

EXPRESIÓN CORPORAL: CONFIGURANDO UNA IMAGEN, UNA
EXPERIENCIA DESDE LA NARRATIVA DEL ADULTO MAYOR



Expresión corporal: configurando una imagen, una experiencia desde la narrativa del adulto
mayor

María Paula Castellanos

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

Diciembre 2021

EXPRESIÓN CORPORAL: CONFIGURANDO UNA IMAGEN, UNA
EXPERIENCIA DESDE LA NARRATIVA DEL ADULTO MAYOR

Expresión corporal: configurando una imagen, una experiencia desde la narrativa del adulto
mayor

María Paula Castellanos

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Licenciada en educación
física, recreación y deporte.

Asesor(a)
German Gaitán Pedraza
Título académico

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Facultad de educación

Programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

Diciembre de 2021

EXPRESIÓN CORPORAL: CONFIGURANDO UNA IMAGEN, UNA
EXPERIENCIA DESDE LA NARRATIVA DEL ADULTO MAYOR

Dedicatoria

Dedicado a quien doy mi más sentido homenaje y a quien potenció con sus palabras el amor y la pasión por esta población. Un abuelo que hoy pasa sus días en el olvido de su mente. Mi padre.

“hija, lucha por su sueño yo ya viví” Antonio José Castellanos 2018

EXPRESIÓN CORPORAL: CONFIGURANDO UNA IMAGEN, UNA EXPERIENCIA DESDE LA NARRATIVA DEL ADULTO MAYOR

Agradecimientos

Agradezco primeramente a mi ser Supremo que me ha permitido continuar en este lindo proceso que se conoce como investigación y a todas aquellas personas que han aportado para que se culmine, especialmente a los abuelos del Gimnasio Moderno Ovide Drecoly quienes creyeron desde un principio en los talleres, a mi familia quienes donan su tiempo en fechas especiales sin la compañía de su hija, a mi hijo quien disfruta de grabar cada sesión y a cada docente que ha sido parte del proceso y donado de su tiempo para contestar mensajes y dudas con respecto al proceso.

EXPRESIÓN CORPORAL: CONFIGURANDO UNA IMAGEN, UNA EXPERIENCIA DESDE LA NARRATIVA DEL ADULTO MAYOR

Contenido

Lista de tablas	6
Lista de anexos.....	7
Lista de figuras	7
Resumen	8
Abstract.....	9
1 Introducción.....	10
1.1 Semillero de investigación	12
2 Marco referencial.....	13
2.1 Marco conceptual	13
2.1.1 Expresión corporal	13
2.1.3 Imagen corporal	15
2.1.4 Adulto mayor	16
2.2 Marco contextual.....	17
3 Justificación.....	18
4 Definición del problema.....	21
4.1 Antecedentes del problema.....	21
4.2 Pregunta problema	25
5 Objetivos	25
5.1 General.....	25
6 Metodología.....	26
Resultados.....	32
7 Discusión	38
8 Limitaciones	41
9 Conclusiones	42
10 Referencias.....	45
Anexos.....	47

EXPRESIÓN CORPORAL: CONFIGURANDO UNA IMAGEN, UNA
EXPERIENCIA DESDE LA NARRATIVA DEL ADULTO MAYOR

Lista de tablas

Tabla 1	18
Tabla 2	27
Tabla 3	32
Tabla 4	34
Tabla 5	35
Tabla 6	37
Tabla 7	37
Tabla 8	38

Lista de anexos

1 Anexo A.....	47
2 Anexo B.....	56
3 Anexo B.....	60
4 Anexo D.....	61

Lista de figuras

Figura 1.....	27
---------------	----

Resumen

La presente investigación tiene un enfoque cualitativo con alcance descriptivo exploratorio, la cual busca determinar cómo incide la expresión corporal en el adulto mayor perteneciente al Gimnasio Moderno Ovide Decroly del municipio de Madrid Cundinamarca en el afianzamiento de la imagen corporal a través de talleres de sensibilización y posibilidad de movimientos. Se realizan 8 sesiones con un número de 8 sujetos, se recolectan datos por medio de notas de voz, videos y diarios de campo, los cuales brindan información para analizarse mediante el *análisis del discurso*, dejando como resultado una imagen corporal cambiante, esto según el contexto que obedece a las transformaciones y reglas culturales. El rechazo de la ancianidad deja una marca en negativa en la imagen corporal, como lo han planteado algunos autores. Sin embargo, la expresión corporal como estrategia para afianzar la imagen corporal, permite al adulto mayor descubrir o fortalecer capacidades y habilidades que aumentan el pensamiento crítico respecto a su rol dentro de la cultura y por ello se perciben de una manera positiva dentro de la sociedad.

Palabras clave: expresión corporal, imagen corporal, adulto mayor, capacidades, pensamiento crítico.

Abstract

This research has a qualitative approach with an exploratory descriptive scope, which seeks to determine how body expression affects the elderly belonging to the Modern Gymnasium Ovide Decroly of the municipality of Madrid Cundinamarca in the consolidation of body image through awareness and awareness workshops. possibility of movements. 8 sessions are carried out with a number of 8 subjects, data are collected through voice notes, videos and field diaries, which provide information to be analyzed through discourse analysis, leaving as a result a changing body image, this according to the context that obeys cultural transformations and rules. The rejection of old age leaves a negative mark on body image, as some authors have argued. However, body expression as a strategy to strengthen body image, allows the elderly to discover or strengthen capacities and abilities that increase critical thinking regarding their role within the culture and therefore are perceived in a positive way in society.

Keywords: body expression, body image, older adult, abilities, critical thinking.

1 Introducción

Conceptos desde diferentes autores dejan una preocupación por la población del adulto mayor en el Municipio de Madrid Cundinamarca, pues algunos de estos conceptos mencionan al adulto mayor como un ser que ha alcanzado la máxima expresión en su entorno o sociedad, condenando a estos sujetos a un deterioro social y a un aislamiento de sus propias capacidades, que sí bien, no son las mismas estas han cambiado con el paso de los años (Berriel & Pérez, 2004).

Encontrar la problemática se logró mediante un proceso de inserción diagnóstica en sus vidas cotidianas, dejando como resultado una imagen corporal deteriorada o negativa ya sea por el paso de los años o por el contexto cultural. Posteriormente se realiza una búsqueda de investigaciones que puedan aportar conocimiento sobre esta necesidad y ayudar a esta población a cambiar su perspectiva con respecto a su propia imagen.

Según lo anterior, se realiza una búsqueda de información en las bases de datos como Scopus en donde se encuentra que la imagen corporal se direcciona hacia adolescentes y ex deportistas, por otra parte, se busca en Ebsco y se encuentran documentos relacionados con trastornos de la imagen corporal a causa de los hábitos alimenticios. En Proquest se hace una búsqueda en donde solo se encuentra documentos asociados a la distorsión de la imagen corporal en: mujeres, adolescentes, tratamientos de los trastornos alimentarios e imagen corporal asociada a patologías o producidas por ellas. Sin embargo, no se encuentra ningún documento que se asemeje a la imagen corporal en adulto mayor.

Así pues, se continua con los planes de acción a partir de la sensibilización y nuevas posibilidades de movimiento Se realizan 8 sesiones con un numero de 8 sujetos, se recolectan datos por

medio de notas de voz, videos y diarios de campo, los cuales brindan información para analizarse mediante el *análisis del discurso*, dejando como resultado una imagen corporal cambiante, esto según el contexto que obedece a las transformaciones y reglas culturales. El rechazo de la ancianidad deja una marca en negativa en la imagen corporal, como lo han planteado algunos autores. Sin embargo, la expresión corporal como estrategia para afianzar la imagen corporal, permite al adulto mayor descubrir o fortalecer capacidades y habilidades que aumentan el pensamiento crítico respecto a su rol dentro de la cultura y por ello se perciben de una manera positiva dentro de la sociedad.

1.1 Semillero de investigación

El semillero de investigación didática epistémica y discursos sobre el cuerpo y la educación física hace parte de la licenciatura en educación física recreación y deporte de la corporación universitaria Minuto de Dios – UVD, el profe líder del proceso es Diego Villamizar quien convoca e invita a los estudiantes del programa hacer partícipes de esta experiencia, en este momento el semillero cuenta con la participación de alrededor de 12 estudiantes de Una mirada al deporte social para construir tejido social desde una cultura de paz. 11 diferentes semestres quienes contarán con el apoyo y asesoramiento de los docentes Diego Villamizar y German Gaitán.

A partir de la vinculación en este los estudiantes que participan allí pueden abordar diferentes ejes de investigación que se trabajan generando posibilidades y participación en diferentes encuentros de semilleros, investigación entre otras actividades académicas en las que pueden participar como ponentes con los trabajos desarrollados, tener una producción académica continua y solida permite a su vez que el estudiante que hace parte del semillero pueda ver esta como una opción para su grado académico.

Un estudiante que participe de semillero de investigación se posibilita aprender constantemente y asumir diferentes retos ya que en este para tener continuidad se debe tener producción académica constante lo que conlleva a los estudiantes a investigar y estar inmersos en diferentes escenarios investigativos uno de ellos la Red interinstitucional de investigación social y educativa de la cual son integrantes varios miembros del semillero estos escenarios brinda la posibilidad al estudiante de interactuar y aprender de diferentes docentes que pertenecen al

proceso y trabajan en diferentes áreas de investigación lo que va enriquecer su proceso formativo y académico.

2 Marco referencial

2.1 Marco conceptual

De acuerdo a la problemática planteada durante la investigación y en el presente documento y tomando como referencia los objetivos de análisis e implementación, se presentan las categorías de: imagen corporal, adulto mayor y expresión corporal. Lo anterior, permite una mayor comprensión sobre la incidencia de la expresión corporal en el afianzamiento de la imagen corporal en un grupo de adultos mayores que pertenecen o son residentes del municipio de Madrid Cundinamarca.

2.1.1 Expresión corporal

Siendo la expresión corporal una forma de responder a estímulos, existente desde siempre presente en todo proceso de maduración (ontogenética y filogenética) es un lenguaje que expresa sentimientos y pensamientos a través de cuerpo, integrándolo de esta manera a sus otros lenguajes expresivos (escritura, habla y arte) (Stokoe & Harf, 1992) además, estas autoras afirman que la expresión corporal son formas de responder a estímulos, proponen un concepto asociado al lenguaje por medio del cual el ser humano expresa sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos con su cuerpo. Así que, desde lo anteriormente planteado se puede afirmar que la expresión corporal es la forma de comunicarse no solo con

el entorno, sino que es la forma en como se responde ante las diferentes situaciones, circunstancias y problemas de la vida cotidiana en cualquier etapa de la vida.

La expresión corporal que plantean estas dos autoras tiene que ver con la sensibilización y concientización del propio individuo (posturas, gestos y acciones cotidianas) desde la forma en cómo se prensa la cuchara al consumir algún alimento hasta en la postura de sentado del sujeto. La expresión corporal realiza las necesidades de expresar, comunicar, crear, compartir e interactuar. Es decir, es un lenguaje inmediato con el cual el ser humano se expresa a si mismo consigo mismo, en el cual no es necesario acudir a elementos ajenos a su propio cuerpo, sino que su cuerpo es el instrumento con el cual se expresa (Stokoe & Harf, 1992).

Ahora bien, Gil plantea que la expresión corporal parte del conocer las propias posibilidades expresivas no solo frente al espejo sino en relación con el entorno y propone la expresión corporal como el desarrollo del lenguaje corporal particular de cada sujeto, en donde el unico proposito es comunicar e interactuar con el otro (Gil, 2016). En este sentido, la expresión corporal es una construcción del conocimiento del propio individuo consigo mismo y con el entorno, con el otro y con los otros, realmente es una relación del sujeto con el entorno. Manifestando un mundo interno a través del cuerpo y sus posibilidades (Gil & Coterón, 2017).

Todo lo anterior es un universo de posibilidades, Gil explica un poco mejor y va desmenuzando de forma ordenada la información. El cuerpo expresa mediante gestos, posturas. La emoción y los estados de animo a través de centros de fuerza, de expresividad y de personalidad. La expresión corporal permite establecer un “diseño corporal” desde algo

tan “sencillo” como la inmovilidad. Gil, plantea lo anterior como el cuerpo emocional, en lo cual no se va a ahondar en este escrito. Por tanto, se consolida el concepto de expresión corporal propuesto por Gil y Stokoe, los cuales argumentan que es un lenguaje del cuerpo para expresar el mismo y de allí viene la parte posterior de este escrito e investigación la expresión corporal y la imagen corporal y como esta incide en la adaptación a esos cambiantes constructos de imagen corporal,

2.1.3 Imagen corporal

Shilder afirma que la imagen corporal es un constructo no solo del cuerpo físico que es fuerte, tonificado o sentido mediante experiencias sensoriales, sino que también es una configuración de imágenes formadas socialmente (Woodburn, Boschini, & Fernandez) se puede afirmar que la imagen corporal también es construida desde el componente social, histórico y cultural. Aunque ese concepto lo amplía un poco Chiara (1982) quien expone que la imagen corporal es el constructo de acciones integradoras, las cuales sintetizan experiencias y sensaciones en el concepto corporal existente. Desde lo anterior, se puede plantear que la imagen corporal es una construcción inacabada la cual se forma durante toda la vida y a través de múltiples experiencias y acciones no solo individuales sino sociales, históricas y culturales.

Sin embargo lo anterior aun se encuentra incompleto, pues si no se conoce la importancia de la imagen corporal y sus principales características es muy complejo dar la importancia a esta investigación. Puesto que, la imagen corporal no solo es el reflejo de una imagen física sino que es el conjunto de percepciones de esa imagen. Cuando se hace referencia al término “corporal” no se hace referencia al corte de cabello, color de ojos etc. Se hace referencia al *soy cuerpo* y no al *tengo cuerpo*. Por ende, el enfoque de imagen corporal la utilidad de percibir y evaluar el propio

cuepro con multitud de observaciones físicas y por ello su importancia, pues es parte de la identidad que tiene el ser humano, es parte de su historia y por ende también de su presente, no puede menospreciarse o reducirse a “la imagen que se da en el espejo” más bien puede ampliarse a una *construcción histórica del humano* en el presente.

2.1.4 Adulto mayor

Los estereotipos acerca de la población de Adulto mayor en Colombia son un tema no menor ya que producen un desprecio hacia esta población que cada día vive el descuido, rechazo y marginalización no solo por parte de las políticas públicas sino por parte de la educación, la economía, el sector laboral e incluso familiar. Desafortunadamente el adulto mayor se vincula al concepto de envejecimiento y por ello se rechaza el envejecimiento en Colombia, envejecer es inevitable y parte de un proceso irreversible para todos los seres vivientes (Rodríguez & Vejarano, 2015) Mientras que el concepto de adulto mayor hace referencia a una etapa que comprende desde los 60 años una disminución de fuerzas y por ende una menor y progresiva baja de actividad

Debido a este proceso, el sujeto va perdiendo el interés por las cosas de la vida al sentir una baja a nivel productivo prefiere vivir en función del pasado, que recuerda constantemente ya que no hay un futuro que ofrezca nuevas perspectivas (Baltes P. Behavioral, 2004). Claro está, es una etapa donde se resalta de una manera gruesa el envejecimiento y el paso de los años. Sin embargo, por conceptos como el anterior la población de adulto mayor se siente débil y poco autónomo porque desde el lineamiento contextual se han condenado los miembros más antiguos de Colombia al abandono y desesperanza (Rodríguez & Vejarano, 2015).

“Envejecer en Colombia” (Rodríguez & Vejarano, 2015) menciona un enfoque de adulto mayor que se asume en esta investigación muy acertadamente cuando Elisa Dulcey Ruiz afirma que el tiempo vivido no es lo que configura a una persona sino lo que se hizo durante el tiempo vivido. Por ello, se asume el adulto mayor como un ser con años de experiencia que debe asumir complejos cambios en los mecanismos adaptativos para aceptar y construir una nueva y positiva imagen corporal, es decir los adultos mayores son el recuento de la propia existencia. (concepto construido desde envejecer en Colombia) en la cual transcurren complejas interrelaciones, condiciones sociales, culturales, políticas e históricas. Como lo menciona Elisa Dulcey en su libro Envejecimiento y vejez, categorías y conceptos Cuando afirma que *la vejez o el ser viejo* es un transcurrir no son solo años vividos se trata de estilos de vida y con decisiones no solo individuales, sino sociales, políticas, culturales y económicas (Dulcey, 2015).

Desde el asumir conceptual mencionado en el párrafo anterior, el adulto mayor es un ser con años de experiencia quien asume complejos cambios en los mecanismos adaptativos para aceptar y construir una nueva identidad, se puede inferir que los primeros cambios que se deben asumir son los internos pero no solo físicos sino fisiológicos, metabólicos, sociales, culturales, económicos y políticos.

2.2 Marco contextual

Madrid Cundinamarca forma parte del ámbito territorial de la sabana de occidente, comparte una ancestral tradición premuisca y muisca con su antiguo nombre Serrezuela se ubica en el extremo accidental de la Sabana de Bogotá en la serranía de Zitagua o Lengua de la Culebra en lenguaje muisca, la cual adopta el nombre de Madrid en el año 1875 y cuenta con una extensión según el PBOT (plan básico de ordenamiento territorial) de 121 km² con una

elevación de 2554 mts sobre el nivel del mar y una temperatura promedio de 14 °C con una catidad de habitantes de 82.118 en donde el 6.64 % son mayores de 60 años de edad.

Desde los datos anteriores, son mas de 5000 adultos mayores de los cuales ocho de ellos trenzan sus historias de vida en los talleres de expresión corporal, en donde cuentan sus historias de vida, cuentan sus fracasos y en muchas ocasiones como se frustran por aquello que no hicieron, además de comunicarse con sus palabras se brinda la oportunidad de comunicar con su cuerpo por medio de componentes sensitivos y ambientales sensaciones de bienestar físico y mental pues como lo describe (carbonero) La expresión corporal es considerada como capacidad fundamental en las relaciones de las personas e intenta encontrar un cuerpo expresivo, ella es resultado de la percepción reflexiva del movimiento expresivo producto de la vivencia y conciencia del cuerpo como totalidad y aproximada al lenguaje corporal.

Tabla 1

contextualización

Edad	Hombre	Mujer	Ocupación	pensionado
61		x	Hogar	no
65	x		conductor	si
54		x	Oficios varios	no
60		x	seguridad	si
69		x	Ama de casa	no
54		x	Asistente judicial	no
61	x		abogado	no
81	x		conductor	si

Nota: Anexo elaboración propia

3 Justificación

No se debe pensar en la vejez como una época penosa que es mejor aceptar y resignarse a ella, por el contrario, esta debe considerarse como una época de libertad, en la cual los afanes cesan junto con las responsabilidades de crianza de sus propios hijos pues en ella se unen pensamientos y emociones de toda la vida. Como se muestra o se describe en las líneas

anteriores el periodo final de la existencia humana es una creación imaginaria construida desde las diferentes experiencias las cuales pueden y deben ser modificadas con nuevas experiencias y nuevas imaginaciones (11. Rodriguez & Vejaráno, 2015). La expresión corporal, permite esas nuevas situaciones vividas y experiencias que modifican la percepción del pensamiento en cuanto al ser que ahora son, su importancia y su valor como personas, desde sus capacidades actuales e históricas que los configuran como una memoria ancestral de Colombia.

Según el Ministerio de Salud en el año 2018 la población mayor de 59 años tuvo un crecimiento anual del 3.5% se estima la cifra de 5.970.956 es decir por cada 100 personas activas habrá 20 personas mayores de 59 años, de los cuales el 12% pertenecen al departamento de Cundinamarca para un número aproximado de 318.757 y mas de 5.000 son pertenecientes al municipio de Madrid Cundinamarca, sin observar los porcentajes y los números se debe tomar como un punto de referencia esas mas de 5.000 personas y hacer un estudio del adulto mayor en Madrid. Actualmente en el municipio de Madrid se incluyen a las personas mayores en talleres de manualidades, recreación y salidas pedagógicas esporádicas en donde se dan procesos de interacción. Sin embargo esto se hace a nivel general para aquellos adultos mayores que tienen tiempo de ocio y tienen el acceso por distancia a los lugares donde se realizan estos talleres y actividades emprendedoras, lo que hace que sea muy limitado para los adultos mayores que viven en las periferias de Madrid y que no tienen esos tiempos de ocio (muchos deben cuidar a sus nietos) o no tienen quien los acerque a los lugares de participación, por ello esta investigación tiene como lugar de participación las zonas distantes del barrio el Sosiego y la Prosperidad, los cuales se ubican en la salida de Madrid por el costado occidental.

Desde lo mencionado anteriormente, las condiciones de los adultos mayores en el municipio de Madrid también son condiciones de dependencia por falta de orientación y por

capacidades físicas deterioradas por el paso del tiempo, lo cual ha producido una inseguridad en sus capacidades básicas, por otra parte la crianza de sus nietos deja una responsabilidad aun mayor sobre ellos, pues deben hacer los quehaceres de casa y el cuidado de nietos lo cual deja a esta población sin mucho tiempo para el disfrute, el goce y la interacción.

Por ello no se propone un desarrollo económico para el adulto mayor y tampoco cursos cotidianos, pues desde esta investigación se pretende formar sujetos que amplíen la libertad humana, la cual no depende de la forma como como se terminan esos años de vida sino de las alternativas que se tiene, es decir la expansión de las capacidades de que disfrutaran los sujetos.

Martha Nussbaum, situa las capacidades humana como el centro del desarrollo humano y rechaza la forma actual de desarrollo económico, afirmando que no se desarrolla un país con las mejores economías sino aquel que desarrolla a cada sujeto de su propia sociedad, superando las limitaciones utilitaristas que miden los recursos materiales como una totalidad. Superar esta estructura, supone la influencia en la satisfacción mental, el placer y la felicidad de quienes integran esta sociedad. Una de las capacidades que propone para lograr una sociedad justa son las capacidades internas que se desarrollan con el apoyo de medio circundante aprendiendo del otro. También conocida por esta autora como la capacidad de afiliación es decir aprender del otro y la libre expresión a partir del autorespeto como seres dotados y tratados con dignidad (Nussbaum, 2012).

4 Definición del problema

4.1 Antecedentes del problema

Se realiza una búsqueda de información en las bases de datos como Scopus en donde se encuentra que la imagen corporal se direcciona hacia adolescentes y ex deportistas, por otra parte, se busca en Ebsco y se encuentran documentos relacionados con trastornos de la imagen corporal a causa de los hábitos alimenticios. En Proquest se hace una búsqueda en donde solo se encuentra documentos asociados a la distorsión de la imagen corporal en: mujeres, adolescentes, tratamientos de los trastornos alimentarios e imagen corporal asociada a patologías o producidas por ellas. Sin embargo, no se encuentra ningún documento que se asemeje a la imagen corporal en adulto mayor.

Después se realiza una búsqueda de información en las bases de datos de Dialnet y se encuentra lo siguiente: “La imagen corporal se define como la imagen que forma nuestra mente de nuestro propio cuerpo, es decir el modo en que nuestro cuerpo se nos manifiesta” (1. Vaquero & Lopez, 2013) sin embargo, esa imagen corporal responde a cuestiones culturales y decisiones políticas (2. Becerril, Bores, & Rey, 2017) en donde los medios de comunicación son aquellos que infunden el malestar de la insatisfacción corporal lo cual afecta considerablemente la imagen corporal, pues venden un modelo de delgadez y eterna juventud. Según el acta colombiana de psicología concluye que las influencias sociales tienen un impacto significativo en la imagen corporal y además los modelos sociales inciden en esa distorsión de la imagen corporal (3. Vanegas & Gónzales, 2020) Por otra parte, un estudio realizado en Montevideo presenta diferencias significativas en cuanto a la edad y género. Por lo anterior, se puede decir que la imagen corporal es modificable no solo por los medios de comunicación, la cultura y la tradición

sino también es vivida y representada de diferentes formas desde la diferencia de género, la cual es seriamente afectada en las mujeres (4. Berriel & Pérez, 2004).

Si bien la imagen corporal no es una percepción estática, sino que esta es cambiante por las diferentes situaciones, culturas y políticas, se ha de resaltar que esta imagen corporal es abordada desde la salud alimenticia y no desde todos sus componentes (perceptual, cognitivo, afectivo, conductual y social) al revisar la literatura se encuentran documentos muy limitados con respecto al abordaje de los componentes de esta en adulto mayor y en los estudios que se hacen se encuentra lo siguiente según Gloria Saüch, Marta Castañer Balcells en su estudio “La proyección de la imagen corporal en jóvenes adultos y en la tercera edad. Una aplicación específica de expresión de la corporalidad” revelan opiniones obtenidas de la percepción de la imagen corporal y resalta un punto en común la “representación juvenil del cuerpo” es decir el adulto mayor prefiere representarse de forma ideal: delgado y joven, reforzando así su identidad en los aspectos de belleza estimados de la sociedad y la cultura alguien delgado, joven y esbelto (5. Gloria Saüch, 2013). Por tanto, se tiene un vacío en el conocimiento en cuanto al análisis de la percepción del adulto mayor y su propia imagen corporal no solo en cuanto a hábitos alimenticios para talla y peso sino para el desarrollo de su propia imagen afectiva, cognitiva, conductual y social.

4.2 Planteamiento del problema

Según el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) en Septiembre de 2019 se publica un artículo de “*Estudio y atención a la dependencia en Colombia*” se afirma que, se está envejeciendo a un ritmo acelerado y aunque esta condición trae consigo oportunidades, también conlleva desafíos (Martnez & Arango, 2019), pues, a medida que la población envejece

aumentan los grados de dependencia de terceros y la demanda en servicios de apoyo, sin alternativas para dar respuestas a estos desafíos, se estima que el 21.2% de la población mayor de 60 años sufre de algún grado de dependencia y esta cifra representa una cuarta parte de la población mayor de 60 años.

Lo anterior se debe a la asociación del adulto mayor con el envejecimiento y junto con este último término una disminución de habilidades, facultades y capacidades. Sin embargo esto no es un proceso negativo, por lo contrario, es el resultado de la acumulación de los años fisiológicos, metabólicos y físicos que se almacenan como alteraciones en las mitocondrias de las células como afirman las diferentes teorías del envejecimiento (Universidad Nacional México, 2018) además es un resultado de respuestas, por ello se debe comprender el envejecimiento como *“todos nacemos envejeciendo”*.

Esta investigación aborda al adulto mayor como un ser en continuo desarrollo y no como un ser involutivo como se afirma en algunos otros estudios, contrario a lo anterior se contempla como: *la interacción y experiencias que ha acumulado a lo largo de su vida de forma cultural o ancestral e histórica*. De allí, la importancia de reconstruir la imagen corporal del adulto mayor que ha sido distorsionada por la misma sociedad y medios de comunicación, pues esta población ha perdido su componente esencial y no solo en referencia a las proporciones antropométricas sino a las proporciones afectivas, cognitivas y por ende conductuales. El adulto mayor se relega y marginaliza de las empresas, de las escuelas e incluso de la familia. Y todo lo anterior, cómo no ha de afectar su persona, como lo afirma José Carlos Aguado en su libro *Cuerpo Humano e imagen corporal*, cuando expresa que la imagen corporal es parte de la identidad de una persona y *“..que la estructura simbólica del cuerpo son todas parte de procesos identitarios”* (6. Aguado, 2004) por ello se debe dar importancia a la imagen corporal no solo de los adolescentes

que buscan identidad o del niño que la esta construyendo sino del adulto mayor que se le robo y distorciono.

Head (1920) afirma que *la imagen corporal se desarrolla durante toda la vida* pero se hace un fuerte hincápie en los niños y adolescentes, desde esta afirmación que hace el autor ¿qué pasa con la imagen corporal del adulto mayor? ¿Qué pasa cuando Gallagher (1986) plantea que la imagen corporal esta compuesta por un aspecto perceptual en donde el cuerpo percibe distancias, ubicación, desplazamiento y equilibrio lo cual es la manera de interactuar inconscientemente con el ambiente y que cuando un individuo no se diferencia de su medio es porque no puede colocarse en un sitio dentro de ese ambiente? Acaso lo que se afirma anteriormente podría ser que -Cuándo el individuo no percibe su imagen corporal desde los tres componentes: perceptual, cognitivo, afectivo y conductual no puede extenderse en el espacio, ambiente o contexto. Y no solo se habla de distancia o medidas cuantitativas de talla y peso, sino en cuanto a las imágenes del cuerpo formadas socialmente (7. Woodburn, Boschini, & Fernandez). Al adulto mayor se le ha distorcionado su imagen corporal en sus cuatro componentes y a raíz de esto no puede ubicarse en un ambiente social dejando a un lado su huella cultural.

4.2 Pregunta problema

¿Cuál es la incidencia de la expresión corporal en la configuración de la imagen corporal en el adulto mayor perteneciente al Gimnasio Moderno Ovide Decroly ubicado en Madrid Cundinamarca?

5 Objetivos

5.1 General

Determinar la incidencia de la expresión corporal en el afianzamiento de la imagen corporal en el adulto mayor perteneciente al Gimnasio Moderno Ovide Decroly.

1. Identificar posibles percepciones que los adultos mayores pertenecientes al Gimnasio Moderno Ovide Decroly tienen sobre su imagen corporal.
2. Implementar la expresión corporal como medio para favorecer la percepción que tiene el adulto mayor sobre si mismo y los demás.
3. Examinar posibles relaciones entre la expresión y la imagen corporal que permitan una percepción positiva del adulto mayor sobre si mismo.

6 Metodología

El desarrollo de esta propuesta investigativa utiliza el enfoque cualitativo, pues, permite concebir el conocimiento y la realidad del adulto mayor como una construcción dependiente de los mismos individuos, realidad y conocimiento que es influido por una cultura y relaciones sociales particulares, para ser analizado y comprendido, desde: la percepción, el pensamiento, el sentimiento y el comportamiento de los mismos. Y desde lo anterior se entiende que la realidad y naturaleza de está es una creación e interacción entre el investigador y el investigado (9. Sandoval, 2002). Por tanto y partiendo del enfoque cualitativo se realiza una *investigación-acción* en tanto genera un cambio social y cambio en el conocimiento de la percepción de la imagen corporal en esta población. Cabe aclarar que esta investigación, no solo es para mostrar evidencias y mucho menos resultados, sino es más bien el espacio en el cual se construye conocimiento de una realidad social que emerge y es cambiante para la población abordada.

La investigación acción es definida como “*una indagación práctica realizada por el profesorado*” (Latorre, 2005. Pag 25) la cual se hace no solo para dar cuenta de una realidad sino para mejorar la practica a través de *ciclos de acción y reflexión* induciendo a teorizar sobre la práctica, registrando, recopilando y analizando reacciones en torno a lo que ocurre en las practicas de expresión corporal. La investigación- acción según este autor propone 3 modalidades: la técnica, practica y critica emancipatoria. Por el tipo de conocimiento que se pretende construir desde esta invesigación se aborda la investigación- acción “practica” pues, implica una transformación de la conciencia de los participantes y tambien en las practicas sociales, en las cuales el investigador asume su rol desde la participación y la autoreflexión (Latorre, 2005).

Desde lo propuesto por el autor, esta investigación utiliza un proceso constituido por 4 momentos: planificar, actuar, observar y reflexionar. Cabe resaltar que cada uno de estos momentos implica la autoreflexión o mirada retrospectiva con una visión prospectiva.

Asimismo el **alcance de esta investigación** es descriptivo exploratorio ya que describe de forma detallada situaciones participativas.



Figura 1

Ruta diseño metodológico

Nota: Elaboración propia

Tabla 2

Proceso metodológico

<p>Plan de acción: Permite adaptación a imprevistos, debe ser flexible y mejora la práctica actual.</p> <p>Actuar: Implementación del plan de forma deliberada y controlada</p> <p>Observación: Observa la acción para recoger evidencia que permitan evaluarla, estos efectos deben ser observables y controlables</p> <p>Reflexión: debe conducir a la reconstrucción del significado de la situación social, para una nueva planificación</p>
--

El proceso que se utiliza esta investigación para la recolección de datos es aquel que plantea para la intervención en el trabajo social un proceso no operativo, sino mas bien un proceso que se

ofrece la posibilidad de cambio y sus actores están en relación con necesidades y pautas culturales en situaciones particulares (8. Rozas).

Proceso 1: Inserción

Este es el primer momento metodológico, el cual posibilita desarrollar el diagnóstico explicativo del campo problemático. Es la reformulación dialéctica constante entre conceptos y realidades de la vida cotidiana. Esta interacción e intercomunicación entre actores y situaciones permite el conocimiento y el acercamiento del investigador hacia la institución, barrio y los sujetos o individuos los cuales expresan diferentes racionalidades y experiencias además de sus diferentes intereses. De esta forma, el investigador se ubica en el plano de las complejidades problemáticas particulares expresadas para develar y garantizar la validez del ejercicio social y profesional (8. Rozas).

Lo importante de este proceso es la profundización progresiva durante el transcurso de la intervención, posibilitando así, el manejo de la información especialmente sobre el contexto y la posibilidad de problematizar la realidad social y así seguir pistas de las necesidades de los sujetos. Mientras este proceso acontece los datos iniciales son el instrumento de caracterización base para determinar características socioeconómicas y culturales. Esta investigación emplea algunas técnicas de intervención: como observación participante, no participante y entrevistas. Por otro lado, se emplean técnicas de conocimiento como el diario de campo para interrelacionar necesidades y saberes (Rozas).

Proceso 2: Diagnóstico

Desde lo expuesto anteriormente y bajo esos conocimientos previos de la población se producen unos elementos empíricos los cuales precisan objetivos de intervención y se precisa

como el punto de partida de la intervención profesional o el marco de referencia de una realidad que combina diferentes y divergentes posibilidades de acción. Por tanto, este diagnóstico hace referencia a las causas de un problema para luego solucionarlo, determina un qué, unas causas, es decir una comprensión del problema para realizar una intervención transformadora que no apunta al conocimiento sino a la planificación de la intervención. Identifica los principales problemas, especifica los recursos existentes, jerarquiza problemas existentes y la profundidad de los mismos. Por tanto este es un momento de síntesis generado desde la inserción en el contexto de la intervención.

Planificación en el proceso metodológico:

Según la historia, se entendía por planificación como la organización de un conjunto de actividades, dirigidas a la solución de una problemática abordada que hacía referencia al instrumento de organización de acciones en forma lineal en pos de necesidades básicas asociadas a una planificación normativa y macro planificaciones, es decir una perspectiva técnica basada en resolver problemas estructurales. Mientras que la planificación estratégica es un instrumento que permite expresar un conjunto de acciones en referencia al objeto a intervenir a niveles microsociales. La resignificación de la planeación es cambiar de lente y desde una perspectiva de construcción del objeto dejar el molde técnico, orientándola a la elaboración y toma de decisiones a partir de los actores y del conocimiento de la realidad, tomando en cuenta el campo problemático en relación al proceso metodológico, posibilitándose como un instrumento útil y no proponiendo su validez desde la racionalidad instrumental sino desde la eficacia de la solución a demandas que presentan actores sociales. Por último, esta planificación permite ordenar acciones en función de objetivos específicos en donde a partir de la elaboración y toma

de decisiones determina la viabilidad. Con este significado articulador de acciones a nivel general y particular se va modificando permanentemente y evaluando frecuentemente (8. Rozas).

Técnicas de recolección de datos

Diario de campo:

Escritos de personas que relatan su experiencia desde su propia experiencia y de forma personal, los cuales recogen reflexiones sobre acontecimientos de manera regular y continua, registrando experiencias que pueden ser compartidas y analizadas proporcionando hechos, registros y muestras precisas de hechos, situaciones y casos particulares que pretendan su análisis, para mostrar cambios a través del tiempo (10. Latorre, 2005).

Grabaciones de audio:

Permite captar una interacción verbal, registrado emisiones con precisión. Además permite explorar aspectos narrativos del segmento o problema que se está investigando. Identifica patrones de conducta verbal y selecciona fragmentos para microanálisis. Permite una firmeza de datos que se pueden reforzar con diapositivas y fotos (10. Latorre, 2005).

Entrevista:

Las entrevistas son una manera de codificar datos desde el lenguaje verbal a resúmenes escritos como propone Reddy en el año 1979 cuando dice que "...en la escritura y el habla, la gente inserta pensamientos y sentimientos en las palabras" (Reddy, 1979: 290) citado por (11. Packer, 2013) por lo anterior se puede afirmar que el significado está allí en las palabras en esos eventos. de habla o actividades de habla que permiten una construcción de discurso por parte de los entrevistadores y entrevistados, desde una conversación cotidiana a fin de una interacción

Resultados

En las tablas que se muestran a continuación, se manifiestan los resultados del análisis realizado a las entrevistas, allí se expone una revisión categorial, en la que surgen tres categorías teóricas (CT) como lo son expresión corporal, adulto mayor e imagen corporal. Estas a su vez están configuradas por familias semánticas (FS) y posteriormente se conforman por categorías emergentes (CE) organizadas por la cantidad de recurrencia representada por la frecuencia y expresadas por un porcentaje.

Tabla 3

expresión corporal

Categorías Teóricas	Familia semántica	categorías emergentes	Frecuencia	porcentaje
Expresión corporal	amor por sí mismo	Sentimientos	18	33,93%
		amor propio	11	20,70%
		disfrute	6	11%
		consciencia emocional	7	13,20%
		intimidad social	5	9,43%
		Historia	4	7,54%
		reflexión de vida	1	2%
		Agradecimientos	1	2%
		Total	53	100,00%
	comunicación con el entorno	Cuerpo social	8	32%
		consciencia emocional	6	24%
		Historia	4	16%
		consciencia social	3	12%
		Roles	1	4%
		reflexión de vida	1	4%
		reflexión del tiempo vivido	1	4%
		reflexión de la zona de confort	1	4%
		Total	25	100%

Nota: Anexo elaboración propia

En la tabla 2 (nombre a la tabla, Jesi) se exponen los resultados de la categoría teórica “expresión corporal” que desde la narrativa permitió la configuración de dos familias semánticas, que inician con: amor por sí mismo, constituido por nueve categorías emergentes las cuales son: 1) “sentimientos” (33.93%) siendo estos manifestados como la transformación de los diferentes sentires durante el paso del tiempo y a raíz de diferentes circunstancias. 2) “autoconfianza” (20,70%) concebida como, el compromiso por la vida interior y los nutrientes que dan valor a la forma de ser de cada individuo. 3) “conciencia emocional” (13.20) es el control de emociones a nivel social, donde la tranquilidad y el diálogo son la base fundamental para que las emociones no se desborden. 4) “disfrute” (11%) arte de descubrir horizontes en la actualidad y poder encontrar gozo en ello. 5) “intimidad social” (9.43%) capacidad de poder seleccionar el círculo privado de personas que comparten con ellos sus experiencias.

Sumado a lo anterior, se continúa con 6) “historia” (7.54%) considerada como importante para amarse y aceptar sus particularidades propias. 7) “reflexión de vida” (2%) asimilado desde el enfrentamiento del yo quiero vivir más tiempo y el no quiero vivir de cierta manera 8) “agradecimientos” (2%) lo más importante para ellos son sus nietos, que al final de todas sus experiencias su recompensa, es que les hayan dicho *abuelos*. (reviso)

Por su parte, *comunicación con el entorno* (FS) se configura por nueve (CE) comenzando por 1) “cuerpo social” (32%) comportamientos y percepciones que los demás tienen de ellos, de sus cuerpos físicos, emocionales y culturales. 2) “consciencia emocional” (24%) identificación de las emociones y acciones que acompañan diferentes situaciones, incluyendo esas experiencias que les permite construir vivencias con los demás. 3) “historia” (12%) son los recuerdos que construyeron y dieron la experiencia para comunicarse con un medio externo. 4) “consciencia social” (12%) expresada como el estado de equilibrio necesario para compartir con las demás

personas. 5) “roles” (4%) aquí se determina el papel que cada uno desempeña, particularmente en el contexto el familiar.

Así mismo, 6) “reflexión de vida” (4%) es el cuestionamiento que confronta su estilo de vida real con el ideal. Enlazando ese cuestionamiento con 7) “reflexión del tiempo vivido” (4%) confrontación de ideales y acciones realizadas durante la vida para el propio bienestar del cuerpo en decadencia 8) “reflexión de la zona de confort” (4%) expresa la comodidad de los sujetos a las rutinas y el poco esfuerzo para adquirir nuevos saber.

Tabla 4

Fragmentos expresión corporal

no depender de su familia ni ser el amarre de mi familia, pues porque yo estoy enferma entonces nadie salga, quiero tener años de vida per bien
como que no había ese compromiso, ese compromiso por ehhhh por el cuidado, por el bienestar, el amor propio
pero también soy más libre sí, y me propongo algo para mejorar en algo más y he dicho: me despabilo, es otro aire. Voy a hacer algo diferente
no yo casi no yo siempre me veo bien vestidita, yo soy muy recatada porque mi familia es muy recatada
Para mí la frase es contradictoria, porque dice "todo el mundo quisiera vivir largo tiempo" yo quiero vivir largo tiempo, pero ¿qué hago para vivir ese largo tiempo?
no yo casi no yo siempre me veo bien vestidita, yo soy muy recatada porque mi familia es muy recatada
El limitante mío en este momento ya no es la falta de movimiento o ver lo años pasar

Nota: Elaboración propia

Adulto mayor

La tabla 4 presenta los elementos encontrados de la (CT) *adulto mayor* lo que permitió desde la narrativa de los sujetos la constitución de dos (FS), *configuración del adulto mayor e identidad*.

Tabla 5*Adulto mayor*

categorias Teóricas	Familia semántica	categorías emergentes	Frecuencia	porcentaje
Adulto mayor	Configuración del adulto mayor	conciencia generacional	4	21,05%
		Estereotipos	4	21,05%
		Limitantes	3	15,82%
		Jerga popular	2	10,52%
		conciencia corporal	2	10,52%
		conciencia social	2	10,52%
		independencia	1	5,26%
		Sacrificio	1	5,26%
		Total	19	100,00%
	Identidad	Capacidades actuales	15	65,21%
		Nuevos roles	3	13,04%
		Autopercepción	2	8,70%
		conciencia de posibilidades	1	4,35%
		Características propias	1	4,35%
		valores	1	4,35%
		Total	23	100,00%

Nota: Anexo elaboración propia

Para iniciar, *configuración del adulto mayor* (FS) es constituida por seis categorías emergentes:

1) “conciencia generacional” (21.05%) aquella que admite al humano como un ser que deja una huella a la generación y lo llaman cosecha. 2) “estereotipos” (21.05%) son aquellos moldes culturales los cuales, son difíciles de cambiar o transformar esto para incluirse a una comunidad cambiante y evolucionada. 3) “limitantes” (15.80%) es la conciencia de aquellos sentimientos, capacidades y disgustos que impiden el bienestar físico y emocional de los sujetos. 4) “jerga

popular” (10.52%) utilizada para dar a entender sus puntos de vista modernos y evolucionados con posibilidades tradicionales de su tiempo y de su cultura conocidos como *dichos*. 5)

“consciencia corporal” (10.52%) conjunto de relaciones entre situaciones del entorno y sus reacciones corporales, que permiten una mejor percepción del entorno .

Dando continuidad a lo anterior, 6) “consciencia social” (10.52%) son experiencias compartidas que generan momentos de disfrute entre los miembros de una comunidad. 7) “independencia” (5.26%) es la expresión, actuación y modelación de pensamientos y sentires no sometidos a la aprobación de las demás personas. 8) “sacrificio” (5.26%) denominado como obligación por hacer algo que nunca que quizo hacer

Para finalizar *adulto mayor* (CT), la “identidad” (FS) se constituye por 11 (CE) las cuales se detallan a continuación: 1) “capacidades actuales” (65.21%) son aquellas posibles oportunidades que se aprenden, se disfrutan y generan un aporte a la familia o comunidad. 2) “nuevos roles” (13.04%) son las diferentes actuaciones a lo largo de la vida como: hijos, padres y abuelos, Siendo este ultimo, la posibilidad de disfrute fuera de las responsabilidades y obligaciones cotidianas. 3) “autopercepción” (8.70%) visión que se tiene de los pensamientos propios y del rol que se desempeña en los diferentes contextos. 4) “consciencia de posibilidades” (4.35%) es indagar y contemplar las diferentes opciones que se tiene, darse la oportunidad de comprender un saber diferente a partir de una situación particular.

En ese orden de la (FS), 5) “características propias” (4.35%) particularidades aprendidas o adquiridas del sujeto que lo hacen unico y diferente. 6) “valores” (4.35%) cualidades innatas de cada sujeto las cuales, le dan oportunidades de mejora a una comunidad.

Tabla 6*fragmentos adulto mayor*

ahora escasamente troto, me hecho una trotadita, pero si se me presenta la oportunidad de jugar por ejemplo baloncesto lo intento todavía y si hay que bailar ¡pues ay... Dígame si no voy a bailar! y si hay vinito de por medio pues con más veras
ósea siempre lo que me he propuesto lo he tratado de conseguir y sin pasar por encima de nadie, sea preparándome o estudiando y también espiritualmente con esa preparación
no tengo un montón de estudio, pero si mis hijos. Tengo 4 hijos gracias a Dios, tienen una mamá muy excelente
entonces a mí no me interesa tirarme aquí en el piso aquí con ellos y embarrarme y volverme una nada
Esa soy yo. Guerrera, trabajadora, luchando. Siendo ejemplo para mis hijos.

*Nota: Anexo elaboración propia.***Imagen corporal**

La tabla 6 expone los elementos que consolidan la *imagen corporal* desde la narrativa de los sujetos y configura *el cuerpo que habita el adulto mayor* (FS) desde cuatro (CE) de la siguiente manera:

Tabla 7*Imagen corporal*

Categorías Teóricas	Familia semántica	categorías emergentes	Frecuencia	porcentaje
imagen corporal	el cuerpo que habita el adulto mayor	capital humano	10	45,45%
		Modernización	10	45,45%
		Libertad	1	4,55%
		Reflexión y evaluación de acciones vividas	1	4,55%
		total	22	100,00%

Nota: Anexo elaboración propia.

Inicialmente, *el cuerpo que habita el adulto mayor* se configura de las siguientes (CE) 1) “capital humano” (45.45%) descrito como la forma en que los sujetos mayores deben jugar a la supervivencia todos los días y la obligación de correr en las angustias y afanes del diario vivir. A consecuencia de lo anterior no hay disfrute, se promueve el miedo a lo nuevo y a un desarrollo económico que solo busca que

el adulto mayor no tenga una calidad de vida o cuerpos mayores sanos. 2) “modernización” (45.44%) vista como el gigante obligatorio de los sujetos mayores, pues avanza con largos pasos y deja atrás los cuerpos lentos que a una marcha lenta y afanada quieren adquirir esos nuevos saberes para dar alcance a sus pisadas. 3) “libertad” (4.55%) es el no poner freno a la voz de protesta, que valoran la privacidad y no rinden cuentas de estados anímicos o lugares que visitan. Es la oportunidad de envejecer con dignidad. 4) “reflexión y evaluación de acciones vividas” (4.55%) cuestionamientos sobre aquellas acciones que afectaron de forma déspota las personas que actualmente constituyen la familia.

Tabla 8

fragmentos del cuerpo que habita el adulto mayor

para mí la intimidad es muy importante, pero se vuelve un limitante cuando todos usan las redes y todos nos chismoseamos y uno empieza a volverse así
y uno tenía bases en todo sentido y nos tocó "mire a ver como hace"
Si es que yo no hago nada aparte de comer y de lo básico y uno dice eso
me da miedo llegar a enfermarme o tener dificultades de salud que limiten más o que impidan que uno pueda hacer lo que hace generalmente
<u>diferentes tipos de cosas que son factores que no permiten tampoco que llegemos sanos</u>
ní siquiera de disfrutar lo que ahora uno se come, desde ahí uno ya no está haciendo nada, uno come porque tiene que comer, pero de ahí a que uno disfrute esa comida como debería ser
sin embargo, la misma sociedad nos condena, nos dejan sin trabajo a partir de los 40 y nos hacen sentir como estorbos y seres inservibles, debemos olvidarnos de conseguir trabajo y así ¿quién quiere ser viejo?
la tecnología y estoy mirando cosas de la tecnología porque siento que la tecnología me atropella,
uno se siente incómodo, no me gustan las fotos en ningún lado, yo me tomo fotos pero, venga posemos y tomemos una foto o por todo tomar foto

Nota: Elaboración propia

7 Discusión

Está investigación se enmarca en un proceso de investigación y comprensión de las narrativas que emergén en el adulto mayor, por ello es necesario interpretar las reflexiones discursivas alrededor de la expresión y la imagen corporal, teniendo como objetivo Determinar la incidencia de la expresión corporal en el afianzamiento de la imagen corporal en el adulto mayor perteneciente al Gimnasio Moderno Ovide Decroly.

Así pues, la presente investigación pretende dar cuenta de las transformaciones, percepciones e imaginarios de la expresión corporal y su importancia en el afiazamiento de la imagen corporal del adulto mayor del Gimnasio Moderno Ovide Decroly.

Narrativa del adulto mayor frente a la expresión corporal

De esta manera, desde la experiencia del adulto mayor, la expresión corporal es la manifestación de sentires, la transformación de cada individuo, el manejo y control inteligente de los desbordes emocionales lo cual deja como resultado el disfrute y/o recompensa por el tiempo vivido, privilegios como la privacidad y la selección del círculo íntimo del sujeto, son una forma consciente o insciente de manifestar sus emociones, como lo menciona (Stokoe y Harf, 1992) (Aguilar, García, & Gil, 2020) al afirmar que la expresión corporal es la capacidad de expresar cualquier sentir, vivir y pensar. De esta forma, se admite una conversión entre contenidos y las acciones significativas.

Lo expuesto, se relaciona con los comportamientos y percepciones que los sujetos se permiten de los demás y que a su vez se acompañan de situaciones y experiencias cotidianas, desde lo anterior, se entiende que la expresión corporal acompaña las experiencias sociales y es la base para la construcción de la armonía entre el interior y el exterior del sujeto como lo propone (Cañizares & Carbonero, 2017) al aproximar la expresión corporal al resultado reflexivo del movimiento expresivo y lo complementa (Stokoe & Harf, 1992) cuando admite que es un condicional del lenguaje propio comunicativo consigo mismo, con el otro y con los demás.

De esta forma, el sujeto se permite generar reflexiones profundas que confrontan su realidad con el ideal, trayendo así un bienestar emocional y la adquisición de nuevos saberes

como lo menciona) (Aguilar, Garcia, & Gil, 2020) al reconocer la expresión corporal como esa estrategia didáctica que relaciona habilidades emocionales y las mejoras en el convivir.

Hacia una comprensión de la narrativa: ¿Qué es ser adulto mayor?

Al mismo tiempo, los relatos de los adultos mayores sobre esta pregunta ¿qué es ser adulto mayor? Dejan como respuesta la configuración de seres apasionados por sus propios cambios, aunque sean difíciles de asimilar, reconocen la versatilidad como el principio de la evolución expresada desde sus posibilidades y experiencias vividas dejando así una huella a las nuevas generaciones, como lo refiere (Rodríguez, 2020) cuando menciona el desarrollo de nuevas habilidades es un principio de hábitos saludables y generación del disfrute.

Por ello, cuando se configura el adulto mayor inicia la identidad proyectada como un conjunto de capacidades actuales que conquistan nuevas posibilidades de disfrute y menos compromisos cotidianos, dando la oportunidad de comprender un nuevo saber y de conocer esas particularidades propias de seres únicos, como lo menciona (Forero, y otros, 2014) al establecer al adulto mayor como un sujeto de edad social que se desempeña y desenvuelve en un papel individual con propósitos generacionales, sociales y emocionales dentro de la sociedad. Así mismo, (Leart, 2001) quien describe al adulto mayor como un ser evolucionado que atraviesa por un fenómeno biológico que afecta sus diferentes dimensiones.

Narrativa del adulto mayor frente a la imagen corporal

Dando continuidad a las voces de los sujetos, describen la imagen corporal desde su habitar en el cuerpo, es decir, la cotidianidad del vivir en cuerpos lentos, comparando la supervivencia en medio de gigantes con el desarrollo económico y la modernización. Afanando a

cada individuo para vivir muriendo dentro de un cuerpo desgastado. Por ello, marcan la imagen corporal como una interacción del cuerpo desde la dimensión social, política y económica.

Lo anterior, deja como resultado lo mencionado por (Rodríguez & Vejarano, 2015) un rechazo a lo la vejez y no otorgando el verdadero significado a los años vividos. Y de este modo, en el entorno social: el cuerpo es devaluado, en el entorno económico: el cuerpo desgastado y en el entorno afectivo: el cuerpo necesita rejuvenecerse y no mostrar el paso del tiempo. De esta manera, (Castañer, 2020) contempla la IC como la forma que tiene el cuerpo de percibirse, imaginarse, sentirse y proyectarse desde los diferentes contextos culturales.

8 Limitaciones

Esta propuesta investigativa tiene varias limitaciones que son la oportunidad de abordarlas en futuros estudios. Un primer aspecto es el número de participantes, porque de allí las dinámicas tienen un componente social bajo y en la expresión corporal es importante tener amplitud en cuanto a este componente. Por otra parte, el número de sesiones, pues permiten tener un mayor ecarcamiento afectivo y confianza para entrevistas de mayor contenido emocional.

En ese sentido, otro limitante se encuentra en el tiempo de duración de la intervención, siendo estas muy cortas se interrumpen procesos de armonía al final de cada sesión y por lo tanto se pierde el hilo de muchas de las dinámicas realizadas por los adultos mayores. Otro limitante, fue las responsabilidades adicionales de los adultos mayores como el cuidar a sus nietos todos los días de domingo a domingo, lo cual no les permite un tiempo para su bienestar, alterando los procesos de asistencia constante en los talleres.

Al mismo tiempo, se observa como la discontinuidad por tiempos de pandemia altera los procesos de comunicativos del grupo en general con aquellos que tienen poca asistencia a los talleres. Por último, se analiza que el limitante con mayor influencia es el conocimiento de la población, pues desde allí, se deben tener en cuenta muchas de las patologías de este tipo de sujetos y a partir de esto, generar propuestas escénicas que les permita mostrarse ante una sociedad que quiere olvidarlos.

9 Conclusiones

A partir de los resultados anteriores, se permite concluir que los adultos mayores se identifican en su papel dentro de una comunidad y sociedad, pues se perciben como parte de ella, creando así, sus pensamientos y sentimientos por el paso de los años. Sin embargo, identificarse no es suficiente, lo importante y valioso es, cómo se perciben dentro de sus roles sociales y cómo se configuran dentro de un proceso evolutivo y no un proceso involutivo. Ver esta etapa de la vida como un fenómeno de construcción sociológica y económica, permitió que los sujetos cambien su percepción de ubicarse como cuidadores de nietos a seres que aportan a sus familias desde sus capacidades actuales (Alvarado & Salazar, 2020).

Por lo anterior, se permite concebir la expresión corporal como la estrategia para cambiar una percepción apocada de sí mismos e implementar talleres de percepción de su cuerpo en los contextos sociales. A lo que se concluye, que la expresión corporal es un amplio campo del saber, que nutre muchos procesos desde una sola sesión y por ende hay que establecer aspectos puntuales dentro de las intervenciones, para ser precisos en las entrevistas y recibir respuestas con un rico contenido experiencial. Desde lo anterior, se finaliza con un cambio de

percepción de su rol en un contexto social, que amplió sus respuestas ante estímulos generados en los talleres y configurando así su propio lenguaje y forma de expresar sentimientos y pensamientos con su propio cuerpo, como lo menciona (Stokoe & Harf, 1992) cuando afirman que la expresión corporal es un lenguaje propio de cada sujeto y debe ser configurado a partir de experiencias que amplíen su abanico de respuestas.

Lo expuesto anteriormente, se puede contrastar con lo expresado por (Gallo Cadavid, 2012) al afirmar las prácticas corporales, como un modo de ubicar y ordenar de forma adecuada el propio cuerpo, no solo en un espacio sino en un saber de la experiencia, lo cual transporta a las personas a otro marco de reflexión y de sensibilidad. Dejando así la posibilidad de significar el cuerpo en movimiento como una experiencia que impregna sentidos al cuerpo y diferentes posibilidades de interpretación. La cantidad de nuevas experiencias expresivas deja el cuerpo mayor en otro espacio de reflexión, en dimensiones expresivas de valor superior y determinado la expresión corporal como configuradora de la imagen corporal en el adulto mayor.

Para finalizar y no menos importante, se examina de manera detallada que no solo se configuró la posibilidad de respuesta de su cuerpo físico y cambio de percepción de una realidad limitada a sus posibilidades en los roles familiares sino que se configuró su imagen corporal política, generando un pensamiento crítico ante una sociedad que quiere aislar el cuerpo mayor con su afán y rapidez a los seres que aún cuentan con muchas posibilidades. Por lo anterior, no solo se configura la imagen corporal que plantean autores como (20. Bolaños, 2018) al afirmar que está es el desarrollo del esquema corporal representado en el espacio sino que es un cuerpo percibido en todas las dimensiones no solo espacio temporales sino que es un cuadro construido por esas impresiones constituidas socialmente (Woodburn, Boschini, & Fernandez). Y que según esta investigación puede ser modificado y configurado desde talleres de sensibilización a

nuevas posibilidades de movimiento, lo cual promueve un pensamiento crítico ante la situación actual de esta población y la admisión de una imagen positiva ante el desarrollo económico capitalista de Colombia.

10 Referencias

1. Vaquero, R. A., & Lopez, P. (2013). Imagen corporal: Revisión bibliográfica . *Nutrición hospitalaria*, vol 28.
10. Latorre, a. (2005). La investigación- acción. En a. Latorre, *La investigación- acción, conocer y cambiar la practica educativa* (pág. 26). España: GRAO.
11. Packer, M. (2013). La entrevista en la investigación cualitativa. En M. Packer, *La ciencia de la investigación cualitativa* (pág. 62). Bogotá: UniAndes .
11. Rodriguez, P., & Vejaráno, F. (2015). *Envejecer en Colombia*. Bogotá : Externado de Colombia.
12. Sen, A. (1999). Romper el ciclo de la pobreza invertir en la infancia. *Conferencias magistrales* (págs. 1-14). Banco interamericano de desarrollo.
13. Aguilar, C., Garcia, M., & Gil, M. (2020). *Trabajando las emociones a través de la expresión corporal: una propuesta educativa para mejorar la convivencia y prevenir el acoso escolar*. Cordoba: Universidad de cordoba.
14. Cañizares, M., & Carbonero, C. (2017). *La expresión corporal en tu hijo*. Sevilla: wanceulen.
15. Forero, C., Mendoza, M., Bustos, P., Paredes, G., Enriquez, C., & Padilla, C. (2014). Concepción del adulto mayor. *Scielo books*, 60-98.
- 16 Leart, K. (2001). Introducción a la gerontología. *Gerontología*.
17. Rodriguez, M. (2020). *El bienestar individual y social en la tercera edad. Actividades físicas para mejorar la expresión corporal en las personas de la tercera edad*. Bogotá: UPN.
18. Rodriguez, P., & Vejarano, F. (2015). *envejecer en Colombia*. Colombia: Universidad externado de colombia.
19. Alvarado, A., & Salazar, A. (2020). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokromos*, 57- 60.
2. Becerril, R., Bores, N., & Rey, V. (2017). Imagen corporal, envejecimiento y educación social . *Educación social* , vol 24.
20. Bolaños, D. (2018). *Desarrollo motor*. Armenia: Kinesis.

3. Vanegas, K., & Gónzales, M. (2020). Influencias sociales en un modelo de insatisfacción corporal, preocupación por el peso y malestar corporal en mujeres mexicanas. *Acta Colombiana de psicología* , Vol 23.
 4. Berriel, F., & Pérez, R. (2004). Imagen del cuerpo en los adultos mayores. El caso de la población montevideana. *Revista iberoamericana de psicomotricidad y técnicas corporales*, 43-54.
 5. : Gloria Saüch, M. C. (2013). La proyección de la imagen corporal en jóvenes adultos y en la tercera edad. Una aplicación específica de expresión de la corporalidad. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación* , 113- 116 .
 6. Aguado, J. (2004). *Cuerpo humano e imagen corporal*. Mèxico: Universidad autonoma de Mexico.
 7. Woodburn, S., Boschini, C., & Fernandez, H. (s.f.). *La imagen corporal en niños* . Costa Rica : Universidad de Costa Rica .
 8. Rozas, M. (s.f.). El proceso metodológico en la interención profesional. En M. Rozas, *Una perspectiva teorica- metodologica de la intervenci3n en el trabajo social* (págs. 75- 90). Buenos Aires : Espacio.
 9. Sandoval, C. (2002). Características comunes a las diversas modalidades de investigaci3n . En C. Sandoval, *iNvestigaci3n cualitativa* (págs. 25-31). Bogotá, Colombia: ARFO.
- Castañer, I. G. (2020). *La proyecci3n de la imagen corporal en jóvenes adultos y en la tercera edad. Una aplicaci3n específica de expresi3n de la corporalidad*. España: Sevilla.
- Gallo Cadavid, L. E. (2012). Prácticas corporales en educaci3n física. *Ciencias del deporte*, 823-853.
- Gil, J., & Coter3n, J. (2017). *Expresi3n corporal arte, salud y creatividad*. España : AFYEC.
- Latorre, A. (2005). *Investigaci3n Acci3n* . España : Gra3 .
- Nussbaum, M. (2012). *Las mujeres y el desarrollo humano*. Barcelona: Herder.
- Stokoe, P., & Harf, R. (1992). *Expresi3n corporal en el jardin de infantes* . Argentina : Paidos.

Anexos

1 Anexo A

Semillero de investigación Episteme, didaktiké y discursos sobre la educación física – Artículo de investigación
(Corporación Universitaria Minuto de Dios UVD)

**CONSENTIMIENTO INFORMADO A PADRES O RESPONSABLES
DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS**

En primer lugar, queremos agradecerle el haber aceptado y separado tiempo para informarle sobre la actividad que se va a llevar a cabo. Mi nombre es xxx. Soy estudiante de la licenciatura en Educación física recreación y deporte de la Corporación Universitaria Minuto de Dios UVD – sede calle 80. Estoy reuniéndome xxx (adultos mayores) de la xxx (lugar, comunidad o instituto) para hablar sobre cómo las experiencias vividas a través de la expresión corporal han permitido una percepción favorable de la imagen corporal del adulto mayor perteneciente a xxx.

Asimismo, quiero establecer un diálogo con ellos, que me permita conocer y comprender el proceso que han llevado en xxx (instituto). Por ello, se le consultará a cada uno de los participantes para conocer si están de acuerdo en colaborar con este proceso investigativo.

Si ustedes no desean participar, no hay inconveniente, por lo contrario, si desean hacerlo, pero tienen preguntas al respecto, yo las aclararé siempre. Así mismo, si desean abandonar la actividad pueden hacerlo, sin ningún problema. Y si no desean responder a alguna pregunta que yo realice, pueden no hacerlo.

Todo lo que hablemos y construyamos en esta actividad va a ser empleado para el ejercicio investigativo, guardando la confidencial de los nombres. Les voy a solicitar autorización para grabar.

¿Alguna pregunta?

Si están de acuerdo con la participación en la entrevista voy a solicitarles que por favor firmen el presente consentimiento informado, un documento que certifica que fueron informados de la actividad que vamos a realizar y que ustedes están de acuerdo con la participación.

“Entiendo que voy a participar de una entrevista. También entiendo que puedo autorizar o mi participación en esta actividad. Me han explicado toda la información que necesito para autorizar mi participación en la actividad. Si quiero pedir una explicación sobre algo que no entienda puedo hacerlo y la persona a cargo responderá a mis preguntas e inquietudes. Acepto participar en la actividad”.

Nombre. José Daniel BOUTRERO
Documento de identidad 39 719 509
Teléfono: 321 235 9799
Fecha: 3 sept 2021
Ciudad/Municipio: Madrid.

Scanned by TapScanner

Semillero de investigación Episteme, didaktiké y discursos sobre la educación física – Artículo de Investigación

(Corporación Universitaria Minuto de Dios UVD)

CONSENTIMIENTO INFORMADO A PADRES O RESPONSABLES DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

En primer lugar, queremos agradecerle el haber aceptado y separado tiempo para informarle sobre la actividad que se va a llevar a cabo. Mi nombre es xxx. Soy estudiante de la licenciatura en Educación física recreación y deporte de la Corporación Universitaria Minuto de Dios UVD – sede calle 80. Estoy reuniéndome xxx (adultos mayores) de la xxx (lugar, comunidad o instituto) para hablar sobre cómo las experiencias vividas a través de la expresión corporal han permitido una percepción favorable de la imagen corporal del adulto mayor perteneciente a xxx.

. Asimismo, quiero establecer un diálogo con ellos, que me permita conocer y comprender el proceso que han llevado en xxx (instituto). Por ello, se le consultará a cada uno de los participantes para conocer si están de acuerdo en colaborar con este proceso investigativo.

Si ustedes no desean participar, no hay inconveniente, por lo contrario, si desean hacerlo, pero tienen preguntas al respecto, yo las aclararé siempre. Así mismo, si desean abandonar la actividad pueden hacerlo, sin ningún problema. Y si no desean responder a alguna pregunta que yo realice, pueden no hacerlo.

Todo lo que hablemos y construyamos en esta actividad va a ser empleado para el ejercicio investigativo, guardando la confidencial de los nombres. Les voy a solicitar autorización para grabar.

¿Alguna pregunta?

Si están de acuerdo con la participación en la entrevista voy a solicitarles que por favor firmen el presente consentimiento informado, un documento que certifica que fueron informados de la actividad que vamos a realizar y que ustedes están de acuerdo con la participación.

"Entiendo que voy a participar de una entrevista. También entiendo que puedo autorizar o mi participación en esta actividad. Me han explicado toda la información que necesito para autorizar mi participación en la actividad. Si quiero pedir una explicación sobre algo que no entienda puedo hacerlo y la persona a cargo responderá a mis preguntas e inquietudes. Acepto participar en la actividad".

Jucicia Velasco Pérez
Nombre.

watho aff →

Documento de identidad

39525715

Teléfono: Cel: 3134690887

Fecha: SEPT. 3-2021

Ciudad/Municipio: MADRID (CUND)

Revista de Investigación Episteme, didáctica y discursos sobre la educación física – Artículo de
investigación

(Corporación Universitaria Minuto de Dios UVD)

CONSENTIMIENTO INFORMADO A PADRES O RESPONSABLES DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

En primer lugar, queremos agradecerle el haber aceptado y separado tiempo para informarme sobre la actividad que se va a llevar a cabo. Mi nombre es xxx. Soy estudiante de la licenciatura en Educación física recreación y deporte de la Corporación Universitaria Minuto de Dios UVD – sede calle 80. Estoy reuniéndome xxx (adultos mayores) de la xxx (lugar, comunidad o instituto) para hablar sobre cómo las experiencias vividas a través de la expresión corporal han permitido una percepción favorable de la imagen corporal del adulto mayor perteneciente a xxx.

. Asimismo, quiero establecer un diálogo con ellos, que me permita conocer y comprender el proceso que han llevado en xxx (instituto). Por ello, se le consultará a cada uno de los participantes para conocer si están de acuerdo en colaborar con este proceso investigativo.

Si ustedes no desean participar, no hay inconveniente, por lo contrario, si desean hacerlo, pero tienen preguntas al respecto, yo las aclararé siempre. Así mismo, si desean abandonar la actividad pueden hacerlo, sin ningún problema. Y si no desean responder a alguna pregunta que yo realice, pueden no hacerlo.

Todo lo que hablemos y construyamos en esta actividad va a ser empleado para el ejercicio investigativo, guardando la confidencial de los nombres. Les voy a solicitar autorización para grabar.

¿Alguna pregunta?

Si están de acuerdo con la participación en la entrevista voy a solicitarles que por favor firmen el presente consentimiento informado, un documento que certifica que fueron informados de la actividad que vamos a realizar y que ustedes están de acuerdo con la participación.

"Entiendo que voy a participar de una entrevista. También entiendo que puedo autorizar o mi participación en esta actividad. Me han explicado toda la información que necesito para autorizar mi participación en la actividad. Si quiero pedir una explicación sobre algo que no entienda puedo hacerlo y la persona a cargo responderá a mis preguntas e inquietudes. Acepto participar en la actividad".

Nombre. *Ramiro Mancuor M.*
Documento de identidad *79631765*
Teléfono: *31187321428*
Fecha: *30/9/2021*
Ciudad/Municipio: *Madrid*

Semillero de investigación Episteme, didaktiké y discursos sobre la educación física – Artículo de investigación

(Corporación Universitaria Minuto de Dios UVD)

**CONSENTIMIENTO INFORMADO A PADRES O RESPONSABLES
DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS**

En primer lugar, queremos agradecerle el haber aceptado y separado tiempo para informarle sobre la actividad que se va a llevar a cabo. Mi nombre es xxx. Soy estudiante de la licenciatura en Educación física recreación y deporte de la Corporación Universitaria Minuto de Dios UVD – sede calle 80. Estoy reuniéndome xxx (adultos mayores) de la xxx (lugar, comunidad o instituto) para hablar sobre cómo las experiencias vividas a través de la expresión corporal han permitido una percepción favorable de la imagen corporal del adulto mayor perteneciente a xxx.

Asimismo, quiero establecer un diálogo con ellos, que me permita conocer y comprender el proceso que han llevado en xxx (instituto). Por ello, se le consultará a cada uno de los participantes para conocer si están de acuerdo en colaborar con este proceso investigativo.

Si ustedes no desean participar, no hay inconveniente, por lo contrario, si desean hacerlo, pero tienen preguntas al respecto, yo las aclararé siempre. Así mismo, si desean abandonar la actividad pueden hacerlo, sin ningún problema. Y si no desean responder a alguna pregunta que yo realice, pueden no hacerlo.

Todo lo que hablemos y construyamos en esta actividad va a ser empleado para el ejercicio investigativo, guardando la confidencial de los nombres. Les voy a solicitar autorización para grabar.

¿Alguna pregunta?

Si están de acuerdo con la participación en la entrevista voy a solicitarles que por favor firmen el presente consentimiento informado, un documento que certifica que fueron informados de la actividad que vamos a realizar y que ustedes están de acuerdo con la participación.

“Entiendo que voy a participar de una entrevista. También entiendo que puedo autorizar o mi participación en esta actividad. Me han explicado toda la información que necesito para autorizar mi participación en la actividad. Si quiero pedir una explicación sobre algo que no entienda puedo hacerlo y la persona a cargo responderá a mis preguntas e inquietudes. Acepto participar en la actividad”.

Nombre. *Geiman Contreras*
Documento de identidad *cc# 19342461*
Teléfono: *320 2167022*
Fecha: *03.09.2021*
Ciudad/Municipio: *Madrid*

EXCAM

"LA EXPRESIÓN DEL CUERPO MAYOR"



Nombre	Geiman Cortes
Edad	65
Ocupación	Pensionado
¿Con quién vive?	Con Mi Esposa
¿Cuántos hijos tiene?	3
Profesión u oficio	Conductor
Patologías	Hiperteso

EXCAM

"LA EXPRESIÓN DEL CUERPO MAYOR"



Nombre	Lidia H León R
Edad	61 años
Ocupación	Hogar
¿Con quién vive?	Mi esposo
¿Cuántos hijos tiene?	3.
Profesión u oficio	Hogar
Patologías	Ninguna

EXCAM

"LA EXPRESIÓN DEL CUERPO MAYOR"



Nombre	Ramiro Munevar M
Edad	54
Ocupación	Oficinas varias
¿Con quién vive?	Mi esposa y un hijo
¿Cuántos hijos tiene?	2
Profesión u oficio	Operario
Patologías	

Semillero de investigación Episteme, didaktiké y discursos sobre la educación física – Artículo de investigación

(Corporación Universitaria Minuto de Dios UVD)

**CONSENTIMIENTO INFORMADO A PADRES O RESPONSABLES
DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS**

En primer lugar, queremos agradecerle el haber aceptado y separado tiempo para informarle sobre la actividad que se va a llevar a cabo. Mi nombre es xxx. Soy estudiante de la licenciatura en Educación física recreación y deporte de la Corporación Universitaria Minuto de Dios UVD – sede calle 80. Estoy reuniéndome xxx (adultos mayores) de la xxx (lugar, comunidad o instituto) para hablar sobre cómo las experiencias vividas a través de la expresión corporal han permitido una percepción favorable de la imagen corporal del adulto mayor perteneciente a xxx. Asimismo, quiero establecer un diálogo con ellos, que me permita conocer y comprender el proceso que han llevado en xxx (instituto). Por ello, se le consultará a cada uno de los participantes para conocer si están de acuerdo en colaborar con este proceso investigativo.

Si ustedes no desean participar, no hay inconveniente, por lo contrario, si desean hacerlo, pero tienen preguntas al respecto, yo las aclararé siempre. Así mismo, si desean abandonar la actividad pueden hacerlo, sin ningún problema. Y si no desean responder a alguna pregunta que yo realice, pueden no hacerlo.

Todo lo que hablemos y construyamos en esta actividad va a ser empleado para el ejercicio investigativo, guardando la confidencial de los nombres. Les voy a solicitar autorización para grabar.

¿Alguna pregunta?

Si están de acuerdo con la participación en la entrevista voy a solicitarles que por favor firmen el presente consentimiento informado, un documento que certifica que fueron informados de la actividad que vamos a realizar y que ustedes están de acuerdo con la participación.

“Entiendo que voy a participar de una entrevista. También entiendo que puedo autorizar o mi participación en esta actividad. Me han explicado toda la información que necesito para autorizar mi participación en la actividad. Si quiero pedir una explicación sobre algo que no entienda puedo hacerlo y la persona a cargo responderá a mis preguntas e inquietudes. Acepto participar en la actividad”.

Lidia María León R

Nombre:

C.C. 35515593

Documento de identidad

3162256406

Teléfono:

03-09-2021

Fecha:

Madrid Cundinamarca.

Ciudad/Municipio:

Semillero de investigación Episteme, didaktiké y discursos sobre la educación física – Artículo de investigación

(Corporación Universitaria Minuto de Dios UVD)

**CONSENTIMIENTO INFORMADO A PADRES O RESPONSABLES
DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS**

En primer lugar, queremos agradecerle el haber aceptado y separado tiempo para informarle sobre la actividad que se va a llevar a cabo. Mi nombre es xxx. Soy estudiante de la licenciatura en Educación física recreación y deporte de la Corporación Universitaria Minuto de Dios UVD – sede calle 80. Estoy reuniéndome xxx (adultos mayores) de la xxx (lugar, comunidad o instituto) para hablar sobre cómo las experiencias vividas a través de la expresión corporal han permitido una percepción favorable de la imagen corporal del adulto mayor perteneciente a xxx.

. Asimismo, quiero establecer un diálogo con ellos, que me permita conocer y comprender el proceso que han llevado en xxx (instituto). Por ello, se le consultará a cada uno de los participantes para conocer si están de acuerdo en colaborar con este proceso investigativo.

Si ustedes no desean participar, no hay inconveniente, por lo contrario, si desean hacerlo, pero tienen preguntas al respecto, yo las aclararé siempre. Así mismo, si desean abandonar la actividad pueden hacerlo, sin ningún problema. Y si no desean responder a alguna pregunta que yo realice, pueden no hacerlo.

Todo lo que hablemos y construyamos en esta actividad va a ser empleado para el ejercicio investigativo, guardando la confidencial de los nombres. Les voy a solicitar autorización para grabar.

¿Alguna pregunta?

Si están de acuerdo con la participación en la entrevista voy a solicitarles que por favor firmen el presente consentimiento informado, un documento que certifica que fueron informados de la actividad que vamos a realizar y que ustedes están de acuerdo con la participación.

"Entiendo que voy a participar de una entrevista. También entiendo que puedo autorizar o mi participación en esta actividad. Me han explicado toda la información que necesito para autorizar mi participación en la actividad. Si quiero pedir una explicación sobre algo que no entienda puedo hacerlo y la persona a cargo responderá a mis preguntas e inquietudes. Acepto participar en la actividad".

Nombre. Luz Dora P.
Documento de identidad 28738507
Teléfono: 3196920325
Fecha: 3 sept.
Ciudad/Municipio: magdalen

Semillero de Investigación Episteme, didaktiké y discursos sobre la educación física – Artículo de investigación

(Corporación Universitaria Minuto de Dios UVD)

**CONSENTIMIENTO INFORMADO A PADRES O RESPONSABLES
DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS**

En primer lugar, queremos agradecerle el haber aceptado y separado tiempo para informarle sobre la actividad que se va a llevar a cabo. Mi nombre es xxx. Soy estudiante de la licenciatura en Educación física recreación y deporte de la Corporación Universitaria Minuto de Dios UVD – sede calle 80. Estoy reuniéndome xxx (adultos mayores) de la xxx (lugar, comunidad o instituto) para hablar sobre cómo las experiencias vividas a través de la expresión corporal han permitido una percepción favorable de la imagen corporal del adulto mayor perteneciente a xxx.

Asimismo, quiero establecer un diálogo con ellos, que me permita conocer y comprender el proceso que han llevado en xxx (instituto). Por ello, se le consultará a cada uno de los participantes para conocer si están de acuerdo en colaborar con este proceso investigativo.

Si ustedes no desean participar, no hay inconveniente, por lo contrario, si desean hacerlo, pero tienen preguntas al respecto, yo las aclararé siempre. Así mismo, si desean abandonar la actividad pueden hacerlo, sin ningún problema. Y si no desean responder a alguna pregunta que yo realice, pueden no hacerlo.

Todo lo que hablemos y construyamos en esta actividad va a ser empleado para el ejercicio investigativo, guardando la confidencial de los nombres. Les voy a solicitar autorización para grabar.

¿Alguna pregunta?

Si están de acuerdo con la participación en la entrevista voy a solicitarles que por favor firmen el presente consentimiento informado, un documento que certifica que fueron informados de la actividad que vamos a realizar y que ustedes están de acuerdo con la participación.

"Entiendo que voy a participar de una entrevista. También entiendo que puedo autorizar o mi participación en esta actividad. Me han explicado toda la información que necesito para autorizar mi participación en la actividad. Si quiero pedir una explicación sobre algo que no entienda puedo hacerlo y la persona a cargo responderá a mis preguntas e inquietudes. Acepto participar en la actividad".

Nombre.

Documento de identidad

Teléfono:

Fecha:

Ciudad/Municipio:

Julio Aponte Torres
19409202 Bf
316 826 3450
tres (3) septiembre 2021
MADRID C/ HORCA

EXCAM

"LA EXPRESIÓN DEL CUERPO MAYOR"



Nombre	Julia Maria Aponte Torres
Edad	61 años
Ocupación	Abogada
¿Con quién vive?	Esposa e hijo
¿Cuántos hijos tiene?	TRES
Profesión u oficio	El mismo
Patologías	Ninguna.

EXCAM

"LA EXPRESIÓN DEL CUERPO MAYOR"



Nombre	José RIVERA B
Edad	54 años
Ocupación	Asistente Judicial.
¿Con quién vive?	Esposa e hijo.
¿Cuántos hijos tiene?	TRES
Profesión u oficio	EL MISMO
Patologías	Disco caído.

EXCAM

"LA EXPRESIÓN DEL CUERPO MAYOR"



Nombre	Luz Daj	* Absencial ->
Edad	69	
Ocupación	amade casa	
¿Con quién vive?	mis hijos	
¿Cuántos hijos tiene?	3	
Profesión u oficio	amade casa	
Patologías	-	

EXCAM

"LA EXPRESIÓN DEL CUERPO MAYOR"



Nombre	Juarez VELANDIA FOLERO
Edad	60 AÑOS
Ocupación	SEGURIDAD EN COMERCIO Y TV.
¿Con quién vive?	HIJA, NIETA
¿Cuántos hijos tiene?	1
Profesión u oficio	PENSIONADA
Patologías	RISGA CAEDIDOS

2 Anexo B

Problemática	¿Cómo fortalecer el tono muscular a través de las preposiciones o en clases de cocina? Objetivo General: Fortalecer el tono muscular en brazo, antebrazo y falanges a través de preposiciones con elementos de peso. Objetivos específicos Organizar el pensamiento ubicando segmentos corporales con elementos de cocina. Verbalizar los diferentes segmentos corporales por medio de frutas y masa Realizar las diferentes preposiciones de movimiento en el espacio con elementos de cocina.
--------------	---

Principios de la madurez motora

Principio	Descripción	si/ no	Causal
Orden	Proceso secuencial de maduración no corresponde en tiempo pero es ordenado y no aleatorio. Secuencia general de sucesos	si	
Diferencias individuales	Variación de velocidad y ritmo	si	
Cefalo- caudal	S.N control voluntario de la motricidad avanza de la cabeza a los pies	si	tren superior
Próximo-distal	Funciones motrices maduran antes las cercanas a la línea media del cuerpo, primero músculos del tronco y posteriormente los extremos de los segmentos corporales.	no define	Falangismo
General a lo específico	Control inicial en agrupaciones en los conjuntos o grupos grandes musculares, posteriormente control de músculos individual	si	Solo tren superior

Actividad a proponer

Tipo de actividad	Instruccional	Lúdica	Libre	Secuencial
-------------------	---------------	--------	-------	------------

Descripción de la actividad

FASE	Descripción	Tiempo	Materiales
Inicial (11:00 am)	presentar la torta de banano https://www.youtube.com/watch?v=GBhQtCHNcac		Música Parlante
Central (11: 10am)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentar los implementos. 2. presentar los elementos. 3. Presenta los segmentos del cuerpo a trabajar 4. preguntas dentro de la cocina que segmento está trabajando 5. Proposición de los elementos y peso 		Harina leche queso mantequilla bananos vainilla huevo Bandeja manos cuchillo
Final	Hacer torta		Musica

FASE	Descripción	Tiempo	Materiales
Inicial (2:00 pm)	canción de líneas https://www.youtube.com/watch?v=kR-4tyRsQ1c		canciones

Central	Imitación de líneas curvas (plastilina, lentejas)		plastilinas Lentejas
Final	una obra de arte		Hojas, colores

FASE	Descripción	Tiempo	Materiales
Inicial (3:00 pm)	Ojos a los árboles		Hablar de los árboles.
Central	<ol style="list-style-type: none"> 1. subir por los troncos para colocar los ojos a los árboles. 2. Agachados a colocar ojos, para que los árboles no nos vean. 3. Arañas para que los árboles no se coloquen bravos. 4. Lazo a saltar (movimiento complejo) 		Ojos cinta
Final	Juego libre		

Juegos de sensibilidad aún le cuesta, tiene claros los conceptos de ubicación en el espacio básico. Sin embargo, es necesario ejecutar dinámicas que le permitan dar una pausa para reducir el afán a terminar la actividad de forma rápida.

Problemática	<p>¿Cómo variar el tiempo de ejecución a través de secuencias motoras con juego de épocas históricas?</p> <p>Objetivo General: Comprender la variabilidad del tiempo en cuanto a velocidad de ejecución a partir de secuencias motoras, épocas históricas, y expresión de emociones.</p> <p>Objetivos específicos Mecanizar secuencia motora a partir de movimientos de la historia Controlar la velocidad del movimiento a partir de la progresión en la ejecución de tareas. Variar la secuencia histórica a partir de las expresiones faciales.</p>
--------------	--

Principios de la madurez motora

Principio	Descripción	si/ no	Causal
Orden	Proceso secuencial de maduración no corresponde en tiempo pero es ordenado y no aleatorio. Secuencia general de sucesos	si	pausa expresiva
Diferencias individuales	Variación de velocidad y ritmo	si	Progreso
Cefalo- caudal	S.N control voluntario de la motricidad avanza de la cabeza a los pies	si	Control neuromuscular.
Próximo- distal	Funciones motrices maduran antes las cercanas a la línea media del cuerpo, primero músculos del tronco y posteriormente los extremos de los segmentos corporales.	no define	Se inicia con control de miembro inferior
General a lo específico	Control inicial en agrupaciones en los conjuntos o grupos grandes musculares, posteriormente control de músculos individual	si	Motor grueso pero de calidad

Actividad a proponer

Tipo de actividad	Instruccional	Lúdica	Libre	Secuencial
-------------------	---------------	--------	-------	------------

Descripción de la actividad

FASE	Descripción	Tiempo	Materiales
Inicial (11:30am)	Hablar de las jirafas y de los leones buscar una canción de animales de la selva		
Central ()	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mostrar movimiento: lentos y coquetos; miro lado a lado (según expresividad). 2. Elevar y descender (subo y bajo sillas) 3. Mirar en el espejo (expresión corporal) 4. Realizar secuencia : peinarse coqueto 5. subir por la rampa, se mira en espejo 		Sillas peine rampa de madera
Final ()	charla de sus experiencias en esa época y bailes de la misma		música

Observaciones

Los sujetos reciben con agrado la experiencia y se cumple el objetivo. Sin embargo se recomienda más información sobre los hechos históricos en Colombia

Problemática	<p>¿Cómo proveer al sujeto diferentes posibilidades de freno motor y reflexión sobre la acción a través de circuito secuencial y fichas rompecabezas?</p> <p>Objetivo General: Iniciar el proceso de freno motor a través de diferentes rincones o escenarios que le permitan organizar de forma óptima la información.</p> <p>Objetivos específicos Organizar el pensamiento de forma progresiva en el nivel de dificultad a través de circuito motor Proveer espacio de relajación y pausa a través de lectura de cuento de chigüiro Fortalecer el proceso de freno motor a través de secuencias de números.</p>
--------------	--

Principios de la madurez motora

Principio	Descripción	si/ no	Causal
Orden	El proceso secuencial de maduración no corresponde en tiempo pero es ordenado y no aleatorio. Secuencia general de sucesos	si	
Diferencias individuales	Variación de velocidad y ritmo	si	
Cefalo- caudal	S.N control voluntario de la motricidad avanza de la cabeza a los pies	si	tren superior
Próximo-distal	Funciones motrices maduran antes las cercanas a la línea media del cuerpo, primero músculos del tronco y posteriormente los extremos de los segmentos corporales.	no define	Falangismo
General a lo específico	Control inicial en agrupaciones en los conjuntos o grupos grandes musculares, posteriormente control de músculos individual	si	Solo tren superior

Actividad a proponer

Tipo de actividad	Instruicional	Lúdica	Libre	Secuencial
-------------------	---------------	--------	-------	------------

Descripción de la actividad

FASE	Descripción	Tiempo	Materiales
Inicial (3:45 PM)	Presentar la actividad y leer el cuento con títere de dedo		Cuento Títere de dedo
Central (4:15 PM)	<ol style="list-style-type: none"> solo con circuito de cojines, lectura y armado de secuencia. progresión de la tabla de madera Progresión altura de la soga Progresión de conos atrapadores de pelotas Progresión compleja: Con elementos pequeños asociar secuencia de números con secuencia de elementos. 		secuencias cojines cuento tabla de madera soga conos y pelotas
Final (5:15 PM)	COMPLETA		LEER TODO EL CUENTO DE CHIGÜIRO Y TOMAR AGUA

FASE	Descripción	Tiempo	Materiales
------	-------------	--------	------------

Observaciones

La actividad cumple con el objetivo, se recomienda continuar con el proceso de demora en la gratificación y freno motor pues no termina actividades secuenciales por esta ausencia.

3 Anexo B



4 Anexo D

¿Quién crees que eres?

¿Qué experiencias marcaron tu vida?

¿Cómo te ves desde el "ser" persona?

¿Cuál crees que es la apreciación que tienen tu familia sobre tu rol?

--

¿Qué perspectiva tienes de tu cuerpo en los contextos de interacción con los demás?

--

¿Qué percepción tienes de tus habilidades y capacidades?

--

¿Cuál es la percepción que tienes de tus limitantes?

--

¿Qué nuevas habilidades crees que has adquirido o has mejorado?

--

¿Cuál es tu opinión cuando lees esta frase? *“Todo el mundo quisiera vivir largo tiempo, pero nadie querría ser viejo” Jonatha Swift*