



**BARRERAS QUE AFECTAN LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL
ADULTO MAYOR DEL HOGAR JESÚS Y MARÍA DEL BARRIO MINUTO DE DIOS**

Presentado por:

Fredy Andrés Cárdenas Murillo

Andrés Felipe Carrasquilla Cubillos

Fabián Enrique Flórez Arenas

Daniel Herrera Desalvador

**MONOGRAFÍA DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADOS EN
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

BOGOTÁ

2015



**BARRERAS QUE AFECTAN LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL
ADULTO MAYOR DEL HOGAR JESÚS Y MARÍA DEL BARRIO MINUTO DE DIOS**

Presentado por:

Fredy Andrés Cárdenas Murillo

Andrés Felipe Carrasquilla Cubillos

Fabián Enrique Flórez Arenas

Daniel Herrera Desalvador

**MONOGRAFÍA DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADOS EN
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

Tutor:

PEDRO NEL URREA ROA

Magister en Educación

Tutor Académico

MARIA CLAUDIA VARGAS

Magister en Educación

Tutor Metodológico

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

BOGOTÁ

2015

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a Dios por permitirnos culminar con éxito esta investigación, a todas aquellas personas que de una u otra forma nos apoyaron y aportaron a la realización de este proyecto, dado que sus aportes fueron de gran ayuda, a los adultos mayores del Hogar Jesús y María, al profesor Daniel Franco por la prestación de las instalaciones donde se llevó a cabo este proceso.

DEDICATORIA

Queremos dedicar este trabajo a nuestros padres: Emiliano Carrasquilla Huertas, Mireya Cubillos Jurado, Luis Enrique Flórez rincón, Gladys Stella Arenas Correa, Martha Cecilia Desalvador Medina, Edgar Herrera Ortiz, María del Carmen Murillo García, Carlos Humberto Cárdenas, por el apoyo incondicional que nos brindaron en el transcurso de nuestra carrera. Lo que permitió un resultado satisfactorio de nuestro proceso, a nuestros tutores María Claudia Vargas y Pedro Nel Urrea Roa por sus aportes y conocimiento a esta investigación.

ACEPTACIÓN DE JURADOS

NOTA DE ACEPTACIÓN

FIRMA DE JURADO

FIRMA DE JURADO

**RESUMEN ANALITICO EDUCATIVO
RAE**

| | |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Título del texto: | BARRERAS QUE AFECTAN LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FISICA EN LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR JESÚS Y MARÍA DEL BARRIO MINUTO DE DIOS. |
| Nombres y Apellidos del Autor (es) | Fredy Andrés Cárdenas Murillo Andrés Felipe Carrasquilla Cubillos Daniel Herrera Desalvador Fabián Enrique Flórez Arenas |
| Año de la publicación | 2015 |
| Universidad | Corporación Universitaria Minuto de Dios |
| Resumen del texto: | <p>El trabajo de investigación se fundamentó en la descripción de las barreras que tienen los adultos mayores del hogar Jesús y María en la realización de la actividad física. Se utilizó el cuestionario de barreras en la actividad física, tomado del libro “avalição do Idoso – Física & Funcional” de Sandra Marcela Mahecha Matsudo para la recolección de datos. La metodología de trabajo se cimentó en procesos de investigación cualitativa – exploratoria. El análisis de los resultados fue apoyado en las observaciones que arrojaron las gráficas diseñadas con las respuestas descritas por las personas participantes del estudio.</p> |
| Palabras Claves | Actividad Física, Adulto Mayor, Barreras |
| Problema que aborda el texto: | <p>La imagen de la vejez se asocia en muchos casos a perspectivas negativas, de los 60 años en adelante ya se estigmatiza a la persona como “viejo”. Los adultos mayores son vistos como poco útiles, estorbosos y que en muchas ocasiones pueden generar dificultades en la vida de su familia o personas cercanas.</p> <p>A partir de lo anterior, se puede decir que la actividad física se reduce con la edad, afectando de manera negativa todos sus vínculos sociales, familiares, psicológicos y físicos, es en ese momento donde se empiezan a evidenciar algunas “Barreras” que se presentan para desarrollar o hacer parte de algún tipo de actividad física diferente a caminar o desplazarse por sus propios medios. Por ello y teniendo en cuenta lo escrito anteriormente, se desprende la idea de realizar una investigación en el hogar Jesús y María cuyo fin es conocer cuáles son aquellas barreras que impiden que el adulto</p> |

mayor de este hogar realice algún tipo de actividad física.

Objetivos :

General:

Determinar las barreras que impiden la realización de actividad física en los adultos mayores del hogar Jesús y María.

Específicos:

- Caracterizar el espacio y la población del hogar Jesús y María para la aplicación de la herramienta de recolección de datos.
- Observar los factores que más influyen en la no realización de la actividad física en el hogar Jesús y María
- Contribuir a la línea de investigación en Actividad Física de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Corporación universitaria Minuto de Dios.

Pregunta problematizadora:

¿Cuáles son las barreras que impiden la realización de actividad física en los adultos mayores del hogar Jesús y María?

Argumentos expuestos por los autores:

Las barreras que impiden la realización de actividad física, son todas aquellas por las cuales las personas no pueden efectuar ejercicio de manera adecuada. Estas barreras pueden ser de tipo personal, estructural, social o imaginario. Por lo anterior, esta investigación busca determinar cuáles son los más comunes en el hogar Jesús y María y así aportar a la línea de investigación en actividad física de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. De esta forma, esta investigación se hace con el fin de dejar abierta la posibilidad de aportar a investigaciones posteriores y que a partir de estas se pueda elaborar el diseño de un programa en actividad física y su ejecución para la población de este hogar.

Conclusiones del texto:

Se determinó que las barreras que impiden la realización de actividad física en los adultos mayores del hogar Jesús y María son de tipo estructural e individual, entendiéndose como estructural la falta de lugares adecuados y óptimos para su realización y el factor individual hace referencia a la problemática personal que presenta cada adulto mayor de este hogar. Se señala el aumento significativo de la edad y se refleja principalmente en el sexo femenino.

Bibliografía citada por los autores:

- Organización Mundial de la salud (OMS)
- Organización Panamericana de la salud (OPS)
- Devís y Cols (2000)
- Quiz de Barreras, tomado del libro - “avalição do Idoso – Física & Funcional” Sandra Marcela Mahecha Matsudo
- Oswaldo Ceballos Gurrola – Libro – actividad física en el adulto mayor

Nombre y apellidos de quien elaboró este RAE

Fredy Andrés Cárdenas Murillo
Andrés Felipe Carrasquilla Cubillos
Daniel Herrera Desalvador
Fabián Enrique Flórez Arenas

Fecha en que se elaboró este RAE

27 De Abril De 2015

CONTENIDO

| | |
|----------------------------------------------|----|
| INTRODUCCIÓN | 9 |
| 1. CONTEXTUALIZACIÓN | 10 |
| 1.1 Macro contexto | 10 |
| 1.2 Micro contexto | 11 |
| 2. PROBLEMÁTICA | 12 |
| 2.1 Descripción del problema | 12 |
| 2.2 Formulación del problema | 13 |
| 2.3 Justificación | 13 |
| 2.4 OBJETIVOS | 14 |
| 2.4.1 Objetivos General | 14 |
| 2.4.2 Objetivos Específicos | 14 |
| 3. MARCO REFERENCIAL | 15 |
| 3.1 Antecedentes | 15 |
| 3.2 Marco Teórico | 16 |
| 3.2.1 Actividad Física | 17 |
| 3.2.2 Adulto Mayor | 17 |
| 3.2.3 La actividad física en el adulto mayor | 19 |
| 3.2.4 Barreras de la actividad física | 21 |
| 3.3 Marco legal | 23 |
| 4. DISEÑO METODOLÓGICO | 25 |
| 4.1 Tipo de investigación | 25 |
| 4.2 Método de investigación | 25 |
| 4.3 Fases de la investigación | 25 |

| | |
|-----------------------------------------|----|
| 4.4 Población y muestra | 26 |
| 4.5 Instrumento de recolección de datos | 26 |
| 5. RESULTADOS | 27 |
| 5.1 Técnicas de resultados | 27 |
| 5.2 Interpretación de resultados | 27 |
| 6. CONCLUSIONES | 48 |
| 7. PROSPECTIVA | 49 |
| BIBLIOGRAFÍA | 50 |
| ANEXOS | 52 |

INTRODUCCIÓN

Según la organización mundial de la salud (OMS) se presenta un fenómeno que está impactando de manera significativa en las y los adultos mayores; en donde se presentan cambios a nivel fisiológico y social disminuyendo su posibilidad de vida. Sin embargo; también crecen el número de enfermedades crónicas, a su vez el bienestar personal y físico van disminuyendo con el tiempo. A partir de lo anterior la OMS decidió realizar énfasis en la importancia de concienciar y trabajar sobre estos factores.

Desde esta perspectiva, es importante indagar sobre la población de adultos mayores, por el número elevado de personas que se proyectan llegaran a la etapa de la vejez, es por ello que se planteó el siguiente estudio, que buscaba medir las barreras que presentan los adultos mayores del hogar Jesús y María a la hora de realizar actividad física.

Los beneficios que aporta la actividad física en los adultos mayores, corresponden a una mejoría en las funciones cardiorrespiratorias, pulmonares y de la salud en general. La OMS 2015 menciona la disminución en las tasas de mortalidad por las distintas disfunciones como la cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo II, cáncer de colon, mama y la mejoría de la masa corporal. Los adultos mayores requieren de gran aceptación personal ante los procesos que se dan en la etapa de la vejez, lo que radica en la necesidad de que la población de adultos mayores se haga consciente de la importancia de realizar actividad física.

Teniendo en cuenta la Guía Regional para promoción de la actividad física, actividad física para un envejecimiento activo de la Organización Panamericana de la Salud 2002 y de acuerdo a Ceballos y otros (2010) en su investigación sobre las barreras sociales, denominada barreras para la práctica de actividades físico-deportivas en escolares. Definen que algunos de los casos por los cuales se presenta baja demanda de la población adulta mayor a la hora de realizar este tipo de actividades son por el tipo de barreras que interfieren a la hora de realizar ejercicio. Algunas de estas son: de tipo estructural, social, investigación e información, atención primaria en salud, de tipo comunitarias y las individuales que puedan a llegar a presentar las personas.

1. CONTEXTUALIZACIÓN

1.1 Macro contexto:

El estudio se desarrolló en la localidad No. 10 de Engativá, ubicada al noroccidente de la capital; esta cuenta con el mayor número de adultos mayores en la ciudad de Bogotá. Según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), (2005) viven aproximadamente 104.000 adultos mayores, lo que quiere decir que es el 12% total de la población. De estas, 46.545 son hombres (42.6%) y 62.708 son mujeres (57.4%). Por otro lado, se evidencia que un poco más de la mitad de la población está casada o vive en unión libre y que el 31% viven solos. Para el sector de Engativá el nivel de educación de la población de adultos mayores es uno de los más bajos de la ciudad, ya que el 9% de estos no cursó ningún nivel de educación formal o llegó solo a preescolar y el 54% sólo cursó la primaria.

Dentro de los programas desarrollados por la Alcaldía Local de Engativá, en el 2013 se realizaron importantes inversiones dirigidas a la población de adultos mayores, con el fin de mejorar su bienestar físico, social y mental, para así ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida de las personas mayores, denominado por la localidad “Envejecimiento Activo”. Para esto la Alcaldía invirtió en elementos deportivos, salidas recreo-deportivas y subsidios económicos, para fortalecer los procesos deportivos, recreativos y culturales de esta población.

La localidad cuenta con 543 parques lo que significa que concentra el 10,5% de total de parques de la ciudad, constituyéndose en una razón para que se haya establecido una vinculación entre las prácticas de actividad física que se ofrecen por parte de las entidades públicas locales y distritales a la comunidad.

De igual forma, el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD), actualmente ejecuta el “Programa recreación para adultos mayores”, cuyo objetivo principal es promover la participación de las personas adultas mayores en actividades recreativas que posibiliten su bienestar integral, el mantenimiento y fortalecimiento de destrezas, habilidades, actitudes y aptitudes propias de un adulto mayor, incentivamos la participación de los adultos mayores en actividades comunitarias de recreación y deporte y fortalecemos la proyección social del adulto mayor como participante activo a través de la Red Recreativa de Adultos Mayores (IDRD, 2005).

Frente a la iniciativa de aportar a la población de los adultos mayores, surge la necesidad de un diagnóstico, que permitió identificar las barreras de la actividad física en esta comunidad, para el desarrollo de futuras propuestas de intervención y así mismo contribuir a la línea de Actividad Física de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios- UNIMINUTO

1.2 Micro contexto:

El sitio donde se desarrolló la investigación es el hogar Jesús y María, este se encuentra ubicado en el barrio Minuto de Dios, localidad de Engativá. Dentro de las actividades que se desarrollan en el hogar se encuentran: gimnasia física, danzas, manualidades, y técnica vocal, entre otras. A partir de estas actividades, se busca conocer qué tipo de barreras impiden la participación de los adultos mayores y así poder integrar mucho más a estas personas, esto con el fin de contribuir mediante la integración y socialización como estrategia de control de la salud, según lo afirma el padre Salomón Bravo (sacerdote Eudista, párroco de San Juan Eudes en Minuto de Dios y director del hogar de Jesús y María).

La población que asiste a este hogar se encuentra en un rango de edad entre 60 a 79 años. El programa cuenta con el acompañamiento de un grupo de profesores de la dirección de asuntos estudiantiles (DAES) de la Corporación Universitaria Minuto de Dios-UNIMINUTO, quienes prestan el servicio y hacen el seguimiento pertinente a la comunidad. Las actividades propuestas por el programa son de tipo aeróbico, funcional y trabajo de pesas, en una intensidad de 3 horas semanales; Así mismo, la población recibe apoyo espiritual con talleres bíblicos.

2. PROBLEMÁTICA

2.1 Descripción del problema

Toda persona debería tener la oportunidad de participar en actividades físicas, independientemente de su edad y limitaciones socioeconómicas y/o físicas. Sin embargo existen varios factores que impiden la práctica continua de actividad física que beneficien su calidad de vida.

Existen algunos estudios que sustentan la importancia de realizar actividad física, generando beneficios para el organismo y otros aspectos de la vida en general. También se ha demostrado que los efectos causados por el sedentarismo constituye uno de los riesgos de salud que pueden ser modificables y que a causa de este existen muchas condiciones crónicas que afectan al adulto mayor, tales como la hipertensión, las enfermedades del corazón, el accidente cerebrovascular, la diabetes, el cáncer y la artritis. Por ello aumentar la actividad física después de los 60 años tiene un impacto positivo y notable sobre estas condiciones y sobre el bienestar general.

Ligado a esta condición, se relaciona la vejez como una etapa más de la vida, en donde es importante prepararnos para vivirla de la mejor manera posible. Nacemos, crecemos, maduramos, envejecemos, hay que ser conscientes y aceptar todo el proceso con el fin de adaptarse física, social y psicológicamente a cada una de estas etapas.

La imagen de la vejez está relacionada a perspectivas negativas, pues de los 60 años para adelante ya se estigmatiza a la persona como “viejo”, las personas mayores son vistas como poco útiles, estorbosas y en muchas ocasiones como “obstáculos” que dificultan la vida de su familia o de las personas cercanas a ellas.

La actividad física se reduce con la edad, afectando de manera negativa todos sus vínculos sociales, familiares, psicológicos y físicos, es en ese momento donde se empiezan a evidenciar los impedimentos “Barreras” que se le presentan para desarrollar o hacer parte de algún tipo de actividad física diferente a la de caminar o desplazarse por sus propios medios

De todo esto se desprende la idea de realizar una investigación en el hogar Jesús y María cuyo fin es conocer cuáles son aquellas barreras que impiden que los adultos mayores de este hogar realicen algún tipo de actividad física.

2.2 Formulación del problema

A partir de lo expuesto en el apartado anterior se plantea la siguiente pregunta problematizadora:

¿Cuáles son las barreras que impiden la realización de actividad física en los adultos mayores del hogar Jesús y María?

2.3 Justificación

La presente investigación busca indagar sobre las barreras que presentan los adultos mayores del hogar Jesús y María a la hora de realizar actividad física, va orientada a la caracterización e identificación de estas barreras.

Se pretende que a través de este proyecto de investigación se resignifiquen las miradas que se tiene sobre la población de adultos mayores y las concepciones frente al envejecimiento y la etapa de la vejez en relación con la actividad física, constituyéndolos en espacios, saberes, sensaciones, aprendizajes, aportes y sugerencias que desde la cotidianidad de una práctica física, pueden surgir pero también dejando clara la importancia que tiene el acompañamiento profesional en estos espacios, para una orientación más sólida que permitan generar impactos positivos en el mejoramiento de la calidad de vida.

Los resultados obtenidos en esta investigación son de gran utilidad para determinar las barreras en la actividad física (AF) que presenta esta población de adultos mayores. También contribuye a realizar aportes a la línea de investigación en actividad física de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte de la Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Este tipo de investigación se encaminó hacia el conocimiento de la barreras que presentan los adultos mayores del hogar Jesús y María. Los resultados obtenidos en esta población, son de gran importancia para el aporte a la línea de investigación en actividad física, la cual implementará nuevas propuestas, contribuyendo a mantener la independencia motora, sus beneficios sociales, afectivos y económicos. Esta investigación sirve de base para posteriores investigaciones en este hogar.

2.4 Objetivos

2.4.1 Objetivo General

Determinar las barreras de actividad física que presentan los adultos mayores del hogar Jesús y María para su realización.

2.4.2 Objetivos Específicos:

- Caracterizar el espacio y la población del hogar Jesús y María para la aplicación de la herramienta de recolección de datos.
- Observar las barreras que más influyen en la no realización de la actividad física en el hogar Jesús y María.
- Contribuir a la línea de investigación en Actividad Física de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Corporación universitaria Minuto de Dios.

3. MARCO REFERENCIAL

Dentro del marco referencial se realizó la búsqueda de proyectos similares en las Universidades Manuela Beltrán, Universidad Pedagógica y la Universidad Libre. No se encontraron investigaciones cercanas a las barreras dentro de la práctica de actividad física en los adultos mayores por lo que es pertinente realizar una mirada al tema del adulto mayor, sus barreras y realizar la investigación en esta población.

3.1 Antecedentes

Para esta investigación se buscaron proyectos en la base de datos de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – Uniminuto, que estuvieran relacionados con las barreras en actividad física y actividad física en los adultos mayores, se identificaron en gran porcentaje artículos y revistas, mayormente escritos en países como España y México.

Parafraseando a Pender (2013; pág. 36) en su modelo de promoción de la salud, explica que el fenómeno del sedentarismo puede deberse a barreras percibidas como internas o externas; que a su vez son obstáculos que impiden que el adulto mayor adopte un estilo de vida saludable y que a su vez las barreras externas son estímulos ambientales e interacciones significativas, mientras que las barreras internas son aspectos físicos y emocionales.

Martínez & otros (2007) aborda las barreras Organizativas y sociales que dificultan la realización de actividad física en la vejez, la metodología que se utilizó, consistió en la realización de entrevistas estructuradas cara a cara a una muestra aleatoria previamente seleccionada mediante un muestreo polietapico (el cual consiste en recolectar datos a través de una encuesta de opinión) de la población española de sesenta y cinco años cumplidos o más.

Para esta investigación se tuvo en cuenta trabajos de grado de la universidad Pedagógica Nacional tomando como palabras clave “actividad física y barreras que se presentan para hacer actividad física” Además de investigaciones realizadas en otros países referentes al tema de la actividad física en el adulto mayor.

Adicionalmente en la investigación que se titula “Actividad física y mejoramiento de la calidad de vida en el adulto mayor del grupo Revivir del barrio Santa Rosita” (2008), se realizó un proyecto

curricular particular sobre la incidencia de la actividad física en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor, el cual se propone generar experiencias significativas en el grupo Revivir, para que se evidencie un mejoramiento enfocado a su dimensión social y afectiva.

Para finalizar la investigación realizada por Aguilera (2004) titulada “Beneficios y Barreras percibidas por el Adulto Mayor y la práctica del ejercicio”, pretendía dar a conocer qué tipo de ejercicios realizan los adultos mayores, cuáles son los beneficios que les aportan, las barreras percibidas, su relación y efecto hacia el ejercicio. Se exploraron en forma abierta las razones por las cuales los participantes no realizan otro ejercicio diferente a caminar. El autor en esta investigación concluyó que los beneficios percibidos fueron “el ejercicio ayudaba a dormir mejor”, “disfruto hacer ejercicio”, “mejora mi flexibilidad y condición física”, dentro de las barreras se percibe “hacer ejercicio cuesta mucho dinero”, “me da vergüenza hacer ejercicio”, “mi esposo (compañero) no me apoya para hacer ejercicio”, y “es un trabajo duro para mí”, conociendo así las razones por las que no hacen otro tipo de ejercicio además de caminar.

3.2. Marco teórico

Para el diseño del marco teórico se tomaron referentes como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud (OPS) que hablan de 5 tipos de Barreras para la práctica de actividad física, además se consultó a los autores Ceballos, Medina, Ochoa y Carranza, (2010) que hablan de las Barreras sociales en su trabajo de investigación denominado Barreras para la práctica de actividades físico-deportivas en escolares, en la cual nombran este tipo de Barreras sociales de manera general, es pertinente citar todas las barreras que habla los autores con el fin de hacerlas conocer.

3.2.1. Actividad física:

La actividad física desde la OMS se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y por consiguiente con un consumo de energía; esto incluye las actividades realizadas como trabajar, jugar, viajar y hacer las tareas del hogar como actividades recreativas.

Según la OPS (2006) define la actividad física como “todos los movimientos de la vida cotidiana, como trabajo, actividades diarias, recreación, ejercicio y actividades deportivas”. Los beneficios de la actividad física regular para las personas pueden evitar, reducir o revertir muchos problemas físicos psicológicos y sociales.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Para Devís y cols. (2000) estas definiciones mencionadas resultan incompletas porque no consideran el carácter experiencial y vivencial de la actividad física, olvidando su carácter de práctica social, precisamente las dimensiones que más deberían verse destacadas cuando se define la salud como algo más que la mera ausencia de enfermedad. Es por ello, que definen Actividad Física como "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea".

Así mismo, tampoco se puede olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que las realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno (Devís y cols., 2000).

3.2.2. Adulto mayor:

Según la OMS da como definición hacia el adulto mayor a las personas de 60 a 74 años de edad se denomina edad avanzada; las personas de 75 a 90 años de edad viejas o ancianas y el restante de población que son de 90 años de edad en adelante como grandes o longevos.

Las naciones unidas consideran que un anciano es toda persona mayor de 65 años para los países desarrollados y la edad de 60 años para los países en desarrollo

La organización panamericana de la salud considera como personas mayores las que tienen 60 años de edad y como característica adicional teniendo en cuenta la esperanza de vida de la población en la que estos habitan y las condiciones en las que se presenta el envejecimiento.

Chakiel citado por Ocampo (2004 pág. 8) ha definido a la persona adulta mayor como aquella persona por arriba de los 60-65 años, este umbral es sin duda arbitrario y no puede contemplar la multidimensionalidad de un estado que depende de muchos factores, en los que la edad por sí sola nada significaría. Esta época coincide con la edad de retiro en la mayoría de los países.

Mencionar al adulto mayor es hacer referencia al envejecimiento natural del ser humano, algo que es inevitable y que es un estado del cuerpo humano que también se constituye en un proceso dinámico, progresivo e irreversible, en el que van a intervenir conjuntamente factores biológicos, psíquicos, sociales y ambientales. Estos procesos al trabajar de forma conjunta podrán incrementar la esperanza y calidad de vida de la persona; la cual se podrá ir logrando en la medida que las enfermedades se puedan prevenir o controlar.

De acuerdo al Plan Nacional para las Personas Adultos Mayores (2006-2010), la persona adulta mayor se clasifica como:

Persona adulta mayor dependiente o auto Valente:

Es aquella persona que es capaz de realizar las actividades básica de la vida diaria: comer vestirse desplazarse asearse bañarse así como también es capaz de realizar las actividades instrumentales de la vida diaria, como cocinar limpiar la casa comprara lavar planchar, usar el teléfono, manejar su medicación, administrara su economía con autonomía mental.

Persona adulta mayor frágil:

Aquella persona quien tiene algunas limitaciones para realizar las actividades de la vida diaria básica.

Persona adulta mayor dependiente o postrada (no auto Valente):

Es aquella persona que requiere del permanente cuidado de terceras personas. Tiene problemas severos de salud funcional y mental.

3.2.3. La actividad física en el adulto mayor

Según la OMS la A.F en adulto mayor, consiste en realizar actividades recreativas, lúdicas o de ocio, la actividad de desplazamiento es muy importantes (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando estos adultos o personas todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Esto se realiza con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de enfermedades, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que: los adultos mayores dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo. Que, a fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa. Según la investigación y vivencias de estos adultos mayores podemos deducir que: los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana se realicen actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.

Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que esta se lo permita. Estas directrices son válidas para todos los adultos sanos de más de 65 años en adelante, también se aplican a las personas de esas edades con enfermedad no transmisibles (ENT) crónicas. Las personas con determinados problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares y diabetes, pueden tener que tomar más precauciones y consultar al médico antes de intentar alcanzar los

niveles recomendados de actividad física para los adultos mayores. Los adultos mayores pueden acumular el total de 150 minutos semanales de diversas maneras. El concepto de acumulación hace referencia a la meta de totalizar 150 minutos de actividad a base de intervalos de al menos 10 minutos cada uno a lo largo de la semana, por ejemplo realizando 30 minutos de actividad de intensidad moderada cinco veces a la semana.

Estas recomendaciones son válidas para todos los adultos mayores, independientemente de su sexo, raza, origen étnico o nivel de ingresos. Las recomendaciones son extensivas a los adultos mayores con discapacidad, siempre y cuando se adapten a cada persona en función de su capacidad de ejercicio, de sus limitaciones y de los riesgos específicos para su salud. Podemos ver todos los cambios y beneficios que pueden obtener Los adultos mayores inactivos o con enfermedades limitantes verán mejorada también su salud en alguna medida si pasan de la categoría "sin actividad" a la de "cierto nivel" de actividad. Los adultos mayores que no siguen las recomendaciones de realización de actividad física deberían intentar aumentar la duración, la frecuencia y, finalmente, la intensidad como meta para cumplirla.

Según Melo (2011). La Actividad Física la recreación y el deporte están enfocados en la ayuda permanente de la salud de los adultos mayores, para el beneficio de sus familias y la buena convivencia entre ellos, recalcan mucho que es una excelente forma en la cual ellos pueden convivir mejor en su entorno, El aumento progresivo de adultos mayores genera el envejecimiento poblacional y nuevas necesidades biomédicas y sociales. Se realiza una revisión bibliográfica con el objetivo de elevar el nivel de conocimientos y sensibilizar al personal de salud sobre la importancia del ejercicio físico en el estado de salud del adulto mayor, actividad que constituye una económica e inestimable vía para mejorar los problemas que se presentan con mayor frecuencia en este grupo etéreo, con énfasis en la necesidad de masificar la creación de espacios comunitarios donde sea posible realizar estas actividades, con la incorporación de más longevos a la práctica sistemática de ejercicio físico.

3.2.4 Barreras de la actividad física:

Las barreras para la realización de actividad física, son todas aquellas, en la cual la persona es incapaz de realizar ejercicio, estas barreras pueden ser tipo real o imaginario.

Según la organización mundial de la salud (OMS), el 60 % de la población mundial no realiza actividad física necesaria para obtener beneficios significativos en lo que respecta a la salud física de cada persona. Las causas de inactividad física son diversas y son desde ese punto donde se desprenden las barreras para la ejecución de actividad física, la organización mundial de la salud nombra las siguientes:

- Superpoblación
- Aumento de la pobreza
- Aumento de la criminalidad
- Gran densidad del tráfico
- Mala calidad del aire
- Inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas

La organización mundial de la salud, hace énfasis en las poblaciones que están en riesgo de no realizar oportunamente actividad física. Estas barreras han aumentado en países desarrollados, esto es debido a que gran parte de la población mundial se ha vuelto dependiente de la tecnología, el ámbito laboral y a la urbanización de la población como se mencionaba anteriormente, esto ha incidido significativamente en la disminución de la actividad física en el adulto mayor.

Según la Organización panamericana de la salud (OPS), en su guía regional para la promoción de la actividad física, existen 5 tipos de Barreras para la realización de la actividad física, entre ellas encontramos las siguientes:

- **Impedimentos estructurales:**

Faltan políticas y programas nacionales o locales orientados hacia la promoción de la actividad física en las personas adultas mayores. Falta un organismo de coordinación nacional o regional para eliminar la duplicación de esfuerzos y maximizar los limitados recursos humanos y financieros. No existe presión social o comunitaria para estimular la actividad física en la vida

diaria. No existe un enfoque integral hacia la promoción de la salud en las personas adultas mayores.

- **Investigación e información:**

Se carece de investigación sobre la actividad física en los adultos mayores en los países en desarrollo. No se traducen los resultados de la investigación que existe a nivel internacional en pautas para la práctica local. No se utilizan eficientemente el mercadeo y la comunicación social respecto a los resultados de la investigación sobre la actividad física y el envejecimiento.

- **Atención primaria de salud y sistemas médicos:**

Los médicos raramente prescriben actividad física para las personas adultas mayores. La educación médica no incluye el rol de la educación física en la salud de las personas mayores. No se ofrecen programas para la capacitación de los médicos de atención primaria en los temas de actividad física, funcionamiento y salud en las personas adultas mayores. Falta tiempo para abordar el tema de la actividad física durante las consultas médicas. Falta de protocolos fáciles de usar para la orientación de las personas adultas mayores con respecto a la actividad física.

- **Comunidad:**

Faltan ámbitos seguros, tales como vecindarios libres de crimen y áreas verdes y/o aceras o paseos bien pavimentados para fomentar la actividad física. Faltan establecimientos para la actividad física centralmente localizados y/o accesibles mediante transporte público adecuado. La contaminación del medio ambiente es frecuentemente tan alta que impide hacer actividades físicas al aire libre. Faltan personas capacitadas para promover, dirigir y apoyar la actividad física en las personas adultas mayores.

- **Individuos:**

Existe el temor a lesionarse o a agravar alguna enfermedad crónica. Hay una falta de apoyo familiar o social para desarrollar la motivación personal y la adherencia a la actividad física regular. Carencia de energía debido a la nutrición deficiente y a la falta de orientación y de intervenciones nutricionales.

Otros autores como (Ceballos, Medina, Ochoa y Carranza, 2010) hablan de Barreras Sociales.

- **Barreras sociales:**

Las oportunidades y dificultades para participar en actividad física pueden hacer referencia a dimensiones tan variadas como: falta de tiempo, de confianza, de dinero, de éxito, tener que hacer otras cosas, aburrimiento, demasiada presión, pérdida de interés, los amigos dejan de participar, miedo a lesionarse, no tener un sitio donde practicar, falta de apoyo o actividades alternativas Ceballos & otros (2010).

Otros factores que pueden limitar la participación en actividad física dentro de la comunidad son: costo y accesibilidad de actividades, falta de conocimiento de la oferta disponible, oferta inadecuada de actividades y miedo a integrarse con otros grupos desconocidos Witten & otros (2008).

3.3. Marco legal

Para este proyecto de investigación en el hogar de paso Jesús y María se tuvo en cuenta la Ley 181 de Enero 18 de 1995 por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte, cuyos objetivos son el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

Además la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez del Ministerio de la Protección Social está dirigida a toda la población residente en Colombia y en especial, a los mayores de 60 años. Con énfasis en aquellos en condiciones de vulnerabilidad social, económica y de género. Teniendo presente el lineamiento por ciclo de vida. Es una Política Pública, de Estado, concertada, que articula a todos los estamentos del gobierno y la sociedad civil en un propósito común: visibilizar e intervenir la situación del envejecimiento y la vejez en el periodo 2007-2019.

También la Ley 1251 de 2008 del Congreso de la Republica “Por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores.”(Diario Oficial No. 47.186 de 27 de noviembre de 2008)

Artículo 1o. Objeto. La presente ley tiene como objeto proteger, promover, restablecer y defender los derechos de los adultos mayores, orientar políticas que tengan en cuenta el proceso de envejecimiento, planes y programas por parte del Estado, la sociedad civil y la familia y regular el funcionamiento de las instituciones que prestan servicios de atención y desarrollo integral de las personas en su vejez, de conformidad con el artículo 46 de la Constitución Nacional, la Declaración de los Derechos Humanos de 1948, Plan de Viena de 1982, Deberes del Hombre de 1948, la Asamblea Mundial de Madrid y los diversos Tratados y Convenios Internacionales suscritos por Colombia.

Artículo 2o. fines de la ley. La presente ley tiene como finalidad lograr que los adultos mayores sean partícipes en el desarrollo de la sociedad, teniendo en cuenta sus experiencias de vida, mediante la promoción, respeto, restablecimiento, asistencia y ejercicio de sus derechos.

Artículo 3o. Definiciones. Para la interpretación y aplicación de la presente ley, téngase en cuenta las siguientes definiciones:

Acción Social integral. Conjunto de acciones que buscan mejorar y modificar las circunstancias de carácter social que impidan al adulto mayor su desarrollo integral, protección física, mental y social hasta lograr la incorporación a una vida plena y productiva de las personas que se hallan en estado de necesidad, desprotección o desventaja física o mental.

Vejez. Ciclo vital de la persona con ciertas características propias que se produce por el paso del tiempo en el individuo.

Adulto mayor. Es aquella persona que cuenta con sesenta (60) años de edad o más.

4. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1 Tipo de investigación

El tipo de investigación que se utilizó para este trabajo es de tipo exploratoria, la cual consiste en investigar problemas poco estudiados, indaga desde una perspectiva innovadora ayudando a identificar conceptos promisorios en la cual se prepara el terreno para nuevos estudios. El tipo de investigación exploratorio brinda la posibilidad de realizar una investigación más completa respecto al contexto que se está trabajando, el estudio descriptivo busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos o comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis, además de abrir el camino para investigaciones futuras. Sampieri (2003 Pág. 79)

4.2 Método de investigación

Se utilizó el método cuantitativo, su principal característica es la medición de fenómenos, la utilización de estadísticas, probación de hipótesis y análisis de causa y efecto, los procesos que desarrolla son de forma secuencial, deductivo, probatorio y análisis de realidad objetiva, brindando beneficios en la generalización de resultados, control sobre fenómenos, precisión, replica y predicciones. Usa la recolección de datos para probar hipótesis en base a la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. Sampieri (2003 pág. 4)

4.3 Fases de la investigación

- **Conceptualización:** Se indagaron los conceptos de barreras en la actividad física en el adulto mayor, tipos de barreras, tipos de investigación e instrumento de recolección de datos. Se tomaron referentes bibliográficos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización Panamericana de la Salud (OPS),
- **Caracterización de la población:** El grupo de investigación se dirigió al hogar Jesús y María, que cuenta con una población de 120 adultos mayores, los cuales participan en las distintas actividades propuestas por el Departamento de Asuntos Estudiantiles (DAES). Se tomó de forma aleatoria una muestra de 60 adultos mayores que se encontraban realizando actividad física.

- **Adopción y aplicación de la muestra:** Se adoptó el cuestionario de barreras tomado del libro “avalição do Idoso – Física & Funcional” de Sandra Marcela Mahecha Matsudo el cual se aplicó el día 16 de abril del año en curso a una muestra de 60 adultos mayores.
- **Evaluación del Instrumento:** Se evaluó el cuestionario de barreras en actividad física que se aplicó a los 60 adultos mayores del hogar Jesús y María.

4.4 Población y muestra

El número de adultos mayores con los que cuenta el hogar Jesús y María son de 120 adultos mayores, de ellos se tomó una muestra aleatoria de 60 adultos mayores de los cuales participaron 58 mujeres y 2 hombres con un rango de edad entre los 60 a 75 años. Ver Anexo 2 (Registro fotográfico).

4.5 Instrumento de recolección de datos:

El instrumento que se aplicó a esta población fue el cuestionario de Barreras (2005) tomado del libro **Avaliação do idoso - física & Funcional**, el cuestionario se denomina Avaliação de Motivação e Barreiras para Atividade Física de Sandra Marcela Mahecha Matsudo. (Ver anexo 1)

El cuestionario consta de 18 preguntas evaluadas por 3 Ítems los cuales se explicaran a continuación:

- ✓ Nunca que representa los impedimentos para realizar actividad física en los adultos mayores.
- ✓ A veces Es constante que se presenten dificultades para la realización de actividad física.
- ✓ Casi siempre: Son más recurrentes estas problemáticas para la realización de actividad física en lo adultos mayores.

5. RESULTADOS

El cuestionario aplicado en el hogar Jesús y María se desarrolló el día 16 de abril de 2015, esta recolección de datos se realizó a una población de 60 adultos mayores que se encontraban en este lugar, a continuación se evidencia en las tablas o gráficos las posibles barreras que se presentan en los adultos mayores de este lugar.

En la parte superior de la tabla está el nombre de la posible barrera, en la parte inferior se encuentran tres ítems, los cuales nos indicaran a que cantidad de población se ve afectada.

A continuación se presentan los gráficos de los resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario a los adultos mayores del hogar Jesús y María

5.1 Técnicas de resultados.

Para la recolección de la información se utilizó las siguientes técnicas:

- Observación: Que consistió en interactuar con los adultos mayores del hogar Jesús y María, se aprovechó el espacio para que a través del diálogo se pudieran percibir las inquietudes y luego se procedió a realizar aplicación del quiz
- Análisis de gráficos: A partir de la información recolectada se realizó la tabulación de los quiz y se procedió a realizar el análisis, agrupándolo por gráficos

5.2 Interpretación de resultados.

A partir del ítem anterior se hará evidencia del análisis realizado a través de 18 gráficos que responden a las diferentes indagaciones realizadas. Adicionalmente, se presenta un gráfico general en donde se reúnen todas las preguntas realizadas, evidenciando un contexto general de la aplicación del cuestionario.

Gráfica No. 1



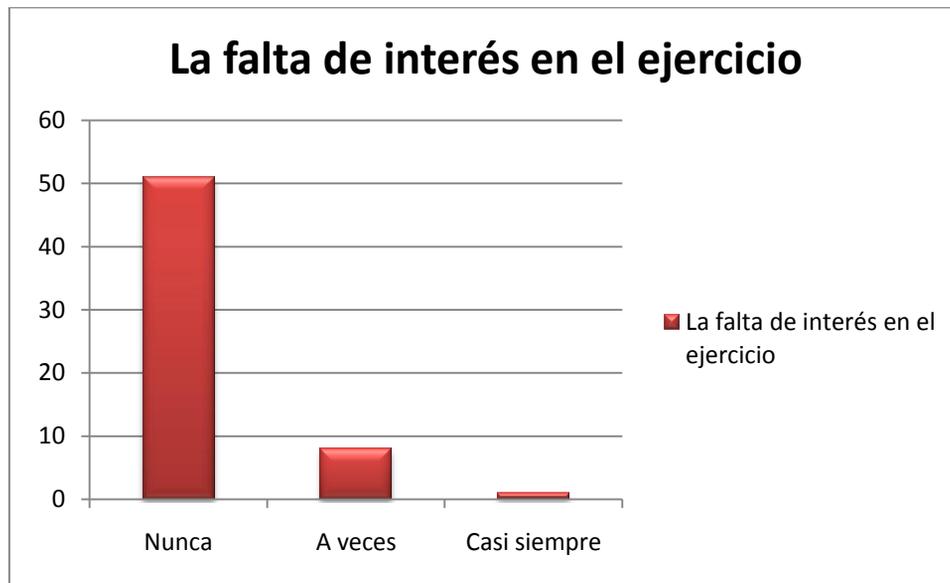
Elaborada por el grupo de investigación

Es evidente en un alto porcentaje de adultos mayores encuestados, la no preocupación de su aspecto físico ante los demás personas al momento de realizar actividad física; 37 de los 60 encuestados han argumentado que el deseo de ellos es sentirse bien y tener una buena calidad de vida brindada por el ejercicio.

El segundo porcentaje más elevado es el de casi siempre, donde una población de 17 adultos mayores de los 23 restantes dan a conocer que su aspecto físico es de importancia para realizar actividad física, con el fin de evitar el qué dirán o evitar ser juzgados por los diferentes miembros de la comunidad.

Por último y no menos importante se encuentra la respuesta a veces con un porcentaje de 6 personas dando su punto de vista que por este motivo no realizan actividad física de forma regular.

Gráfica No. 2

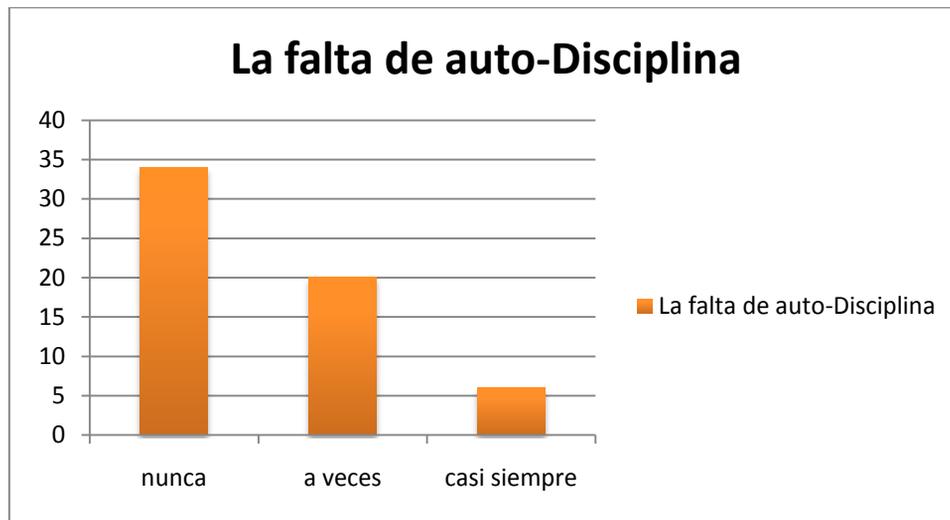


Elaborada por el grupo de investigación

La siguiente tabla nos da como evidencia un gran desequilibrio en los resultados de los 3 ítems de respuesta **Nunca, a veces, casi siempre**; siendo nunca la respuesta con mayor número de respuesta por parte de los adultos mayores del hogar de Jesús y María, seguido de a veces con un porcentaje muy bajo (menos de 10 personas) y por ultimo encontramos a casi siempre con un porcentaje casi nulo.

Los adultos mayores al momento de realizar el cuestionario iban argumentando verbalmente el porqué de sus respuestas, en este caso respondían que les gustaba demasiado la oportunidad que les brindaban para realizar algún tipo de ejercicio ya que era beneficioso para ellos y su salud, que no iban a dejar pasar una oportunidad que les brindaba el hogar Jesús y María para mejorarles en cierto modo su calidad de vida.

Gráfica No. 3



Elaborada por el grupo de investigación

Es evidente en un alto porcentaje de adultos mayores encuestados, la disciplina y la constancia de la gran mayoría para llevar a cabo la actividad física correspondiente, de las 60 personas que realizaron el cuestionario 34 han contestado en el ítem #1 **Nunca**; siendo este nunca les hace falta la Auto-disciplina para la realización de actividad física, de los adultos mayores restantes (26) han contestado de tal forma que nos arroja como resultado que 20 de ellos no practican la debida actividad física a veces por la falta de Auto-disciplina y los 6 restantes casi siempre dejan de practicar actividad física por la falta de Auto-disciplina.

Gráfica No. 4



Elaborada por el grupo de investigación

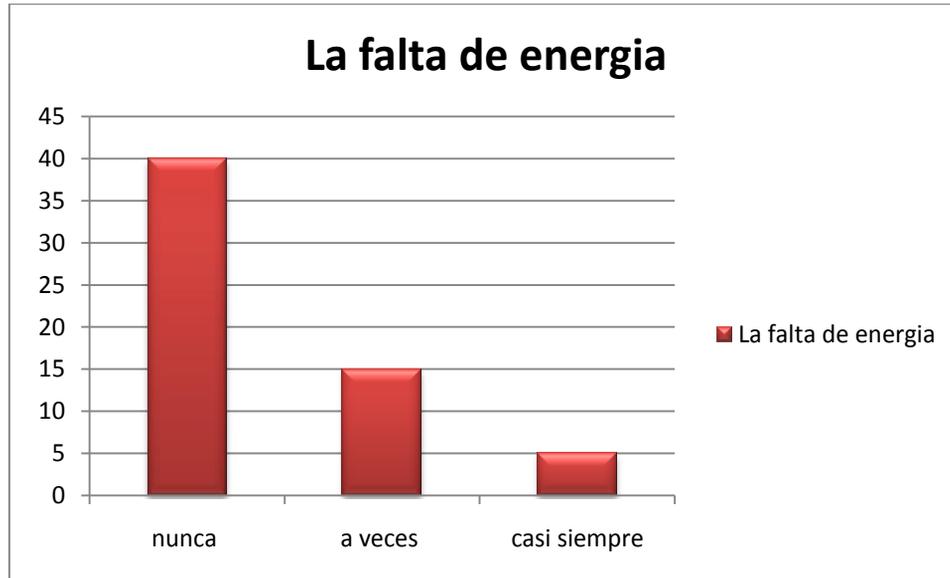
En esta tabla se evidencia la falta de tiempo que presentan los adultos mayores del hogar Jesús y María para realizar actividad física de manera constante, con un porcentaje de 16 personas que contestaron en el ítem #2 A veces sufren por la falta de tiempo para no tener actividad física, en este caso los adultos daban a conocer varios factores por los que no tenían tiempo como lo era:

- Cuidar a sus nietos
- Citas medicas
- Que aceres en el hogar

El segundo ítem es el de casi siempre por falta de tiempo los adultos mayores no realizan actividad física en esta respuesta contestaron 4 de los 44 adultos mayores restantes.

Y el mayor porcentaje de personas que realizaron el cuestionario contestaron Nunca, siendo esto algo positivo ya que siempre buscaran el tiempo necesario para realizar actividad física sin importar las otras actividades que deban realizar.

Gráfica No. 5



Elaborada por el grupo de investigación

En la presente tabla se ve una elevada falta de energía en los adultos mayores del hogar Jesús y María ; se evidencia en la respuesta graficada con el ítem A veces con un porcentaje de 15 personas de las 60 encuestadas seguido del 3 ítem que es casi siempre con un porcentaje de 5 personas de las 45 restantes.

En los ítems mencionados la causa principal de la falta de energía es que los adultos mayores deben realizar algún tipo de actividades en el hogar o simplemente por su estado de salud tienen la energía baja.

El ítem que más porcentaje de respuesta tuvo fue el de nunca, siendo 40 adultos mayores los que aclararon que nunca les hace falta la energía suficiente para estar en disposición de realizar actividad física.

Gráfica No. 6

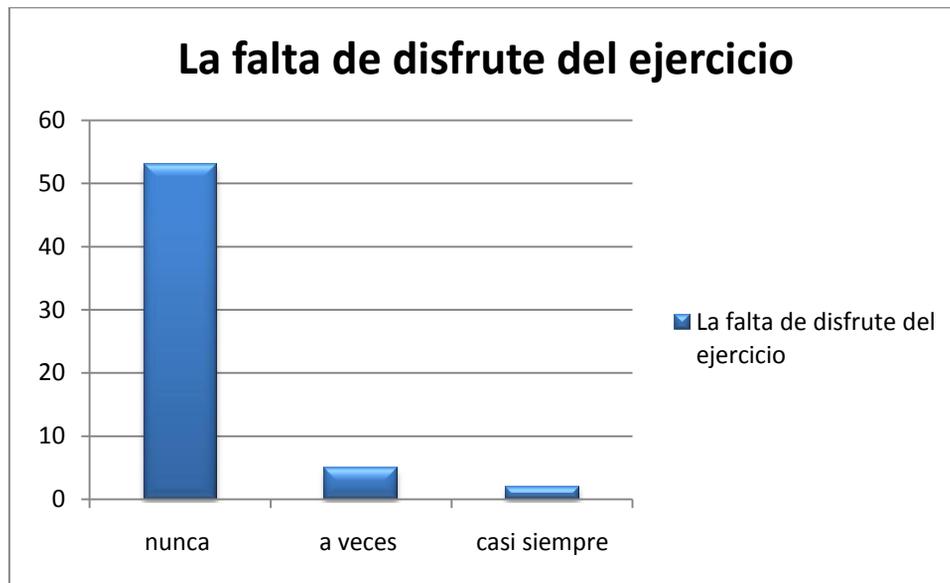


Elaborada por el grupo de investigación

En la presente tabla se ve una no muy elevada problemática en los adultos mayores del hogar Jesús y María al momento de realizar actividad física, se evidencia en la respuesta graficada con el ítem A veces con un porcentaje de 12 personas de las 60 encuestadas seguido del 3 ítem que es casi siempre con un porcentaje de 4 personas de las 44 restantes.

En los ítems mencionados la causa principal es la falta de compañía para realizar actividad física ya sea la compañía de sus parejas, nietos hijos o en algunos casos amigos del mismo hogar; El ítem que más porcentaje de respuesta tuvo fue el de nunca, siendo 44 adultos mayores los que aclararon que nunca les hace falta estar acompañados para realizar actividad física debido a que es por bienestar propio que ellos realizan dicha actividad.

Gráfica No. 7

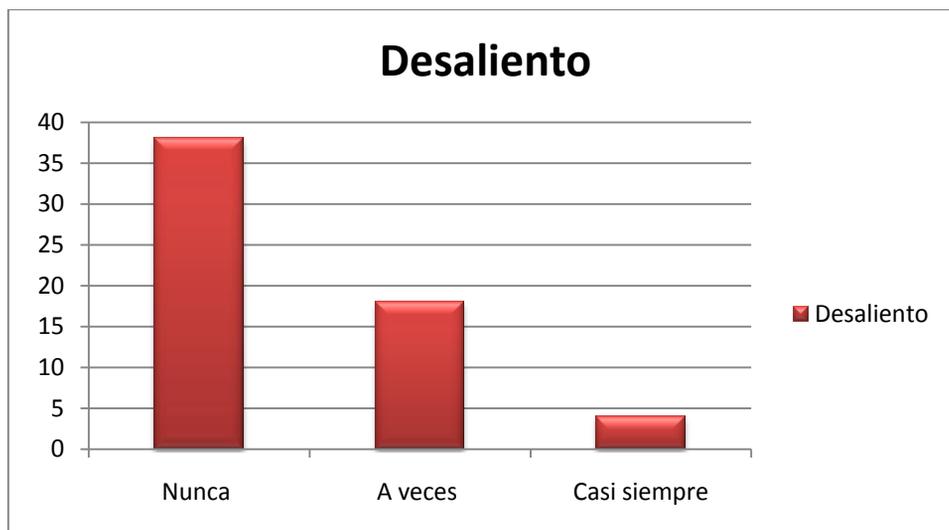


Elaborada por el grupo de investigación

En esta tabla el porcentaje más pronunciado es el de nunca con un porcentaje de 53 personas dando esto como respuesta frente a la problemática de causas por las que no hace actividad física; este nunca es de forma positiva ya que nunca dejan de realizar ejercicio o actividad física por la falta del disfrute del ejercicio.

Las 7 personas restantes contestaron de la siguiente manera 5 en el ítem de a veces y 2 en el ítem de casi siempre evitan hacer algún tipo de actividad física por la falta de disfrute del ejercicio.

Gráfica No. 8

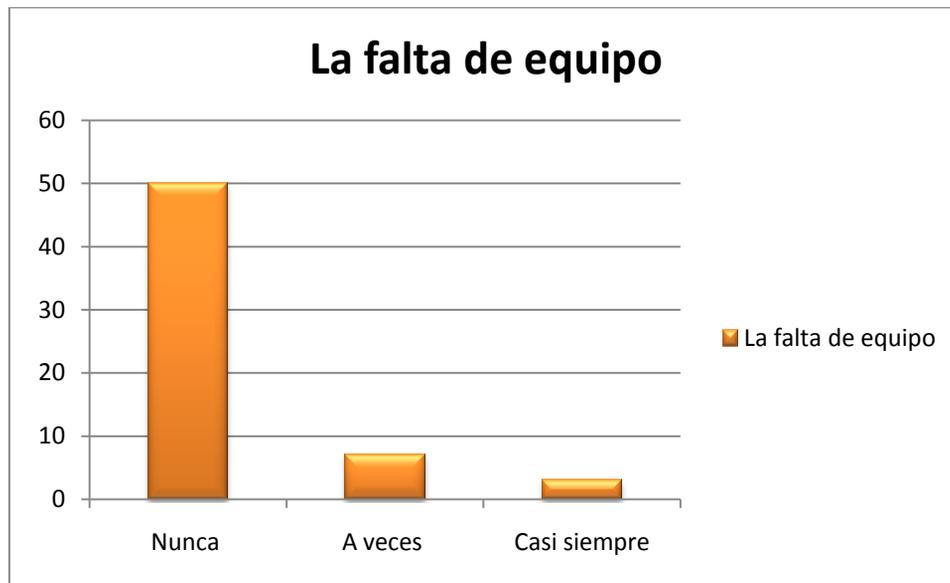


Elaborada por el grupo de investigación

En esta tabla el porcentaje más elevado es el de nunca con un porcentaje de 38 personas dando esto como respuesta frente a la problemática de causas por las que no hace actividad física; este nunca es de forma positiva ya que nunca dejan de realizar ejercicio o actividad física por la presencia de desaliento.

Las 22 personas restantes contestaron de la siguiente manera 18 en el ítem de a veces y 4 en el ítem de casi siempre evitan hacer algún tipo de actividad física por la presencia de desaliento en su día a día.

Gráfica No. 9

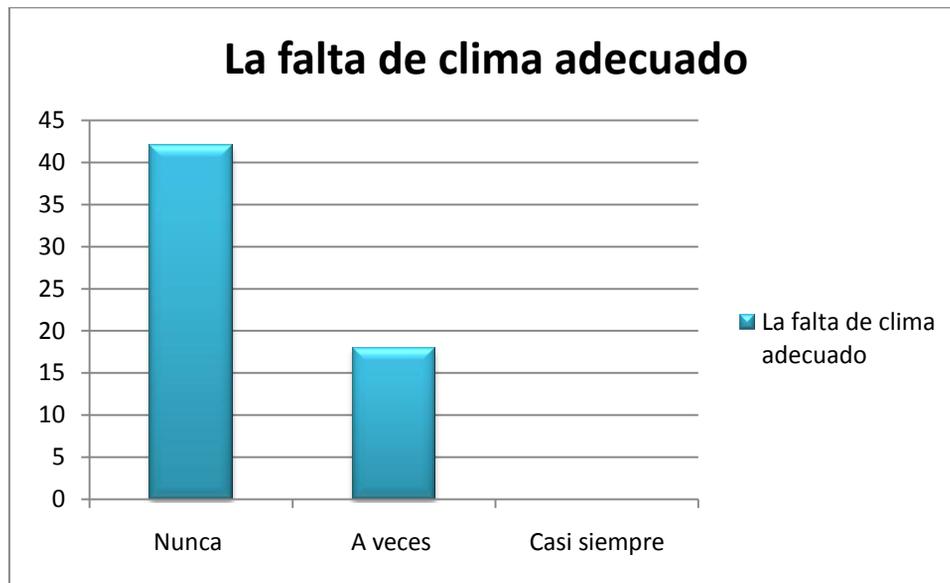


Elaborada por el grupo de investigación

En esta tabla el porcentaje más notorio es el de nunca con un porcentaje de 50 personas dando esto como respuesta frente a la problemática de causas por las que no hace actividad física; este nunca es de forma positiva ya que nunca dejan de realizar ejercicio o actividad física por la falta del equipo necesario; los adultos mayores hablaban de su conocimiento para realizar gran variedad de ejercicios sin la necesidad de utilizar gran cantidad de implementos deportivos y menos de gran magnitud.

Las 10 personas restantes contestaron de la siguiente manera 7 en el ítem de a veces y 3 en el ítem de casi siempre evitan hacer algún tipo de actividad física por falta de equipo necesario pero esta población hacía más referencia al equipo por parte de ellos, zapatillas, sudadera, en general ropa deportiva.

Gráfica No. 10

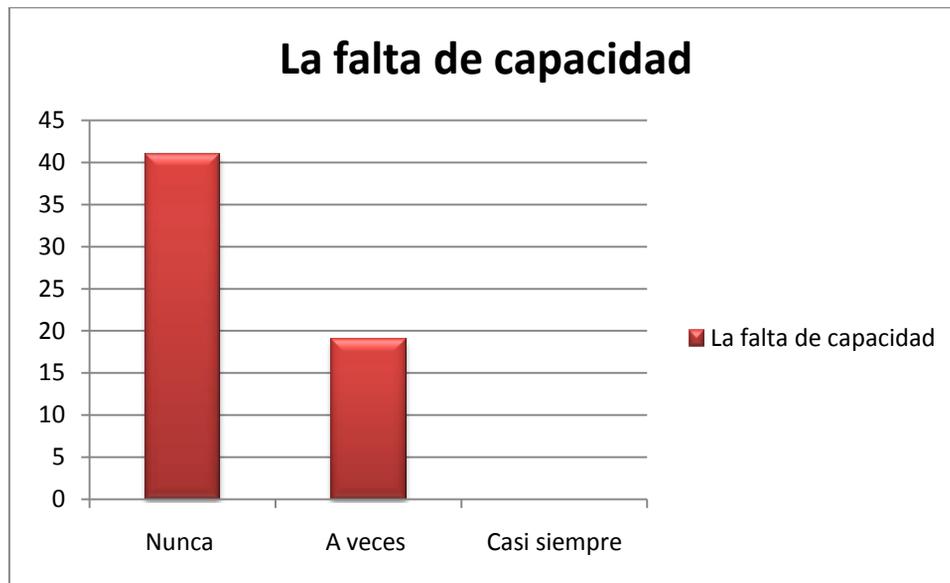


Elaborada por el grupo de investigación

En esta tabla el porcentaje principal es el de nunca con un porcentaje de 43 personas dando esto como respuesta frente a la problemática de causas por las que no hace actividad física; este nunca es de forma positiva ya que nunca dejan de realizar ejercicio o actividad física la falta del clima adecuado, estos adultos mayores daban a conocer si interés por realizar actividad física ya fuera en un salón residencial, en la casa o en un parque, pero el clima no les impedía realizar estas actividades.

Las 17 personas restantes contestaron que a veces se dejaban llevar por el clima para no realizar actividad física, en este caso preferían hacer otras actividades como ocio o descanso simplemente; ninguno de los encuestados dio como respuesta casi siempre por lo tanto es muy probable que el porcentaje de a veces pueda disminuir y aumentar el de nunca, en conclusión los adultos mayores están en disposición de realizar actividad física sin importar el clima.

Gráfica No. 11

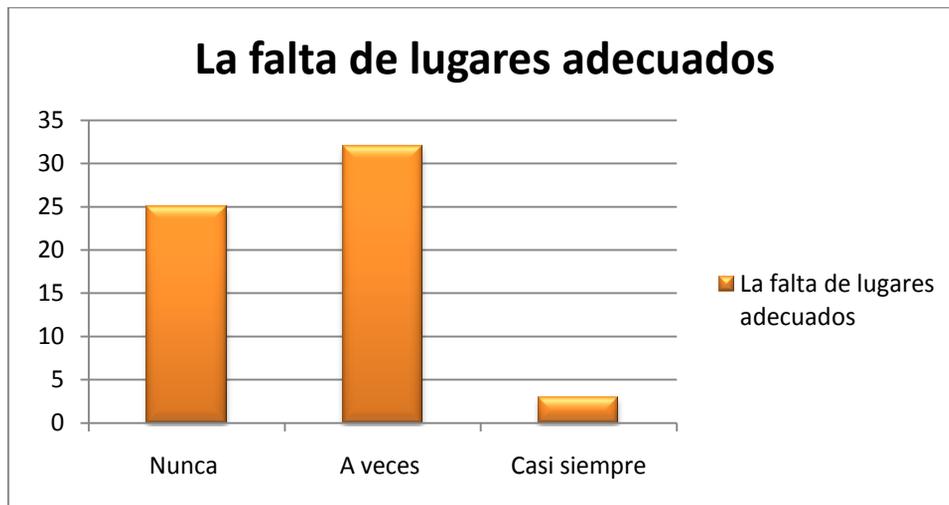


Elaborada por el grupo de investigación

En esta tabla el porcentaje más notorio es el de nunca con un porcentaje de 42 personas dando esto como respuesta frente a la problemática de causas por las que no hace actividad física; este nunca es de forma positiva ya que nunca dejan de realizar ejercicio o actividad física por la falta de capacidad en cada uno de ellos.

Las 18 personas restantes contestaron que a veces dejan de realizar actividad física por la falta de capacidad que presentan en algún momento a nivel físico; nuevamente el casi siempre no existe por lo que es positivo para el hogar de Jesús y María ya que es más probable que disminuya la cantidad de personas en a veces y se incremente el nunca de forma positiva.

Gráfica No. 12



Elaborada por el grupo de investigación

En esta tabla el porcentaje más notorio es el de a veces con un porcentaje de 32 personas dando esto como respuesta frente a la problemática de causas por las que no hace actividad física; este a veces es tan notorio por lo que las personas argumentaban en el momento de desarrollar el cuestionario, que preferían que las clases se desarrollaran en un parque o zonas verdes.

Las 28 personas restantes contestaron de la siguiente manera 25 en el ítem de nunca ya que el objetivo de ellos es aprovechar las clases recibidas en el hogar de Jesús y María y tener una actividad física constante y 3 en el ítem de casi siempre evitan hacer algún tipo de actividad física por la falta de lugares adecuados.

Gráfica No. 13

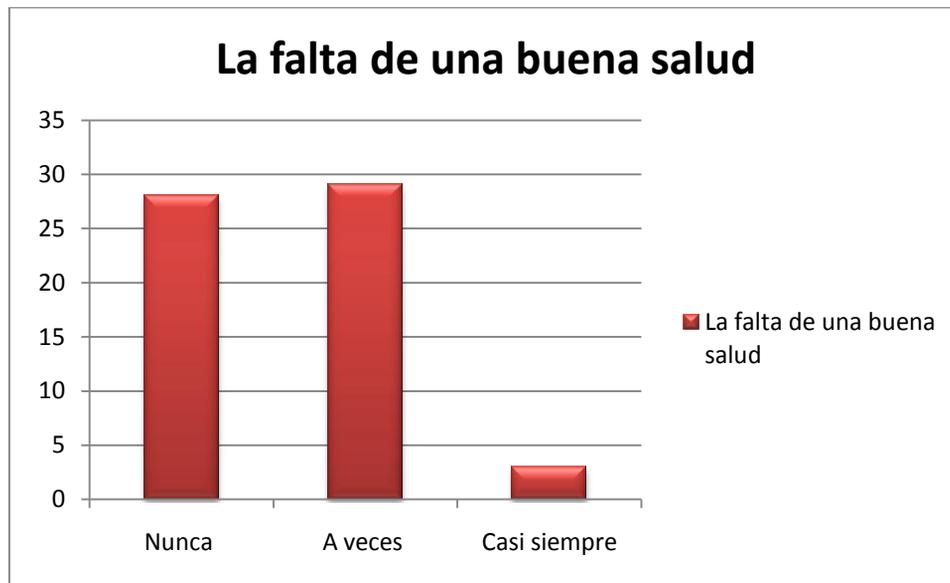


Elaborada por el grupo de investigación

En esta tabla el porcentaje más notorio es el de nunca con un porcentaje de 30 personas dando esto como respuesta frente a la problemática de causas por las que no hace actividad física; este nunca es de forma positiva ya que nunca dejan de realizar ejercicio o actividad física por la falta de conocimiento de cómo ejercitarse.

Las 30 personas restantes contestaron de la siguiente manera 27 en el ítem de a veces ya que prefieren ser guiados por un instructor o por personas que sepan del tipo de actividad física que desean trabajar y 3 en el ítem de casi siempre evitan hacer algún tipo de actividad física por la falta de conocimiento de cómo ejercitarse.

Gráfica No. 14



Elaborada por el grupo de investigación

En esta tabla el porcentaje más notorio es el de a veces con un porcentaje de 29 personas dando esto como respuesta frente a la problemática de causas por las que no hace actividad física; este a veces es tan notorio por lo que las personas argumentaban en el momento de desarrollar el cuestionario, que tenían momentos en los cuales su salud estaba bastante afectada por los cambios climáticos o por algún dolor articular.

Las 31 personas restantes contestaron de la siguiente manera 27 en el ítem de nunca ya que el bienestar que les brinda la actividad física realizada en el hogar de Jesús y María les es suficiente para no dejarse afectar por la salud y 4 en el ítem de casi siempre evitan hacer algún tipo de actividad física por la falta de una buena salud.

Gráfica No. 15



Elaborada por el grupo de investigación

En esta tabla el porcentaje más notorio es el de nunca con un porcentaje de 38 personas dando esto como respuesta frente a la problemática de causas por las que no hace actividad física; este nunca es de forma positiva ya que nunca dejan de realizar ejercicio o actividad física miedo a la lesión que se pueda presentar en dicha actividad.

Las 22 personas restantes contestaron de la siguiente manera 14 en el ítem de a veces debido a que sufren de osteoporosis o en una etapa de su vida adulto sufrieron algún tipo de lesión que genero un trauma mental y 8 en el ítem de casi siempre evitan hacer algún tipo de actividad física miedo a la lesión en cualquier momento de la actividad física.

Gráfica No. 16



Elaborada por el grupo de investigación

En esta tabla el porcentaje más elevado es el de nunca con un porcentaje de 36 personas dando esto como respuesta frente a la problemática de causas por las que no hace actividad física; este nunca es de forma positiva ya que nunca dejan de realizar ejercicio o actividad física por la presencia de quejas y molestias que presenta su cuerpo a nivel físico, muscular y en algunos casos pueden ser quejas o molestias a nivel psicológico; claro está que en el hogar de Jesús y María no se evidenciaron estos casos psicológicos.

Las 24 personas restantes contestaron de la siguiente manera 20 en el ítem de a veces y 4 en el ítem de casi siempre evitan hacer algún tipo de actividad física por la falta de disfrute del ejercicio, siendo los 20 adultos mayores quienes están en el rango de a veces aquellos que sufren de quejas leves a nivel corporal que pueden ser tratadas con algún medicamento como en su mayoría lo hicieron saber a los encuestadores.

Los 4 adultos restantes son lo que padecen ya de molestias un poco más agudas un ejemplo claro son las señoras de artritis y artrosis.

Gráfica No. 17

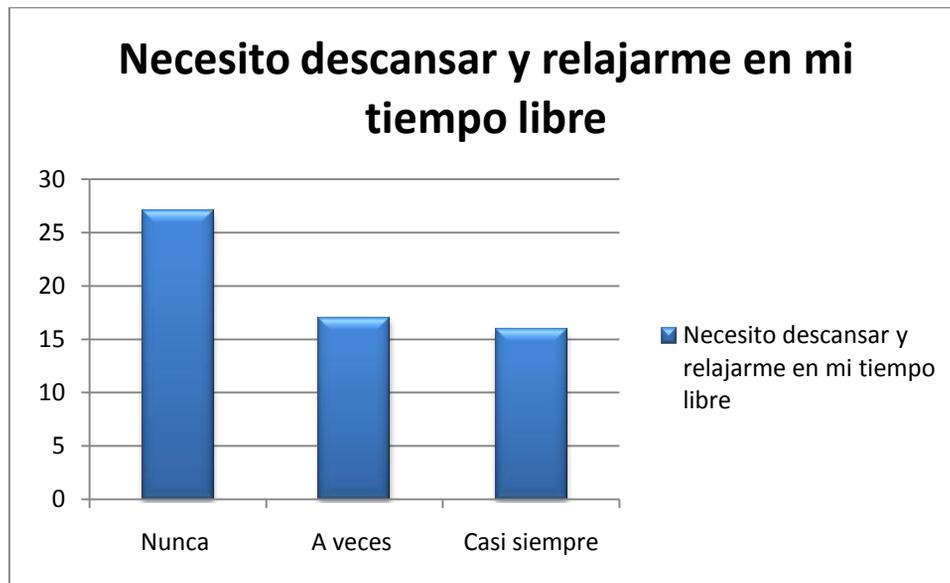


Elaborada por el grupo de investigación

En esta tabla el porcentaje más notorio es el de nunca con un porcentaje de 42 personas dando esto como respuesta frente a la problemática de causas por las que no hace actividad física; este nunca es de forma positiva ya que nunca dejan de realizar actividad física por lesiones o discapacidades presentes en su vida cotidiana; aunque ningún adulto mayor del hogar de Jesús y María presenta discapacidad si presentan algún tipo de lesiones.

Las 18 personas restantes contestaron de la siguiente manera 15 en el ítem de a veces son aquellos adultos mayores que en algún momento de su vida presentaron lesiones de alto impacto y se hacen notar al momento de realizar una actividad física de manera muy fuerte y 3 en el ítem de casi siempre evitan hacer algún tipo de actividad física por temor a revivir ese tipo de lesión que vivieron en su época de adulto o de adulto mayor en algunos casos.

Gráfica No. 18



Elaborada por el grupo de investigación

En esta tabla el porcentaje más elevado es el de nunca con un porcentaje de 27 personas dando esto como respuesta frente a la problemática de causas por las que no hacen actividad física; este nunca es de forma positiva ya que nunca dejan de realizar ejercicio o actividad física por quedarse descansando de forma permanente en la casa o realizando otra actividad en su tiempo libre.

Las 33 personas restantes contestaron de la siguiente manera 17 en el ítem de a veces ya que no siempre su cuerpo está en forma óptima para la realización de cualquier actividad o ejercicio físico, en este caso prefieren ocupar su tiempo libre en diversas actividades que pueden llegar a ser de factor social y familiar y 16 en el ítem de casi siempre evitan hacer algún tipo de actividad física porque es de su preferencia descansar y no hacer mayores esfuerzos en cuanto a la actividad física.

ÁNÁLISIS GENERAL

En el análisis general se puede determinar cuáles son las barreras que realmente presentan los adultos mayores del hogar Jesús y María.

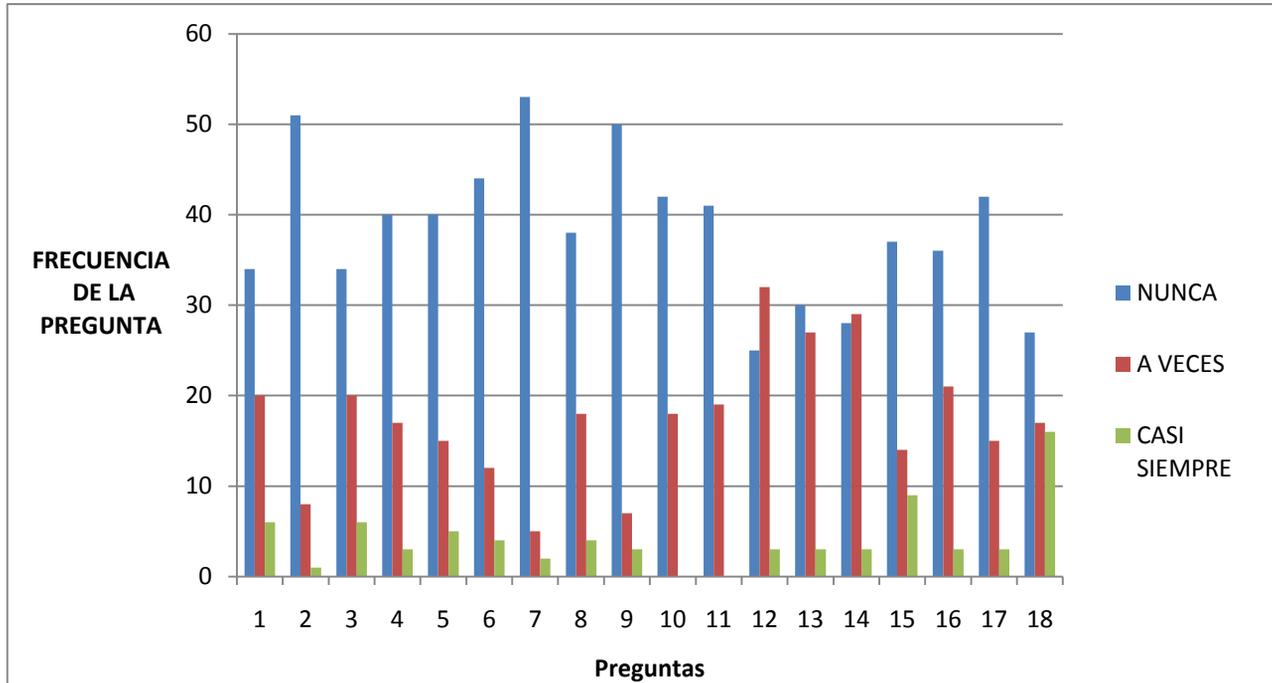


TABLA DE PREGUNTAS

| | |
|-----|---------------------------------------------------|
| #1 | A mi apariencia cuando ejercicio |
| #2 | La falta de interés en el ejercicio |
| #3 | La falta de auto disciplina |
| #4 | La falta de tiempo |
| #5 | La falta de energía |
| #6 | La falta de compañía |
| #7 | La falta del disfrute del ejercicio |
| #8 | Desaliento |
| #9 | La falta de equipo |
| #10 | La falta de clima adecuado |
| #11 | La falta de capacidad |
| #12 | La falta de lugares adecuados |
| #13 | La falta de conocimientos de como ejercitarse |
| #14 | La falta de una buena salud |
| #15 | El miedo a lesión |
| #16 | Quejas y molestias |
| #17 | Lesiones o discapacidad |
| #18 | Necesito descansar y relajarme en mi tiempo libre |

En la presente grafica se encuentran ubicados 3 ítems de respuesta a una serie de preguntas del cuestionario que se aplicó en el hogar de Jesús y María del barrio minuto de Dios.

Se observa a nivel general en la presente grafica que los ítems con mayor porcentaje son los de **nunca** de las preguntas 2 y 7 respectivamente , esto permite evidenciar que los adultos mayores del Hogar Jesús y María con estas respuestas dan a conocer que no tienen, ni falta de interés en el ejercicio, ni les hace falta disfrutar del ejercicio; la cantidad de adultos que participaron en la respuesta de la pregunta 2 fue de 51 personas y en la pregunta 7 conto con una participación de 53 personas; debido a esto es que las de las barreras que se pretendían evidenciar se encontró que de las 18 propuestas en el cuestionario se evidencian 2 a favor de la actividad física en los adultos mayores de este lugar.

Pero como se evidenciaron dos barreras de forma positiva también se encontraron 4 que son de impacto negativo en el hogar de Jesús y María, las dos primeras corresponden al ítem de **a veces** que son las de las preguntas 12 y 14 respectivamente ; siendo los adultos de este lugar que afirmaban que a veces la falta de lugares adecuados y la falta de una buena salud son los principales impedimentos o barreras que presentan para la realización de actividad física , la cantidad de adultos que ven la falta de lugares adecuados fue de 32 y en falta de una buena salud fue una cantidad de 29 personas.

Se evidencian en las respuestas 15 y 18 que corresponden al ítem **casi siempre** que corresponde a que estas problemáticas son más constantes que los dos ítems anteriormente mencionados; en la pregunta número 15 que corresponde a miedo a lesionarse 8 de los 60 adultos mayores del Hogar Jesús y María dejan de realizar actividad física de forma constante y adecuada por miedo a sufrir algún tipo de lesión que les impida llevar sus días de forma tranquila; la pregunta número 18 que corresponde a necesito relajar y descansar en mi tiempo libre 15 de los 60 adultos del hogar de Jesús y María dan como respuesta y como un impedimento para realizar actividad física de forma adecuada y beneficiosa para su cuerpo ; el principal criterio de respuesta en esta pregunta por parte de los adultos mayores es que deben realizar más actividades en la casa, con los nietos y cosas personales , las cuales les quitan energía para realizar la actividad física

6. CONCLUSIONES

Después de haber analizado y discutido los resultados, en función a los objetivos planteados en esta investigación, nos permitimos llegar a las conclusiones que se exponen a continuación:

- En adultos mayores existen barreras estructurales e individuales que impiden realizar un nivel moderado o vigoroso de actividad física.
- Determinando que la barrera estructural percibida para que los adultos mayores del hogar Jesús y María no realicen actividad física es la falta de lugares adecuados, dado que al momento de realizar el cuestionario manifestaban que el espacio debería ser un parque o una zona más amplia, pues en el sitio donde realizan los ejercicios es un lugar pequeño para la cantidad de personas que asisten, generando la deserción. Es preciso mencionar, que este lugar alberga 120 adultos mayores, cuando se reúnen en su totalidad es muy difícil tenerlos a todos en ese espacio, adicionalmente al momento de realizar los movimientos es posible tropezar con otras personas que se encuentra alrededor.

Del mismo modo, a medida que avanza la actividad es posible observar que para algunos adultos mayores es más difícil respirar por la cantidad de personas que allí se encuentran, esta es la importancia de llevar a cabo este tipo de actividades en lugares abiertos y amplios para la cantidad de adultos mayores asistentes al hogar.

- Otra barrera que se presenta es la falta del goce de una buena salud, debido a que para los adultos mayores de este hogar, la falta de buena salud es un factor condicional para la realización de actividad física. Muchos de ellos pueden tener la intención de participar en este tipo de actividades, pero sin una buena salud es difícil que se pueda llevar a cabo estas actividades que aportan tanto en esta población.

7. PROSPECTIVA

Con la investigación desarrollada (**BARRERAS QUE AFECTAN LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR DEL HOGAR JESÚS Y MARÍA DEL BARRIO MINUTO DE DIOS**), se deja abierta la posibilidad para que futuros grupos de investigación desarrollen un plan de mejoramiento para las barreras encontradas (barreras estructurales, individuales) en la población intervenida. Ya que se presenta la deserción de esta en la participación activa de diferentes actividades físicas.

Muchos de ellos pueden tener la intención de participar en este tipo de actividades, pero sin una buena salud y la falta de espacios adecuados, es difícil que se pueda llevar a cabo estas actividades que aportan significativamente de forma integral a esta población.

BIBLIOGRAFIA

- Aguilera, J. (2004). Beneficios y barreras percibidos por el adulto mayor y la práctica del ejercicio. Recuperado de <http://cdigital.dgb.uanl.mx/te/1020149972.PDF>
- Boned, C; Rodríguez, G & Garrido, M. (2009). Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid. Rev Panam Salud Pública.
- Castaño, M & Londoño, A. (2011). Niveles, Barreras, Conocimiento Y Actitud En La Práctica De Actividad Física En Administrativos De Audifarma Pereira 2010
<http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/11059/2357/1/796077C346n.pdf>
- Chávez & otros. La actividad física y el deporte en el adulto mayor. recuperado de <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/DOCSAL7516.pdf>
- Ceballos & otros (2010). Barreras para la práctica de actividades físico-deportivas en Escolares. Recuperado de <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar/pdf/EFArgenmex%20posicion%2019%20Ceballos.pdf>
- Colombia. Ley 181 de enero 18 de 1995. Recuperado de http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf
- Guía De Actividad Física Y Ejercicio Físico Del Adulto Mayor. Recuperado de <http://medicos.cr/web/documentos/boletines/BOL201112/Ejercicio%20f%C3%ADsico%20y%20adulto%20mayorpdf.pdf>
- Mahecha, S. (2004). Avaliação do idoso - física & Funcional. Midiograf. Londrina, Paraná Brasil. Pp 154
- Ministerio de la mujer y desarrollo social. Plan nacional para las personas adultas mayores (2006- 2010). Recuperado de http://www.mesadeconcertacion.org.pe/documentos/documentos/plan_adultosmayores2006-2010.pdf
- Ministerio de la protección social. (2007) Política de envejecimiento y vejez (2007-2019). Recuperado de

<http://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/POL%C3%8DTICA%20NACIONAL%20DE%20ENVEJECIMIENTO%20Y%20VEJEZ.pdf>

- Moreno, A. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5 (19) pp.222-237
- Moreno, A. (2005). Incidencia De La Actividad Física En El Adulto Mayor. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.htm>
- (OMS) Organización Mundial de la Salud. Inactividad física: un problema de salud pública mundial. Recuperado de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
- (OMS) Organización Mundial de la Salud. La actividad física en los adultos mayores. Recuperado de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/
- (OPS) Organización Panamericana de la salud. Actividad física para el envejecimiento activo. Recuperado de <http://bvse.bvsalud.org/dol/docsonline/8/2/028-PAHO-ActAge-esp-all.pdf>
- (OPS) Organización Panamericana de la salud. Guía regional para la promoción de la actividad física. Recuperado de <http://www.msal.gov.ar/argentina-saludable/pdf/act-fisica-adulto-mayor.pdf>
- Ruíz, E & Ochoa, J (2012). La Actividad Física En El Adulto Mayor: Percepción Del Baile Recreativo <http://www.redadultosmayores.com.ar/Material%202014/ArchivosCALIDADVIDA/Baile%20recreativo.pdf>

ANEXOS

Anexo 2

Registro Fotográfico:





