



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN
CATEDRA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



**APROXIMACION TEORICA ACERCA DEL ENVEJECIMIENTO
SALUDABLE EN PERSONAS DE LA TERCERA EDAD**

Autores: Hildimar Flores
Fabiola Estrada
Tutor: Aida Fernández

Bárbula, 2016

DEDICATORIA

- Quiero comenzar estas líneas dedicándole este logro tan grande en mi vida a mi padre celestial, Jehová de los ejércitos, Dios poderoso. quien me ha dado fortaleza y aumento mi fe en momentos que sentí flaquear.
- A mis padres Ramón Flores y Catalina Bracho de flores quienes me han sido de inspiración en la vida dándome ejemplo de que con dios en nuestros corazones y con amor todo se logra.
- A mi hermano Daniel Flores quien ha sido mi compañero, confidente, amigo y me ha apoyado en todo momento.
- Y a mis abuelas Hilda Álvarez y margarita Flores juntamente con mi abuelo Candelario Bracho esto es para ustedes mis viejos.

Hildimar Flores

AGRADECIMIENTO

- Quiero agradecer a Dios por permitirme alcanzar este sueño de culminar con esfuerzo, pero con gozo mi carrera universitaria.
- A cada una de las personas que han estado en lo largo de mi carrera como es son mi amado núcleo familiar comprendido por mis padres y mi hermano
- A mi prima Rouge Córdoba, quien es licenciada en educación física, Deporte y recreación y fue de mucha ayuda a lo largo de mi carrera.
- Agradezco a mi Tía Hildemira Bracho, quien en distintas oportunidades me trajo a la universidad para que no llegara tarde a clase
- A mi tía Estilita Bracho, que me presto su mayor colaboración en lo que necesitaba.
- A mi pastor Juan Espejo que fue es mi consejero y colaborador. En momentos de inquietud.
- A mi profesor de primaria Rodolfo Bononi, quien me inspiro que estudiara esta carrera tan hermosa como lo es la Educación.
- De mismo modo quiero agradecerle A mi novio Ricardo Alvarado por siempre mantener una palabra de ánimo para mi vida.
- Agradecida de Dios y con cada uno de ustedes por su apoyo

Hildimar Flores

DEDICATORIA

- Primordialmente dedico este logro a Dios que me mantuvo en pie de lucha para no caer sin fuerzas y decir ya no puedo más, sino más bien dándome fuerza para seguir adelante y lograr mis objetivos de vida que era graduarme de Lic. En Educación Física Deporte y Recreación.
- Se la dedico a todas las personas que se mantuvieron a mi lado a lo largo de toda mi carrera en esta casa de estudio, desde mis padres, pareja, amigos y compañeros de clase.
- También a mi amiga Gersay que en los momentos que tenía que ir a cumplir mi práctica profesional me cuidaba a mi hija por unas horas hasta yo culminar y pasar a recogerla.

Fabiola Estrada

AGRADECIMIENTO

- Principalmente a Dios, que me dio vida y fortaleza para luchar día tras día pese las adversidades que se me presentaron a lo largo de cada uno de los semestres que en esta casa de estudio curse.
- También a mis padres Alexia y Héctor que me dieron la vida y conté con su apoyo en todo momento.
- A mi pareja Carlos que con su amor me dio apoyo incondicional en toda instancia para lograr mis metas propuestas y que juntos logramos concebir lo más hermoso que ahora tengo mi hija y seguir continuando mis estudios.
- A mi hija Fabianny que desde su concepción se mantuvo trasladando en mi vientre día tras día a la universidad para yo no atrasarme ningún semestre, cumpliendo su gestación de forma sana, aunque tenía que luchar para poder agarrar transporte todos los días estando embarazada para llegar a mi casa y el día 13 de Enero que llego al mundo comenzó junto a mí, la lucha para lograr realizar mi último semestre, pasando días fuera de la comodidad de su casa y corral.

Fabiola Estrada

INDICE

RESUMEN.....	VII
INTRODUCCIÓN	1
ESCENARIO I.....	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
Objetivo General	4
Objetivos Específicos.....	4
Justificación	5
ESCENARIO II.....	6
PRECEPTOS TEORICO REFERENCIALES	6
Estudios Previos	6
Bases Teóricas.....	7
Teoría del Envejecimiento	7
Bases Conceptuales.....	10
Bases Legales	11
ESCENARIO III	14
ABORDAJE METÓDICO.....	14
Matriz Epistémica Fenomenológica.....	14
Paradigma de Investigación	14
Diseño de la Investigación	15
Informantes Clave	16
Técnicas para la Recolección de la Información.....	16
Criterios de Rigor Científico.....	16
ESCENARIO IV	18
FASE 1: Descripción del Fenómeno.....	18
Fase 2: Búsqueda de Múltiples Perspectivas	19
Fase 3: Búsqueda de la Esencia y Estructura	19
Fase 4. Constitución de la Significación	20
Fase 5. Interpretación del Fenómeno	21
ESCENARIO V	22
APROXIMACIÓN TEÓRICA PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE.....	22
REFERENCIAS	25



**UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN
CATEDRA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**



**APROXIMACION TEORICA ACERCA DEL ENVEJECIMIENTO
SALUDABLE EN PERSONAS DE LA TERCERA EDAD**

**Autores: Hildimar Flores
Fabiola Estrada
Tutor: Aida Fernández**

RESUMEN

El presente trabajo de investigación surge como inquietud de las observaciones realizadas en la comunidad Democracia III en cuanto a la práctica de la actividad física y de otras actividades que posibiliten el envejecimiento saludable. El abordaje se hizo desde el paradigma interpretativo con un enfoque sistémico orientado por la matriz epistémica fenomenológica, propuesto por Leal 2012, teniendo como objetivo generar una aproximación teórica acerca del envejecimiento saludable en personas de la tercera edad, utilizando la teoría del envejecimiento de Rodríguez 2011, Para partir de allí y realizar una constitución de significados desde la interpretación sustentada en la información obtenida en los discursos. El estudio concluyo que dada las circunstancias sociopolíticas y económicas que atraviesa el país, para el envejecimiento saludable es imprescindible la vinculación entre lo físico, lo psíquico y lo espiritual que puede ser reforzado mediante las actividades físicas y con una actitud resiliente.

Descriptor: Envejecimiento saludable, fenomenología.

Línea: Educación física socio-cultural

Temática: Deporte, hombre y sociedad

INTRODUCCIÓN

Envejecer es una etapa natural e inevitable, sin embargo en la sociedad venezolana no se cuentan con suficientes programas y apoyos que garanticen que quienes están envejeciendo y sobre todo las personas de la tercera edad un envejecimiento saludable. De acuerdo con González (2010), el envejecimiento es un proceso que no surge repentinamente sino de manera progresiva y gradual.

Si bien es cierto que las personas de la tercera edad gozan de una pensión, la cual se hizo de fácil acceso en un periodo en el cual el país se encontraba en bonanza petrolera (entre los años 2007 y 2011) también es cierto que muchos aún no han logrado acceder a las pensiones. De modo que, siendo este uno de los programas del estado para garantizar una calidad de vida a los adultos mayores la realidad es que muchos no cuentan con eso. Por otro lado están lo que sí la tienen pero aún tienen a cuesta responsabilidades en el hogar, más aun en medio de dificultades económicas en la cual por datos del CENDA para febrero del 2016 se necesitan 7 sueldo mínimos para una cesta básica, la pensión es apenas uno.

Por otro lado la realidad de muchas personas de la tercera edad constituye una dificultad el acceso a la salud, entre los informantes claves en esta investigación algunas personas mayores tienen que colaborar con el cuidado de la casa y de los nietos para que sus hijos o hijas puedan conseguir el sustento, lo que les endosa un trabajo que ya no les correspondería hacer y además lo que les dificulta la realización de actividades para su esparcimiento y para la actividad física.

De modo que el abordaje de este trabajo como estudio fenomenológico nos permitirá acercarnos a una realidad para interpretarla y comprenderla para proceder a elaborar las fases que comprende esta investigación.

Este trabajo aborda las siguientes fases:

Fase 1: Descripción del fenómeno, Fase 2: Búsqueda de múltiples perspectivas, Fase 3: Búsqueda de la esencia y la estructura, Fase 4: Constitución de la significación y Fase 5: Interpretación del fenómeno (Teoría).

Entre las conclusiones obtenidas nos basamos en los múltiples factores que pueden incidir en el envejecimiento saludable, la salud, la actividad física y la capacidad de resiliencia están estrechamente relacionada para poder lograr una calidad de vida en las personas de la tercera edad.

ESCENARIO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En las culturas milenarias de oriente las personas de la tercera edad eran valoradas por su sabiduría, la cual era acumulada durante muchos años. Contrariamente, en occidente durante muchos años las personas de la tercera edad fueron vistas como inútiles por dejar de ser productivas, y por el creciente culto a la juventud y la belleza que caracteriza a esta cultura (Javalquinto 2014).

Se observa como a nivel mundial se organizan las sociedades para proveer de bienestar y cultura a las personas que pasan por sus “años dorados”, por ejemplo, en las ciudades turísticas se organizan excursiones por y para los grupos de la tercera edad. Estas personas buscan pasar sus años de jubilación disfrutando de la naturaleza y de viajes de cultura, recreación y entretenimiento, de igual manera muchos gobiernos a través de las políticas de estado promueven actividades y crean centros para garantizar un derecho humano asociado a la calidad de vida en la tercera edad o el adulto mayor.

De acuerdo con González (2010), el envejecimiento es un proceso que no surge repentinamente sino de manera progresiva y gradual. Entrar en esta etapa implica llegar o no, saludable. Por esta palabra entendemos, conservar o restablecer la salud corporal.

Para Fernández (2011), el envejecimiento saludable:

...pertenece a un ámbito semántico que ha ido creciendo ampliamente a lo largo de los últimos 40 años, desde aproximadamente los años sesenta, a la vez que se han adoptado distintos términos prácticamente sinónimos (envejecimiento con éxito, satisfactorio, óptimo, positivo, productivo, activo). (s.p)

Existe una vía accesible para llegar a un envejecimiento saludable y es a través de la actividad física. Parafraseando a Martínez y Muñoa (2013) la actividad física es el movimiento de algunas estructuras corporales proporcionadas por los músculos esqueléticos y por ello se produce cierto gasto energético.

De modo que toda la relación que guarda la actividad física con el envejecimiento saludable es indudable; vemos como los adultos de la tercera edad van haciéndose más sedentarios y como se le van cercenando las posibilidades de asistir a centros y a actividades grupales donde encuentren otros (as) con sus mismas necesidades e intereses. Las actividades que se realizan en la comunidad son en su mayoría organizadas para toda la comunidad y no existe una planificación que contemple la condición especial de los adultos mayores, es decir, en la comunidad se organizan eventos recreativos o deportivos pero no se ajustan a las condiciones biológicas ni psicológicas de las personas de la tercera edad.

Se considera entonces muy importante analizar esta situación para acercarnos al fenómeno y así plantear como el envejecimiento saludable es factible por medio de la actividad física, pero que no es cualquier actividad, ni son en cualquier condición, son actividades físicas para la salud y para aumentar la calidad de vida de quienes merecen pasar sus últimos años de vida alegre, en las mejores condiciones posible y sanos psicológicamente.

En Venezuela, la Constitución de República Bolivariana de Venezuela de (1999) redacta en el artículo 83. Que la salud es un derecho social fundamental, obligación del estado, que lo organizará como parte del derecho a la vida. El estado promoverá y desarrollará políticas orientadas a elevar la calidad de vida, el bienestar colectivo y el acceso a los servicios. Todas las personas tienen derecho a la protección de la salud, así como el deber de participar activamente en su promoción y defensas, y el de cumplir con las medidas sanitarias y de saneamiento que establezca la ley de conformidad con los tratados y convenios internacionales suscritos y ratificados por la República de los derechos culturales y educativos.

En el sector la Democracia III al Sur del Estado Carabobo, las personas de la tercera edad no reciben la atención que requiere según las características de su edad.

No reciben atención médica, no participan en actividades culturales, deportivas y recreativas. Es decir, que la condición de vida para la persona de la tercera edad de esta localidad es especialmente difícil, pues no utilizan adecuadamente su tiempo libre en actividades que contribuyan a mejorar su calidad de vida. Sumado a esto, en muchos casos se sienten olvidados y excluidos tanto por la sociedad como por sus propios familiares.

Desde esta perspectiva, las autoras del presente proyecto de investigación, para abordar la referida problemática, se plantean las siguientes interrogantes:

¿Realmente se puede llegar a tener un envejecimiento saludable?

¿Puede la actividad física mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad?

¿Cuáles aspectos inciden en el envejecimiento saludable en las personas de la tercera edad?

Objetivo General

Generar una aproximación teórica acerca del envejecimiento saludable en personas de la tercera edad en el barrio la democracia valencia Edo Carabobo.

Objetivos Específicos

Describir el significado de las vivencias de las personas de la tercera edad en la relación al envejecimiento saludable en el barrio la democracia valencia Edo. Carabobo.

Caracterizar el significado de las vivencias que tienen las personas de la tercera edad en relación al envejecimiento saludable en la comunidad la democracia valencia edo. Carabobo.

Interpretar el significado que tienen las personas de la tercera edad en relación al envejecimiento saludable en la comunidad la democracia valencia edo. Carabobo.

Configurar una aproximación teórica acerca del envejecimiento saludable en personas de la tercera edad en la comunidad la democracia valencia edo. Carabobo.

Justificación

Se considera necesario generar entre los adultos mayores la práctica de actividades físicas, mediante un programa de actividades dirigidas a su edad y sus distintas condiciones de salud. De esta manera podemos contribuir en la formación integral de la población a nivel físico, emocional, moral y social, mediante el fomento de la participación en actividades físicas, de manera sistemáticas permitiendo que tengan un envejecimiento saludable.

Por lo consiguiente la práctica de las actividades físicas en personas de edad avanzada permite la prevención de enfermedades, al igual que les proporciona gozar de una mejor condición física.

Resaltamos la importancia de la actividad física en los adultos mayores, tal como lo señala la profesora Maranzano, (2011) en actividad física en la tercera edad, por los beneficios que aportan al ser humano su práctica, que si bien no retrocede el envejecimiento permiten una situación más cómoda y de bienestar para dichas personas.

Creemos que es tarea de nuestra parte promover a los adultos mayores al respecto, motivándoles a la práctica de las actividades físico corporal, que tengan seguridad de ellos mismos y de sus cuerpos, que sean conscientes de que tienen la capacidad de hacer, de aprender y de participar en dichas actividades en pro de sus beneficios físicos.

ESCENARIO II

PRECEPTOS TEORICO REFERENCIALES

Estudios Previos

Luego de una revisión exhaustiva en tesis de la Universidad de Carabobo de la mención de Educación Física Deporte y Recreación con similitud a nuestro trabajo podemos citar los siguientes autores:

Para Nieves y Rivas (2014), la actividad física recreativa orientada y planificada por profesores de Educación Física juega un papel fundamental en la prevención del riesgo de enfermedades y en el control de las mismas, para asegurar y promover una mejor calidad de vida en un periodo tan importante en las personas de la tercera edad. El objetivo de la investigación es desarrollar un plan de actividades físicas recreativas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores con sedentarismo del sector 13 de la Isabelica, Municipio Valencia, Parroquia Rafael Urdaneta.

El paradigma que sustentó el estudio fue el sociocrítico y el método a través de la investigación acción. Para ello se planificaron actividades físicas recreativas de acuerdo a las necesidades requeridas en los adultos mayores para el desarrollo de un envejecimiento sano y ejecutar actividades físicas recreativas en las personas de la tercera edad para mejorar la calidad de vida en el sector 13 de la Isabelica, evaluar el programa de actividades físicas dirigidos a la comunidad, los informantes claves estaban distribuidos entre el consejo comunal y los adultos mayores, los cuales se motivaron a realizar las actividades correspondientes.

Según Urrieta y Ortega (2015): Las actividades físicas siempre han sido consideradas parte importante para el mantenimiento de la aptitud física y en la prevención de enfermedades en las personas. En este sentido realizar actividades

físicas, mantener el equilibrio psicológico e integrarse a la sociedad. En este sentido, el objeto del presente trabajo de investigación fue diseñar un Plan de Actividades Físicas Aeróbicas como herramienta para Mejorar la Calidad de Vida del Adulto Mayor del Asilo San Martín de Porres perteneciente al Municipio Naguanagua del Estado Carabobo.

La investigación se abordó desde el paradigma Socio-Crítico. El método utilizado fue el de la Investigación Acción, con un diseño de Investigación Acción Participante, constituido en cuatro fases: Diagnóstico, Planificación, Implementación y Valoración. Los sujetos de estudio fueron nueve adultos mayores con edades comprendidas entre los 60 a 75 años. La técnica de recolección de datos se efectuó a través de la observación directa y la entrevista estructurada. Los datos obtenidos fueron colocados en matrices elaboradas para categorizar e interpretarlos. Este diagnóstico permitió planificar el plan de acción, posteriormente se implementó y se valoraron las acciones cometidas. Como resultado se obtuvo, que los adultos mayores se integraron con facilidad a las actividades físicas aeróbicas y se sintieron motivados a realizar diferentes ejercicios para mejorar su calidad de vida.

Bases Teóricas

Las presentes bases teóricas son las que sustentan la aproximación teórica del envejecimiento saludable en la comunidad la Democracia III Valencia Edo. Carabobo.

Teoría del Envejecimiento

La teoría del envejecimiento para Giraldo y López (2014) citando a Franco y Sánchez (2008) nos relata que existen teorías que explican los deterioros fisiológicos y otras que explican las alteraciones psicológicas.

Dentro de las teorías que intentan explicar los deterioros fisiológicos hallamos unas que estudian cómo se envejece y otras como es la velocidad de este envejecimiento. Entre las primeras encontramos a las teorías orgánicas:

La teoría inmunológica: Establece que el proceso de envejecimiento se debe a una disminución de las defensas del organismo, frente a agentes extraños e infecciones. La teoría neuroendocrina: Se refiere a los cambios degenerativos que aparecen en el cerebro y en el sistema nervioso durante el proceso de envejecimiento.

Las teorías celulares: Hacen referencia al estudio de las duplicaciones celulares y las teorías del envejecimiento programado, explican la existencia de un control genético, que se origina en el momento del nacimiento y que paulatinamente va deteriorando el organismo, hasta provocar su muerte.

Las teorías relacionadas con la velocidad del envejecimiento: Abarcan las teorías evolutivas, y las teorías moleculares, relacionadas con los problemas de oxidación presentes en el proceso de envejecimiento por la existencia de radicales libres derivados del oxígeno, o las teorías del desgaste, que establecen que las células presentan cierto sufrimiento por el efecto secundario de su trabajo fisiológico, entre otras.

Envejecimiento satisfactorio: Este concepto surge de la distinción entre el envejecimiento patológico, caracterizado por la existencia de una enfermedad grave, y el normativo, donde no aparece una enfermedad grave, aunque si aumenta el riesgo de padecerlas. No obstante refieren que para que exista un proceso de envejecimiento positivo, éste no empieza a partir de los 60 años, sino que se asienta en los estilos de vida saludables, en los que las personas mayores se mantienen físicamente saludables y mentalmente activas. Asumen el lema añadir vida a los años, en aspectos cómo mejorar la salud, mental y física, establecer relaciones con el entorno, y no descuidar la productividad social.

Para los autores, con respecto al envejecimiento satisfactorio, el reconocimiento del potencial de las personas mayores, y dentro de éste distinguen entre patrones de envejecimiento pasivo o patológico, y patrones de envejecimiento activo o normativo. En los patrones activos, los niveles de actividad física y psicológica se mantienen elevados y a veces incluso se pueden mejorar. Refieren que el envejecimiento activo está unido a criterios cómo una baja frecuencia de relaciones afectivas con familiares y vecinos, estado de ánimo depresivo, poco apoyo familiar, soledad, dependencia,

mayor edad, nivel educativo y cognitivo. Por otro lado las relaciones sociales, no aislamiento, y el estado de ánimo las relaciona con la satisfacción vital, destacando las primeras, que van a ser la variable que defina mejor el envejecimiento satisfactorio.

Es también relevante insertar la Teoría de la desvinculación, en la cual se tiene como concepto la reducción de la actividad social como un proceso natural, que prepara al individuo para la desvinculación total. En esta reducción coinciden tanto los intereses de la sociedad, como los del individuo. Esta teoría indica el motivo por el cual el adulto mayor se siente desligado y por ello hay un bajo índice de participación de los mismos en actividades que pudieran proporcionarles una mejor calidad de vida.

En la Teoría de la actividad se entiende que para lograr un mejor ajuste y adaptación al proceso de envejecimiento es necesaria la continuación con el nivel de actividades y vínculos sociales anteriores. De este modo el envejecimiento con éxito se lograría continuando con la implicación y actividad social.

El envejecimiento de la sociedad cada día se hace más notorio y lo que debe ser más importante, es el objetivo de aumentar la esperanza de vida a las personas de la tercera edad, esto les permitirá mantener la actividad y la independencia de cómo vivir los años dorados y cómo disfrutarlos en óptimas condiciones.

La mayoría de las personas de este grupo etario logra adaptarse a los cambios que traen consigo el envejecimiento. Aunque existe una fraccionada población que a pesar de ser muy mayores, sigue siendo independiente. Pese al grado de conocimiento y experiencias vividas de estas personas, los siguen teniendo asociados a distintas patologías e improductividad.

Para la organización mundial de la salud, define el “envejecimiento activo o saludable” como “el proceso por el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida y la calidad de vida en la vejez. Esto refleja el enlace clave que existe el concepto de salud de las personas de la tercera edad y todo su entorno.

Los cambios que acompañan al envejecimiento progresan gradualmente y las diferencias individuales son significativas. En proceso de envejecimiento no es nada fácil dado a que hay una disminución de distintas capacidades intelectuales como el tiempo de reacción, la velocidad de aprendizaje y la memoria.

Para Rodríguez (2011), el envejecimiento activo:

El envejecimiento activo es una estrategia creada para contrarrestar la problemática general de la población de las personas mayores; incluye intervenciones desde diferentes sectores con distintas estrategias que influyen de forma positiva en los determinantes del envejecimiento activo: “género y cultura, salud y sistema de servicios sociales, factores económicos, ambiente físico, factores personales, del comportamiento, y el ambiente social”. Esto dará como resultado una mejor calidad de vida para las personas mayores. (p.05)

La autora antes mencionada plantea varias teorías como la teoría psicosocial de Erik Erikson refiriéndose a la adultez tardía que incluye a las personas mayores de 60 años y procura una integralidad aceptando esta etapa en su vida como parte del ciclo vital resaltando sus experiencias con positivismo y aceptando su vida con una gran virtud

Del mismo modo induce en su investigación la teoría de Havighurst hablando de las adaptaciones a los cambios que esta nueva etapa trae consigo. Como la disminución de la fuerza y la salud, la jubilación y reducción de ingresos (improductividad), y la búsqueda de roles sociales con personas de la misma edad. Estas adaptaciones pueden influir en una disminución de la participación en la sociedad en general con el fin de hacer quehaceres dentro de la sociedad.

Bases Conceptuales

Envejecimiento: Se define como la serie de modificaciones morfológicas, psicológica. Funcionales y bioquímicas que origina el paso del tiempo sobre los seres vivos. Se caracteriza por la pérdida progresiva de la capacidad de adaptación y de reserva del organismo ante los cambios. Es un proceso dinámico que se inicia en el momento del nacimiento y se desarrolla a lo largo de nuestra vida.

Para Alvarado y Salazar (2014) El envejecimiento es un fenómeno presente a lo largo del ciclo vital desde el mismo proceso de la concepción hasta la muerte. A pesar de ser un fenómeno natural conocido por todos, es difícil aceptarlo como una realidad innata a todo ser.

Envejecimiento saludable o satisfactorio: Condición de salud, que en su sentido más amplio, permite a las personas de edad satisfacer sus expectativas personales y cubrir las exigencias que le imponen el medio donde viven.

Persona de la tercera edad: la tercera edad es una etapa evolutiva del ser humano que tiene varias dimensiones. Es un fenómeno biológico porque afecta la salud física y mental. Y también es un fenómeno psicológico, ya que se producen cambios en el funcionamiento cognitivo y emocional.

Actividad física: cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos y que tienen como resultado un gasto energético Martínez y Muñoz (2013).

La resiliencia: es un proceso dinámico constructivo de origen interactivo, sociocultural que conduce a la optimización de los recursos humanos y permite sobreponerse a las situaciones adversas. Kotliarenco y Cáceres (2011) los autores redactan que la resiliencia se manifiesta en distintos aspectos biológico, neurológicos y endocrino se podría decir que es la capacidad de estar de nuevo en pie, teniendo una actitud positiva y firme

Bases Legales

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999)

Artículo 80: El estado garantizará a los ancianos y ancianas el pleno ejercicio de sus derechos y garantías. El estado con la participación solidaria de las familias y la sociedad, está obligado a respetar su dignidad humana, su autonomía y les garantizará atención integral y los beneficios de la seguridad social que eleven y aseguren su calidad de vida. Las pensiones y jubilaciones otorgadas mediante el sistema de seguridad social no podrán ser inferiores al salario mínimo urbano. A los

ancianos y ancianas se les garantizará el derecho a un trabajo acorde con aquellos y aquellas que manifiesten su deseo y estén en capacidad para ello.

Artículo 83: La salud es un derecho social fundamental, obligación del Estado, que lo garantizará como parte del derecho a la vida. El Estado promoverá y desarrollará políticas orientadas a elevar la calidad de vida, el bienestar colectivo y el acceso a los servicios. Todas las personas tienen derecho a la protección de la salud, así como el deber de participar activamente en su promoción y defensas, y el de cumplir con las medidas sanitarias y de saneamiento que establezca la ley de conformidad con los tratados y convenios internacionales suscritos y ratificados por la República. De los derechos culturales y educativos.

Artículo 111: Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción. La educación física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia. Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la educación pública y privada hasta el ciclo diversificado, con las excepciones que establezca la ley. El Estado garantizará la atención integral de los y las deportistas sin discriminación alguna, así como el apoyo al deporte de alta competencia y la evaluación y regulación de las entidades deportivas del sector público y del privado de conformidad con la ley. La ley establecerá incentivos y estímulos a las personas, instituciones y comunidades que promuevan a los y las atletas y desarrollen o financien planes, programas y actividades deportivas en el país.

Todos y cada uno de estos artículos están contenidos en la Constitución Nacional de la República Bolivariana de Venezuela, y los mismos hacen referencia a las posibilidades que por derecho constitucional involucran a las personas de la tercera edad en lo concerniente a la participación en las actividades físicas corporales, no solo en esta última nombrada sino también deportivas y recreativas, lo cual estaría encaminado en un único propósito dirigido a todos los hombres y mujeres que de alguna manera tengan disposición a participar en planes, programas o actividades cuyos objetivos persigan el mejoramiento de la calidad de vida de los participantes.

Para estos fines el estado ha planteado la posibilidad de generar políticas que estén dirigidas a estimular y mantener la participación y el desarrollo de estas personas para generar beneficios en lo referente a la salud física, mental y social de los individuos.

ESCENARIO III

ABORDAJE METÓDICO

Este apartado está dirigido a explicar los supuestos que orientarán la investigación y la significación del conocimiento en función de la naturaleza del objeto de estudio, con la intención de generar una Aproximación teórica acerca del envejecimiento saludable en personas de la tercera edad en la comunidad de la Democracia III Valencia Edo. Carabobo.

Matriz Epistémica Fenomenológica

La matriz epistémica se concibe como “un sistema de ideas que dan origen a un paradigma científico o a teorías de las cuales surgen los métodos o estrategias concretas para investigar la naturaleza de una realidad natural o social.” (Leal, 2012, p. 41).

En este estudio se utilizará la matriz epistémica fenomenológica. Para Leal (2012), esta matriz trata con la condición humana para comprenderla. La dignidad del ser humano es el punto de partida, de allí que se debe procurar la aceptación, el respeto y la tolerancia. La conciencia fenomenológica se vuelve espectadora en sí misma y capaz de interesarse por el sentido que tienen los fenómenos para el estudio. Se asocia con lo inductivo, lo holístico, lo subjetivo, lo creíble, la intuición lo intangible, los sentimientos.

Paradigma de Investigación

La investigación se enmarcará en el paradigma interpretativo. Para de Mujica y de Suarez (2011), éste, se centra en la descripción y comprensión de la realidad del

ser humano desde los significados de las personas involucradas. Para ello, estudia sus creencias, motivaciones, intenciones, sentires y otras características no observables ni susceptibles de experimentación y/o verificación; sino por significados simbólicos e interpretaciones construidas por el sujeto a través de la interacción con los demás.

Para Paz Sandin (2003), es aquella “orientada a la comprensión en profundidad de fenómenos educativos y sociales, a la transformación de prácticas y escenarios socioeducativos, a la toma de decisiones y también hacia el descubrimiento y desarrollo de un cuerpo organizado de conocimientos” (p.123).

Diseño de la Investigación

El diseño de la investigación adoptado será el de Spiegelberg, (citado por Leal 2009, p. 126), cuyas cinco (05) fases coinciden con las acciones específicas planteadas en la investigación:

Fase 1: Descripción del fenómeno El investigador describe el fenómeno con toda su riqueza sin omitir detalles, su discurso no es riguroso, puede hablar en primera persona.

Fase 2: Búsqueda de múltiples perspectivas. El investigador no solamente toma en cuenta las opiniones de los sujetos de estudio, sino también la visión del fenómeno por parte de agentes externos o personas involucradas, además de su propia opinión sobre el fenómeno de estudio y no una crítica sobre las opiniones emitidas por los actores participantes.

Fase 3: Búsqueda de la esencia y la estructura. En este proceso se organiza la información a través de matrices para ser contrastada de manera que emerjan las semejanzas y diferencias sobre el fenómeno de estudio.

Fase 4: Constitución de la significación. Una vez organizada la información e identificadas las semejanzas y diferencias se facilita la constitución de los significados que los sujetos de estudio tienen con respecto al fenómeno.

Fase 5: Interpretación del fenómeno Después de haber seguido este procedimiento el investigador tiene todos los elementos para hacer la interpretación que le permita comprender la realidad de estudio, es importante señalar que todo este proceso está presidido por la epojé o suspensión de juicios.

Informantes Clave

De acuerdo con la naturaleza de la investigación se estima pertinente la selección de informantes clave considerados como las “personas que permiten a los investigadores cualitativos acercarse y comprender en profundidad la ‘realidad social’ a estudiar” (Valles, 2000, p.43). Para este autor, son aquellas personas que por sus vivencias y relaciones que tienen en el contexto objeto de estudio, pueden acompañar al investigador convirtiéndose en una fuente importante de información.

En esta investigación los informantes clave estarán conformados por...

Técnicas para la Recolección de la Información

Según los propósitos de la investigación y la perspectiva metodológica, se utilizará como técnicas de recolección de información la entrevista semi estructurada. Ésta es una técnica sencilla y usual en la investigación cualitativa, la cual se define como “encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes, encuentros dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los actores respecto a sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras” (Taylor y Bodgan, 1994, p. 276).

Criterios de Rigor Científico

Para efecto de la presente investigación los criterios que permitirán argumentar el rigor científico de la misma serán los expuestos por Díaz (2011):

Credibilidad: hace referencia al valor de verdad de la información acopiada por el investigador y su concordancia con la realidad.

Transferibilidad: Consiste en la posibilidad de aplicar los descubrimientos de la investigación a otros sujetos y contextos. Se logra por medio del muestreo teórico, la descripción exhaustiva y la recogida de copiosa información.

Consistencia: es el grado de estabilidad en la información recabada.

Confirmabilidad: guarda relación con la validez externa. Es la garantía de que los descubrimientos no sean sesgados por motivaciones, intereses y perspectivas del investigador. Se basa en los siguientes procedimientos: recogida de registros lo más concretos posible, transcripciones textuales, citas directas de fuentes documentales, triangulación, revisión de la estructura categorial emergente, la interpretación y la teoría que emerge, con otros investigadores.

ESCENARIO IV

FASE 1: Descripción del Fenómeno

En el sector la Democracia III al Sur del Estado Carabobo, las personas de la tercera edad no reciben la atención que requiere según las características de su edad. No reciben atención médica, no participan en actividades culturales, deportivas y recreativas. Es decir, que la condición de vida para la persona de la tercera edad de esta localidad es especialmente difícil, pues no utilizan adecuadamente su tiempo libre en actividades que contribuyan a mejorar su calidad de vida. Sumado a esto, en muchos casos se sienten olvidados y excluidos tanto por la sociedad como por sus propios familiares.

Como se sabe el envejecimiento es una etapa más de la vida, para la que debemos prepararnos con objeto de vivirla de la mejor manera posible, Todos los seres vivos, nacen, crecen, se reproducen y mueren pero el ser humano atraviesa otra etapa adicional como lo es el envejecimiento. A lo largo del tiempo, llega un momento en el que el organismo comienza una fase de involución y se inicia un envejecimiento. Exteriormente, se manifiestan algunos rasgos de envejecimiento como: cabellos blancos, arrugas en las manos y en la cara, flacidez y demás signos de envejecimiento. También los órganos internos empiezan a dar señales de cansancio o falta de atención, como por ejemplo, dolores musculares, articulare, problemas respiratorios o circulatorios

Al igual a nivel social se ven afectado por que disminuye su abanico de posibilidades de salud, interacción social, tienen limitaciones físicas que muchas veces afectan en su libre movilidad y dependen de que algún hijo o familiar los saque de la casa.

El diagnóstico realizado en la comunidad arroja que la mayoría de las personas tienen dificultades para realizar actividades físicas y otros tipos de actividades de esparcimiento que los ayude a mejorar su calidad de vida.

Fase 2: Búsqueda de Múltiples Perspectivas

Considerando que el envejecimiento saludable es la Condición de salud, que en su sentido más amplio, permite a las personas de edad satisfacer sus expectativas personales y cubrir las exigencias que le imponen el medio donde viven.

Steele y Vera (2011) plantean que La Educación Física, el Deporte y la Recreación forman parte de los fenómenos multifacéticos de la historia de la humanidad. En efecto, contribuyen con la formación integral del individuo desde el punto de vista físico, emocional e intelectual, por lo tanto el vínculo entre actividad física y envejecimiento saludable es indisoluble.

Fase 3: Búsqueda de la Esencia y Estructura

Para esta fase se toma en cuenta los resultados de la entrevista semi-estructurada.

Interpretación del fenómeno Después de haber seguido este procedimiento el investigador tiene todos los elementos para hacer la interpretación que le permita comprender la realidad de estudio, es importante señalar que todo este proceso está presidido por la epojé o suspensión de juicios.

¿Cómo definiría usted la palabra saludable?

Estar en buenas condiciones, sin achaques sintiéndose bien con uno mismo y con los demás.

¿Sabe usted cuales son los beneficios de la realización frecuente y sistemática de actividad física para las personas de la tercera edad?

Si, de hecho las veces que hemos ido al médico nos han hablado sobre los beneficios que tiene el ejercicio, que es bueno para el corazón y la presión sanguínea,

para la circulación y que si se practica a diario por lo menos 40 minutos se puede dejar de padecer de tantos achaques.

¿Considera usted que posee calidad de vida, díganos por qué?

Realmente no porque no practico ninguna actividad que me ayude a mejorar mi condición de vida. Por más que quisiera tengo que cuidar a mis nietos, porque mis hijos trabajan y soy la única que puede atenderlos; hacerles su comida, llevarlos a la escuela, entre otras cosas como salir a bachaquear cuando los dejo en clase ya que La economía y la situación actual de Venezuela no ayuda, porque todo está muy caro y yo ni pensión poseo para poder tener un poquito más de dinero para aportes de los gastos de la casa y cada día la situación en vez de mejorar empeora pero se busca la forma de sobrellevar la vida en estos momentos de crisis.

¿Qué es para usted el envejecimiento?

Es una etapa de la vida un tanto fuerte porque ya no se es tan hábil como en tiempos anteriores, pero de admirar porque no todos llegan a transitar este largo camino. Es una etapa de padecimiento porque los que llegamos a esta edad, sino no nos duele una cosa, nos duele otra. Que es un momento de quietud aunque pero no todos pueden estar sin ocupación alguna porque les toca cuidar niños y atender cosas de la casa.

Fase 4. Constitución de la Significación

Para las persona de la tercera el concepto de salud es estar en buenas condiciones, sin achaques sintiéndose bien con uno mismo y con los demás. Mientras que para la organización mundial de la salud, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

Este grupo etario definen el envejecimiento como una etapa fuerte, dado a que ya no se sienten con la misma agilidad, fuerza y vigor como antes. También enfocan que es una etapa de padecimiento pues se ven afectados por distintas dolencias conocidas comúnmente como achaques. Para Alvarado y Salazar (2014) El envejecimiento es un fenómeno presente a lo largo del ciclo vital desde el mismo

proceso de la concepción hasta la muerte. A pesar de ser un fenómeno natural conocido por todos, es difícil aceptarlo como una realidad innata a todo ser

Fase 5. Interpretación del Fenómeno

En la interpretación del fenómeno resulta necesario tratar de ver los fenómenos suscitados durante el estudio y comprender la realidad tratando de despojarse de juicios por lo tanto en esta fase serán las expresiones de las personas de la tercera edad las que sustenten esta interpretación.

La situación actual de Venezuela junto con sus problemas socio-económicos no escapa de su realidad.

Lo que ocuparía a una persona de la tercera edad (más que preocuparlo) en condiciones de seguridad social, sería por ejemplo: toda la pastilla, pronto tendré mi chequeo médico, mis hijos y nietos vendrán pronto a visitarme., sin embargo las expresiones son de preocupaciones: debo ayudar a mis hijos; no les alcanza el dinero; no consigo la pastilla; no hay medicina; no hay comida, como hago para hacer actividades físicas si tengo que cuidar a los nietos.

Sin embargo, las personas entrevistadas en la comunidad tienen conciencia de la importancia de la actividad física y todos quieren mejorar su calidad de vida. Su calidad de vida no es la que ellos desearían tener.

ESCENARIO V

Aproximación Teórica para un Envejecimiento Saludable

Tenemos un concepto de Salud que encasilla este término al área física. Pero realmente la salud es un estado que esta enlazado con el bienestar físico, mental y social. Una persona de la tercera edad que este sano en toda la extensión de la palabra, es una persona que tiene la capacidad de afrontar distintas adversidades de manera positiva solo con el fin de llegar a obtener un bienestar diario.

No todos cumplen esta faceta, pues se ven envueltos en distintos aspectos psicológicos, sociales, económicos que impiden que este grupo etario trabajen de forma constante para mejorar su condición de vida.

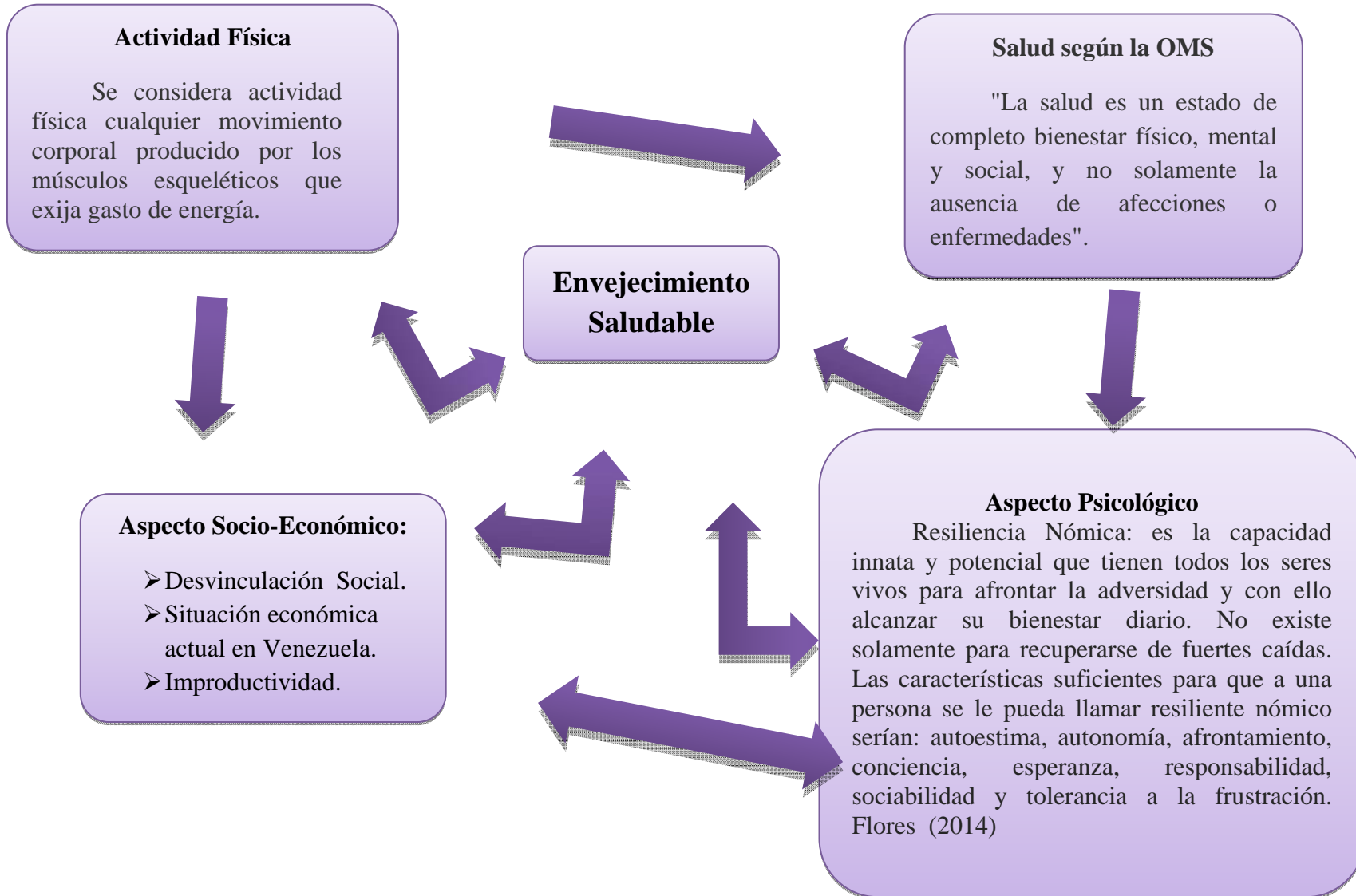
A pesar de que tienen conocimiento de que la actividad física puede ser de beneficios si la implementan en su día a día, muchas de estas personas dejan pasar esto por alto, solo por colocar agentes externos como prioridad en vez de su salud. Una de las situaciones más latentes que desvían a las personas de la tercera edad a descuidar su bienestar físico es el sentirse personas inútiles y con pocas capacidades debido a su edad. Por tal motivo existe un aislamiento social, el cual está sustentado en la teoría de la desvinculación. Esta teoría indica el motivo por el cual el adulto mayor se siente desligado y por ello hay un bajo índice de participación de los mismos en actividades que pudieran proporcionarles una mejor calidad de vida

Por otra parte el aspecto socioeconómico influye bastante, pero de forma negativa, pues la realidad que viven estas personas les impide que dediquen tiempo al cuidado de sí mismo puesto a deben ocuparse del cuidado a sus nietos y para muchos hasta la de la crianza de los mismos, realizar labores del hogar, buscar donde comprar alimentos en medio de este panorama de escasez. Todo esto ligado a que sus hijos salen a la calle a trabajar, pues son los que sustentan el hogar y la única forma que

ellos sienten que pueden colaborar es dedicando su tiempo en estas series de actividades.

La resiliencia promueve la superación de circunstancias adversas con el fin de alcanzar su propio bienestar es por ello que la actividad física tiene una vinculación extrema al término de salud y envejecimiento saludable. La práctica diaria de dichas rutinas promueve un estilo de vida óptimo, para avanzar en el transcurso de sus años dorados gozando de una mejor calidad de vida

Modelo Grafico de Envejecimiento Saludable



REFERENCIAS

- Javalquinto, B. (2014 Agosto 17). La Edad de Oro o Tercera Edad: [Discusión en Línea]. Disponible: <https://www.linkedin.com/pulse/20140817135710-353594-la-edad-de-oro-o-tercera-edad> [Consulta: 2015, Julio 13]
- Fernández, R. (2011 Marzo). Envejecimiento saludable: [Documento en Línea]. Congreso sobre Envejecimiento, Madrid. Disponible en: <http://enjecimiento.csic.es/documentos/fernandez-borrador-envejecimiento-01.pdf> [Consulta: 2015, Julio 16]
- González, J. (2010). Teorías del envejecimiento: [Documento en Línea]. Tribuna del Investigador. 11, N°1-2,42-66. Disponible en: <file:///C:/Users/Administrador/Downloads/3192-7236-1-SM.pdf> [Consulta: 2015, Julio 16]
- Martínez, V. y Muñoa, J. (2013). Actividad física, salud y calidad de vida, volumen 2 [Libro en Línea]. Publicado en CV Ciencias del Deporte. Disponible: www.tdx.cat/k/bistream/handle/10803/10788/HellinGomez04de15.pdf?sequence=4 [Consulta: 2015, Julio 20]
- Maranzano, S. (2011). Actividad Física para la Tercera Edad [Libro en Línea] 6ta edición: Editorial Dunken. Disponible: <https://books.google.co.ve/books?id=CSw1VpuCNb8C&pg=PA6&dq=actividad+fisica+en+la+tercera+edad+2011&hl=es&sa=X&ved=0CBsQ6AEwAGoVChMIjqrBr-ehxwIVRCQeCh1JtwKa#v=onepage&q=actividad%20fisica%20en%20la%20tercera%20edad%202011&f=false> [Consulta: 2015, Julio 25]
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela 1999(N°5.453). (2000, Marzo 24). [Transcripción en Línea]. Disponible: www.cne.gob.ve/web/normativa_electoral/constitucion/titulo3.php#cap5 [Consulta: 2015, Julio 25]
- Urrieta, F. y Ortega J. (2015). Actividad Física Aeróbica como Herramienta para Mejorar la Calidad de Vida del Adulto Mayor. [Resumen en Línea]. Trabajo Especial de Grado, Universidad de Carabobo. Disponible: Cubículo de Educación Física Deporte y Recreación de la UC [Consulta: 2015, Agosto 10]

- Nieves, J. y Rivas M. (2014). Plan de Actividades Físicas Recreativas para mejorar la Calidad de Vida de los Adultos Mayores con Sedentarismo en el Sector 13 La Isabelica, Municipio Valencia Parroquia Rafael Urdaneta [Resumen en Línea]. Trabajo Especial de Grado, Universidad de Carabobo. Disponible: www.riuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/123456789/1460/3/4504.pdf [Consulta: 2015, Agosto 11]
- Giraldos, M. y López, C. (2014). Un estudio sobre el apoyo social informal vecinal de las personas mayores en el barrio de San José, Zaragoza [resumen en línea]. Trabajo fin de grado, Universidad de Zaragoza. Disponible: <https://zaguan.unizar.es/record/14392/files/TAZ-TFG-2014-560.pdf> [consulta: 2015, Agosto 12]
- EFDeportes.com, Revista Digital Año 16 N° 165 Buenos Aires, Febrero de 2012 Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd165/el-ejercicio-fisico-en-la-tercera-edad.htm>
- Envejecimiento Saludable (s.f) [Documento en Línea] Disponible: <http://escuela.med.puc.cl/publ/ManualGeriatría/PDF/EnvejSaludable.pdf>
- Copyright 2010 Clínica Santa María S.A,- Av. Santa María 0500, Providencia, Santiago de Chile. – Mesa Central: 2 2913 0000 Disponible: http://www.clinicasantamaria.cl/edu_paciente/quees_tercera_edad.htm
- De Suárez, D. y de Mujica, M. (2011). Investigación y Proyectos educativos. Caracas: Marca S.A.
- Díaz, L. (2011). *Visión investigativa en ciencias de la salud (Énfasis en paradigmas Emergentes)*. CDCH: Valencia.
- Leal, J (2009). La Autonomía del Sujeto Investigador y la Metodología de la Investigación. Venezuela: Azul Intense C.A.
- Leal, J. (2012). La autonomía del sujeto investigador y la metodología de investigación. Valencia, Venezuela: SignoS, Ediciones y Publicaciones.
- Martínez, M. (2010). *Nuevos Paradigmas en la Investigación*. Caracas. Editorial: Alfa.
- Martínez, M. (2012). *Nuevos fundamentos en la Investigación Científica* Segunda Edición. México. Editorial Trillas.
- Sandín, M. (2003). *Investigación Cualitativa en Educación*. España. Editorial Mc. Graw Hill.

- Taylor y Bogdan (1994). *Introducción a los Métodos Cualitativos de Investigación*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Valles, M. (2000). *Técnicas cualitativas de investigación social*. Madrid. Editorial Síntesis.
- Kotliarenco, Maria Angelica y Caseres, Irma. (2011) [Datos en Línea], concepto resiliencia Disponible: [https://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia_\(psicolog%C3%ADa\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia_(psicolog%C3%ADa)).
- Jimenez, F (2008) envejecimiento y calidad de vida modulo 1 [Libro en Línea]. Disponible: <https://books.google.co.ve/books?id=WbUjJcSzFWcC&pg=PA8&dq=teorias+del+envejecimiento+saludable&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj5mNCN-JvMAhVLqx4KHbkGDWkQ6AEIGjAA#v=onepage&q&f=false>
- Steele, S y Vera, S. (2011). Formación permanente en el área educación física dirigida al docente de educación integral [Revista en Línea], <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/arje/arj09/art01.pdf>