



INPEC



**LA ACTIVIDAD FÍSICA
EN EL DESARROLLO MOTRIZ DEL ADULTO
MAYOR PRIVADO DE LA LIBERTAD.**

JOSÉ A. HERNÁNDEZ TURRIAGO

ESCUELA PENITENCIARIA NACIONAL

2023



INDICE O CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN
2. GLOSARIO
3. OBJETIVOS
4. JUSTIFICACIÓN
5. FUNDAMENTACIÓN
 - 5.1. ANALISIS DE LAS SITUACIONES DE LA TERCERA EDAD
 - 5.2. REFERENTES Y CONDICIONES DE SALUD EN LA POBLACIÓN QUE SE PRESENTA PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA.
 - 5.2.1. FACTORES PSICO-SOCIALES
 - 5.2.2. FACTORES COGNITIVOS
 - 5.2.3. DESARROLLO FISICO Y LA TERCERA EDAD
 - 5.3. LA ACTIVIDAD FÍSICA E INTERVENCIÓN EN LA TERCERA EDAD.
 - 5.3.1. LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO MOTIVADOR Y DISTRACTOR EN PERSONAS DE LA TERCERA EDAD PRIVADAS DE LA LIBERTAD.
 - 5.3.2. VINCULACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CENTROS PENITENCIARIOS PARA ADULTOS MAYORES PRIVADOS DE LA LIBERTAD.
 - 5.3.3. ESCENARIOS Y RECINTOS DONDE PUEDEN DESARROLLARSE LAS PRÁCTICAS.
 - 5.3.4. IMPORTANCIA DE DESARROLLAR ACTIVIDAD FÍSICA CON LOS ADULTOS MAYORES EN CONDICIÓN DE PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD.
 - 5.3.5. ACTIVIDADES Y ROLES A DESARROLLAR CON LOS ADULTOS MAYORES PRIVADOS DE LA LIBERTAD.
 - 5.3.6. RECURSOS
 - 5.3.7. PRESUPUESTO
6. EVALUACIÓN DEL PROYECTO GUÍA
7. CONCLUSIONES FINALES DEL PROYECTO GUÍA

1. INTRODUCCIÓN

Actualmente la tercera edad representa un porcentaje muy significativo entre la población que se encuentra en situación de privación de la libertad. Teniendo en cuenta que es un momento que afecta no solamente las condiciones vitales de quien las enfrenta, sino que también se traslada hasta sus entornos familiares y puede bajar notoriamente la autoestima y llevar a padecer trastornos en la salud y estado mental.

Buscamos que una comunidad de adultos mayores, encontrándose en condición de personas privadas de la libertad, puedan hacer uso y aprovechamiento del tiempo libre a través de la actividad física, cambiando sus hábitos en el sentir y pensar en cuanto a tradiciones y costumbres que resultan muy arraigadas, que afectan directamente y pueden llevar a un estado no deseado por estrés a alteraciones de la convivencia ideal. Por anterior y contando con un selecto grupo de profesionales, preparados y versados en temas de Acondicionamiento y preparación física, se brinda la orientación a ésta comunidad, con amplia experiencia para enfrentarse a las diferentes situaciones, escenarios y situaciones del servicio, con criterio para ganar espacio, credibilidad y confianza.

La enseñanza, realización y práctica de ejercicios fundamentales de la actividad física, contribuyen con el desarrollo motriz y mejoramiento de las condiciones que necesita todo ser humano, además de constituirse en un tema importante para quienes tienen la tarea de preservar el orden social, contribuyendo de esta forma con la garantía de salubridad y sana convivencia de todos los habitantes de Colombia.

Esta asignatura está diseñada para brindar un mejor servicio, garantizar mejores condiciones de vida, salud y seguridad tanto del funcionario en las actividades del servicio, como de los ciudadanos en general y adultos mayores.

Se realiza un estudio muy detallado de las condiciones y capacidades en el aspecto de la actividad física, que pueda presentar cada practicante en su condición de persona privada de la libertad, supeditándose a la orientación y consejos de un profesional, que estará guiando,

orientando y dirigiendo la práctica de ejercicios adecuados, para mantener el cuerpo activo a través de sus conocimientos y experiencia.

Las técnicas utilizadas, se basan y ajustan a los valores, respeto por los derechos humanos, compromiso, moralidad y principios éticos, no van más allá de las dificultades, sino de las capacidades de realización que esté al alcance de los practicantes, teniendo en cuenta que son personas en condición de adultos mayores privados de la libertad.

Se presenta este texto a consideración de los Centros Penitenciarios y cuerpos de custodia, pues puede ser tenido como referencia significativa para el afianzamiento de las prácticas de la actividad física que contribuye con los diferentes roles, trabajos y ocupaciones varias de quienes serán los nuevos practicantes.

2. GLOSARIO

ADUCCIÓN: Movimiento de un miembro u órgano, que se acerca al plano medio que divide imaginariamente el cuerpo en dos partes simétricas.

ABDUCCIÓN: Movimiento por el cual un miembro u órgano se aleja del plano medio de división del cuerpo imaginariamente simétrico.

AERÓBICO: ejercicio físico que necesita implícitamente de la respiración para hacer posible su realización.

ANAERÓBICO: Es un ejercicio físico que requiere de mayor intensidad y carga, pero no necesita la respiración continua.

BIOMECÁNICA: Estudio de la función, movimiento y comportamiento mecánico de los sistemas corporales.

BURSITIS: Inflamación de los sacos por presencia de fluidos en las articulaciones.

CALISTENIA: Presencia de calor en los músculos y articulaciones, que permiten mejor desarrollo y ejercitación.

CARGA: Capacidad corporal para mover, sostener o mantener un ejercicio con variación e intensidad.

CIRCUITO: Entrenamiento de intensidad funcional, para lograr habilidades y destreza.

CONTORSIÓN: Movimiento brusco y extraño del cuerpo, que puede ocasionar lesión.

CUADRICEPS: Conjunto de músculos femorales.

DINÁMICA: Cambios físicos en los estados del movimiento corporal.

ELASTICIDAD: Acción que permite cambios de forma con movimiento y regreso a la condición normal.

ELONGACIÓN: Alargamiento, cambios en forma y tamaño.

ESTIRAMIENTO: Ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos y articulaciones a trabajo de calistenia.

FRECUENCIA: Número de contracciones, palpitations o repeticiones en un término de tiempo.

FLEXIBILIDAD: Capacidad para doblarse con facilidad y recuperar forma sin llegar al rompimiento.

GRADUALIDAD: Referencia a la capacidad de cambios en el ritmo de las competencias.

HIDRATACIÓN: Reacción de recuperación que presenta el cuerpo al ser refrigerado con sustancia líquida, especialmente agua.

MIXTO: Compuesto por dos o más cosas mezcladas en forma simultánea.

PRESIÓN: Hace referencia a los impulsos del corazón por la realización de ejercicios activos o pasivos.

PROPORCIONAL: Que guarda energía o cargas en porciones o cantidades.

RESISTENCIA: Acción de aguantar o resistir al mayor esfuerzo físico.

SATURACIÓN: Medida de la cantidad de oxígeno en la sangre.

TENSIÓN: Fuerza de empuje de la sangre por los conductos.

TORQUE: Movimiento que presenta giro en entorno circular.

TEST: Prueba o examen que permite medir y comparar condiciones.

VARIABLE: Que está sujeto a cambios frecuentes en acción, ritmo y movimiento.

VOLUMEN: Magnitud métrica que permite observar cantidad en condiciones de largo, ancho y alto.

WELLS: Test que permite medir la flexibilidad, (Realización de ejercicios abdominales).

3. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Incentivar y promover en los adultos mayores, la realización y desarrollo de actividades físicas, para contribuir como ayuda en las diferentes actividades vitales y laborales, relativas con su condición de persona privada de la libertad, además de permitirle la adquisición de mejores condiciones motrices, garantizando excelentes estados de salud, para mejoramiento del ánimo y conservación en sus habilidades y destrezas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar la actividad física y el desarrollo de las prácticas diarias en el adulto mayor.
- Participar de manera activa en actividades físicas con las personas en condición de adultos mayores en proceso y situación de privados de la libertad.
- Enseñar y mostrar las diferentes formas de realizar actividad física en espacios reducidos.
- Promover los buenos hábitos y el dinamismo, para lograr un estilo de vida saludable a través de la práctica de ejercicios deportivos.

4. JUSTIFICACIÓN

Aprovechando el momento y la oportunidad para llevar a cabo la presente guía, aun tratándose de un tema de suma importancia, como lo es hablar y orientar a personas de la tercera edad y más en condición de privados de la libertad, donde resulta oportuno poder estar cerca de ellos, para brindar el apoyo necesario, dirigir los ejercicios para el mejoramiento de las condiciones vitales en todos los entornos, pues resulta adecuado ganarse el cariño, la confianza y la participación activa de personas que por alguna situación de la vida, cometieron un error y no hay quien los escuche, pero tienen la certeza y el compromiso de querer cambiar y lograr además del perdón de la sociedad que puede marginarlos por la gravedad de sus acciones, otra oportunidad para reparar y rehacer su vida.

Las condiciones vitales en el personal de la tercera edad en condición de privados de la libertad, puede resultar abstracto y de poca injerencia, teniendo en cuenta que muchos no observan la importancia de desarrollar actividad física, por estar cada vez más cerca a terminar ya su ciclo de vida, por otra parte, se puede facilitar tal situación para mantener la mente en constante pensamiento hacia el problema, su pena condenatoria y estar alejado de sus seres queridos.

Resulta importante llevar a cabo un programa inmediato de acondicionamiento y preparación activa, para el mejoramiento de las condiciones físicas por medio de actividades incluso cotidianas en el ámbito de su trabajo rutinario.

Un estudio de observación por los diferentes campos de las unidades penitenciarias, especialmente por la Colonia Penal Agrícola del Oriente Colombiano, ha permitido detallar que cerca de un 25% del personal de internos que allí pernoctan, son de la tercera edad y cabe resaltar que muestran un gran sentido de liderazgo y compromiso con las obligaciones de trabajo material que desarrollan en pro del programa de rehabilitación. El trabajo a realizar con ellos en la parte que respecta a la actividad física, comienza desde la realización de pausas activas y ejercicios básicos para el calentamiento general antes, durante y después de cada acción del servicio, rutinas de ejercitación muscular y articular, repeticiones y test que permitan medir sus condiciones y capacidades físicas y motrices en torno con su edad.

Se hace necesario diseñar e implementar algunos procesos de evaluación de programas y estrategias de intervención socio-educativa en diferentes contextos, además de observar el entorno y la realidad en el que trabajamos, para así poder adaptar el proyecto a unas realidades concretas, para un excelente trabajo y evaluación.

5. FUNDAMENTACIÓN

5.1 ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN DE PERSONAS DE LA TERCERA EDAD EN CONDICIÓN DE PRIVADOS DE LA LIBERTAD.

Podemos hacer un alto para observar los principales factores que pueden afectar y causar trauma en la tercera edad; ahora analicemos en forma general las diferentes situaciones de cada una de estas personas en la actualidad, observemos internamente hasta los factores que influyen directamente en la persona, no tiene libertad, el tiempo no es suyo y la mente puede estar en otro entorno.

5.2 REFERENTES Y CONDICIONES DE SALUD EN LA POBLACIÓN QUE SE PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA.

5.2.1 FACTORES PSICO-SOCIALES

Generalmente durante estos últimos años, las esperanzas de vida se han dejado alcanzar por el envejecimiento, el paso de los años, los errores, el destino y las circunstancias vienen en conjunto.

Las entidades gubernamentales han creado programas para el adulto mayor que no son aprovechadas, aún teniendo la libertad y tiempo para asistir a los encuentros, pero en los centros de reclusión hasta el momento no ha existido un proyecto que se encargue de brindar este beneficio a los internos en esta condición. Se plantea la creación de un programa que, de solución y acercamiento con los adultos mayores, para orientarlos y guiarlos hacia la práctica de actividades físicas.

En Colombia la tercera edad comienza a partir de los 60 años y según los balances estadísticos puede estar oscilando hasta menos de los 104 años en promedio.

Si madrugamos un poco y damos un paso por los laboratorios clínicos y hospitales, podemos observar allí gran población de adultos mayores. Haciendo un sondeo somero, la gran mayoría presenta algún quebranto de salud en su estado físico y mental, son pacientes con porcentajes bajos en lo que respecta a autoestima y moral.

Observemos por ahora una docena de factores psicológicos referidos por algunos adultos mayores:

1. Necesidad de ser escuchados
2. Pérdida de roles sociales
3. Sentimientos de abandono y soledad
4. Aislamiento social
5. Inadaptación a la jubilación
6. Temor a enfermedad
7. Preocupación por la pérdida de familiares y amigos
8. Manifestaciones de intranquilidad, desasosiego
9. Manifestaciones de tristeza y llanto
10. Temor a la muerte
11. Sentimientos de pesar por la pérdida de autoridad
12. Manifestaciones de violencia psicológica

También se recopiló una docena de factores sociales que son de suma importancia tenerlos en cuenta:

1. Necesidad de comunicación social
2. Presencia de barreras arquitectónicas
3. Viudez
4. Problemas en la dinámica y entorno familiar
5. Falta de medicamentos
6. Insuficientes ingresos económicos
7. Pobreza y falta de apoyo comunitario
8. Insuficiente estructura comunitaria
9. Dificultad para acceder a la recreación
10. Dificultad en la adquisición de alimentos
11. Dificultades con la vivienda
12. Dificultades para la compra de medicamentos

5.2.2 FACTORES COGNITIVOS

Es importante realizar siempre un análisis de los cambios en la concepción en los sentidos, que se han venido presentando en cada uno de los adultos mayores, hay cambio en las capacidades intelectuales de las personas adultas y las posibilidades de aprendizaje, por eso es necesario llenarse de paciencia y comprensión.

En la tercera edad hay cambios biológicos que se producen en la persona, se empieza a notar el envejecimiento a partir de la mediana edad (50 años), algunos cambios tienen que ver con la pérdida de la visión y audición, entre otros.

Cuando se mantiene un ritmo de trabajo bajo supervisión y actividad física, el adulto mayor se motiva a la realización de tareas y rutinas que lo llenan de energía y dinamismo.

Desde los estudios transversales de la inteligencia (según Wechler, 1939) se mantuvo la idea errónea de que las personas de la tercera edad tenían más dificultades para aprender y que la inteligencia tendía a ir declinando con la edad, debido a que no se consideraba importante el componente escolar que estaba presente en los instrumentos de medida utilizados (a través de test); así como a las interpretaciones de las teorías sobre la evolución cognitiva que omitan el periodo de la adultez. Las evidentes consecuencias negativas fueron contestadas a partir de los estudios longitudinales, que demostraron que solo se puede hablar de un cierto declive a partir de los 60 años.

Es clave la diferenciación que propone Raymond Cattell (1996) de dos conceptos de inteligencia: la inteligencia fluida y la inteligencia cristalizada.

- *La inteligencia fluida*, que tiene una base biológica y sufre deterioro. Al recibir mayor influencia de los determinantes hereditarios que de los ambientales tiene una menor dependencia del contexto cultural.
- *La inteligencia cristalizada*, que está completamente ligada a la experiencia y al propio entorno sociocultural, por lo que puede ir creciendo a lo largo de la vida.

Ambos tipos de inteligencia, son utilizados en los procesos de abstracción, razonamiento, conceptualización y resolución de problemas. Las personas mayores, tienden a utilizar más la inteligencia cristalizada que la fluida.

El funcionamiento mental deriva principalmente de las influencias sociales y no tanto de la maduración de procesos cognitivos internos, por lo que abre nuevos horizontes sobre la comprensión de la naturaleza del aprendizaje (Vygotsky, 1979).

Respecto a la memoria, la experiencia ha demostrado que algo se pierde en la edad, pero esta pérdida afecta solo a un tipo de memoria (la secundaria que interviene en los procesos de aprendizaje). Pero la memoria se hace más selectiva, se pierde memoria para tareas de recuerdo, no para tareas de reconocimiento, o se pierde memoria para los datos, las fechas, los hechos, los nombres, los detalles; pero no tanto para los significados, las ideas, las interpretaciones, el análisis y la síntesis (Palacios y Marchesi 1991).

5.2.3 DESARROLLO FÍSICO Y LA TERCERA EDAD

Para muchas personas de la Tercera edad es frecuente que mantengan hábitos activos en su vida cotidiana, pueden llevar una vida muy dinámica sin necesidad de realizar rutinas diarias de ejercicios físicos, se valen de la realización de actividades domésticas (actividades de siembra, cría y engorde de cerdos, cocina, trasteos, pesca, etc.). Ver gráfica 1.



GRÁFICA 1, IMAGEN TOMADA DEL DIARIO EL TIEMPO.

Es conveniente potenciar y realizar actividades simples como Jardinería, paseos diarios, mensajería, labores de aseo y limpieza, evitando llegar al sedentarismo crónico y la inactividad.

Un estado saludable tanto de cuerpo como de la mente, favorece notoriamente hacia un envejecimiento placentero.

Aunque la capacidad física tiende a disminuir con la edad, el grado de reducción en la actividad física también tiene relación en muchos casos con la pérdida de estímulos y el deseo por la realización de acciones, por limitaciones psicológicas y pérdida de algunas capacidades motrices.

Hay que incidir en la generación de estímulos como medio de disminuir la degradación física. La actividad física además de comportar beneficios para el adulto mayor, también tiene una estrecha relación con la sociedad, por la reducción de costos en sanidad y cuidados asistenciales; de tal manera que es beneficioso para el adulto mayor y más en condiciones de privado de la libertad, puesto que conlleva al mejoramiento de las actividades de integración para llevarlas al trabajo en equipo y la convivencia. Ver gráfico 2.



GRÁFICA 2. TOMADA DEL DIARIO EL TIEMPO.

El realizar ejercicio físico, conduce a consecuencias positivas, pero como todo ejercicio físico, puede traer riesgos reales que pueden afectar en las condiciones de salud del adulto mayor, no sobra hacer la advertencia y los cuidados para evitarse.

Como aspectos positivos, nos encontramos en la visión que aparece recogida en la página web de Saludalia (2007), donde afirma que se puede lograr:

- Mejora la sensación de bienestar general
- Mejora la salud física y psicológica global
- Ayuda a mantener un estilo de vida independiente
- Reduce el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades (alteraciones cardíacas, hipertensión, etc.).
- Ayuda a controlar enfermedades como obesidad, diabetes, hipercolesterolemia, ayuda a disminuir las consecuencias de ciertas capacidades y puede favorecer el tratamiento de algunas patologías que cursan dolor.

Sin embargo, es importante saber que muchos de estos beneficios requieren de participación regular y continua, puesto que pueden volverse rápidamente reversibles si se retorna a la inactividad.

En términos generales, el ejercicio físico moderado no representa riesgos a las personas adultas mayores, el problema suele originarse si no se toman las medidas necesarias y se expone el cuerpo a cargas superiores a las que puede soportar, es importante establecer cuáles capacidades se tienen y no extralimitarse por querer demostrar ser muy fuerte. Es preferible guardar energía para otras actividades que exponerse a sufrir alguna lesión por intentar mantener un tono físico similar a cuando se era joven.

Es importante conocer los riesgos que puede traer el ejercicio físico en estas etapas de la vida, también debemos realizarnos algunos chequeos preventivos de salud para evitar:

➤ Posible riesgo cardiovascular

Por lo anterior es indispensable que antes de realizar ejercicio físico, es conveniente realizarse algunos exámenes médicos previos, pues es necesario valorar su historial para así de acuerdo a sus condiciones y capacidades, establecer el diagnóstico y rutinas a seguir.

➤ Valoración de la posible existencia de osteoporosis

En general todas las alteraciones se pueden presentar en los adultos mayores, como parte del proceso de envejecimiento, del estilo de vida sedentario o como resultado de algunas enfermedades crónicas. Todo esto es preciso detectarlo cuidadosamente antes de dar inicio a los programas de entrenamiento.

Con mucha frecuencia encontramos que, al evaluar los grados de la forma física, es posible encontrarnos con reducciones significativas de la aptitud física con respecto a personas más jóvenes, aunque en los adultos mayores que han realizado ejercicio durante lo corrido de la vida, pueden presentar capacidades excelentes para su ejecución.

Se recomienda que la prioridad en los reconocimientos y chequeos médicos sea regulada y siempre que se presente alguna anomalía, se informe a tiempo para poder seguir su tratamiento oportunamente. Una vez determinada la tolerancia de la persona mayor para sufrir una sobrecarga física, se debe establecer que las formas de esfuerzo son las más adecuadas.

Por último, es necesario tener presente que en general, siempre puede existir algún actividad física, deportiva o laboral cotidiana, sin importar cualquiera que sea el estado de salud de la persona adulta mayor, por esto es muy importante la adecuada determinación de la capacidad física para poder establecer correctamente el tipo de intensidad del ejercicio a realizar.

5.3 LA ACTIVIDAD FÍSICA E INTERVENCIÓN EN LA TERCERA EDAD

Según la organización mundial de la salud (OMS 2014), se define la actividad física como: *“Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”* ; para la tercera edad, es imprescindible tener una actividad física diaria para poder desarrollar habilidades personales que ayudan a la persona a mantenerse activa y ayudando a un mejor desenvolvimiento en las situaciones que se le pueden presentar en la vida diaria.

5.3.1 LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO MOTIVADOR Y DISTRACTOR EN PERSONAS DE LA TERCERA EDAD PRIVADAS DE LA LIBERTAD.

La actividad física en los adultos mayores se considera imprescindible desde varios puntos de vista, por un lado, el mantenimiento de la condición física ayuda a la persona adulta mayor a seguir desarrollando habilidades activas, las cuales puede aplicar a las diferentes situaciones de la vida diaria. Es importante tener una actividad física diaria para desarrollar hábitos positivos en la persona. Esto contribuye a mantener la mente ocupada en los quehaceres y aleja al adulto mayor en este caso en condición de persona privada de la libertad, a alejarse de los sentimientos de soledad, rechazo y culpabilidad.

Los adultos mayores suelen presentarse como personas activas y colaboradoras, siempre quieren participar de todas las actividades y lo asimilan como competencia propia, se muestran más cooperativos, sociables, activos y los hace más comprensivos de las diferentes situaciones. Comparten experiencias, brindan consejos, aportan ideas y muestran liderazgo. Ver gráfica 3.



GRÁFICA 3 TOMADA DE LA REVISTA SEMANA.

Cabe resaltar y es importante, facilitarles la atención constante e íntegra, dirigirles con mucha paciencia y mostrarles la forma correcta de ejecutar los ejercicios físicos, responder siempre a sus inquietudes y hacer que se sientan como las personas más importantes en la práctica deportiva.

5.3.2. VINCULACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CENTROS PENITENCIARIOS PARA ADULTOS MAYORES PRIVADOS DE LA LIBERTAD.

La actividad física en los adultos mayores en condición de privados de la libertad, se observa de manera constante, existe un potencial muy grande por realizar labores diarias y constantes, se puede decir que *“los viejitos son muy hiperactivos no suelen quedarse quietos”*.

La actividad física para personas de la tercera edad es un tema muy importante, si lo apreciamos desde el punto de vista personal o individual. El hecho de que a la vista de una persona adulta mayor y más en condición de privado de la libertad, el deseo de realizar cualquier actividad como elemento motivacional, busca integración, intercambio sociocultural, se muestra atento, puede suponerse en gran parte un cambio sustancial en su vida interior, desea resarcir sus errores con la realización de labores de generosidad.

Los adultos mayores en condición de personas privadas de la libertad, deben ser tratadas con cariño, demostrarles confianza y afecto, ya que esto puede contribuir a aumentar su equilibrio personal, mejorar su estado de ánimo y su salud, potenciar sus reflejos y proporcionarle una agilidad que puede estar estancada o disminuida por el cúmulo de problemas que pudieron haberlo llevado a cometer errores. Ver gráfico.

Permitirle el acercamiento y diálogo es indispensable para poder llevar a cabo este proyecto de entrenamiento y preparación física con el adulto mayor en condición de persona privada de la libertad.

Realizar ejercicio físico, también ayuda al adulto mayor a mejorar el funcionamiento cerebral y estado positivo de ánimo, además de reducir los sentimientos de ansiedad, depresión, estrés, insomnio, diferentes enfermedades psicosomáticas. También es importante señalar que la

práctica de la actividad física en los adultos mayores privados de la libertad, les ayuda a mantener funcionalmente activos y les proporciona seguridad, independencia y mejores habilidades motrices.

5.3.3. ESCENARIOS Y RECINTOS DONDE PUEDEN DESARROLLARSE LAS PRÁCTICAS.

Desde el área de Acondicionamiento y preparación física de la Escuela penitenciaria Regional Acacias, con una perspectiva social e incluyente se llevará a cabo los programas de entrenamiento para los adultos mayores en condición de personas privadas de la libertad, por medio de la realización de actividades tanto individuales como el grupo, que faciliten la socialización, y por otro lado, permitirá a los profesionales del área valorar las necesidades, dificultades y diferencias percibidas entre los distintos adultos mayores o grupos que se presenten para realizar las actividades de entrenamiento y preparación en el tema.

En las instalaciones de reclusión, campamentos y otras unidades, se cuenta con muchos escenarios acordes y espacios a campo abierto para la realización de la actividad física dirigida y controlada.

En algunos lugares se tienen campos deportivos, gimnasio, piscina, pista de obstáculos, senderos de caminata, auditorios y aulas con espacio suficientes para reunir allí a los participantes.

5.3.4. IMPORTANCIA DE DESARROLLAR ACTIVIDAD FÍSICA CON LOS ADULTOS MAYORES EN CONDICIÓN DE PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

La realización de este proyecto, resulta dada la necesidad de incluir a los adultos mayores en condición de personas privadas de la libertad, para que tengan la oportunidad de participar de los programas de actividad física y se proyecten a llevar una vida social de cambio significativo.

A través del proyecto de realización de la actividad física con los adultos mayores en condición de personas privadas de la libertad, contribuir al desarrollo físico y mental, con la finalidad de que esta etapa de la vida, sea beneficiosa y saludable, procurando mantenerlos activos y en excelentes posibilidades de salud, dinamismo y actitud positiva.

Los adultos mayores en condición de personas privadas de la libertad, son personas muy activas y enmarcadas en labores muy fuertes de trabajo material, con compromiso en sus tareas que para ellos parece no terminar con el oscurecer del día, quieren dejar un legado con su enseñanza al lado de quienes comparten sus momentos o minutos que la vida les regala.

Si se mantiene un estilo de vida saludable, repercute directamente en la realización de tareas de la vida diaria, como el sentirse bien consigo mismo, lo que le anima a seguir haciendo labores de persona activa y beneficiosa en función para el servicio y las labores cotidianas.

5.3.5. ACTIVIDADES Y ROLES A DESARROLLAR CON LOS ADULTOS MAYORES PRIVADOS DE LA LIBERTAD.

La actividad física a desarrollar con los de adultos mayores en condición de personas privadas de la libertad, no puede perder el horizonte de mantener esa estrecha relación que ellos mantienen con sus labores cotidianas, solo se les irá orientando en realizar breves calentamientos y pausas activas, para mantener en buen funcionamiento sus actividades motoras y mentales, evitándoles posibles fatigas por sobre cargas físicas y presencia de lactato en su sistema muscular.

Las actividades deben ir enmarcadas en mantener en vivo el funcionamiento motriz para afrontar las actividades de la vida cotidiana; resulta un poco difícil cambiar sus costumbres y tradiciones para que en forma muy discreta realicen la práctica del ejercicio físico diario, ya bien sea movimientos muy sencillos, caminatas, paseos, llevar un bulto de un lado a otro, transportar elementos en una carretilla, subir y bajar escaleras, recoger y lanzar objetos, etc.

Lo importante es buscarles un que hacer que los mantenga activos para que no se queden quietos y se sientan personas útiles y con muy buenas condiciones, esto también conlleva a

mejorar la calidad de vida y por otro lado, motivarlos a realizar actividades en grupo y equipo con la esperanza de ir dejando al lado su sentido de soledad, cuya característica es muy presente en esta etapa por su avanzada edad.

Tengamos en cuenta que todas las actividades físicas incluyen movimiento, para mantener su forma física, de manera sencilla que aprendan a realizar ejercicio aún estando sin la orientación de un instructor en acondicionamiento físico; esto les permitirá seguir llevando el control de adrenalina hasta en sus impulsos emotivos y mejorar la comprensión y convivencia.

Este trabajo se centra en actividades relacionadas con la música, ya sea natural al escuchar desde el canto de las aves, los ruidos del viento, el fluir del agua en las cascadas y riachuelos, etc.; como de tener un parlante o radio cerca para escuchar y estar al tanto de los avances tecnológicos. Con la orientación de los instructores se pueden ir incluyendo en actividades grupales de danza aeróbica, se les enseñará a llevar ritmo en los movimientos con los diferentes estilos de la música, los hará volver a unos minutos de juventud y gozarán de tranquilidad, lo importante será pasar un momento de diversión.

Por otro lado la *ludoterapia*, ya que se considera una de las mejores experiencias para romper el hielo y acabar con los estereotipos a través del juego.

La *risoterapia*, puesto que reír favorece la producción y liberación de dopamina, hormona capaz de elevar el estado de ánimo de una manera muy rápida, se considera que el uso de estas técnicas con adultos mayores y más tratándose de personas en condición de privados de la libertad, mejorará los resultados en forma inmediata.

Este programa irá dirigido y enfatizado solo al personal de adultos mayores en condición de privados de la libertad, que posea estas características:

- Personas mayores de 58 años
- Adultos mayores que se encuentren en estado de soledad y quieran romper con la monotonía

- Personas adultas mayores que necesiten relacionarse y participar en actividades físicas.
- Adultos mayores que no necesitan de recursos económicos para mejorar sus condiciones vitales.
- Toda la población mayor de 58 años y más, que necesite y le guste realizar actividad física.
- Personal para trabajar en grupo en grupo o individual y que disponga de tiempo necesario.
- A quienes por recomendación médica les haya ordenado realizar actividad física y no tengan quien les oriente.

Podemos definir que con este proyecto estaremos:

- Fomentando la actividad física en los adultos mayores en condición de personas privadas de la libertad
- Participar de manera activa con los adultos mayores en estas condiciones, para la mejora en sus habilidades sociales
- Enseñaremos a realizar varias formas de realizar actividad física
- Favorecimiento de la relación y compañerismo entre el personal participante
- Fomentaremos la cohesión en grupo
- Promovemos la comunicación entre los adultos mayores en condición de personas privadas de la libertad.

Buscaremos que los adultos mayores en condición de personas privadas de la libertad, sean los promotores del proyecto y que desarrollen sus propias actividades.

Se utilizará una metodología basada en la participación y potenciación activa para llevar a cabo el desarrollo de los procedimientos, contaremos con la observancia de las condiciones físicas que presente cada participante, teniendo en cuenta que las condiciones motrices en algunos ya son muy limitadas, pero se les orientará a realizar de la mejor manera las prácticas. Por eso el adulto mayor en condición de persona privada de la libertad, será quien aprenda a

través de su propia acción transformadora, siendo este quien organice su pensamiento y se concentre en la realización de los ejercicios que le permitan unas mejores condiciones en su estado anímico y físico.

Debemos contar con espacios adecuados y tiempos previamente previstos para la realización de las prácticas y los talleres propuestos.

Los espacios deben ser amplios y sobre todo ajustados para las actividades que se quieran realizar.

Los horarios para las prácticas deben ser ajustados a la disponibilidad de tiempo de los participantes y debe contar con la autorización y supervisión de los comandantes de las unidades cercanas a los lugares destinados para el entrenamiento.

ACTIVIDADES A REALIZAR CON LOS ADULTOS MAYORES EN CONDICIÓN DE PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

Las actividades a realizar con los adultos mayores en condición de personas privadas de la libertad, van enfocadas al desarrollo positivo de la persona mayor, tanto desde ejercicios básicos que se realizan en la vida diaria como es el caso de caminar, hacer mandados, realizar labores agrícolas, ganadería, pesca, subir y bajar escaleras o pasar por senderos escabrosos, etc., hasta ejercicios programados por educadores físicos, para llevar a cabo rutinas y poderles hacer seguimiento y medir sus avances.

Las actividades físicas buscan mantener las excelentes condiciones tanto en el coeficiente físico como psicológico, con la finalidad de desarrollar mejores habilidades personales y sociales. Ver gráfica 4.



GRÁFICA 4 TOMADA DEL DIARIO EL TIEMPO.

Otras actividades de tipo controlado que se pueden llevar a cabo con los adultos mayores en condición de personas privadas de la libertad, pueden ser:

Musicoterapia: En las que trabajaremos el manejo de la música como actividad cardiovascular, por medio de ritmos como la música tropical, pop, bachata (sonido, ritmo, melodía y armonía). Realizada y orientada por un instructor o monitor con amplio conocimiento en actividad física. Es un proceso creado para facilitar y promover la comunicación, relaciones, aprendizaje, el movimiento, la expresión, la coordinación y otros objetivos terapéuticos, para así satisfacer las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas de la persona adulta mayor.

Ludoterapia: Es un tipo de terapia donde se utiliza mucho el juego (juegos de mesa, de memoria, de compañerismo... etc.) para el tratamiento de posibles enfermedades mentales. La ludoterapia es usada especialmente en Psicoterapia de adultos y en Geriátrica, con la finalidad de incrementar las capacidades mentales de la persona mayor. Esta actividad es recomendable realizarla dos veces por semana.

Risoterapia: Es una estrategia técnica psicoterapéutica tendiente a producir beneficios mentales y emocionales por medio de la risa, como es el caso de contar chistes, hacer imitaciones, teatro callejero, películas, etc. No puede considerarse una terapia, ya que no cura por sí misma las enfermedades, pero sí contribuye a elevar y mejorar las actitudes positivas en los participantes. Se trata en general que las sesiones de risoterapia se practiquen en grupo aprovechando el contagio persona a persona, no es lo mismo reír solo que en grupo.

Aquagym: Esta es una modalidad de los aeróbicos que se realizan en un medio acuático, por lo general en una piscina o río, y que gracias a su desarrollo en el agua permite duplicar los efectos del ejercicio. Esta actividad se recomienda realizarla una vez al mes y con una duración no superior a una hora y media.

Salidas lúdicas: Son muy necesarias para el desarrollo mental de la persona adulta mayor y más en condición de persona privada de la libertad, ayuda al desarrollo motor para mantener activo cuerpo y mente. Las salidas lúdicas consisten en ir de visita a Museos, exposiciones, actividades de convivencia social, bazares, festivales, etc.... dependiendo de las motivaciones de los participantes, puesto que como ya se ha mencionado, ellos mismos son los principales motivadores de todo desarrollo.

5.3.6. RECURSOS

Es importante tener en cuenta que todo proyecto o guía requiere para su realización, una serie de recursos para poder obtener los resultados y lograr los objetivos propuestos. Dichos recursos son materiales y humanos

RECURSOS MATERIALES

Para el desarrollo del presente proyecto guía, se tiene ventaja de contar con diferentes instalaciones dentro de la misma institución, las cuales cuentan con equipo tecnológico, aulas e instalaciones a campo abierto donde se pueden realizar las diversas actividades.

Se tiene el personal que cumple con las características de adultos mayores en condiciones de personas privadas de la libertad en las diferentes penitenciarías, campamentos y centros de reclusión.

Se requiere contar con material didáctico e instrumentos necesarios para el desarrollo de las prácticas (conos, platos, lazos, aros, balones, colchonetas, pesas rusas, etc.).

Para el caso de salidas lúdicas, se espera contar con las respectivas autorizaciones y el servicio de seguridad y custodia, además de autobuses y vehículos adecuados para la cantidad y número de participantes.

Para las actividades de **aquagym** se requiere de una piscina adecuada y con elementos de seguridad y protección (tablas de salvamento, salvavidas, etc.)

RECURSOS HUMANOS

El personal o equipo necesario para guiar y orientar en las prácticas a los adultos mayores en condición de personas privadas de la libertad, será el siguiente:

1. **Un docente de educación física** por cada grupo: Se requiere que sea una persona idónea, con conocimiento en actividades físicas y con mucha paciencia, teniendo en cuenta que el trabajo es con adultos mayores y en condiciones especiales, como lo es el estar privados de la libertad e incomunicados.

El docente debe estar implicado en el proyecto temporalmente y con capacitación suficiente para el desarrollo eficiente de las tareas, que serán rotativas entre los participantes cada semana.

Las funciones del docente serán integrales con relación a las diversas tareas y teniendo en cuenta las condiciones de los adultos mayores participantes.

Cada docente debe:

- Presentarse como docente en los determinados ámbitos y campos
- Cumplir labores de Organización, planificación, programación, desarrollo y evaluación de su intervención.
- Cumplir labores de observación y detección de las necesidades y características del entorno de los grupos e internos.
- Tener buena comunicación y relación personal con instituciones, grupos y personal bajo su cargo.

2. **Un Voluntario:** El voluntario será el encargado del acompañamiento activo, es decir, de participar para conocer de las necesidades, planificar las respuestas, poder desarrollarlas y valorar los procesos y los resultados. Implicación en la programación, desarrollo y evaluación de las actividades.

El voluntario puede ser un uniformado de la institución con conocimiento, empoderamiento y compromiso con el programa.

El Voluntario/docente, también puede ser un estudiante del área de deportes de las universidades e institutos cercanos a los centros penitenciarios, y en condición de poder llevar a cabo allí sus pasantías.

5.3.7. PRESUPUESTO

Como todo proyecto guía puede llevar un costo para su posible desarrollo, en este caso los encargados de cubrir los gastos que se puedan generar, será la Escuela Nacional Penitenciaria con sede en Funza Cundinamarca o sus regionales en el país los gastos que se puedan causar serán:

- La contratación y el pago de un docente externo con el perfil requerido para orientar y guiar al personal de adultos mayores en condición de personas privadas de la libertad en las prácticas.
- Gastos logísticos para las salidas lúdicas, dependiendo el número de participantes, las condiciones y los lugares a donde haya que trasladarlos.
- Viáticos causados para el personal del servicio de custodia y seguridad.
- Alquiler de escenarios para prácticas en caso de ser requeridos.
- Adquisición y compra de elementos y material didáctico para las actividades físicas.
- Otros gastos causados no descritos en el proyecto y que sean necesarios para el desarrollo del mismo.

6. EVALUACIÓN DEL PROYECTO GUÍA.

Basado en los modelos tradicionales de evaluación a través de exámenes, se puede realizar una visión directa de los trabajos que se van realizando con los adultos mayores en condición de personas privadas de la libertad, en la observación de sus competencias.

Las competencias suponen la capacidad de desarrollar los ejercicios físicos por parte de los participantes, en este caso adultos mayores en condición de personas privadas de la libertad, sus capacidades, aptitudes y rasgos de personalidad que les permiten ahora poder resolver en forma adecuada los posibles problemas que les presente la vida real al regresar a la libertad,

integrarán nuevos conocimientos, habilidades y actitudes. Suponen saber, saber hacer y saber estar en convivencia.

Además de la observación directa de la actividad que realizan los profesionales y los participantes durante los procesos de actividad física que se están evaluando, se puede recoger más información a través de diversos canales e instrumentos.

Informes iniciales: esta evaluación se debe realizar antes de la intervención y consta de todos los datos que nos puedan ayudar, para llevar a cabo la actividad.

Una vez conocida la necesidad de intervenir con las personas mayores, pasaremos a analizar los niveles que podemos dar a la actividad en forma individualizada, para de ser necesario, distribuir a los participantes en grupos de acuerdo al grado de movilidad que tengan, les formularemos las siguientes preguntas y llevaremos el registro, en caso afirmativo, tendremos los cuidados y recomendaciones de cada caso.

PREGUNTA	SI	NO
¿Puede realizar todavía ejercicios de flexibilidad?		
¿Tiene algunos problemas de respiración?		
¿Ha presentado algún problema del corazón?		
¿Tiene alguna limitación o dependencia?		
¿Usa alguna medicina para la realización de actividades?		
¿Padece alguna enfermedad crónica?		
¿Le han realizado alguna cirugía?		

Informes secuenciales: Para conocimiento y seguimiento del proceso, verificación continua del cumplimiento de los objetivos propuestos desde el principio de la intervención, donde los participantes tendrán que demostrar las competencias básicas aprendidas según el nivel en el que estén, se contará con unas tablas comparativas que ayudarán a ver con mejor precisión la evolución de la persona mayor en relación a la realización de los ejercicios físicos propuestos.

Nos preguntaremos ahora:

PREGUNTA	SI	NO
¿Se ha notado mejoría en la actividad física?		
¿Presenta mejor coordinación ahora en las actividades?		
¿Ha padecido alguna enfermedad de cuidado en el transcurso de las actividades?		
¿Es aconsejable dejarlo seguir en el mismo nivel?		
¿Necesita alguna ayuda para algunas actividades?		

Informes finales: Es importante reconocer si las prácticas y los aprendizajes realizados han sido eficaces (han tenido evolución formativa y sumativa) y saber si los objetivos previstos se han cumplido de manera satisfactoria, estos informes finales pueden ser desarrollados de diferentes maneras:

- Informes proporcionados por los programas informativos sobre la actuación de los participantes (si se han utilizado estos materiales y se puede acceder a un registro con la actuación de los usuarios).
- Entrevistas y cuestionarios para los profesionales, que permiten obtener sus comentarios sobre la utilización de los recursos disponibles, las características del material, la metodología utilizada, valoraciones sobre los aprendizajes realizados, utilidad de los recursos empleados y nivel de satisfacción al trabajar con los adultos mayores en condición de personas privadas de la libertad.
- Entrevistas y cuestionarios para las personas participantes, que permitirán conocer su percepción de los aprendizajes realizados, la utilidad de los materiales utilizados y las competencias conseguidas. Demostrando así el cumplimiento de los objetivos nos preguntamos:

PREGUNTA	SI	NO
¿Se ha logrado totalmente el objetivo que se esperaba?		
¿Ha habido alguna dificultad en la realización de las actividades?		
¿Es necesario cambiar alguna de las actividades programadas?		

¿Se ha notado mejoría después de la realización del ejercicio?		
¿Cree usted que está en el nivel adecuado para la realización de la actividad física propuesta?		
¿Cómo fue su comportamiento y experiencia con los adultos mayores participantes?		
¿Es necesario continuar con el proyecto?		

7. CONCLUSIONES FINALES DEL PROYECTO GUIA

Este proyecto es viable y se puede llevar a la práctica, teniendo en cuenta que se cuenta con la mayoría de los requisitos y se tiene el material humano necesario e importante para la realización de la actividad física con el personal de adultos mayores en condición de personas privadas de la libertad, como lo indica el título de la presente guía. Si es cierto conlleva a un esfuerzo institucional, pero con el trabajo común del personal profesional del área de educación física, puede llegar a ser un proyecto notable que contribuye a la calidad de vida de las personas participantes.

Desde el punto de vista físico, ayudará a motivar y estimular a cada uno de los adultos mayores participantes, a la realización de las prácticas por el solo hecho de buscar la integración, salir de la monotonía, realizar actividades en grupo, reír, nadar, bailar y hacer otras acciones que nunca pudieron ser planeadas por ellos y ahora la oportunidad se las presenta en el camino.

De otro lado se aprecia que la realización de la actividad física en el adulto mayor en condición de persona privada de la libertad, contribuye en el desarrollo mental y psicológico, ayuda en la autorrealización como persona, participa activamente y en comunidad, se aleja de la soledad, se vuelve a la solidaridad y busca integrarse en el entorno social.

Teniendo en cuenta el nivel y limitaciones de cada participante para no discriminar y permitirle llegar a pensar y ser mejor persona, volverse útil a la sociedad, los lleva a ser conscientes del error y buscar el perdón social, la actividad física además de ser un conjunto de ejercicios, se volverá para cada participante una medicina para estimular su músculo más importante en el cuerpo humano llamado corazón y mejorar sus condiciones vitales.

Olvidarse de ser un participante de la tercera edad, puesto que los momentos de entrenamiento y practica lo harán volver a vivir experiencias juveniles en el desarrollo de juegos predeportivos, actividades lúdicas y paseos en grupo, su mente y espíritu se sentirán más jóvenes y con mayores ganas de seguir viviendo para servir a la sociedad.

La tercera edad de un punto de vista colectivo, no deja de ser una etapa bastante delicada para la mayoría de las personas, puesto que un gran porcentaje se dejan llevar por la frase “No puedo, ya soy muy viejo” y no emprenden ni se enfrentan a los retos, la vida continúa y se prolonga con la tranquilidad de cada persona, el subconsciente juega un papel importante en la toma de las decisiones, deja muchos interrogantes y subestima de acuerdo a sus creencias y situaciones.

8. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS.

- Actividades de animación para la tercera edad, Univ. Barcelona 2007.
- Constitución política 1991,
- Erikson E (1994) Psicología Evolutiva
- J. Daniel Rueda E. Compendio Univ. De Valladolid 2014.
- Portal Organización Mundial de la Salud 2012
- Portal IMSERSO 2013 “Guía de prestaciones para personas mayores, con condición de discapacidad y en situación de dependencia
- Papalia D.2009 Psicología del desarrollo Interamericana México
- J.A. Hernández 2023 E.N.D. Compilación y desarrollo de la guía “Actividad física para el adulto mayor en condición de persona privada de la libertad.