



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

**LA ACTIVIDAD FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE COMO MEDIO DE
PARTICIPACIÓN CIUDADANA Y LIDERAZGO**

Estudiante:

Jhonatan Javier Yopasá Ayala

Opción de grado:

Pasantía social

Asesora:

Carmen Victoria Forero Cárdenas

DIVISION CIENCIAS DE LA SALUD

FACULTAD DE CULTURA FISICA, DEPORTE Y RECREACION

Bogotá, Noviembre de 2019

LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE COMO MEDIO DE PARTICIPACION CIUDADANA Y LIDERAZGO

RESUMEN

El siguiente documento da a conocer el programa desarrollado en la opción de grado pasantía social, realizado en el centro de proyección social de suba, en el cual se intervino a dos poblaciones, niñez y adulto mayor, poblaciones pertenecientes a las fundaciones San Patricio y Undbound. Este programa tuvo como propósito desarrollar habilidades de liderazgo y participación ciudadana, a través de la recreación, el deporte y la actividad física. El proceso se llevó a cabo por medio de sesiones enfocadas al trabajo grupal y trabajo individual tanto físico como cognitivo, llevando a unos resultados significativos cumpliendo con los objetivos planteados, favoreciendo a la población una participación en la sociedad y el fortalecimiento de habilidades motoras, especialmente en el adulto mayor. En cuanto a la población infantil, el desarrollo de un plan de recreación y deporte para que le permitió el desarrollo de liderazgo informal.

ABSTRACT

The following document discloses the program developed in the social internship degree option, carried out in the social projection center of Suba, in which two populations, children and senior citizens, populations belonging to the San Patricio and Undbound foundations were intervened. This program aims to develop leadership skills and increase citizen participation, through recreation, sports and physical activity. The process was carried out through sessions focused on group work and individual work, both physical and cognitive, leading to significant results meeting the objectives set, developing and executing a physical activity plan for the elderly of the social projection center of Suba that allows the population to

participate in society and maintain their motor skills and develop and execute a recreation and sports plan for children of the social projection center of Suba that allows the population to develop informal leadership.

Palabras clave: Adulto mayor, niñez, actividad física, participación ciudadana, sociedad, liderazgo.

INTRODUCCION

Actualmente el adulto mayor en gran parte de la sociedad es considerado como persona incapaz de realizar tareas o labores que requieran algún tipo de esfuerzo, es por ello por lo que se pueden encontrar en los hogares geriátricos adultos mayores olvidados por sus familiares. Al respecto, Rodríguez (2008) habla del rol que cumple el adulto mayor dentro de la sociedad y expone en sus que este, es “percibido como un elemento de importancia en la sociedad y que la función que este grupo cumple en su entorno debe ser considerada como una herramienta muy útil si realmente se busca el crecimiento y fortalecimiento social” (p. 37).

Dentro del deber que se tiene como profesional de cultura física, deporte y recreación es el de aportar el conocimiento adquirido mediante programas de actividad física para el adulto mayor, donde éste pueda seguir desarrollando o manteniendo sus habilidades motrices y cognitivas.

Por otra parte, en la sociedad es de gran importancia la construcción de líderes de cualquier índole, líderes que puedan influenciar positivamente, personas que a futuro puedan generar cambios y que aporten a la sociedad y que fortalezcan un pensamiento crítico y autocrítico, es por eso que es de suma importancia que desde el deporte se aporte a la formación en liderazgo desde la niñez.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En Colombia las costumbres y cultura, permiten que los ciudadanos mantengan condiciones de competencia, generando un sin número de estereotipos en cuanto a la imagen del adulto mayor, estereotipos como la enfermedad o de la incapacidad para la realización de actividades de carácter cotidiano. Se evidencia que para algunas empresas de carácter privado las personas mayores de 40 años

ya no son admitidas para realizar labores dentro de ellas, lo que obliga a las personas a una jubilación muy temprana, casos como estos son los que llevan a iniciar pensamientos de aislamiento del adulto mayor en la sociedad, a parte de muchos de los estereotipos que se pueden o no generar, problemáticas como la violencia en contra del adulto mayor también se pueden evidenciar en el país.

La ciudad de Bogotá según la Secretaria Distrital de Planeación en el POT (2017) “muestra que la cantidad de habitantes están cerca de los 8 millones de personas” (p. 34), “esta ciudad cuenta con un total de veinte localidades y entre ellas se encuentra la localidad 11 de suba, la cual cuenta con un total de 1.282.978 habitantes” (p. 82), del total de esta población se tiene que “618.020 son pertenecientes a la infancia y que 136.413 pertenecen al adulto mayor” (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2017, p. 91).

Por otra parte, en cuanto a la participación de los habitantes de la localidad de suba, en la cultura, la recreación y el deporte, el observatorio distrital de victimas (2018) arroja que el “39.9% de la población de la localidad participan de actividades deportivas y recreativas, porcentaje que la ubica en la tercera localidad con mayor participación.” (p. 7)

De acuerdo a lo anterior, la Alcaldía de Bogotá y el Instituto de Recreación y Deporte crearon el proyecto de actividad física y recreación para el adulto mayor, programa de recreación para la infancia y deporte social comunitario de la ciudad, con el objetivo de “promover la participación de las personas mayores en actividades recreativas que posibiliten su bienestar integral, el mantenimiento y fortalecimiento de destrezas, habilidades, actitudes y aptitudes propias de una persona mayor, incentivando su participación en actividades comunitarias de Recreación y Deporte y fortaleciendo la proyección social como participante activo a través de la Red Recreativa de Personas Mayores” y “Promover espacios de participación, a través de actividades deportivas no estandarizadas en el deporte competitivo, con el fin de propiciar la inclusión, integración, solidaridad y desarrollo social, en las comunidades de los barrios bogotanos.” (IDRD, 2019)

Pese al trabajo que la Alcaldía y el IDRD realizan en pro de generar bienestar a la población, no es suficiente el esfuerzo ya que no toda la población interesada en la participación de estos programas pueden hacer parte de ellos, por lo que interesó el trabajo con adultos mayores y niños en la localidad de suba, desde la actividad física, la recreación y el deporte.

JUSTIFICACION

Es importante desde la actividad física, la recreación y el deporte aportar a la calidad de vida tanto de adultos mayores como de niños y niñas, por lo que fue importante el trabajo con dicha población durante el 2019-2.

Con un programa de actividad física, recreación y deporte para el adulto mayor y la niñez respectivamente como el presentado en el presente documento, se le está permitiendo al mismo adulto mayor a que sin la necesidad de un profesional este pueda empezar a desarrollar actividades que le generen todos esos beneficios y que más allá de ser un programa se convierta en un hábito de vida donde día a día lo pueda realizar con la mayor satisfacción y seguridad de que le está beneficiando tal como si lo hiciera de la mano de un profesional.

En cuanto a la intervención en la población de niñez, los programas de recreación y deporte, les brindan un espacio donde puedan desarrollar personalidad y mejores habilidades de liderazgo, de tal forma que a medida que transcurra el tiempo de vida, ellos puedan y tengan la capacidad de afrontar situaciones que les competan y de esa misma manera logren tomar las mejores decisiones para que sean de bien personal y de bien común.

OBJETIVOS GENERALES

Desarrollar y ejecutar un plan de actividad física para el adulto mayor del centro de proyección social de suba que le permita a la población una participación en la sociedad y mantenga sus habilidades motoras.

Desarrollar y ejecutar un plan de recreación y deporte para la niñez del centro de proyección social de suba que le permita a la población un desarrollo de liderazgo informal.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Promover la actividad física como habito de vida saludable.

Generar espacios de participación ciudadana.

Ejecutar un plan de acción donde los participantes puedan generar acciones de liderazgo.

Promover la recreación y el deporte como medio de aprovechamiento del tiempo libre.

MARCO CONCEPTUAL

La sociedad “es un conjunto de seres humanos, unidos moral, material, espiritual y culturalmente para la satisfacción de comunes necesidades, recíprocos beneficios, aspiraciones semejantes y fines iguales” (Moreira, 2003, p. 1), lo que permite que exista una relación entre personas, dichas relaciones permiten interactuar en distintas actividades del ser humano, dentro del conjunto de actividades se tienen

actividades políticas, culturales, recreativas, deportivas, etc. Gracias a sus culturas, creencias, religiones y diversas formas de pensamiento, la sociedad con el paso del tiempo va evolucionando o no, lo que permite que el ser humano mantenga una interacción y comunicación entre sí.

Para la construcción de una sociedad a lo largo del tiempo fue necesario de la participación activa de un líder, líderes como lo fueron emperadores, reyes, guerreros, presidentes, etc, llevaron a un pueblo a su organización como sociedad, a medida que sus territorios iban creciendo su liderazgo también lo hacía, actos que llevaron a entender el liderazgo como “relación de influencia que ocurre entre los líderes y sus seguidores, mediante la cual las dos partes pretenden llegar a cambios y resultados reales que reflejen los propósitos que comparten” (Giraldo y Naranjo, 2014, p. 6). En la actualidad el liderazgo es posible hablarlo de dos tipos (autocrático y democrático), estos tipos de liderazgo van ligados a las necesidades de las personas, ya que los líderes son quienes influyen en el actuar de sus seguidores, lo que lleva a que cada seguidor refleje el actuar de sus líderes en ellos.

Al haber generado una sociedad nace consigo las leyes y normas que permiten el orden dentro de la misma, líderes de esta sociedad crean políticas públicas que están dentro de dichas normas y leyes, las cuales permiten que los habitantes puedan beneficiarse, en muchos de los casos no todos, es por ello que nace la necesidad de generar una participación ciudadana, la cual brinda “una vinculación activa con la sociedad y amplía los espacios para que la ciudadanía participe en el diseño, ejecución y evaluación de las políticas públicas” (Aldret, 2017, p. 353). Es por ello que los gobiernos de las sociedades, liderados por sus gobernantes plantean programas que incluyan la participación de sus ciudadanos, programas que se enfocan en cuanto a sus derechos como ciudadanos.

“La niñez y la adolescencia son la base sobre la que se construye la sociedad. Durante ese período se adquieren no solo las habilidades básicas que permiten integrarse en la esfera productiva y generar los ingresos necesarios para acceder al bienestar, sino también aquellas requeridas para participar en los

demás ámbitos de la sociedad, la cultura y la política. Por eso, la inversión en este grupo debe considerarse como un medio para crear capital tanto humano como social y cultural, indispensable para la formación de valores y el ejercicio de la ciudadanía”, (UNICEF, 2014, p.16), de acuerdo con esto es necesario invertir en programas de participación ciudadana enfocados en la niñez, ya que esta población puede generar un gran aporte a la sociedad, pero no solo esta población resulta de gran apoyo, según el (Ministerio del Interior, p. 4) en un enfoque diferencial para las personas mayores el adulto mayor “es aquella persona que cuenta con sesenta (60) años de edad o más”, pero este adulto mayor puede mantener un envejecimiento activo lo que “implica permanecer activo social y mentalmente participando en: actividades recreativas, actividades voluntarias o remuneradas, actividades culturales y sociales, actividades educativas, vida diaria en familia y en la comunidad”.

Dentro de las actividades recreativas y educativas se tiene una de gran importancia tanto como para la niñez como para el adulto mayor, la actividad física, esta actividad definida por la organización mundial de la salud (OMS, s.f) como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (p. n/a), donde una dosis de esta actividad física genera un numero de beneficios para la salud de ambas poblaciones.

METODOLOGIA

Para el desarrollo del presente proyecto se realizaron un número de sesiones para cada grupo poblacional, la programación de dichas sesiones fue enfocada al liderazgo para la niñez y la participación ciudadana para el adulto mayor, en cuanto a la población de niñez fueron dirigidas a dos fundaciones, la fundación San Patricio y la fundación Unbound, en el caso de la población del adulto mayor fueron dirigidas a la Junta de Acción Comunal La Gaitana.

Con la población de la Fundación San Patricio, se diseñó un programa de fútbol, el cual fue desarrollado los días lunes, martes y jueves en la jornada de la tarde, los niños pertenecientes al proyecto se encuentran en una edad entre los 5 a los 8 años en situación de vulnerabilidad, con situaciones familiares de medio y alto riesgo, para la finalización del programa se realizó un torneo donde se aplicó lo trabajado en sesiones de clase, sesiones que trabajaron el liderazgo y el trabajo en equipo, actividades que fueron de gran importancia para el momento dentro de la sesión, un espacio de juego de fútbol.

Con la Fundación Unbound, la propuesta del programa fue basada en la recreación, desarrollado los días sábados en jornada de la mañana, los niños que participaron de este programa se encuentran en edades entre los 5 a los 12 años, estos niños que se encuentran en situación de vulnerabilidad y que por medio de la fundación llevan un seguimiento para tratar su situación, las sesiones fueron elaboradas y ejecutadas con actividades recreativas que trabajaban el liderazgo, para la finalización y cierre del programa se destinó un día únicamente para el juego y el compartir con sus pares, dentro de los juegos se evidencia lo trabajado en liderazgo.

Con la Junta de acción comunal la gaitana, el programa desarrollado para el adulto mayor fue enfocado a la participación ciudadana, este programa se ejecutó los días viernes en la jornada de la mañana y conto con la participación de adultos mayores que se encuentran en edad mayor a los 60 años, estas personas hacen parte de un grupo más numeroso en la localidad de suba y participan de diversos programas que les permite ser parte activa de la sociedad, las sesiones se desarrollaron por medio de clases grupales musicalizadas y se trabajó en las habilidades motrices y capacidades físicas de la población.

RESULTADOS

Los resultados que se evidenciaron a lo largo de todo este proyecto fueron consecuencia de una observación por parte del practicante y testimonios dados por los participantes, testimonios basados en el liderazgo y la participación ciudadana que fueron dados de la siguiente manera:

En la **Fundación San Patricio** se logró mostrar una visión de liderazgo dentro del deporte y que este se pueda trasladar a distintas situaciones de la vida, de tal forma que sin importar en que aspecto de la vida se encuentren puedan tomar la batuta de dicha situación y así tomar las mejores decisiones en pro de sí mismo y del grupo social o laboral en el que se encuentre, por otra parte se logró promover una actitud de líder positivo con la búsqueda constante de ser un ejemplo a seguir y duplicar actos de líderes deportivos que son de gran impacto para la sociedad, evitando así que los malos ejemplares del deporte tengan una imagen que repercuta en la vida de los niños. Y finalmente se logró promover el “buen ambiente de grupo” donde el relacionarse con sus pares les permitió conocer más de ellos y poder compartir, creando lazos de amistad más fuertes.

Por parte de la **Fundación Unbound** los relatos de los participantes evidenciaron que el liderazgo es de gran importancia en los grupos poblacionales donde sus integrantes tienen actitudes muy introvertidas, ya que al poseer dentro del grupo personas con estas actitudes, se genera un aislamiento de esas personas, pero si existe un líder, este puede servirle de apoyo y ejemplo a dichas personas para la participación activa de las actividades, en cuanto a la observación que se pudo tener en esta fundación los resultados arrojan que la mayoría de los niños tienen un líder dentro de sus grupos y que los integrantes de los grupos actúan de acuerdo a como actúa él, ya que lo ven como un niño que sobresale en el grupo suelen querer actuar de la misma manera para también poder obtener ese

reconocimiento, otro de los resultados vistos fueron los lazos de amistad, estos fueron fortalecidos a medida que las sesiones de clase se desarrollaban, aun cuando existían diferencias de los gustos en cuanto a actividades recreo-deportivas, se logró ver como a medida que se realizaban las actividades, los niños que no tenían un gusto o un buen desarrollo de la actividad, sus amigos les fueron ayudando a realizar las actividades y así culminar con ellas de la mejor manera.

Y en cuanto a la **Junta de Acción Comunal** la población de adulto mayor evidencia una mayor participación en las clases, donde al iniciar el programa de actividad física para la salud, el grupo en su totalidad no hacía parte activa de la clase, pero con el paso de los días su participación va mejorando ya que al indagar sobre sus gustos y lo que esperaban de la clase fue de gran ayuda para el planteamiento de cada sesión, lo que permitió una mejor participación de las personas, en cuanto a los testimonios de los adultos mayores revelan que este tipo de programas son de mucha importancia ya que les permite seguir siendo activos físicamente y gracias a eso pueden realizar tareas del hogar con mayor facilidad, en palabras propias de ellos dicen “sentirse útiles en la casa” y reiteran que su papel en la sociedad es importante ya que sus experiencias, conocimiento y vivencias son información vital que le ayuda a forjar al joven un mejor mañana, por último hallazgo se evidencio la necesidad de continuar con programas de esta naturalidad, puesto que ellos hablan de sentirse olvidados por parte de las organizaciones y demás entidades del estado, ya que no cubre en su totalidad la población del adulto mayor en los programas que ya existen.

CONCLUSIONES

Para la fundación San Patricio como para la fundación Unbound, se cumple con el objetivo de desarrollar y ejecutar un plan que le permita mostrar la importancia del liderazgo a través del deporte y la recreación, aspectos como estos llevaron a encontrar beneficios como el aumento de confianza y fortalecimiento de

amistades, sin embargo se debe continuar con el proceso para que la totalidad de la población pueda adquirir las habilidades de un líder.

Por parte de la junta de acción comunal se requiere de más cobertura en los programas de recreación y actividad física para así asegurar una participación ciudadana por parte del adulto mayor, sin embargo queda la satisfacción por parte de los participantes de hacer parte de un programa enfocado a ellos y piden ser tenidos en cuenta en los semestres próximos, para poder continuar con programas de este índole y poder tener el acompañamiento de un profesional del área.

REFERENCIAS

- Aldret, A. D. (2017). Participación ciudadana en la gestión y en las políticas públicas. *Gestión y política pública*, 341-379.
- I. d. r. d. (2019). *IDRD*. Obtenido de <https://guiatramitesyservicios.bogota.gov.co/tramite-servicio/programa-recreacion-para-personas-mayores/>, n/a.
- Giraldo, D. & Naranjo, J. A. (2014). *Liderazgo: Desarrollo del concepto, evolución y tendencia*. Bogotá : Universidad del Rosario.
- Hernandez, M. R. (2008). La percepción de la persona adulta mayor en la sociedad ramonense actual. *Pensamiento actual*, 31-39.
- Instituto Distrital de Recreación y Deporte. (2019). Programa recreación para personas mayores.
- Ministerio del interior – Unidad de víctimas. Personas mayores
- Moreira, M. E. (2003). *¿Qué es la sociedad?* Biblioteca Virtual universal.
- Observatorio distrital de víctimas – alta consejería para los derechos de las víctimas, la paz y la reconciliación. (2018). *Diagnostico localidad 11, Suba*.
- Plan de ordenamiento territorial de Bogotá – Revisión Ordinaria. (2017). *Resumen del diagnóstico general*.
- O. m. s. (s.f.). OMS. Obtenido de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>, n/a.
- Secretaría de planeación de Bogotá – Diagnostico de los principales aspectos territoriales, de infraestructura, demográficos y socioeconómicos. (2017). *Monografía de localidades No. 11 Suba*.
- Unicef. (2014). *Índice de bienestar de la niñez y la adolescencia*.

ANEXOS

Grupo poblacional	TOTAL
Primera Infancia (0 a 5 años)	78.103
Infancia (6 a 12 años)	168.020
Adolescencia (13 a 17 años)	97.658
Jovenes (18 a 24 años)	107.379
Adultos (25 a 59 años)	695.405
Adulto Mayor (60 años y más)	136.413
TOTAL	1.282.978

Grafica 1. Cuadro grupos poblacionales Suba

7. CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE			
Fuente: Encuesta Bienal de Culturas (EBC) 2015			
Porcentaje de personas que perciben el espacio público: como lugar para practicar deportes.	62,1%	Porcentaje de personas que considera que la calle es un espacio de expresión cultural y artística.	66,80%
Ranking/localidades 8º Localidad con mayor porcentaje.		Ranking/localidades 9º Localidad con mayor porcentaje.	
Porcentaje de personas que perciben el espacio público como lugar de encuentro.	76,7%	Porcentaje de personas que perciben el espacio público como lugar de entretenimiento.	74,2%
Ranking/localidades 9º Localidad con menor porcentaje.		Ranking/localidades 7º Localidad con mayor porcentaje.	
Porcentaje de personas que practican actividades deportivas y recreativas.	39,9%	Porcentaje de personas que piensan que las actividades deportivas y recreativas no contribuyen a la convivencia ciudadana.	44,7%
Ranking/localidades 3º Localidad con mayor porcentaje.		Ranking/localidades 10º Localidad con menor porcentaje.	
8. CULTURA CIUDADANA, TOLERANCIA Y PARTICIPACIÓN			
Fuente: EBC 2015			
Porcentaje de personas que rechazaría a un desmovilizado que viva en su vecindario	11,0%	Porcentaje de personas que no se siente libre de expresar sus opiniones ante desconocidos.	28,6%
Ranking/localidades 8º Localidad con menor porcentaje.		Ranking/localidades 5º Localidad con mayor porcentaje.	

Grafica 2. Cuadro de cultura recreación y deporte, Suba.

FOTOGRAFIAS

Fundación San Patricio



















Fundación Unbound













SHOT ON REDMI 7
AI DUAL CAMERA



Junta de acción Comunal







