


PEDAGOGICAL AND
SOCIOCULTURAL
**ASPECTS OF
PHYSICAL
EDUCATION
AND SPORTS**

LUCIO MARQUES VIEIRA SOUZA
(Organizador)



PEDAGOGICAL AND
SOCIOCULTURAL
**ASPECTS OF
PHYSICAL
EDUCATION
AND SPORTS**

LUCIO MARQUES VIEIRA SOUZA
(Organizador)


Ano 2022

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Camila Alves de Cremo

Daphynny Pamplona

Gabriel Motomu Teshima

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição Creative Commons. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Biológicas e da Saúde**

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás



Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto
Prof^o Dr^a Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
Prof^o Dr^a Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Prof^o Dr^a Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Prof^o Dr^a Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Prof^o Dr^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof^o Dr^a Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^o Dr^a Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Prof^o Dr^a Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Prof^o Dr^a Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^o Dr^a Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Prof^o Dr^a Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Prof^o Dr^a Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^o Dr^a Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins
Prof^o Dr^a Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Prof^o Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Prof^o Dr^a Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Prof^o Dr^a Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Prof^o Dr^a Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará
Prof^o Dr^a Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense
Prof^o Dr^a Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Prof^o Dr^a Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^o Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof^o Dr^a Welma Emídio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco



Pedagogical and sociocultural aspects of physical education and sports

Diagramação: Camila Alves de Cremona
Correção: Maiara Ferreira
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizador: Lucio Marques Vieira Souza

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P371 Pedagogical and sociocultural aspects of physical education and sports / Organizador Lucio Marques Vieira Souza. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2022.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5983-929-2

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.292222102>

1. Educação física. I. Souza, Lucio Marques Vieira (Organizador). II. Título.

CDD 613.7

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br



DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.



DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



APRESENTAÇÃO

No contexto atual de ainda incertezas e dúvidas causadas pela pandemia da COVID-19, a ciência vem sendo questionada e ou referenciada por pessoas civis e pelos próprios pesquisadores. Neste sentido, torna-se um enorme desafio a produção do conhecimento científico por parte de todos nós, que de alguma forma estamos envolvidos no meio acadêmico, seja como formador ou formando.





Neste sentido, é com imensa satisfação e responsabilidade que apresentamos mais uma importante Coletânea intitulada de “Pedagogical and sociocultural aspects of physical education and sports” que reúne 04 artigos abordando pesquisas da Espanha.

Estruturada desta forma a obra demonstra a pluralidade acadêmica e científica da Educação Física, bem como a sua importância para a sociedade. Neste sentido, nos capítulos constam estudos diversas temáticas contemplando assuntos de importante relevância dentro da área.

Agradecemos a Atena Editora que proporcionou que fosse real este momento e da mesma forma convidamos você Caro Leitor para embarcar na jornada fascinante rumo ao conhecimento.

Lucio Marques Vieira Souza

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	1
CONSENTIMIENTO INFORMADO ESCOLAR EN LAS ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA NATURALEZA	
Pablo Luque-Valle	
Francisco de Paula Pérez-Valenzuela	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.2922221021	
CAPÍTULO 2	14
ANALISI DEL ASESORAMIENTO DEL PROGRAMA COOPERAR PARA APRENDER/ APRENDER A COOPERAR EN CENTROS EDUCATIVOS: DIFERENCIAS ENTRE MAESTROS Y MAESTROS DE EDUCACIÓN FÍSICA	
Núria Berenguer Carrera	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.2922221022	
CAPÍTULO 3	24
LA CONDICIÓN MOTRIZ EN EL DESARROLLO DE LA VIDA DIARIA EN LAS PERSONAS MAYORES Y CÓMO INFLUYE EN SU SITUACIÓN EMOCIONAL	
Darío Salguero García	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.2922221023	
CAPÍTULO 4	41
PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE PARA EL DESARROLLO PSICOMOTOR EN PERSONAS MAYORES	
Darío Salguero García	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.2922221024	
SOBRE O ORGANIZADOR	55
ÍNDICE REMISSIVO	56

CAPÍTULO 4

PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE PARA EL DESARROLLO PSICOMOTOR EN PERSONAS MAYORES

Data de aceite: 01/02/2022

Darío Salguero García
Universidad de Almería

RESUMEN: El programa de Envejecimiento Activo y Saludable viene a recoger las actividades que tradicionalmente se desarrollan con personas mayores y con cuidadores de personas en situación de dependencia al objeto de mejorar la calidad de vida de los mismos, promocionando su autonomía y previniendo posibles situaciones de vulnerabilidad asociadas a la edad. Este programa está enmarcado en un proyecto de interés general y social de la consejería de empleo, empresa y comercio que ha desarrollado la asociación de estudios almerienses durante el año 2016 y responde a una realidad demográfica que no es otra que el aumento del número de personas mayores en nuestra sociedad, a su vez, el aumento de la esperanza de vida de estas personas fruto de los avances sanitarios, sociales y del Estado del Bienestar. Este aumento del número de personas mayores y de la esperanza de vida es uno de los mayores logros de nuestra sociedad, si bien, al mismo tiempo, se convierte en un gran reto dada la mayor vulnerabilidad que presentan las personas a medida que envejecen, sobre todo a partir de determinadas edades, pudiendo influir en el aumento de la morbilidad y la discapacidad asociada a la edad. Por ello, se deben poner en marcha actuaciones y programas que no sólo atiendan a aquellas personas que presenten

problemas de dependencia, si no que además estén destinados a prevenir la vulnerabilidad asociada a la edad que permitan el normal desarrollo de las habilidades básicas de la vida en los ámbitos físicos, psíquicos y sociales.

PALABRAS CLAVE: Envejecimiento activo y saludable, desarrollo motor, aprendizaje y control motor.

ACTIVE AND HEALTHY AGEING PROGRAMME FOR PSYCHOMOTOR DEVELOPMENT IN THE ELDERLY

ABSTRACT: The Active and Healthy Ageing programme brings together the activities that are traditionally carried out with elderly people and carers of dependent people in order to improve their quality of life, promoting their autonomy and preventing possible situations of vulnerability associated with age. This programme is part of a project of general and social interest of the Ministry of Employment, Enterprise and Trade that has been developed by the Association of Almerian Studies during 2016 and responds to a demographic reality that is none other than the increase in the number of elderly people in our society, in turn, the increase in life expectancy of these people as a result of health, social and Welfare State advances. This increase in the number of elderly people and in life expectancy is one of the greatest achievements of our society, although, at the same time, it becomes a great challenge given the greater vulnerability of people as they get older, especially from a certain age onwards, which can have an influence on the increase in morbidity and disability associated with ageing. For this reason, actions and

programmes must be put in place that not only attend to those people who present problems of dependency, but that are also aimed at preventing the vulnerability associated with ageing, allowing the normal development of basic life skills in the physical, psychological and social spheres.

KEYWORDS: Active and healthy ageing, motor development, motor learning and control.

INTRODUCCIÓN

El proceso de envejecimiento de España, cada vez se hace más creciente. Para el 1 de enero de 2015 había 8.573.985 de personas mayores entre 65 y más años, lo que representa el 18,4% sobre el total de la población (46.624.382) según los datos del Padrón Continuo (INE) (Abellán y Pujol, 2016).

Estos datos continúan en crecimiento, y en mayor medida los octogenarios, que representan en la población el 5,8% de toda la población. La generación de los Baby-boom (1958 – 1977) se encuentran en plena edad laboral; entre esas fechas nacieron 14 millones de niños; 4,5 millones más durante los siguientes veinte años y 2,5 más que en los 20 años anteriores. Lo que se podía decir para entonces que la generación de Baby-boom llegará a la edad de jubilación para el 2020.

En las primeras décadas del siglo XX, como indicador demográfico, la edad de las mujeres excedía el número de varones, por lo que los adultos con 85 o más años por cada 100 es de 45 a 65 años (ratio de apoyo familiar) aumentando progresivamente en los últimos años y haciendo que los recursos familiares disponibles sean cada vez menores.

La vejez hay que aceptarla y disfrutarla como cualquier otra etapa del desarrollo humano (Fernández-Ballesteros, Moya, Íñiguez y Zamarrón, 1999). No se trata de negar la llegada de la ancianidad y pretender seguir funcionando con esquemas que resultaron útiles en etapas anteriores, ni tampoco de esperarla como una tragedia ante la cual no hay nada que hacer.

Según Cstszentmihalyi (2005), resulta indispensable reconocer las vivencias emocionales, sobre todo las negativas que provoca la evidencia de la vejez. Las limitaciones físicas y a veces intelectuales deben ser reconocidas para poder ser compensadas o corregidas. La pérdida de ciertos atributos relacionados con la belleza corporal, por ejemplo, debe ser aceptada como inevitable. No se espera, por supuesto, que se reciban las arrugas con alegría, ni que se celebre la disminución de la virilidad, pero se debe tener en cuenta que todas las etapas de la vida llevan consigo pérdidas y ganancias. Se exige entonces desarrollar la capacidad de reelaborar el concepto de belleza, reajustar el ritmo de la actividad, así como el abandono o reemplazo de ciertas actividades por otras que pueden ser igualmente placenteras y fuentes de emociones positivas.

Cuando se ha vivido mucho, existe la posibilidad de haber sufrido y vivido situaciones desagradables, que provocan fuertes sentimientos de ira, rabia y hasta desesperación (Castelló, 2001). Identificar estas emociones, las situaciones en que

aparecieron y las consecuencias que tuvieron en la conducta, resulta una habilidad emocional de gran utilidad para el adulto mayor.

Sobre la vejez se han elaborado muchas leyendas, así como una diversidad de interesantes aforismos que tratan de definirla. Uno de los líderes del protestantismo, Martín Lutero, sentenció sobriamente: “La vejez es la muerte en vida”, lo que estaba en el espíritu de la época y los contemporáneos compartían. Hoy son más populares los axiomas al estilo del ligero humor francés, como el que pertenece a André Maurois: “La vejez es una mala costumbre para la que las personas activas no tienen tiempo” (Whitman, 1976). Entre estos dos puntos de vista extremos se ubican múltiples opiniones, cada una de las cuales tiene su aspecto razonable, su justificación empírica, su sentido e importancia. Desde un punto de vista psicológico, en la Tercera Edad se aprecian cambios en las distintas esferas de la personalidad del anciano que la distinguen de otras etapas del desarrollo.

Diferentes teorías apuntan, que, aunque el envejecimiento equivale a deterioro, daño o enfermedad, es posible diferenciar el envejecimiento “normal” o “sano” del envejecimiento “patológico” o envejecimiento con “deterioro o enfermedad”. Si bien es cierto que el envejecimiento se refiere a diversos cambios que se dan en el transcurso de la vida individual y que implican declives estructurales y funcionales, o sea, disminución de la vitalidad; ello no significa que tal disminución o declive equivalga forzosamente a alteraciones patológicas. Es importante saber que envejecer no equivale a enfermar, ni la vejez significa enfermedad. El envejecimiento implica una constante dialéctica de ganancias y pérdidas durante toda la vida.

La vida afectiva del adulto mayor se caracteriza por un aumento de las pérdidas, entendiéndolas como vivencias por las cuales siente que ya no tiene algo que es significativo para él a nivel real y subjetivo (Bermejo, 2010). Como parte de las mismas se refieren la pérdida de la autonomía (valerse por sí mismo, hacer lo que desea) y las pérdidas referidas a la jubilación, muerte del cónyuge y de seres queridos, las cuales afectan a todos los ámbitos e implican para el adulto mayor un proceso de elaboración de duelo. Otro aspecto de suma preocupación son las neoformaciones, que son la representación de la muerte como evento próximo, la cual también debe tenerse en cuenta desde una concepción del desarrollo humano, ya que el adulto mayor comienza a pensar en la inminencia de su propia muerte, siendo presa de un miedo terrible con tan sólo pensar en lo “poco que le queda de vida” y no en lo que puede hacer día a día para vivir de una mejor manera.

Algunos estudiosos perciben la muerte como la última crisis de la vida, ya que la misma es el punto culminante de la vida; todo se encamina hacia ella. Se podría ver la vida entera como una preparación para la muerte; aunque cuando la enfrentamos estamos ante la verdadera prueba de madurez de lo aprendido a lo largo de los años, lo cual puede ser puesto a prueba en ese momento decisivo en el que hacemos frente a duelos y rupturas difíciles, pero irremediables. Así este temor o miedo a la muerte será una especie de miedo al examen de la vida, al mayor de los exámenes, aunque también se esté ante el mayor de

los miedos, el cual se va acrecentando en la medida en que transcurren los años.

La soledad constituye otro de los temores en esta etapa del desarrollo, se refiere a que la percepción de la misma depende de la red de apoyo social de que disponga el individuo y de los propios recursos psicológicos que posea (Villegas, 2002). Entonces no debe ser asociada como un patrimonio de la vejez, sino que esto está en dependencia de la red de influencias sociales y culturales que entretengan la vida del adulto mayor.

A consecuencia de esta situación se ha desarrollado un programa de Envejecimiento Activo y Saludable durante el año 2016, que viene a recoger las actividades que tradicionalmente se han desarrollado con mayores y con cuidadores de personas en situación de dependencia, al objeto de mejorar la calidad de vida de los mismos promocionando su autonomía y previniendo posibles situaciones de vulnerabilidad asociadas a la edad.

Este programa se ha llevado a cabo en la ciudad de Almería y su provincia, y responde a una realidad demográfica que no es otra que el aumento del número de personas mayores en nuestra sociedad y, a su vez, el aumento de la esperanza de vida de estas personas fruto de los avances sanitarios, sociales y del Estado del Bienestar. Este aumento del número de personas mayores y de la esperanza de vida es uno de los mayores logros de nuestra sociedad, si bien, al mismo tiempo, se convierte en un gran reto dada la mayor vulnerabilidad que presentan las personas a medida que envejecen, sobre todo a partir de determinadas edades, pudiendo influir en el aumento de la morbilidad y la discapacidad asociada a la edad. Por ello, se deben poner en marcha actuaciones y programas que no sólo atiendan a aquellas personas que presenten problemas de dependencia, si no destinadas también a prevenir la vulnerabilidad asociada a la edad, que permitan el normal desarrollo de las habilidades básicas de la vida diaria.

La Organización Mundial de la Salud, en la segunda asamblea mundial sobre el envejecimiento (2002) definió el término de envejecimiento activo para referirse al proceso que quiere hacer del envejecimiento una experiencia positiva llena de oportunidades de salud, seguridad y participación. De esta forma, el envejecimiento no es un proceso lineal e inmutable, así que, se pueden poner en marcha intervenciones que mejoren y alarguen no sólo la esperanza de vida en general si no la esperanza de vida saludable en particular.

Hay que tener en cuenta, que a partir de las propuestas que se llevan a cabo en el programa de envejecimiento activo, se desarrollan actividades expresivas, corporales, de desarrollo, de aprendizaje y de control motor con los beneficios que conllevan de socialización y autonomía personal, factores indispensables para el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores. Envejecer de manera positiva, activa y motivada es la clave del éxito tanto para la persona que envejece como para la misma sociedad (Causapié, 2011).

Por esto, el desarrollo, aprendizaje y el control motor ocupa un papel tan importante en el envejecimiento activo, donde, según Douglas (1970), el cuerpo debe ser un medio de expresión, una experiencia social y una forma de representación, desarrollos específicos

de aptitudes físicas o sensoriales.

Además, según Stoke (1976, p.8) “la Expresión Corporal, así como la danza, la música y las otras artes, es una manera de exteriorizar estados anímicos”, por lo que, el aprendizaje, el desarrollo corporal y el control motor, son importantes y necesarios para el desarrollo de cualquier programa de envejecimiento activo y saludable.

OBJETIVO

Objetivo General

El programa de envejecimiento activo tiene por objeto fundamental mejorar las condiciones de vida de las personas mayores poniendo en marcha actuaciones tendentes a mejorar la esperanza de vida saludable de los mismos, previniendo y retrasando la aparición de los déficit propios de la edad, deteniendo el agravamiento de los que ya hayan aparecido y complementando las actuaciones del sistema de atención a las dependencias en las personas beneficiarias del mismo, mitigando los efectos de la falta de autonomía.

Objetivos específicos

Dotar a los mayores de conocimientos sobre los procesos de envejecimiento y sus consecuencias.

Promover la participación activa de las personas mayores.

Dotar a las personas participantes de estrategias para el envejecimiento activo.

Sensibilizar a la población en general y a la población mayor en particular de la importancia del mantenimiento de hábitos de vida saludable y de la participación activa en la sociedad de los mayores.

Fomentar hábitos de vida saludables entre la población mayor en aras de promocionar la salud y prevenir enfermedades.

Entrenar las habilidades sociales de las personas mayores para facilitar y mejorar su integración social.

Sensibilizar a las personas mayores de la importancia de la realización de ejercicio físico como medio de mejorar su calidad de vida, dotándolos de las habilidades necesarias para la práctica del mismo.

Implicar a los familiares en el envejecimiento activo de sus mayores.

Retrasar la aparición de problemas cognitivos dotando a los mayores de estrategias para el mantenimiento de la mente activa.

Mejorar la red de apoyo social de los mayores.

Mejorar la oferta de actuaciones de ocio y tiempo libre de los mayores.

Dotar a los mayores de estrategias para hacer frente a procesos emocionales con mayor probabilidad de predominio en su edad como son depresión, ansiedad, problemas de sueño, problemas de alimentación, relaciones sexuales, etcétera.

Dotar a los mayores de estrategias para el control del estrés derivado de situaciones propias de su edad.

ACTUACIONES GENERALES Y ESPECÍFICAS

Según el IMSERSO (2009), el aumento en la longevidad y la esperanza de vida que se da en la actualidad es un logro de nuestra sociedad, pero si entendemos el envejecimiento como un proceso en el que se produce una merma en la eficacia y eficiencia de los sistemas biológicos, aumentando por tanto la vulnerabilidad de las personas, podemos deducir que este aumento en la esperanza de vida, podrá influir en el aumento de la morbilidad y la discapacidad asociada a la edad.

Pero el proceso de envejecimiento no es lineal e inmutable, sino que el funcionamiento humano presenta una gran plasticidad a nivel biológico, cognitivo, emocional y social (Davidson, 2012; Portellano, 2014), por lo que podremos implementar actuaciones tendentes a mejorar la esperanza de vida saludable en las personas mayores, aumentando por tanto la calidad de vida y previniendo la aparición de déficit asociados a la edad.

Para el diseño de las diferentes actuaciones que contempla el programa de envejecimiento activo y saludable, hemos partido de las recomendaciones que recogen las últimas teorías sobre envejecimiento activo, las cuales parten de la base de que el envejecimiento con éxito se describe como una baja probabilidad de enfermar y de sufrir una discapacidad asociada, junto con un buen funcionamiento cognitivo y físico y un alto compromiso con la vida, entendiéndose por esto último la participación e integración social.

Siguiendo estas pautas y las recomendaciones de la OMS (2002), las actuaciones a desarrollar dentro de este programa se vertebran alrededor de tres líneas de trabajo.

1. Promoción de la salud y el ajuste físico.
2. Optimización y compensación de las funciones cognitivas.
3. Desarrollo afectivo y de la personalidad.

Se realizarán actuaciones específicas para cada una de estas líneas de trabajo, así como otras de carácter transversal que inciden en varias, y todas ellas desde una triple vertiente:

Desde la prevención primaria, trabajando con aquellos mayores que no presentan ningún deterioro con el objeto de prevenir la aparición de los mismos.

Desde la prevención secundaria, llevada a cabo con aquellas personas que presentan niveles bajos de deterioro, complementando de esta forma otras actuaciones desarrolladas por los servicios sociales comunitarios.

Desde la prevención terciaria, complementando las prestaciones y servicios de la Ley de promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia (2006), con aquellas personas que se encuentran con importantes mermas

en su autonomía.

A continuación se recogen actuaciones más específicas para cada una de las tres líneas de trabajo en promoción de la autonomía y envejecimiento activo, pudiendo ir completándose las mismas con nuevas intervenciones en función de las necesidades detectadas en cada municipio y de acuerdo a los objetivos del programa.

Promoción de la salud y ajuste físico

La salud es uno de los elementos fundamentales en una vida larga y a la vez satisfactoria. En la vejez, una buena salud es sinónimo de autonomía e implica la posibilidad de poder llevar una vida independiente.

Por otro lado, siempre que hablamos de hábitos de vida saludable en cualquier etapa de la vida hablamos de ejercicio físico. El ejercicio físico siempre ha sido sinónimo de salud.

En referencia a la población mayor, el envejecimiento va provocando una serie de cambios que disminuyen la aptitud y el rendimiento físico, muchos de ellos resultan de la disminución de la actividad motora (Rodríguez, 2010).

Otros problemas asociados son la disminución de la masa muscular, la disminución de la masa ósea, disminución de la agilidad, la coordinación, los trastornos del equilibrio, la disminución de la movilidad articular, disminución de la capacidad pulmonar, etcétera. El ejercicio físico puede frenar y mejorar estos cambios ocasionando mejoras en el funcionamiento del corazón, los pulmones, el aparato locomotor, además de reducir el estrés, nivelar el azúcar en sangre y bajar los niveles de colesterol.

Por tanto, en esta línea de trabajo se incluyen aquellas actuaciones tendentes a mejorar la salud de los mayores, relacionadas con la implementación de actuaciones de envejecimiento saludable y promoción del ejercicio físico.

Los objetivos específicos son:

Promocionar los hábitos de vida saludable entre las personas mayores.

Formar a las personas mayores sobre aspectos básicos de la salud.

Informar sobre las principales patologías en la vejez.

Formar a los mayores en la relación entre comportamiento y salud.

Motivar a las personas mayores para la realización de ejercicios físicos.

Formar sobre las bondades de la realización de ejercicios físicos en personas mayores.

Adquirir conocimientos y estrategias necesarias para la realización de ejercicios físicos.

Mejorar el estado cardiovascular, cardiorrespiratorio, flexibilidad, fuerza, equilibrio, etcétera en las personas mayores.

Las actuaciones específicas son:

Jornadas de actividad física e interacción con el medio ambiente: desarrollo del

ejercicio físico para mayores en interacción con el medio ambiente.

- Senderismo medioambiental.
- Señalización de senderos.
- Edición de guías sobre senderos de la provincia.

Desarrollo psicomotriz y ejercicio físico: se pretende el desarrollo psicomotriz de los participantes, la mejora del equilibrio y la coordinación, así como la realización de ejercicio físico.

- Talleres de Bailes de Salón.
- Danzoterapia.
- Musicoterapia.
- Talleres de psicomotricidad.

Campeonatos deportivos: fomento de la convivencia y relaciones sociales a través del ejercicio físico.

- Competiciones de petanca.
- Competiciones de juegos de mesa.
- Competiciones de juegos tradicionales.

Actividad física en grupo para mayores: talleres de diversas actividades físicas especialmente adaptada a personas mayores:

- Talleres fisioterapia grupal.
- Gimnasia para mayores.
- Gimnasia correctiva.
- Gimnasia en el agua.

Puesta en valor de parques de mayores:

- Elaboración de Guías de utilización de parques de mayores.
- Señalización de aparatos de parques de mayores.
- Realización de jornadas y talleres de dinamización y utilización de los parques de mayores.

Talleres formativos y charlas de envejecimiento saludable:

- Jornadas sobre envejecimiento activo y saludable.
- Taller Envejecimiento activo y saludable (Genérico).
- Taller Vivir con salud.
- Alimentación para mayores.

- El sueño en los mayores.
- Autocuidado personal.
- Cuidar mi salud.

Talleres formativos y charlas de autocontrol personal:

- Talleres de técnicas de relajación.
- Técnicas para el control de la ansiedad.
- Desarrollo de la inteligencia emocional.
- Autocontrol emocional y prevención de la depresión.
- Manejo del dolor.

Actuaciones de carácter individualizado:

- Programas individuales de evaluación y atención para la promoción de la autonomía.
- Counselling para el abordaje de problemáticas concretas relacionadas con mayores.

Optimización y compensación de las funciones cognitivas

Una de las mayores preocupaciones de las personas mayores a medida que envejecen es la pérdida de los procesos mentales básicos, sobre todo la memoria y la capacidad de raciocinio, fundamentalmente por el miedo que representa padecer algún tipo de demencia. Si bien es cierto que algunas capacidades mentales se pueden ver mermadas con el paso de los años, otras se mantienen, debiéndose explotar estas últimas. En cualquier caso, un buen entrenamiento cognitivo frena este deterioro y potencia otras capacidades (Domínguez, Fernández, León y Salguero, 2017).

La estimulación cognitiva, así como aquellas otras tareas en las que se ponen en juego nuestros procesos mentales superiores, tiene como propósito conservar la capacidad intelectual y enseñar estrategias que permitan enlentecer y compensar los cambios en el procesamiento mental que se producen con el aumento de edad (Gadner, 1994).

En esta línea se incluyen todas aquellas actuaciones tendentes a la optimización de las funciones cognitivas en personas mayores, tanto desde la prevención primaria, con aquellas personas que no presentan deterioro alguno, como desde la prevención secundaria, con personas que presentan algún deterioro como enfermos de Alzheimer y otras demencias en sus primeras fases.

Los objetivos específicos son:

Formar a las personas participantes en los cambios que experimentan los procesos cognitivos con el aumento de la edad.

Prevenir y retrasar la aparición de deterioros cognitivos.

Tomar conciencia de la importancia del cuidado de las funciones cognitivas con la edad.

Potenciar y entrenar diversas funciones cognitivas en las personas participantes. Adquirir herramientas para la estimulación cognitiva y el entrenamiento de los procesos mentales.

Las actuaciones específicas son:

Estimulación Cognitiva para la prevención de deterioros mentales y desarrollo de las funciones cognitivas superiores a través del Programa de Desarrollo Cognitivo “INTELIGENCIA XXI”:

- Charlas y Jornadas sobre las funciones cognitivas y su evolución.
- Talleres de estimulación de la memoria.
- Talleres de estimulación de funciones cognitivas.
- Estimulación de las funciones cognitivas mediante el uso de las nuevas tecnologías.

Estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer: Prevención secundaria de deterioro cognitivo para enfermos de Alzheimer que se encuentran en las primeras fases de la enfermedad.

- Talleres de estimulación de la memoria.
- Talleres de estimulación del lenguaje y de las funciones cognitivas superiores.
- Desarrollo de habilidades de estimulación cognitiva en familiares cuidadores.

Estimulación cognitiva a través del ocio y la cultura: jornadas y actuaciones en las que se fomentan diferentes actividades de carácter cultural y que promuevan la utilización activa de las capacidades cognitivas superiores:

- Animación a la lectura.
- Talleres de teatro.
- Talleres de dramatizaciones.
- Actividades socioculturales (acercamiento al arte, cultura, etcétera).
- Talleres de juegos de ingenio.
- Talleres de uso de las TIC.
- Talleres de utilización de ordenadores.
- Utilización de nuevas tecnologías: móviles, cámaras digitales, etcétera.
- Ciclos de conferencias de temas de interés para los/as mayores.
- Programa de counselling e intervención breve con mayores.

Desarrollo afectivo, relacional y de la personalidad

Cuando las personas se van haciendo mayores existe mayor probabilidad de perder parte de la red de apoyo con la que cuentan y de los contactos sociales (Fong y Adela, 2006). Las personas mayores pueden volverse más retraídas y empezar a no sentirse útiles en esta sociedad.

En muchas ocasiones estos cambios acarrear problemas de otra índole relacionados con la aparición de estados de tristeza o melancolía que pueden desembocar en episodios de depresión.

Podríamos definir apoyo social como el apoyo recibido o interacción entre las personas (familiares, amigos, vecinos y miembros de organizaciones sociales) con la finalidad de dar y recibir ayuda de diversa índole, básicamente apoyo espiritual, emocional, instrumental e informativo (INSHT, 1999). El apoyo social puede, por lo tanto, influir positivamente, y de forma directa, sobre la salud y el bienestar en la medida que contribuye a satisfacer necesidades humanas como las de seguridad, contacto social, pertenencia, estima y afecto.

El apoyo social y la estabilidad afectiva y emocional juegan un papel central en el mantenimiento de la salud (Goleman, 1995). Y en los procesos de envejecimiento. Por ello, desde esta línea, se ponen en marcha actuaciones tendentes a aumentar la red de apoyo social de los mayores así como a contribuir a su estabilidad emocional, psicológica y afectiva.

Los objetivos específicos son:

Sensibilizar a los participantes de la importancia de mantener los contactos sociales en las personas mayores.

Dotar a los asistentes de habilidades para el mantenimiento de las relaciones personales, así como el inicio de otras nuevas mediante el entrenamiento en habilidades sociales.

Sensibilizar sobre el valor del papel de las personas mayores en nuestra sociedad.

Dotar a los mayores de habilidades para la defensa de sus derechos.

Propiciar la estabilidad psicológica y emocional de los mayores.

Las actuaciones específicas son:

Destinadas al desarrollo integral de la personalidad:

- Talleres de habilidades sociales.
- Talleres de resolución de conflictos.
- Talleres de sexualidad para mayores.
- Talleres de habilidades de afrontamiento del proceso de envejecimiento.
- Talleres de desarrollo emocional.
- Talleres de desarrollo psicosocial.

Apoyo a cuidadores de personas en situación de dependencia:

- Talleres sobre los cuidados a personas en situación de dependencia.
- Talleres de autocuidado para cuidadores no profesionales de personas en situación de dependencia.
- Grupos de autoayuda de cuidadores no profesionales.
- Jornadas y actuaciones de respiro familiar.

Fomento de redes de apoyo informal:

- Fomento de red de apoyo a personas que viven solas.
- Estudios de personas que viven solas.
- Programa de voluntariado.
- Fomento de asociacionismo.
- Actuaciones para personas que viven solas.

CONCLUSIONES

El aumento del número de personas mayores es uno de los mayores logros de nuestra sociedad, pero al mismo tiempo se convierte en un reto, debido a la mayor vulnerabilidad que presentan las personas a medida que envejecen. No obstante, aunque en la vejez se produce un importante deterioro a nivel físico y cognitivo, el envejecimiento supone una constante dialéctica de ganancias y pérdidas durante toda la vida.

Teniendo en cuenta que nuestro cerebro se caracteriza por la plasticidad, estamos convencidos de que la puesta en marcha de programas y actuaciones preventivas desde diferentes niveles de intervención, permitirá aumentar la calidad de vida y la salud de las personas mayores y contribuir a un envejecimiento más activo y saludable.

Con el objetivo de mejorar las condiciones de vida de las personas mayores, desde el programa de envejecimiento activo y saludable, se plantean tres líneas básicas de intervención:

- 1) Promoción de la salud y el ajuste físico;
- 2) Optimización y compensación de las funciones cognitivas;
- 3) Desarrollo afectivo, relacional y de la personalidad.

En estos tres ámbitos se contemplan actuaciones específicas (charlas y jornadas, ciclos de conferencias, talleres, actividades, campeonatos, elaboración de guías, entre otras), y actuaciones de carácter individualizado (programas individuales, counselling, grupos de autoayuda, etcétera). En general, con estas actuaciones se persiguen ampliar los conocimientos sobre los procesos de envejecimiento y sus consecuencias, la participación activa de la población mayor, el mantenimiento de hábitos saludables, el entrenamiento

de habilidades sociales, la realización de ejercicio físico, la implicación de los familiares y, finalmente, el desarrollo de estrategias de envejecimiento dirigidas a hacer frente a distintos procesos emocionales (depresión, ansiedad, problemas de sueño, etcétera) y a controlar el estrés y, en definitiva, a mantener la mente y el cuerpo activo y sano.

REFERENCIAS

- Abellán, A. y Pujol, R. (2016). *Un perfil de las personas mayores en España, 2016. Indicadores estadísticos básicos*. (Informes Envejecimiento en red nº 14). Recuperado de p://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos16.pdf.
- Bermejo García, L. (2010). *Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores: guía de buenas prácticas*. Madrid: Panamericana.
- Castelló, A. (2001). *Inteligencias: una integración multidisciplinaria*. Barcelona: Masson
- Causapié, P. (2011). *El libro blanco del envejecimiento activo*. Madrid: IMSERSO.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Davidson, R.J. (2012). *El perfil emocional*. Barcelona: Destino.
- Domínguez, A. J., Fernández, M. R., León P. y Salguero, D. (2017). *INTELIGENCIA XXI - Programa de entrenamiento de las habilidades cognitivas*. Madrid: EOS.
- Douglas, M. (1970). *Teoría e historia de la antropología*. Baltimore: Penguin.
- Fernández-Ballesteros, R., Moya, R., Íñiguez, J. y Zamarrón, M. D. (1999). *¿Qué es la Psicología de la vejez?*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Fong, E. y Adela, J. (2006). *Consejos útiles para ancianos y sus familiares*. Santiago de Cuba: Oriente.
- Gardner, H. (1994). *Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples*. México: Fondo de Cultura Económica de España.
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara.
- INSHT (1999). *Apoyo social (NTP nº 439)*. Guías de buenas prácticas. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- IMSERSO (2009). *Informe 2008. Las personas mayores en España*. Madrid: IMSERSO.
- Ley de promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia. (Ley de 39/2006, de 14 de diciembre). Boletín Oficial del Estado, 299, 2006, 15 de diciembre.
- Naciones Unidas (2002). *Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento*. Nueva York: Naciones Unidas.

Portellano, Pérez, J. A. (2014). *Estimular el cerebro para mejorar la actividad mental*. Madrid: SOMOS-Psicología.

Rodríguez, M. I. G. (2010). Libro blanco del envejecimiento activo. Madrid: INSERSO.

Stoke, P. (1976). *La expresión corporal y el niño*. Buenos Aires: Ricordi.

Villegas, M. (2002). *Una sociedad para todas las edades. Segunda asamblea mundial sobre el envejecimiento*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

Whitman, W. (1976). *La canción de las alegrías. Biblioteca de literatura mundial*. Moscú: Judózhestvernnaia literatura.

SOBRE O ORGANIZADOR

LUCIO MARQUES VIEIRA SOUZA - Doutorado em Biotecnologia - RENORBIOSE (UFS) e Doutorado em Educação Física - UFJF (em andamento), Mestrado em Educação Física (UFS). Especializações Lato Sensu Concluídas em: Gestão em Saúde Pública (UFAL), Fisiologia do Exercício Aplicado ao Treinamento e à Saúde (ESTÁCIO), Treinamento Desportivo e Educação Física Escolar (FAVENI). Especializações Lato Sensu Concluídas em andamento: Saúde Coletiva, Liderança e Desenvolvimento de Equipes, Educação Especial e Inclusiva e Pedagogia do Esporte. Licenciatura Plena (Licenciado e Bacharel) em Educação Física (UNIT) e Licenciatura em Pedagogia (em andamento). Líder do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Atividade Física, Esporte e Saúde (NEPAFISE/UEMG/CNPq). Membro do Grupo de Pesquisa do Núcleo de Pesquisa em Sinalização Intracelular (NUPESIN/UFS/CNPq). Pesquisador do Grupo de Estudos e Pesquisas em Fisiologia e Bioquímica do Exercício (LQPNB/UFS). Atualmente é Professor de Educação Superior no Colegiado de Educação Física da UEMG, e Professor Colaborador e Orientador no Mestrado Acadêmico do Programa de Pós-Graduação em Educação Física (PPGEF/UFS), além de convidado para ministrar disciplinas em IES e Pós-Graduações. Desempenha também a função de Delegado Adjunto da Federação Internacional de Educação Física e Esportes (FIEPS) e Conselheiro do CREF 20 Sergipe. Membro do Conselho Técnico Científico da Atena Editora. Possui diversos artigos publicados em periódicos nacionais e internacionais, além de livros e capítulos. Atua como palestrante em cursos e eventos no Brasil. Experiência na área de Educação Física principalmente com temas relacionados à Atividade Física, Saúde e Esportes, bem como parâmetros antropométricos, bioquímicos e fisiológicos decorrentes de vários modelos de treinamento físico em diversas populações. Bolsista de Produtividade em Pesquisa (PQ)/UEMG. Física principalmente com temas relacionados a Atividade Física, Saúde e Esportes, bem como parâmetros antropométricos, bioquímicos e fisiológicos decorrentes de vários modelos de treinamento físico em diversas populações.

ÍNDICE REMISSIVO

A

- Actividades complementarias y extraescolares 1, 4, 5, 6
- Actividades de educación física en la naturaleza 1
- Actividad física 21, 22, 24, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 47, 48
- Aprendizaje cooperativo 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 23
- Aprendizaje y control motor 41
- Asesoramiento 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23
- Aspectos emocionales 24

C

- Consentimiento informado escolar 1, 4, 5, 6, 8, 9, 12

D

- Desarrollo motor 41

E


- Educación física 1, 7, 11, 12, 13, 14, 18, 20, 22, 23, 36
- Envejecimiento activo 24, 25, 26, 27, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 44, 45, 46, 47, 48, 52, 53, 54
- Envejecimiento activo y saludable 32, 33, 41, 44, 45, 46, 48, 52
- Envejecimiento satisfactorio 24

P


- Programa CA/AC 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23
- Psicomotricidad 24, 28, 30, 38, 39, 48


R


- Responsabilidad legal 1




PEDAGOGICAL AND
SOCIOCULTURAL
**ASPECTS OF
PHYSICAL
EDUCATION
AND SPORTS**


 www.atenaeditora.com.br

 contato@atenaeditora.com.br


 @atenaeditora


 www.facebook.com/atenaeditora.com.br



Ano 2022




PEDAGOGICAL AND
SOCIOCULTURAL
**ASPECTS OF
PHYSICAL
EDUCATION
AND SPORTS**

 www.atenaeditora.com.br

 contato@atenaeditora.com.br

 @atenaeditora

 www.facebook.com/atenaeditora.com.br


Ano 2022