

INVESTIGACIONES

Andragogía y motricidad humana en adulto mayor: Una propuesta para el Buen Vivir

Andragogy and human motricity in the elderly:
A proposal for the Good Living

Marlucio De Souza-Martins^a
Rennier Ligarretto-Feo^a
Karen Viviana Ramos-Villarreal^a
Jhoans Tibaduiza^a

^a Pontificia Universidad Javeriana, Colombia.
mdesouzamartins@javeriana.edu.co, rennierligarretto@javeriana.edu.co,
ka-ramos@javeriana.edu.co, jhoans.tibaduizag@javeriana.edu.co

RESUMEN

Este artículo tiene como objetivo comparar las tendencias de políticas de Estado y de programas sociales enfocados en el desarrollo de la motricidad humana ofertados hacia la atención del adulto mayor en la población latinoamericana. A su vez, se realizó un marco teórico interpretativo para reconocer la importancia del trabajo desde la andragogía partiendo del buen vivir para la expresión de una motricidad vitalizante que propicie el desarrollo de prácticas situadas para la transformación social. Por lo anterior, se realizó un análisis documental de algunas políticas de Estado y programas sociales de prácticas corporales que se han implementado en diferentes países latinoamericanos (Argentina, Brasil, Chile, Colombia y México). Se recomienda un enfoque andragógico que reconoce el saber situado y contextual del adulto mayor para generar una mirada crítica decolonial que supera el uso instrumental de la tecnología para una práctica de cuidado hacia el buen vivir.

Palabras clave: andragogía, motricidad humana, prácticas corporales, buen vivir.

ABSTRACT

This article aims to compare the trends of State policies and social programs focused on the development of human motricity offered towards the care of the elderly in the Latin American population. At the same time, an interpretive theoretical framework was made to recognize the importance of work from andragogy based on good living for the expression of a vitalizing motor skills that promotes the development of situated practices for social transformation. Therefore, a documentary analysis of some State policies and social programs of bodily practices that have been implemented in different Latin American countries (Argentina, Brazil, Chile, Colombia, and Mexico) was carried out. An andragogic approach that recognizes the situated and contextual knowledge of the elderly is recommended to generate a decolonial critical look that goes beyond the instrumental use of technology for a care practice towards good living.

Keywords: Andragogy, Human Motricity, Body Practices, Good Living.

1. INTRODUCCIÓN

El desarrollo del ser humano a lo largo de los siglos está asociado a los avances y creaciones tecnológicas derivadas de las necesidades humanas que constituyeron un cambio cultural para mediar trabajo diario y la acción educomunicativa de las personas. Según Carrillo (2017, p. 269) “el mundo atraviesa cambios económicos, sociales, culturales, políticos y tecnológicos con una rapidez impresionante debidos principalmente a la revolución industrial, tecnológica y globalización que dinamizan la interacción mundial en todo aspecto”.

En la actual sociedad de la información y el conocimiento (Castells, 2002) imperan los discursos asociados a las competencias digitales, indicadores de calidad educativa, digitalización del conocimiento, entre otros fenómenos culturales que abordan un segmento de la población denominada como generaciones digitales (De Barba, 2010; Prensky, 2011). Este énfasis en un grupo etario joven excluye al adulto mayor como un sector de la población que no solo se distancia generacionalmente de su tiempo, sino que pareciera que su única necesidad formativa está asociada a reducir la brecha digital para vivir en la cuarta Revolución Industrial.

Según González-Páramo (2017), afirma que el comportamiento y el desarrollo humano a partir de la Revolución Industrial, está asociado al alcance de un bienestar físico y psicológico, y de calidad de vida, en interacción con el progreso económico, social y cultural de las personas. En este sentido, los avances tecnológicos es un “proceso de modernización, globalización y desarrollo tecnológico de la humanidad, reflejan nuevas conductas y estilos de vida en la sociedad” (De Souza Martins et al., 2017, p. 232).

Por lo anterior, es posible afirmar que los estilos de vida en la sociedad están relacionados con los hábitos y comportamientos individuales dentro de un contexto social (Alva & Castillo, 2018; Lorenzo-Díaz & Diaz-Alfonso, 2019; Zambrano & Rivera, 2020). En este sentido, el desarrollo del ser humano ocurre a través de la interacción con el entorno con los distintos niveles del ambiente, lo que incide en el estilo de vida de las personas, ya que estos niveles determinan la forma de proceder, pensar y tomar decisiones que fortalecen las relaciones interpersonales y se puede inferir, en la calidad de vida. Para la OMS (2020), la calidad de vida está relacionada con la percepción de los individuos acerca de su posición en la vida, al tener en cuenta el contexto del sistema cultural y de valores en el que viven y en relación con metas, expectativas, normas e intereses.

Por otro lado, Brandão (2005, p. 33) menciona que la calidad de vida está relacionada con la percepción del ser humano en términos de “cómo participamos y nos sentimos participando en el misterio de toda la vida: dentro de nosotros, entre nosotros y a nuestro alrededor, en todas partes”. En este sentido, la calidad de vida no depende de valores materiales, productivos y de consumo adquiridos a lo largo de la vida, más bien, “reside en la creciente interacción de los dones naturales, sociales y espirituales que pueden compartirse en la experiencia cada vez más solidaria de una vida que ‘vive’ y una vida que ‘es’” (Brandão, 2005, p. 34).

De este modo, la calidad de vida puede ser comprendida como una forma de vivir, que se relaciona estrechamente con la esfera social, conductual y motivacional de las personas y, por tanto, alude a la manera personal en que el hombre se realiza como ser. Para Gonçalves-Junior et al. (2014, p. 253), el ser humano necesita buscar un diálogo del yo (de sí mismo) con el otro (encuentro y desencuentro de humanidades) para que en la acción-reflexión (como acciones determinadas para ver el mundo) generen “posibilidades

de un bien vivir, de una vida de calidad” con el reconocimiento de la persona que vive en bienestar con los otros, transformando y humanizando.

En concordancia con lo anterior, el buen vivir es producto derivado de las relaciones del ser humano con el contexto sociocultural, alejada de las necesidades y satisfacciones de índole material, que para Torres-Solis & Ramírez-Valverde (2019), correspondiente a la sabiduría que encarna una vida que traspasa jerarquías y estilos de vida, o sea el vivir bien, o la vida plena, es un tema relacionado con la satisfacción de la vida y hace parte de la humanidad. Además, Rengifo-Arias et al. (2022, p. 4), el buen vivir significa “saber existir y cohabitar, que no hay vida más que en relación con todas las formas de vida animada e inanimada, ya que la humanidad misma es naturaleza”, entendiéndolo como una “forma de vida en la que se busca estar en total armonía consigo mismo, con la comunidad y con la naturaleza”.

Este discurso hegemónico impide reconocer la transición demográfica que está viviendo Latinoamérica y el Caribe frente al norte global en donde el crecimiento de la población adulta ha sumado de manera exponencial en medio siglo frente al continente europeo (Villa y González, 2004). El cambio demográfico planteado permite reconocer la noción del buen vivir como una práctica decolonial que refleja una cosmovisión de los pueblos indígenas, andinos y afro constituyendo una epistemología de sur que significa prácticas y saberes del vivir la colectividad, “el buen vivir supera las nociones occidentales de “vida buena” o “bienestar”, dado que apuesta por una vida en armonía entre los seres humanos y entre éstos y la naturaleza” (Barranquero-Carretero & Sáez-Baeza, 2015, p. 59). Esta relación con el mundo que nos rodea favorece una vida en plenitud en donde las clasificaciones y taxonomías de los grupos etarios no está marcada por la edad cronológica sino la posibilidad de vivir en armonía con los otros al revalorizar las prácticas culturales locales, situadas y contextuales que no están normadas por la globalización dando valor a la espiritualidad y su relación con una visión del mundo decolonial. A su vez, se hace necesario el “fortalecimiento del desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas [...] incluir las emociones como parte fundamental en la formación integral y ofrecen bases para comprender el desarrollo humano” (Barrios & Gutiérrez, 2020, p. 363).

En complemento, la mirada sobre la población adulta no se centra en las limitaciones físicas y/o cognitivas, sino que revitaliza la función del adulto mayor como un sabedor, figura importante en la estructura social que desborda la mirada occidental sobre los derechos y obligaciones del ciudadano para centrar la mirada en el ecosistema “el concepto de comunidad se entiende desde una visión extensa, a fin de incluir la Naturaleza” (Gudynas, 2011, p. 441). Esta definición del buen vivir permite reconocer una realidad demográfica creciente en Latinoamérica en donde el crecimiento exponencial del adulto mayor deriva en una realidad social necesaria de incorporar.

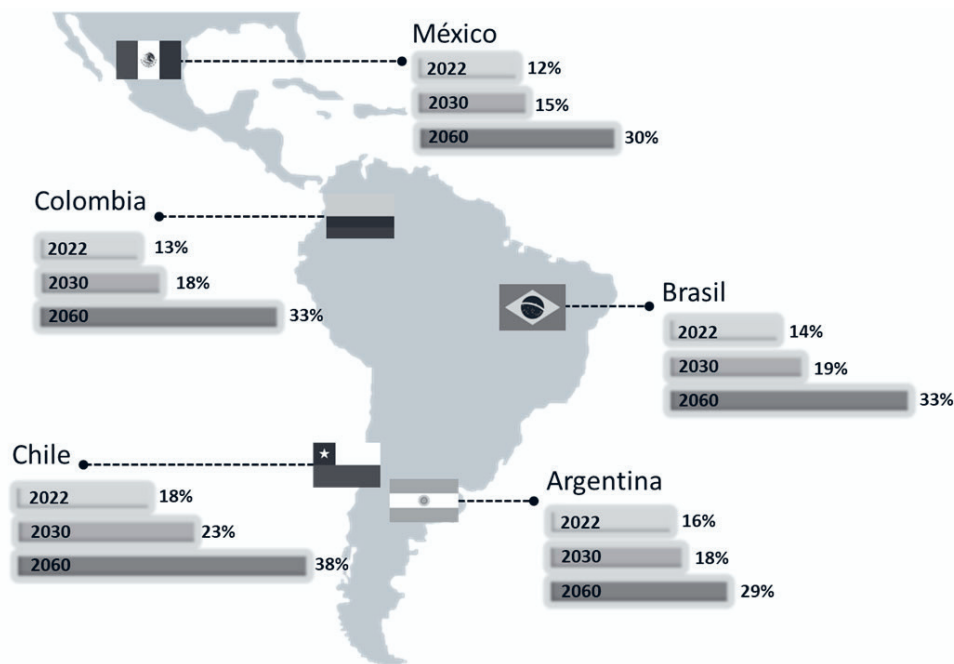


Figura 1. Actualidad y proyección de los principales países de América Latina con personas de 60 años.

Fuente. Elaboración propia adaptado de CEPAL (2022).

A partir la *Figura 1*, se presenta una realidad creciente del aumento de la población con personas con más de 60 años en América Latina para las próximas décadas. En este sentido, la proyección se encuentra que, para el año de 2060, Chile tendrá 38% de la población en la etapa de vida considerada adulto mayor, seguido de Brasil y Colombia con el 33%; y respectivamente México (30%) y Argentina (29%). A su vez, se tuvo en cuenta estos países ya que, según el Fondo Monetario Internacional – FMI estas son las cinco economías más grandes de Latinoamérica de acuerdo con el PIB nominal.

Por lo anterior, se evidencia la importancia por focalizar los desafíos sociales, físicos y culturales de una población poco visible mediáticamente, pero creciente demográficamente. En los últimos años las repercusiones de la pandemia Covid-19 han sido evidentes y ampliamente revisadas en la primera infancia y la juventud como actores de transformación (Trust & Whalen, 2020), sin embargo, la población adulta carece de análisis frente a las implicaciones cognitivas, sociales y físicas que incidieron en el cambio de las prácticas corporales y actividades de vida para el adulto mayor. Para De Souza Martins et al. (2023 p. 1057), el momento vivido en la pandemia Covid-19, “nos lleva a repensar las posibilidades de realización de prácticas corporales en la pos-pandemia”, es decir como el adulto mayor va a “(re)conducir las diversas actividades y la (re)organización del tiempo, a ya que muchas de las actividades en curso (enseñanza, trabajo, ocio, prácticas corporales, etc.) podrán permanecer de forma remota”.

En complemento, la andragogía como campo de conocimiento comprende un “conjunto de principios fundamentales sobre el aprendizaje de adultos que se aplica a todas las situaciones de tal aprendizaje” (Knowles, 2006, p. 3). Esta mirada resulta pertinente para pensar las implicaciones en la motricidad humana y propender por un plan de actividades que le permitan a este grupo etario un buen vivir. En este sentido, según Gallo-Cadavid (2009, p. 231) afirma que la motricidad humana a partir de las prácticas corporales a través de una educación corporal permite problematizar el cuerpo desde “marcos que no logran trascender una concepción de cuerpo fragmentado e intimar en aquellos trozos disgregados del cuerpo [...] una nueva mirada sobre la corporalidad”.

2. MARCO TEÓRICO

Hernández & Mendoza (2018) indican que para hacer un marco teórico es preciso “analizar y exponer de una manera organizada las teorías, investigaciones previas y los antecedentes en general que se consideren válidos y adecuados para contextualizar y orientar el estudio” (p. 70). En este sentido, a seguir se presenta el marco teórico interpretativo para reconocer la importancia del trabajo con la población adulta mayor partiendo del buen vivir para la expresión de una motricidad vitalizante que propicie el desarrollo de prácticas situadas para la transformación social. Lo anterior, bajo la andragogía como propuesta para el buen vivir, como también, apropiar conocimiento y potenciar la relación con la naturaleza.

2.1. BUEN VIVIR COMO GIRO EPISTÉMICO

Las humanidades han estado en constante búsqueda de legitimidad científica, en este proceso el paradigma cuantitativo ha primado sobre el cualitativo generando revoluciones científicas que favorecen métodos deductivos, representativos y con capacidad de interpretación y generalización de fenómenos físicos y culturales, el “conocimiento científico se encuentra incrustado en la teoría y la regla; se ofrecen problemas para facilitar su aplicación” (Khun, 1970, p. 22).

En este escenario, las humanidades han priorizado el análisis histórico-social al incorporar la racionalidad para analizar causas y efectos en la dinámica social, en el psiquismo y en la cultura dejando de lado la actividad lúdica y la intuición que restringen el proceso creativo. Legitimar un campo de conocimiento implica una lucha en los campos ideológico, simbólico y en consecuencia epistemológico para que un grupo de personas comparta un modelo de comprensión del mundo, “el ideal de la ciencia y de todo conocimiento, ha buscado el saber sobre la naturaleza, el hombre y el mundo” (Zuleta, 2007, p. 122).

Ahora bien, el buen vivir implica una representación del mundo situada en donde el sujeto actúa desde el senti-pensar (Escobar, 2014). Esta actitud con la vida constituye un giro epistémico para la legitimidad del conocimiento contemporáneo. En este sentido, el buen vivir como acción continua para el cambio social fomenta una base para repensar el paradigma del desarrollo como algo progresivo, meritocrático y cuantitativo que visibiliza una dimensión económica que impide ver las diversas dimensiones culturales, educativas, artísticas como prácticas corporales necesarias para el adulto mayor.

Este giro epistémico implica desarrollar una práctica transdisciplinar que facilita la construcción de nuevo conocimiento científico que tenga en cuenta la dinámica del

ecosistema desde un enfoque sistémico para transformar un paradigma positivista a un paradigma de la complejidad donde a medida que surgen nuevas y diversas epistemologías del sur se legitiman prácticas sociales invisibles al modelo neoliberal de occidente, “las epistemologías del sur son profundamente históricas, pero parten de otras historias que no son precisamente la historia universal de Occidente” (Santos de Sousa, 2009, p. 17).

En consecuencia, el buen vivir constituye una mirada epistémica a un momento histórico específico que plantea saberes situados como formas de entender y representar el mundo, por consiguiente, la resistencia al paradigma del norte globalizante implica modificar los modos de producción para combatir la pobreza y la exclusión social que viven múltiples grupos etarios, entre ellos la población adulta. Lo anterior, facilitar legitimar nuevos y diversos lenguajes en la ciencia que son apropiados por grupos para dar el giro epistémico, en palabras de Khun (1970, p. 36) “el conocimiento científico, como el lenguaje, es intrínsecamente propiedad común de un grupo o nada en absoluto. Para entender esto, necesitaremos conocer las características especiales de los grupos en los que creemos y que hacen uso de ella”.

Por lo anterior, compartir dichas creencias facilita el diálogo colectivo para reconocer las prácticas, actividades y acciones que encaminan el buen vivir en un grupo al tiempo que son constitutivas de un saber científico y popular que se legitima en acciones de la colectividad. Un cambio en el paradigma implica que las epistemologías del sur dialoguen, argumenten y contrargumenten con los saberes hegemónicos e inmutables al paso del tiempo, sino que en la vivencia subjetiva valide la autonomía social, cultural y nacional como valor de vida en la sociedad actual. El “Buen Vivir es necesariamente, una cuestión histórica abierta que requiere ser continuamente indagada, debatida y practicada” (Quijano, 2014, p. 859).

2.2. MOTRICIDAD HUMANA PARA LIBERAR A LOS OPRIMIDOS

Desde una perspectiva ontológica, se invita al ser humano a reflexionar sobre los modos esenciales de existencia de las cosas. Entonces, al realizar un diálogo sobre motricidad humana se hace necesario pensar sobre el movimiento humano, desde las prácticas corpóreas de lo cotidiano y las prácticas socialmente sistematizadas y acumuladas. De acuerdo con Benjumea (2010, p. 33), es comprender el movimiento humano en un sentido “amplio como concepto central de la vida en tanto fenómeno natural, y de otro, en su perfilación específica al de movimiento humano que se asocia como medio para satisfacer necesidades de supervivencia, expresar emociones y creencias”. En este sentido, la motricidad humana refleja un movimiento histórico humano, como son las prácticas socio deportivas y de ocio.

El ser humano desde su existencia se encuentra en un constante proceso de evolución y cambios de comportamientos que están asociados con el entorno a partir del contexto social y cultural (Carrillo, 2017). En este sentido, el ser humano está influenciado por los elementos naturales, sociales y culturales desde su nacimiento. Del mismo modo, Engel (1977) afirma que los aspectos biológicos, psicológicos y sociales influyen en el desarrollo, comportamiento y bienestar del ser humano. Desde esta perspectiva, se puede mencionar que la motricidad hace parte de los cambios del comportamiento humano y son derivados del aspecto biopsicosocial que están relacionados con satisfacer las necesidades e intereses que el ser humano ha creado a lo largo de su existencia. Además, el ser humano es visto como producto y agente transformador del propio entorno (social y cultural) en el que convive.

Por lo anterior, según Pazos-Couto & Trigo (2014, p. 376) la motricidad “es un término multidimensional que entiende al ser humano como un ser complejo no divisible, aunque, con diferentes dimensiones (psicológica, social, afectiva, motora) que ayudan a comprendernos y a manifestar nuestro ser”. Siendo así, la motricidad puede ser comprendida una forma concreta de relación del ser humano consigo mismo, con el mundo a partir de los sistemas ecológicos de interacción que, de acuerdo con la teoría de Bronfenbrenner (1987), se puede justificar la motricidad del ser humano desde una interacción del sistema ambiental basado en el desarrollo de los individuos a través de los diferentes ambientes en los que se mueve y que influyen consecuentemente en sus cambios y desarrollo cognitivo, moral y relacional. En este sentido, el contexto social y cultural (creencias, costumbres) inician en un contexto ecológico micro que refleja en los próximos ciclos dentro del sistema ecológico.

Por otro lado, desde el punto de vista de la “praxis” propuesta por Freire (1970), la motricidad humana sucede a través del dialogo, donde ocurre la transformación hacia una educación corporal problematizadora como práctica de la libertad, donde el esfuerzo permanente a través del cual los hombres van percibiendo, críticamente, cómo están siendo en el mundo, en el que y con el que están. En este sentido, permite reflexionar para generar un proceso formativo para pensar la motricidad como práctica, de fomentar la creatividad, la búsqueda de la superación y el pensamiento crítico.

En complemento a lo anterior, para Freire (1972), es importante tener en cuenta la dialogicidad, que es la esencia de la educación como práctica de la libertad. En este sentido, pensar en motricidad humana desde la praxis se comprende como una acción libertadora de la práctica del buen vivir en un sentido de independencia dentro de las etapas del ciclo vital humano. A su vez, el diálogo, ocurre a partir del autocuidado que se genera a partir de las prácticas motrices en el marco del ciclo vital humano, donde se hace importante dialogar sobre la generación de comportamientos hacia una conducta activa, emancipatoria en pro de una vida de bienestar y buen vivir futuro.

A su vez, para Freire (1970) un diálogo de praxis hacia una acción transformadora facilita una reflexión del contexto social y cultural hacia la comprensión donde la pedagogía incluyente y emancipadora es el puente para que ocurra esta reflexión hacia la libertad. En este orden de ideas, reflexionar sobre la motricidad desde una perspectiva libertaria se deriva de las acciones diarias a través de la cotidianidad a partir del “encuentro humano” que posibilita construir otras formas de lenguaje para la consolidación de significados hacia acciones futuras y transformadoras. A través del lenguaje motriz se hace la conexión con la otredad en donde es posible compartir puntos de convergencia y divergencia hacia la construcción de realidad (tejido social) por medio de las redes y re-comprensión sistémica del mundo.

2.3. ANDRAGOGÍA COMO MÉTODO TRANSFORMADOR DEL ADULTO MAYOR

De acuerdo con Sant’Anna & Rossett (2023) la andragogía no es apenas una metodología de enseñanza para adultos, es también el arte de la escucha, del encuentro, del diálogo entre el ser humano que aprende y que enseña. En este orden de ideas, la formación humana desde la perspectiva de la andragogía considera la adultez una de las etapas del ciclo vital humano, donde desempeñan actividades que mezclan vivencias, experiencias y motivaciones que hacen parte del desarrollo humano (Herrera-Garbarini et al., 2006; Pérez-Díaz et al., 2020).

A su vez, de acuerdo con Posada-Bernal, Castañeda-Cantillo & De Souza Martins (2021, p. 200), la adultez mayor (personas con 65 años o más) “presentan cambios significativos desde los procesos biológicos, físicos y psicológicos en interacción continua con la vida social, económica y cultural”. Sin embargo, hay que tener en cuenta que todas las etapas del desarrollo humano no deben tomarse en forma absoluta y se debe recordar que existe la flexibilidad, diversidad individual y cultural. En este sentido, esta etapa considerada adultez mayor presenta un “estilo de vida *sensato* que, tiene como característica principal el desarrollo de un estilo de vida desde la prudencia y el juicio en la forma de actuar, de tratar con otras personas, de pensar, de decidir y de comunicar” (Posada-Bernal, Castañeda-Cantillo & De Souza Martins (2021, p. 201).

Por otro lado, para Baltes, Lindenberger & Staudinger (1998), el adulto mayor en el marco del ciclo vital humano, está centrado en la perspectiva del transcurso vital (lifespan perspective), donde el desarrollo: dura toda la vida; es multidimensional; es multidireccional; la influencia relativa de la biología y la cultura cambia con el ciclo vital; implica modificar la distribución de los recursos; muestra la plasticidad; y el contexto histórico y cultural, con el enfoque entre funcionamiento biológico y metas socioculturales.

Por lo anterior, según García-Vivas (2017, p. 24) la adultez es una de las etapas de la vida “donde las personas desempeñan diversas actividades, siendo compleja, representativa de un período colmado de oportunidades, búsquedas en el desarrollo biológico, social, familiar, psicológico, grupal, personal, educativo”. En este sentido, en la andragogía se mezclan vivencias, experiencias, motivaciones en una constante evaluación de los logros alcanzados. A su vez, Knowles (1980) presenta un método de andragogía (enseñanza-aprendizaje) expresando ideas, conceptos, principios, modelos, relacionados con la teoría y la praxis del adulto en formación, desde el sentido de responsabilidad, necesidades e intereses que asume el adulto mayor en su proceso formativo.

Por el contrario, Veiga-Branco (2012) afirma que la andragogía asume que los adultos mayores tienen requisitos de desarrollo específicos, y el término, ha sugerido progresivamente que los mejores entornos de desarrollo son aquellos de naturaleza colaborativa y aquellos que utilizan un enfoque de aprendizaje basado en una situación problema. Sin embargo, para Baptista (2011) el término andragogía presenta una relación con la heutagogía ya que el reconociendo las experiencias cotidianas como fuente de conocimiento son incorporadas en el aprendizaje autodirigido del adulto mayor, o sea es un “autoaprendizaje a través de experiencias prácticas, y que, una vez en un entorno seguro, cuanto más te equivoques, más aprenderás” (p. 32).

Por otra parte, el modelo andragógico de Knowles (1980) es considerado como holístico, ya que integran algunas características para lograr el aprendizaje del adulto bajo algunos principios como: *Autonomía* - el adulto se siente capaz de tomar sus propias decisiones (autoadministración); *Experiencia* - la experiencia acumulada por los adultos ofrece una excelente base para el aprendizaje de nuevos conceptos y habilidades; *Disposición para aprender* - el adulto tiene mayor interés en aprender lo que está relacionado con situaciones reales de la vida; *Aplicación del aprendizaje* - las visiones de futuro y tiempo del adulto llevan a favorecer el aprendizaje de contenidos de aplicación inmediata centrada en la solución de problemas; y *Motivación para aprender* - los adultos son más afectados por las motivaciones internas (intrínsecas) que por las motivaciones externas (extrínsecas), o sea está conectadas con los valores y objetivos personales.

Por lo anterior, la andragogía presenta una posibilidad de aprendizaje capaz de interrelacionar factores, experiencias y procesos de conocimientos hacia el crecimiento humano, intelectual y personal. Según García-Vivas (2017, p. 27), la andragogía es considerada un método transformador de la realidad del aprendizaje del adulto mayor, ya que presenta una “relación horizontal, estrecha, participativa, sinérgica, axiológica entre sus actores, al llevar adelante las etapas que conduzcan a una educación andragógica de alzada”, consolidando así un proceso formativo que, para Dulcey-Ruiz y Uribe (2002, p. 18), estas interacciones “sea de forma directa o indirecta, en mayor o menor grado, inciden en el ciclo vital de las personas”.

Por último, para Sant’Anna & Rossett (2023) la andragogía como método de aprendizaje del adulto ocurre a través de un contrato de aprendizaje como vínculo para la planificación de las experiencias a partir de un compromiso recíproco entre los pares que son establecidos de manera responsable y compartida, donde el agente mediador (maestro) no actúa solamente como un transmisor de conocimientos y si presenta una postura activa, participativa y prosumidora en la construcción de ideas, experiencias a través de una praxis dialógica recíproca. En este sentido, la andragogía desde una perspectiva de la práctica corporal está centrada en el compromiso corporal mediado por la “lúdica, la recreación, la representación, las maniobras y las disposiciones de control y regulación disciplinaria, todas ellas acciones corporales [...] que se caracterizan por un compromiso energético, emocional, político, social y estético” (Pulido Quintero et al., 2012, p. 333).

3. METODOLOGÍA

El enfoque metodológico utilizado para esta investigación está centrado en un estudio cualitativo bibliográfico, con el análisis documental como técnica de recolección de datos para hacer un comparativo de las tendencias de políticas de Estado y de programas sociales enfocados en el desarrollo de la motricidad humana ofertados hacia la atención del adulto mayor en la población latinoamericana. Según Hernández & Mendoza (2018), este tipo de estrategia metodológica ofrece procesos sistemáticos, críticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno o problema.

Por lo anterior, se realizó un análisis documental de algunas políticas de Estado y programas sociales de prácticas corporales que se han implementado en diferentes países latinoamericanos (Argentina, Brasil, Chile, Colombia y México). A continuación, en la *Tabla 1* se presentan los resultados más significativos para cada uno de los países.

Tabla 1. Políticas y programas sociales latinoamericanos

País	Política Estado	Objetivo	Entidad	Ciudad	Programa	Descripción
Argentina	Dirección Nacional de Políticas para Adultos Mayores	Articular las políticas dirigidas a los adultos mayores desde una perspectiva de integralidad, que considere a los mayores, sus núcleos familiares, sus organizaciones y comunidad, como sujetos de políticas públicas.	Ministerio de Desarrollo Social	Buenos Aires	Bien Activos	Propone construir una nueva cultura de la práctica corporal en la población adulta mayor; promover un estilo de vida activo y saludable.
Brasil	Política Nacional de las Personas Mayores	Garantizar a las personas mayores el derecho a la educación, la cultura, el deporte, el ocio, el entretenimiento, los espectáculos, los productos y los servicios que respeten su particular condición de edad.	Secretaría Nacional para la Promoción y Defensa de los Derechos de las Personas Mayores	Distrito Federal	Viver - Envejecimiento Activo y Saludable	Promueve del derecho al envejecimiento activo y saludable a través de: tecnología digital, educación, salud y movimiento físico (capoterapia - que utiliza la Capoeira adaptada, como medio de integración, recreación y terapéutico; danzas; defensa personal; y gimnasia).
Chile	Política Nacional para el Adulto Mayor	Lograr un cambio cultural de toda la población sobre la valoración y trato hacia los Adultos Mayores, lo cual implica una percepción distinta sobre el envejecimiento y, alcanzar mejores niveles de calidad de vida para todos los Adultos Mayores.	Servicio Nacional del Adulto Mayor	Santiago	Envejecimiento Activo	Es un programa de actividades que abarca talleres, jornadas y seminarios para fortalecer habilidades en la vejez, además de la realización de campañas y eventos masivos de difusión bajo el sello del buen envejecer con oportunidades de acceso a la cultura, recreación y esparcimiento.
Colombia	Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez	Garantizar la promoción, protección, restablecimiento y ejercicio pleno de los derechos humanos de las personas mayores sin distinción alguna, que permita el desarrollo humano, social, económico, político, cultural y recreativo, promoviendo el envejecimiento activo.	Secretaría Distrital de Integración Social	Bogotá	Viviendo a través del juego - Instituto Distrital de Recreación y Deporte - IDRD	Actividad que busca brindar posibilidades de desarrollo en los aspectos biológicos, psicológicos, sociales y cognitivos a través de actividades diseñadas especialmente para las Personas Mayores, con el fin de mejorar su calidad de vida y bienestar integral.
México	Políticas de desarrollo hacia las personas adultas mayores	Mejorar la calidad de vida para alcanzar un desarrollo justo y equitativo mediante el reconocimiento de los derechos, valores, capacidades y riqueza cultural, estimulando su reincorporación a la sociedad y la justa valoración en el marco de una cultura de la vejez.	Secretaría de Desarrollo Social	Ciudad de México	Instituto para la Atención de los Adultos Mayores (Servicios: Domingo de Yoga; Jueves de Danzón)	Es un programa que favorece el envejecimiento activo y la convivencia intergeneracional. Promueve la participación de las personas mayores en actividades de danza para el fortalecimiento de las condiciones sociales, de salud y de la calidad de vida.

Nota. Elaboración propia.

A partir de la *Tabla 1*, se puede evidenciar que independiente del país en Latinoamérica existen una serie de programas de políticas públicas enfocadas en personas mayores que, a su vez, todos son canalizados a través de las municipalidades (alcaldías) con el apoyo del Estado para el desarrollo integral del ser humano en esta etapa de la vida.

Según CEPAL (2016, p. 23) “el Estado es el conjunto de instituciones responsables de hacer efectivas las garantías necesarias para que los sujetos puedan desarrollar su vida, lo cual solo es posible gracias a la voluntad de las personas de reunirse en una comunidad”. En este sentido, el Estado es quien garantiza las condiciones a partir de las necesidades ciudadanas a través de las políticas públicas, apoyadas en las leyes o decretos que las fundamentan y legitiman. De acuerdo con De Souza Martins et al. (2014, p. 80), la finalidad de un programa social por parte del Estado centrado en el desarrollo de prácticas corporales “está en la creación o generación de políticas de largo plazo que trasciendan los gobiernos y que generen un entorno favorable para que las personas puedan mejorar sus hábitos de vida saludable”.

En concordancia con lo anterior, según Shelton (2019, p. 51) las prácticas corporales en esta etapa de la vida (adulto mayor) hacen parte de una transición ecológica que “se produce siempre que la posición de una persona en el entorno ecológico se ve alterada como resultado de un cambio de rol, de entorno o de ambos”. En este orden de ideas, esta práctica corporal depende de los factores biopsicosociales, además de los factores objetivos y subjetivos del ser humano en su diario vivir. A su vez, en Latinoamérica se evidencia la búsqueda de una mejor calidad de vida en la población adulto mayor por medio de programas que favorecen el envejecimiento activo. Para la OMS (2020), la práctica regular de actividades que involucran movimientos corporales sea a través de programas sociales con ejercicios y de deportes realizados de manera regular, contribuye para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, como también en la promoción de un estilo de vida activo.

Por otro lado, cada país latinoamericano presenta características, realidades, enfoques y programas propios para los adultos mayores. Dentro de este panorama, los gobiernos vienen desarrollando acciones de promoción hacia un buen envejecer con oportunidades de mejoras del bienestar físico integral. En Argentina, se evidencia que los programas de prácticas corporales están centrados en el desarrollo integral del adulto mayor hacia la mejora de la salud psíquica y emocional a partir de actividades al aire libre, en entornos naturales, en compañía de amigos y familiares para la promoción de un estilo de vida saludable (Giai, 2015).

El panorama de Brasil muestra una característica distinta del contexto argentino, donde los programas de prácticas corporales para adultos mayores están centrados en el desarrollo funcional del ser humano para la promoción del envejecimiento saludable y el mantenimiento de la máxima capacidad funcional del individuo, valorando la autonomía y la preservación de la independencia física y mental de la persona mayor e integrando movimientos físicos a través de danzas tradicionales, capoeira y gimnasia, desde el principio de lúdica y recreación con un enfoque terapéutico y de integración social (Lima & Borba-Pinheiro, 2015).

A su vez, en Chile los programas de prácticas corporales en adultos mayores mantienen algunas similitudes del contexto brasileño desde el punto de vista funcional y biológico con actividades y campañas masivas desde el autocuidado con la finalidad de generar conciencia de una adecuada funcionalidad del envejecimiento activo (buen envejecer) hacia una independencia y libertad humana (Poblete et al., 2015).

En Colombia, se evidencia que los programas de prácticas corporales en la población mayor están enfocados en el desarrollo biopsicosocial del ser humano a través de actividades del juego no solo para el desarrollo de la capacidad funcional y si como un elemento vital para mejorar la calidad de vida y bienestar a través de la obtención de un estado saludable integral (Vidarte, Quinteros & Herazo, 2012).

En el caso de México presentan características similares al contexto argentino y chileno, donde le enfoque de los programas de prácticas corporales para adultos mayores está en un desarrollo integral desde el fortalecimiento de las relaciones sociales y emocionales, como también hacia la consciencia de un envejecimiento activo para una independencia funcional que les permita desenvolverse eficazmente CEPAL (2016).

Por todo lo anteriormente mencionado, de manera general los adultos mayores latinoamericanos presentan similitudes comunes en cuanto algunas características biológicas, físicas, sociales, emocionales y psicológicas. En este sentido, se evidencia que los programas de prácticas corporales de atención al adulto mayor por parte del Estado mantienen objetivos similares en esta etapa del ciclo vital humano. De acuerdo con Posada-Bernal, Castañeda-Cantillo & De Souza Martins (2021, p. 201) en esta la última etapa del ciclo vital, está centrado en propiciar un bienestar (físico y mental) a las personas, a partir de la “interacción con actividades prácticas relacionadas con el envejecimiento, donde las relaciones sociales (vínculos personales, matrimoniales y familiares) hacen parte de la consolidación de un estilo de vida, hacia un bien vivir en búsqueda de una mejor calidad de vida”.

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los programas de prácticas corporales del adulto mayor en Latinoamérica evidencian confluencias frente a la concepción, rol y tipologías de actividad a implementar en este grupo etario, en general se propende por un escenario proactivo que resalta esta etapa de vida como una figura activa que interviene en las dinámicas sociales y culturales de su contexto. Ello fomenta una andragogía libertaria que reconoce la alteridad del adulto mayor desde su conocimiento e incidencia la construcción social democrática, se propicia un sujeto que “sea el artífice de la construcción de su propio destino y de su perfeccionamiento permanente” (Pérez & Izaguirre, 2009, p. 15).

Uno de los elementos a destacar en los programas en Brasil (Viver - Envejecimiento Activo y Saludable) y Chile (Envejecimiento Activo) guarda relación con procurar reducir la brecha digital asociada a una población que no creció en la sociedad de la información y el conocimiento (Castells, 2002). Sino que la revolución tecnológica se instauro de manera abrupta y permeo todas las dimensiones económicas, políticas, educativas y artísticas obligando a que el adulto mayor se alfabetice en un escenario en constante evolución tecnológica (web semántica).

Estos programas procuran generar oportunidades de acceso a la cultura, recreación y esparcimiento a través del uso de tecnologías análogas y digitales que fortalezcan las capacidades físicas y psíquicas del adulto mayor, esta acción formativa reconoce que el acceso a la información es un primer nivel básico para la alfabetización, pero necesario de superar para generar un rol prosumidor generando habilidades, competencias y conocimientos que facilitan la visibilidad de este grupo poblacional en el ecosistema

mediático para alcanzar un tercer nivel informacional donde el sujeto supera el uso instrumental de la tecnología para mediar su práctica diaria en el trabajo colaborativo que fomenta la congregación y visibilidad para el cambio social (Ligarretto, 2021).

Esta mirada formativa del adulto mayor como un agente activo concuerda con los trabajos de Melonari (2011) que, concibe un enfoque andragógico donde el aprendizaje experiencial y la organización informacional genera estilos de vida saludables donde el sujeto autorregula las prácticas cotidianas para alzar su voz. Esto también se evidencia en la voz de actores sociales reconocidos como el caso del escritor Daniel Samper Pizano quien en su videocolumna para la *Revista Cambio* (2023) título “Somos mayores, no imbéciles” y describe la necesidad por transformar la mirada sobre el adulto mayor y su relación con la tecnología:

Los mayores no queremos regresar el reloj. Pero pretendemos tener acceso a él. Apoyamos la tecnología, mas no la exclusión tecnológica. No pretendemos frenar el progreso, pero exigimos alternativas paralelas derivadas de los hábitos que aprendimos. Somos veteranos, no idiotas (p. 4).

Este manifiesto contra la exclusión tecnológica del adulto mayor fomenta una mirada combativa en los programas mencionados ya que procuran integrar a una población excluida de los debates informacionales actuales para constituir una acción formativa como dispositivo de poder para el cambio social, “el dispositivo es sobre todo una máquina que produce subjetivaciones y sólo como tal es también una máquina de gobierno” (Agamben, 2005, p. 27). Esta mirada sobre la política tecnológica facilita un giro epistémico frente a la representación social del adulto mayor y su influencia cultural en dicha etapa de vida.

En complemento, los programas de México (Instituto para la Atención de los Adultos Mayores), Colombia (Viviendo a través del juego), y Brasil (Viver - Envejecimiento Activo y Saludable) fomentan una práctica libertaria para el adulto mayor a través de las artes al vincular la teoría y la práctica como acción educativa que fomenta el buen vivir. Las prácticas artísticas asociadas a la danza, yoga, pintura, el juego lúdico y la capoeira evidencian una propuesta que transforma al sujeto en la acción y reflexión en donde el papel del educando no procura proveer de conocimiento al sujeto sino proporcionar a través de una relación dialógica organizar y transformar el pensamiento (Freire, 1970). Como ejemplo, en Colombia existe una oferta robusta para el adulto mayor que ofrecen oportunidades formativas en universidades como centro de atención públicos y privados, la Fundación Casa del Abuelo representa una extensión formativo-artística de los programas de gobierno (*Figura 2*).



Figura 2. Fundación Casa del Abuelo.
Fuente. Casa del Abuelo¹

En consecuencia con lo anterior, los programas institucionales para la atención de esta población e valen de una red de fundaciones públicas, privadas y comunitarias que expanden el trabajo comunitario, estos espacios incluyen círculos de aprendizaje y socialización de saberes para el adulto mayor como un escenario de construcción colectiva del saber, esto implica la capacidad organizativa para reconocer “íntimamente las condiciones de la comunidad local, físicas, históricas, económicas, profesionales, etcétera, con el fin de utilizarlas como recursos educativos” (Dewey, 1967, p. 42).

La concepción del espacio físico como recursos educativo facilita un rol activo en el adulto mayor que no solo utiliza las instalaciones sino que apropia el espacio para significar en colectivo el buen vivir social, esto facilita prácticas de autocuidado en la comunidad que no solo se reconoce en el acción colectiva sino que utiliza los canales informativos y de apoyo que ofrecen los programas, como por ejemplo, en México el Instituto para la Atención de los Adultos Mayores ofrece acciones para el acompañamiento a distancia frente a tramites, solicitudes y comunicaciones que deriven de las necesidades de esta población, el autocuidado no es solo una acción individual sino que constituye una práctica educativa situada que fomenta la sinergia del grupo, el vínculo emocional y la constitución de redes de amistad para sobrellevar esta etapa de vida, “la amistad es esta subjetivación en el corazón mismo de la sensación más íntima de sí” (Agamben, 2005, p. 47).

Por otro lado, varios programas resaltan el trabajo lúdico y el rescate de juegos ancestrales para el trabajo con el adulto mayor, el programa Viver-Envejecimiento Activo y Saludable (Brasil) implementa la capoeira como actividad corporal, sonora de resistencia

¹ https://web.facebook.com/fundacioncasadelabuelo2002/?_rdc=1&_rdr

cultural del territorio. Esta práctica cultural marcada por el proceso de colonización donde fue prohibida en los kilombos, se valió de los procesos híbridos para incorporar prácticas sonoras, religiosas, de la danza y del arte marcial al mimetizar su acción social para la resistencia cultural, la roda como espacio colectivo de juego, práctica y saber instaure rituales que vinculan el cuerpo y la espiritualidad, como indica Jungers (2008) en su texto: *Os velhos mestres de capoeira ensinam pegando pelas mãos*.

Los cantos y músicas presentes en el universo de la capoeira también son elementos de suma importancia en el proceso de transmisión del conocimiento, ya que es a través de ellos que se rinde culto a los ancestros, sus hechos heroicos, sus ejemplos de conducta, hechos históricos y lugares (p. 7).

Estos abordajes artísticos orientan una acción formativa hacia el Buen vivir ya que incorporan en la práctica corporal un sentido libertario para el pensamiento el cual fomenta el intercambio cultural y fortalece las raíces. En complemento, desarrollar prácticas que trabajan el cuerpo y la mente implica apropiarse los espacios para otorgar nuevas funcionalidades a la relación maestro – aprendiz en tanto “la práctica es una acción dinámica. Se construye en su propio devenir, en tanto que los sujetos que actúan en ella llegan a ser eso, “sujetos” y no objetos” (Ortega, 2009, p. 30).

Ahora bien, los programas de prácticas corporales revisados en Latinoamérica utilizan el ecosistema mediático para comunicar, divulgar y visibilizar su acción social, esto implica generar redes de indignación y poder (Castells, 2009) en donde la acción comunicativa del maestro que estructura la práctica educativa libertaria forma al adulto mayor para que ejerza activamente la ciudadanía. La andragogía contemporánea requiere desarrollar competencias digitales que involucren las prácticas y saberes de la cultura digital (Galarraga, 2020). Este movimiento activo y consciente sobre el uso del espacio se evidencia en múltiples tendencias en redes sociales que utilizan post, hashtag y videos cortos para viralizar nuevas configuraciones organizativas para el trabajo físico y artístico con el adulto mayor². Este panorama de transformación social a través del arte quebranta los imaginarios sociales de un grupo etario y facilita visibilizar la importancia del saber ancestral y comunitario para el Buen vivir como se refleja en la canción “*Agüela*” de la artística La Muchacha (2020) quien se convirtió en un icono del despertar social en Colombia y quien reivindica la figura de los abuelos como sabedores de vida y consciencia social:

[...] *Y nos metimos a la ciudad
pa que la mama se trabajara
en casa ajena un poquito e pan,
tragando entero y sin mala maña.
Prepare leña que fuego sí hay
pa hacerle caras a la miseria
y chupe madera mija que no hay [...]*

² <https://fb.watch/k2qj1XVXnc/?mibextid=2Rb1fB>

Finalmente, estructurar e implementar una propuesta para el Buen Vivir en Latinoamérica requiere no solo atender los indicadores de calidad de vida instaurados en organismos como la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos – OCDE, sino apropiar las nociones de alteridad, autocuidado, saber colectivo, entre otras configuraciones culturales que resaltan la figura del adulto mayor como un prosumidor de conocimiento en la sociedad de la información y el conocimiento (Castells, 2002) que lucha diariamente por obtener reconocimiento para no estar recluso del ecosistema tecnológico que regula todas las dimensiones de la sociedad. Ello implica también utilizar enfoques andragógicos que liberen al oprimido y que faciliten un giro epistémico que vincule el saber a la naturaleza. Para ello, la didáctica no parametral presenta un enfoque andragógico que reconoce el saber situado y contextual para generar una mirada crítica decolonial del pensamiento a través de los círculos de reflexión, la resonancia didáctica, la didáctica biográfica y los dispositivos didácticos entre otros mecanismos que configuran otras formas de aprender, “la didáctica no-parametral es un esfuerzo ético político por generar una propuesta alternativa, esto es, de ruptura con lo establecido por la lógica dominante que configura al sistema educativo en su conjunto” (Salcedo, 2009, p. 113).

Esta aproximación andragógica procura no legitimar la indiferencia frente a un grupo poblacional históricamente excluido del debate público sino activar la acción empática colectiva que reconoce la alteridad. Una práctica de cuidado para el buen vivir debe propender por generar un homenaje al adulto mayor como lo expone Gustavo Rodríguez en la novela *Cien cuyes* ganadora del premio Alfaguara (2023) al dar una mirada a una práctica de cuidado que defiende la dignidad de las personas mayores que se encuentran en esta última etapa de vida la que todos habitaremos tarde o temprano.

Para finalizar, se recomienda que en los programas sociales latinoamericanos ofertados por el Estado, sean implementadas políticas públicas de atención hacia el adulto mayor que contengan prácticas corporales centradas en el desarrollo de un buen vivir. Además, con una perspectiva de formación humana a partir de las relaciones sociales étnicas y tradiciones que hacen parte la cultura epistemológica del sur, contribuyendo así, para una construcción de tejido social entre otras habilidades funcionales para la vida del adulto mayor. De este modo, se posibilita la generación de una mirada crítica decolonial que supera el uso instrumental de la tecnología para una práctica de cuidado hacia el buen vivir.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agamben, G. (2005). O Que É Um Dispositivo? Outra Travessia. 5. *Ilha De Santa Catarina*, 9-16.
- Aguela [Online]. (2020). Bogota: *Sello Incorrecto*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=aQ3Tc0odrEc>
- Alva, L. & Castillo, L. (2018). Espiritualidad y estilo de vida en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Peruana Unión, Lima 2017. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 11(1), 44-49.
- Baltes, P., Lindenberger, U. & Staudinger, U. (1998). *Life-span theory in developmental psychology*. New York: Wiley.
- Baptista, M. (2011). Heutagogia. *Poiésis pedagógica*. Ed. *Tubarão*, 4(7), 145-155.
- Barranquero-Carretero, A. & Sáez-Baeza, C. (2015). Comunicación y buen vivir. La crítica decolonial y ecológica a la comunicación para el desarrollo y el cambio social. *Palabra Clave*, 18(1), 41-82. [fecha de Consulta 3 de febrero de 2023]. ISSN: 0122-8285. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64933878003>

- Barrios, H. & Gutiérrez, C. (2020). Neurociencias, emociones y educación superior: una revisión descriptiva. *Estudios Pedagógicos*, 46(1), 363-382. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052020000100363>
- Benjumea, M. (2010). *La Motricidad como dimensión humana. Un abordaje transdisciplinar*. España/Colombia: Iisaber.
- Brandão, C. R. (2005). *Qualidade de vida, vida de qualidade e qualidade da vida*. In C. R. Brandão. A canção das sete cores: educando para a paz. São Paulo: Contexto, 27-72.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano. Experimentos en entornos naturales y diseñados*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Carrillo, A. (2017). Globalización: Revolución Industrial y Sociedad de la Información. *Revista Ciencia*, 19(2), 269-284. <http://dx.doi.org/10.24133/ciencia.v19i2.535>
- Castells, M. (2002). La era de la información. Economía, sociedad y cultura. *La sociedad red*, vol. I, Siglo XXI Editores, México.
- _____. (2009). *Comunicación y Poder*. Alianza Editorial. Madrid.
- CEPAL. (2016). *Envejecimiento e institucionalidad pública en América Latina y el Caribe: conceptos, metodologías y casos prácticos*. Chile: Naciones Unidas.
- _____. (2022). Envejecimiento en América Latina y el Caribe: Inclusión y derechos de las personas mayores. Publicación de las Naciones Unidas. Recuperado de: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/48567-envejecimiento-america-latina-caribe-inclusion-derechos-personas-mayores>
- De Barba, G. (2010). *7 características de la generación Z*. Recuperado de: <https://www.entrepreneur.com/article/268023>
- De Souza Martins, M., Posada-Bernal, S., Gonçalves Junior, L. & Garzón-Sichaca, A. (2023). Hábitos de actividad física, bienestar y calidad de vida durante el aislamiento preventivo por Covid-19 en Bogotá, Colombia. *Retos*, 48, 1051-1059. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.96193>
- De Souza Martins, M., Zea, A., Rodríguez, G. y Pinzón, A. (2017). Estilo de vida y factores socioeconómicos en estudiantes de electivas de actividad física y deporte de la Pontificia Universidad Javeriana. *Análisis*, 49(90), 229-243. <https://doi.org/10.15332/s0120-8454.2017.0090.10>
- De Souza Martins, M., Molina, A. y Salazar, A. (2014). Comparación de los programas de actividad física y deporte dirigidos a la población latinoamericana. *Lúdica Pedagógica*, 2(20), 79-86.
- Dewey, J. (1967). *Experiencia y educación*. Buenos Aires: Editorial Losada.
- Dulcey-Ruiz, E. y Uribe C. (2002). Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprehensiva de la vida humana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34(1-2), 17-27.
- Engel G. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136.
- Escobar, A. (2014). *Sentipensar con la tierra. Nuevas lecturas sobre desarrollo, territorio y diferencia*. Medellín: Ediciones UNAULA.
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. México: Siglo XXI.
- _____. (1972). *La Educación como práctica de la libertad*. México: Siglo XXI.
- Galarraga, J. (2020). Modelo teórico de competencias digitales para la andragogía. *Revista Educación en Contexto*, VI(11). ISSN 2477-9296 Recuperado de <https://educacionencontexto.net/journal/index.php/una/article/view/119>
- Gallo Cadavid, L. (2009). El cuerpo en la educación da qué pensar: perspectivas hacia una educación corporal. *Estudios Pedagógicos*, 35(2), 231-242. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052009000200013>
- García-Vivas, L. (2017). La andragogía innovadora del siglo XXI: acción transformadora del docente universitario andragogo. *AiBi Revista de Investigación, Administración e Ingeniería*, 5(2), 23-28. <https://doi.org/10.15649/2346030X.438>
- Giai, M. (2015). Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. *Revista Cubana de Salud Pública*, 41(1), 67-76.
- Gonçalves-Junior, L., Ramos, G. N. S., Belmonte, M. M., Silva, S. M. M., Mahas, E. E., Mello, C. V. O. & Salomão, R. F. (2014). Grupo de caminhada da USF-Jardim Gonzaga (São Carlos): percepções

- de participantes e educadores(as) de grupo ProPET/Saúde. In J. M. Novo Junior, (org.), *Atividade física e fatores relacionados: uma abordagem multiprofissional*. Curitiba: CRV, 243-257.
- González-Páramo, J. (2017). *Cuarta Revolución Industrial, empleo y Estado del Bienestar*. Madrid: Real Academia de la Ciencias Morales y Políticas.
- Gudynas, E. (2011). Buen Vivir: Today's tomorrow. *Development*, 54(4), 441-447.
- Hernández, R. & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: Mc Graw Hill Education.
- Herrera Garbarini, M. O., Mathiesen De Gregori, M. E., Morales Valverde, M. G., Proust Cartoni, P. M., & Vergara Martínez, M. A. (2006). Actitud del adulto a cargo de la sala cuna hacia el género y su relación con la calidad del ambiente educativo. *Estudios Pedagógicos*, 32(1), 7-19. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052006000100001>
- Jungers, P. (2008). Os velhos mestres de capoeira ensinam pegando pelas mãos. *VI congresso português de sociologia*, 26(68), 86-98, Universidade Nova de Lisboa, Portugal. <https://www.scielo.br/j/ccedes/a/g3BxxnrvhvHNtHZfcdzRqZc/?format=pdf&lang=pt>
- Khun, T. (1970). *La estructura de las revoluciones científicas*. Colombia: Ediciones Fondo de Cultura Económica.
- Knowles, M. (1980). *The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy*. Chicago: Association Press.
- _____. (2006). *Andragogía*. México: Oxford.
- Ligarretto Feo, R. (2021). Mediación tecnológica de la enseñanza: Entre artefactos, modelos y rol docente. *Revista Educación*, 45(2), 640-650. <https://doi.org/10.15517/revedu.v45i1.42999>
- Lima, W. & Borba-Pinheiro, C. (2015). Efeito de um programa linear de treinamento resistido sobre a autonomia funcional, a flexibilidade, a força e a qualidade de vida de mulheres em idade avançada. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, 7(2), 75-88.
- Lorenzo-Díaz, J. & Diaz-Alfonso, H. (2019). Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. *Rev Ciencias Médicas, Pinar del Río*, 23(2), 170-171.
- Melonari, V. (2011). Un acercamiento a los principios básicos del aprendizaje de adultos del idioma inglés como lengua extranjera. *Boletín Virtual*, 6(4), 91-98.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.
- Ortega, P. (2009). La Pedagogía Crítica: Reflexiones en torno a sus prácticas y sus desafíos. *Pedagogía y saberes*, (31), 26-34.
- Pazos-Couto, J. & Trigo, E. (2014). Motricidad Humana y gestión municipal. *Estudios pedagógicos*, 40(1), 373-387. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052014000100022>
- Pérez, S. U. & Izaguirre, R. (2009). *Modelo andragógico. Fundamentos*. Universidad Valle de México: Ma. Guadalupe Ambriz.
- Pérez-Díaz, J., Macea-González, K. & Montes-Miranda, A. (2020). El papel de la pedagogía crítica, el enfoque reflexivo y la andragogía en la transformación de las prácticas pedagógicas. *Revista ojas ablas*, (19), 122-138.
- Poblete, F., Flores, C., Abad, A. & Díaz, E. (2015). Funcionalidad, fuerza y calidad de vida en adultos mayores activos de Valdivia. *Revista de Ciencias de la Actividad Física UCM*, 16(1), 45-52.
- Posada-Bernal, S., Castaneda-Cantillo, A. & De Souza Martins, M. (2021). Resiliência, estilos de vida e gestão do tempo em jovens universitários na Colômbia, diante da pandemia COVID-19. *MOTRICIDADES: Revista Da Sociedade De Pesquisa Qualitativa Em Motricidade Humana*, 5(2), 196-212. <https://doi.org/10.29181/2594-6463-2021-v5-n2-p196-212>
- Prensky, M. (2011). *Enseñar a nativos digitales. Una propuesta pedagógica para la sociedad del conocimiento*. Madrid: SM Ediciones.
- Pulido Quintero, S., Gómez Valenzuela, J., Díaz Jiménez, N. & Moreno Gómez, W. (2012). Juegos de la Calle: una apuesta transformadora en el territorio escuela-ciudad. *Estudios Pedagógicos*, 38(Especial), 327-346. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052012000400018>

- Quijano, A. (2014). “Bien vivir”: entre el “desarrollo” y la des/colonialidad del poder. *Cuestiones y Horizontes*. Argentina: Editorial CLACSO.
- Rengifo Arias, C., López Pulgarín, S., Lopera Montoya, D. & Díaz Tapasco, D. (2022). El Buen Vivir en comunidades andinas: un reto ecosistémico. *Revista electrónica editada por la Asociación Española de Americanistas*, (29). <https://doi.org/10.6018/nav.536981>
- Revista Cambio. (23 de febrero 2023). Daniel Samper Pizano, *Somos mayores, no imbéciles*. [Archivo de Vídeo]. https://www.youtube.com/watch?v=s_KpzM8V2SU
- Salcedo, J. (2009). Pedagogía de la potencia y didáctica no parametral. Entrevista con Estela Quintar. *Revista Interamericana de Educación de Adultos*, 31(1), 119-133.
- Sant’Anna, M. & Rossett, F. (2023). *Ensinando de um jeito que funciona: Andragogia e Análise Transacional*. Brasil: Editora Vozes.
- Santos de Sousa, B. (2009). *Una epistemología desde el Sur*, México: CLACSO y Siglo XXI.
- Shelton, L. (2019). *The Bronfenbrenner Primer: a guide to develecology*. London: Routledge.
- Khun, T. (1970). *The Structure of Scientific Revolutions*. Chicago: University of Chicago Press.
- Torres-Solis, M. & Ramírez-Valverde, B. (2019). Buen vivir y vivir bien: alternativas al desarrollo en Latinoamérica. *Latinoamérica. Revista de estudios Latinoamericanos*, (69), 71-97. <https://doi.org/10.22201/cialc.24486914e.2019.69.57106>
- Trust, T. & Whalen, J. (2020). Should teachers be trained in emergency remote teaching? Lessons learned from the COVID-19 pandemic. *Journal of Technology and Teacher Education*, 28(2), 189–199. https://www.learn_techlib.org/primary/p/215995/
- Veiga-Branco, M. (2012). O gerontólogo: um mediador no espaço gerontológico. In Pereira, Fernando (Coord). *Teoria e Prática da Gerontologia - Um Guia Para Cuidadores de Idosos* (pp. 41-63). Viseu: Psicosoma. <http://hdl.handle.net/10198/6994>
- Vidarte, J., Quinteros, M. & Herazo, Y. (2012). Efectos del ejercicio físico en la condición física funcional y la estabilidad en adultos mayores. *Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), 79-90.
- Villa, M. y D. González (2004). Dinámica demográfica de Chile y América Latina: una visión a vuelo de pájaro”, *Revista de Sociología*, N° 18, Santiago, Universidad de Chile.
- Zambrano, R. & Rivera, V. (2020). Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(4), 290-295.
- Zuleta, E. (2007). *Ciencias naturales y ciencias sociales*. Bogotá: Fundación Fica.

