



TRABAJO FIN DE GRADO EN TRABAJO SOCIAL

“PRACTICAS DEPORTIVAS E INTERVENCION EN TRABAJO SOCIAL

UNA PROPUESTA CON MUJERES Y HOMBRES

EN PROCESOS DE VULNERABILIDAD SOCIAL”

AUTOR: D. Rodrigo Bonilla Toribio

TUTORA: D^a. Jezabel Lucas

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

CURSO: 2018. – 2019

FECHA DE ENTREGA: 8 de julio de 2019



ÍNDICE

ÍNDICE DE TABLAS	3
ÍNDICE DE GRÁFICOS	4
Resumen/Abstract:	5
Palabras clave/Keywords:	6
1. INTRODUCCIÓN	7
1.1 Pregunta de Investigación:	7
1.2 Objeto de estudio:	7
1.3 Objetivos:	7
1.4 Hipótesis de partida	8
1.5 Metodología	8
2. APROXIMACIÓN AL DEPORTE EN EL CAMPO DE LA INTERVENCIÓN SOCIAL	10
2.1 Situación del deporte en nuestra sociedad.	10
2.2. Marco Jurídico	13
2.3 Inclusión, exclusión social y el deporte como conceptos.	14
3. LA INTERVENCIÓN SOCIAL CON VALORES DEPORTIVOS: LOS BENEFICIOS QUE APORTA.	17
4. ARTES MARCIALES, SUS VALORES, Y EL POTENCIAL EN LA INTERVENCIÓN SOCIAL.	21
5. EL WU-SHU	25
6. PERSONAS MAYORES	28
7. ANÁLISIS DE RESULTADOS	31
8. CONCLUSIONES	43
9. GLOSARIO DE TÉRMINOS: *	47
ANEXOS	50
Anexo 1	50
Anexo 2	54
Anexo 3	57



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Actividad deportiva de los padres según la edad de la población (2005).....	12
Tabla 2. Valores del deporte	17
Tabla 3. Principios del Trabajo Social. Código Deontológico del Trabajo Social	18
Tabla 4. Población personas mayores de 65 años en Valladolid	28
Tabla 5 Distribución por sexo.....	31
Tabla 6 Distribución por edad	32
Tabla 7 Distribución por grupos de edad.....	32
Tabla 8 Distribución según nivel de estudios.....	33
Tabla 9 Práctica de deporte según edad	33
Tabla 10 Deportes que practican	34
Tabla 11 Qué es para Ud. el deporte en general	35
Tabla 12 Motivos por los que practica Taichí	36
Tabla 13 Frecuencia con la que se practica Taichí u otros deportes	37
Tabla 14 Con quien se suele hacer deporte.....	37
Tabla 15 Beneficios de practicar Taichí	38



ÍNDICE DE GRÁFICOS

Ilustración Gráfica 1. Beneficios físicos de la práctica del Taichí.....	39
Ilustración Gráfica 2. Bienestar mental	40
Ilustración Gráfica 3. Confianza en sí mismos	41
Ilustración grafica 4 Recomendación de la práctica del Taichí	41



Resumen/Abstract:

La pretensión de este estudio es la demostrar que una actividad deportiva es beneficiosa para grupos sociales en riesgo de exclusión social y que permite realizar una mejor intervención de acompañamiento al profesional. Para ello se aborda la situación general del deporte en España y el marco jurídico en el que se encuentra, así como la relación existente con la intervención, la exclusión, e inclusión social y los diferentes conceptos y materiales teóricos existentes. Una vez contextualizado y definidos los conceptos, se referencia a los valores y beneficios del deporte y de la intervención social. Entre los múltiples deportes, se ha seleccionado las artes marciales chinas también llamadas Wu-Shu, y dentro de estas, el Taichí, como deporte adaptado al colectivo de personas mayores para realizar un estudio. La metodología implantada es mixta y se compone de análisis del discurso de dos profesionales entrevistados y el análisis de una encuesta al colectivo.

Se trata de un documento que trata de reflejar la necesidad de potenciar dicha herramienta dentro de la metodología del trabajo social y de la intervención que lleva a cabo.

Abstract:

The aim of this study is to demonstrate that a sport activity is beneficial for social groups at risk of social exclusion and that allows a better intervention to accompany the professional. For this, the general situation of sport in Spain and the legal framework in which it is found, as well as the existing relationship with intervention, exclusion, and social inclusion and the different concepts and existing theoretical materials are addressed. Once the concepts are defined and defined, reference is made to the values and benefits of sport and social intervention. Among the many sports, the Chinese martial arts also called Wu-Shu have been selected, and within these, Taichi, as a sport adapted to the group of elderly people to carry out a study. The methodology implemented is mixed and consists of analysis of the discourse of two professionals interviewed and the analysis of a survey of the group.

It is a document that tries to reflect the need to promote this tool within the methodology of social work and the intervention it carries out.



Palabras clave/Keywords:

Intervención social, Deporte, Valores, Wu Shu, Personas Mayores, Taichí

Social intervention, Sport, Values, Wu Shu, Seniors, Taichí



1.INTRODUCCIÓN

Hoy en día, la visión que tenemos en occidente del deporte es como una actividad de ocio positivo, que nos aporta bienestar y calidad de vida. Pero desde el Trabajo Social se ha dejado de lado como herramienta en busca de otras. ¿Porque no recuperarlo?

Muchas otras disciplinas lo incorporan como una herramienta fundamental, con la que desarrollar habilidades o superar carencias. En el trabajo social tiene su espacio, pero debe desarrollarse. Existen múltiples colectivos con lo que se pueden trabajar, cada uno con sus características, pero lo positivo del deporte es que este también es adaptable a circunstancias concretas. El deporte en general aporta beneficios a la persona, que si son enfocados de forma correcta sirven para reducir riesgos y facilitar la resolución de determinadas necesidades o problemas, además puede permitir al trabajador social acercarse y conocer a la persona desde otra perspectiva.

Para ello en el presente documento se trata de dar respuesta a:

1.1 Pregunta de Investigación:

- ¿Es posible utilizar el deporte y sus valores para la intervención social?

1.2 Objeto de estudio:

- El deporte como herramienta de intervención social

1.3 Objetivos:

- Objetivo general:
Analizar, desde un punto de vista social, las potencialidades que tiene la práctica de un deporte como apoyo en procesos de vulnerabilidad y exclusión, para facilitar la inclusión de colectivos y grupos concretos.
- Objetivos específicos:
 - Inclusión de la actividad física deportiva como medio de integración social.
 - Analizar la situación y opinión de personas mayores que practican de forma habitual Taichí, y los beneficios que les aporta (salud, desarrollo personal).
 - Fomentar la práctica del Wu Shu como herramienta para la intervención social en diferentes ámbitos.



1.4 Hipótesis de partida

La práctica habitual de una actividad deportiva incide de forma positiva en la reducción de procesos de exclusión social, y que, junto con otros apoyos, puede ser una herramienta más en la que el trabajo social se pueda apoyar y reforzar su intervención.

Esa práctica deportiva deberá ser adaptada al colectivo concreto con el que se esté trabajando, pero creo, que motivando e impulsando a los usuarios a realizar una práctica deportiva, se mejorará su estado de bienestar físico y mental, favorecerá el desarrollo de habilidades personales y generará avances positivos que complementen en el acompañamiento social que realicemos como profesionales.

1.5 Metodología

La investigación para demostrar la hipótesis propuesta y responder la pregunta y el objeto de este trabajo se hará a partir de emplear una variedad de fuentes primarias y secundarias que permitan una conceptualización teórica, así como la recopilación de datos objetivos, mediante el desarrollo de una encuesta.

Esta, se desarrollará dentro del colectivo de personas mayores de la ciudad de Valladolid, en un Centro de Personas Mayores (CPM), de carácter público, dependiente del Ayuntamiento, en concreto el CPM de Zona Sur, en el cual se ofrecen servicios de ocio para las personas mayores basándose en la teoría del envejecimiento activo, por lo que estas personas presentan altos grados de autonomía. Las personas participantes en la encuesta de investigación, son un grupo de 30 personas que practican de forma semanal el deporte de Taichí.

Participantes: 30 personas: Mujeres: 26 Hombres: 4

Inicialmente se ha recopilado información respecto al deporte en España, los marcos normativos que la rodean y como se puede intervenir con el deporte en la sociedad. Posteriormente se ha realizado una recopilación de datos cualitativos.

La forma de recopilar datos cualitativos se ha hecho mediante un cuestionario que aseguraba el anonimato y exponía claramente la finalidad de los datos recogidos en él. El objetivo es



conocer la percepción que tienen del deporte, el grado de actividad deportiva, y las habilidades que creen que les aporta, desarrolla o favorece la práctica del Taichí como deporte, así como su discurso emocional hacia la práctica deportiva.

La elaboración del cuestionario se hizo teniendo en cuenta las capacidades de las personas mayores, se ha usado un lenguaje sencillo y comprensible, con letra grande y la selección de respuestas específicas, en tablas o escalas Likert, además de adjuntar espacios para la expresión libre de opiniones o criterios personales. (Mirar Anexo I)

Además de realizar un cuestionario a los usuarios (hombres y mujeres), para conocer aspectos relacionados con sus hábitos deportivos, y los beneficios les que reporta, sea hecho una entrevista a un trabajador social y antiguo director del centro y a una educadora social que es la actual directora, para conocer cuáles son sus posturas respecto a las posibilidades de intervención social con el deporte y la potencialidad que tiene como instrumento de inclusión social.

El volcado de datos ha sido realizado mediante el uso del programa Excel lo que ha permitido la creación de gráficas y tablas expuestas en el trabajo, así como la ordenación y clasificación de los datos para su interpretación.

Las fuentes secundarias serán a través de la recogida de información de fuentes documentales diversas Dialnet, Google Scholar, TESEO



2 APROXIMACIÓN AL DEPORTE EN EL CAMPO DE LA INTERVENCIÓN SOCIAL

En este apartado, situaremos el deporte en la sociedad española, la percepción social que tiene de este, y la relación directa entre los problemas sociales, la intervención social, y la actividad física deportiva, además de situar los conceptos de exclusión e inclusión social, así como el de deporte. También se definirá el marco jurídico en el que nos movemos y qué justifica la vinculación entre los conceptos.

2.1 Situación del deporte en nuestra sociedad.

Primero, nos centraremos en conocer cuál es la situación del deporte en España, entendiendo que nos encontramos dentro de un marco europeo y seguimos tendencias comunes y que es imprescindible conocer el contexto en que nos movemos para ver las posibles líneas de intervención.

Actualmente, la población de los países del norte y del sur, occidente en general, tienden a hacer una constante reivindicación del valor del deporte como aspectos positivos hacia la salud, la calidad de vida y el ocio, y esto, se debe a que hoy día, vivimos en una sociedad moderna/prosumidora, que permite en cierta manera, disfrutar de tiempo libre de diferentes formas.

En aproximación al caso español, respecto a la percepción que tenemos sobre el deporte y cuanto lo practicamos, a niveles europeos, a principios de siglo, España se situaba entre los países con niveles más bajos de práctica deportiva entre su población. (COMPASS, 2000).

García Ferrando (2006) remarca que entre 1995 y 2005 se ha hecho evidente el desfase existente entre el deporte español de alta competición/profesional y el deporte "popular", dado que el primero es cada vez más exitoso y reconocido socialmente, mientras que el segundo está estancado y tiene unos bajos niveles de práctica y de desarrollo. Esto nos sitúa por debajo de los niveles de otros países europeos en relación a la práctica deportiva de la población general, mientras que, en las modalidades de alta competición y deporte profesional sucede al contrario.



Si lo miramos de forma más concreta, por colectivos poblacionales, en las encuestas realizadas sobre hábitos deportivos, los colectivos que poseen menor nivel socioeconómico son los que tienen menores niveles de práctica y oportunidad deportiva, además de verse condicionados por otros factores como son la edad, la familia, redes cercanas (amigos, escuela...), la confianza (la deseabilidad del deporte), la geografía-factores del entorno. Aquí podemos ver que la práctica deportiva y la obtención de beneficios de este, se ve condicionado no solo por razones económicas, sino que también sociales. Además, hay que tener en cuenta que este grupo de población no tiene hábitos de práctica deportiva en su juventud, lo que condiciona su posterior desarrollo del hábito.

Por otro lado, debemos destacar que, en las encuestas realizadas, se muestran datos en descenso respecto a la práctica deportiva de jóvenes comprendidos entre los 15 y 24 años, lo que es muestra significativa de que la concienciación sobre la necesidad del deporte para la mejora de la salud y de la calidad de vida, no está siendo efectiva, y que no es la principal alternativa de ocio para la ocupación del tiempo libre de la población joven (García Ferrando, 2006)

También podemos destacar dos elementos significativos respecto a la práctica deportiva de los jóvenes españoles, en referencia a los factores familiares y redes cercanas, pues que los progenitores practiquen o no deporte, influye de manera clara y efectiva en que los hijos practiquen alguno o no. Según una encuesta del año 2000, respecto a la práctica deportiva en jóvenes, el 60 % que practicaban deporte sí que tenían progenitores practicantes de alguna actividad deportiva, frente al 30% de jóvenes que si practicaban a pesar de que sus progenitores no lo hiciesen.

Otro elemento clave en la práctica deportiva de la población en general es que el motivo más citado para no practicar deporte, o abandono de este, es la falta de tiempo libre. Además, la práctica deportiva de jóvenes y adultos se ve condicionada por la de sus padres, y la edad como podemos observar en la tabla N 1 en la que a medida que aumenta la edad, los padres dejan de realizar actividades de este tipo



Tabla 1 Actividad deportiva de los padres según la edad de la población (2005)

Grupo de edad	Hacen o han hecho deporte	
	Padre%	Madre %
De 15 a 17 años	59	40
De 18 a 24 años	46	30
De 25 a 34 años	33	19
De 35 a 44 años	22	11
De 45 a 54 años	15	4
De 55 a 64 años	11	3
65 y más años	7	3

Fuente: elaboración propia, datos extraídos de RIS, VOL. LXIV, Nº 44, MAYO-AGOSTO, 15-38, 2006

Aunque España es un país occidental con una buena calidad de vida general, existen diferencias en cuanto al acceso y la práctica del deporte. Lo que se acaba traduciendo en una sociedad más desigual, no sólo por la diferencia de rentas u otras valoraciones económicas, sino por la falta de salud, y ocio de calidad, sobretodo en colectivos socialmente desfavorecidos.

Para la intervención social es imprescindible conocer la percepción que tienen los sujetos respecto a la realidad social que les rodea. Cómo entienden los procesos de exclusión social en los que están inmersos o en riesgo de sufrirlos para poder acompañarles en el proceso. Por ello, al apoyarnos del deporte como herramienta para la intervención social, también es necesario conocer la actitud y percepción del deporte de los sujetos con los que intervengamos, pues permitirá adaptar las técnicas deportivas a las circunstancias concretas y lograr una inclusión en la actividad deportiva que permita alcanzar avances en otros aspectos de la intervención.

Cada persona tiene sus valores, ideología y percepciones de la realidad y hay que amoldarse a ellas, para acompañar en el proceso de intervención.

Actualmente nos movemos en un marco jurídico y normativo amplio, a nivel europeo y estatal, el cual veremos a continuación y en el que nos apoyaremos para la fundamentación de este trabajo, así como para la elaboración de la definición de deporte.



2.2. Marco Jurídico

Debemos partir de la base de que el término deporte no está claramente definido, pues es de carácter complejo, y existen muchas acepciones. Desde diferentes instituciones se ha intentado recoger el concepto, para darle un sentido político, social y económico.

A nivel europeo, la Carta Europea del Deporte lo define en su artículo 2.1 como “toda forma de actividad física que, a través de una participación organizada o no, tenga por objeto la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competiciones de cualquier nivel”. En esta definición podemos entender que coexisten diferentes términos, se puede entender la actividad física como un juego, o como algo reglado y con fines competitivos, puede ser individual o grupal, y como beneficiosa para la salud y el desarrollo.

A nivel nacional, en la Constitución Española, el artículo 43.3 reconoce que “Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo, facilitarán la adecuada utilización del ocio”, entendiéndose que el deporte está directamente vinculado con el ocio, la salud, y la educación, y que debe ser un pilar más para alcanzar el bienestar social. De tal forma que es de obligado cumplimiento para las administraciones públicas potenciar y promover la práctica del deporte. De ahí podemos sacar la fundamentación de la Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte, que trata de hacer efectivo ese derecho de la constitución. Y específicamente, en su artículo número 4 hace referencia a las potencialidades que tiene el deporte en la capacidad de desarrollo e integración social

Artículo 4

1. La Administración del Estado y las Entidades educativas y deportivas atenderán muy especialmente la promoción de la práctica del deporte por los jóvenes, con objeto de facilitar las condiciones de su plena integración en el desarrollo social y cultural.
2. Es competencia de la Administración del Estado fomentar la práctica del deporte por las personas con minusvalías físicas, sensoriales, psíquicas y mixtas, al objeto de contribuir a su plena integración social.



Asimismo, la Ley 2/2003, de 28 de marzo, del Deporte de Castilla y León. Establece en su artículo 1 que promoverá que toda la población tenga acceso al deporte, entendiendo por este, "toda actividad física que, a través de una participación organizada o no, tenga por objeto el mantenimiento y la mejora de la salud, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competiciones de cualquier nivel" y en el artículo 2 dice que se deben hacer principal hincapié en "la promoción del deporte entre los menores en edad escolar, los jóvenes, las personas de tercera edad, los discapacitados físicos, psíquicos y sensoriales y los colectivos desarraigados de la sociedad".

Como hemos podido ver, el deporte tiene un lugar en el ámbito político y social, y de ello se deduce que se contempla como una herramienta más para el desarrollo de los derechos humanos y la integración social. Es en este reconocimiento de derechos, donde nace la fundamentación de este trabajo.

Se tratarán diferentes conceptos reflejados en el marco jurídico, que son necesarios para comprender la relación del deporte con la inclusión social y la intervención social, se abordarán los beneficios de la práctica de éste así como los valores que desde la intervención social se ven reflejados en el deporte y como por medio de éste se pueden desarrollar valores y habilidades sociales y personales, que permitan afrontar problemas y dar respuesta a necesidades existentes.

2.3 Inclusión, exclusión social y el deporte como conceptos.

Visto el análisis jurídico y la valoración anterior, es necesario concretar diferentes conceptos que tienen relevancia como son el de exclusión social, inclusión social, y vulnerabilidad social, además de concretar el concepto de deporte para favorecer su integración como herramienta para la intervención social.

Definiremos la exclusión social como aquellas situaciones en la que individuos o grupos no poseen ningún grado de participación en la sociedad. Va más allá de la pobreza económica y material, y en ella, se da la ausencia total de vínculos con el entorno social, que junto a la falta de recursos y de intervenciones eficaces se cronifica y se vuelve estructural. En definitiva, el individuo no forma parte ni se siente parte de la sociedad. Actualmente, la exclusión social ya es propia del sistema económico, político y social.



Por otro lado, definiremos la inclusión social, como aquella situación en la cual el individuo o grupo están integrados en la sociedad, y se sienten parte de ella, en la cual participan y desarrollan acciones de forma activa dentro de esta. La inclusión social es mayor que la integración, pues no sólo es necesario que la sociedad los sienta como propios, sino ellos deben sentirse parte de la colectividad.

Ambos conceptos, trascienden a elementos materiales y económicos, si bien es cierto que para la inclusión social son necesarios recursos y apoyos en materia de renta, vivienda, empleo, salud y educación, es imprescindible el sentimiento de pertenencia como individuo dentro del entorno.

Respecto al deporte, debemos partir de la base de que el deporte y su práctica aporta diferentes beneficios a la persona, pero que, llevados al límite, puede ser perjudiciales, por ello la propuesta va más allá de la práctica deportiva, ya que lo que se pretende es usar el deporte como elemento de apoyo y refuerzo en procesos de inclusión social.

Iniciemos por distinguir entre la actividad física común, y la práctica de un deporte, es decir, no toda actividad física es realizar un deporte, porque cualquier acción desempeñada en nuestra vida diaria implica un ejercicio físico, subir o bajar escaleras, correr para coger el autobús a tiempo, hacer la compra, pero no son consideradas como deporte puesto que no están establecidos parámetros, rutinas, objetivos, y normas etc. En definitiva, realizar una actividad física está incluido en nuestra vida diaria, independientemente de si llevamos una vida sedentaria o activa.

De acuerdo con esto, para este trabajo entenderemos como **deporte cualquier actividad física que implique voluntad de la persona, con fines educativos** (en valores y a desarrollar habilidades sociales y personales), **sociales** (alcanzar el máximo desarrollo en las capacidades personales y relacionales con el entorno), **de ocio** (por placer), **y/o beneficiosos para la salud** (mejorar la calidad de vida y obtener beneficios físicos, psíquicos y sociales).

Es cierto que en la definición anterior no se incluyen todas las acepciones y clasificaciones del término de deporte, como las actividades deportivas de alto nivel/elite, y los aspectos laborales/lucrativos, pero la razón está, en que el documento se centrará en la influencia de la práctica deportiva sobre la dotación de recursos personales y beneficios sociales, en la



transmisión de valores y la incidencia que puede tener sobre la intervención social y la mejora de la salud, no sobre los aspectos positivos que se pueden lograr dentro del deporte como producto o servicio.

Por ello en el siguiente apartado abordaremos los valores y beneficios del deporte, y veremos la relación que existe entre estos y los de la intervención social y cómo influyen en ella de forma positiva



3. LA INTERVENCIÓN SOCIAL CON VALORES DEPORTIVOS: LOS BENEFICIOS QUE APORTA.

Definidos los diferentes conceptos y contextualizada la realidad social actual, es necesario delimitar los valores del deporte, y remarcar, que éstos han ido variando a lo largo de la evolución social y cultural, en función de la significación que tenía el deporte en el momento sociohistórico.

Como ya sabemos, los valores juegan un doble papel, sirven como medio de regulación del comportamiento y de las acciones humanas, e influyen sobre la adquisición y forma del conocimiento del entorno. Por ello, es necesario analizar los valores actuales del deporte y la forma de transmisión de estos, para adaptarlos a nuestra intervención.

Gutiérrez (1995) alude a que en el deporte podemos encontrar valores sociales y personales. Y en función de la práctica y tipo de esta, se desarrollarán y potenciarán unos u otros .

Tabla 2. Valores del deporte	
Valores sociales	Valores personales
<ul style="list-style-type: none"> • Respeto • Cooperación • Relación social • Amistad • Competitividad • Trabajo en equipo • Participación de todos • Expresión de sentimientos. • Convivencia. • Lucha por la igualdad. • Responsabilidad social. • Justicia. • Preocupación por los demás. • Compañerismo 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad (física y mental) • Creatividad • Diversión • Reto personal • Autodisciplina • Autoconocimiento • Mantenimiento o mejora de la salud • Autoexpresión • Logro (éxito-triunfo) • Autorrealización • Recompensas • Reconocimiento • Aventura y riesgo • Imparcialidad • Deportividad y juego limpio • Espíritu de sacrificio • Participación lúdica • Perseverancia • Humildad • Autodominio • Obediencia

Fuente: Gutiérrez (1995) efdeportes.com/Revista Digital



Como se muestra en la anterior tabla (Tabla Nº 2), muchos de los valores reflejados, tanto en los sociales como en los personales, existe similitud con los valores y principios recogidos en el código deontológico de Trabajo Social (Tabla Nº 3) Quizás a la hora de intervenir, y en función de la problemática, no todos los valores tengan el mismo peso o importancia, pero si queda claro que mediante el uso del deporte en la intervención, se puede facilitar la enseñanza o refuerzo de dichos valores haciendo efectivos los valores del trabajo social.

Tabla 3. Principios del Trabajo Social. Código Deontológico del Trabajo Social

Principios Básicos	Principios Generales
<ul style="list-style-type: none"> • Dignidad: la persona humana, única e inviolable, tiene valor en sí misma con sus intereses y finalidades • Libertad: la persona en posesión de sus facultades humanas realiza todos los actos sin coacción ni impedimentos • Igualdad: cada persona posee los mismos derechos y deberes compatibles con sus peculiaridades y diferencias 	<ul style="list-style-type: none"> • Respeto activo • Aceptación de la persona • Superación de categorizaciones • Ausencia de juicios de valor sobre la persona • Individualización • Personalización • Promoción integral de la persona • Igualdad de oportunidades, derechos, equidad y de participación • Solidaridad • Justicia social • Reconocimiento de derechos humanos y sociales • Autonomía • Autodeterminación • Responsabilidad y corresponsabilidad • Coherencia profesional • Colaboración profesional • Integridad

Tabla de elaboración propia. Fuente: Código deontológico del Trabajo Social Cap. II

La práctica deportiva como instrumento de intervención o como herramienta de apoyo es beneficiosa por diferentes razones, tanto a nivel general de la población, como a nivel individual.

A nivel general, es una forma de promover el trabajo comunitario, permite crear redes sociales y de apoyo, en las cuales se conozca gente, se produzcan intercambios, y se desarrollen



alianzas para satisfacer necesidades. Es una forma de difusión de información, de fomentar la participación grupal, la unión de colectivos y la conexión con contextos sociales diversos. En definitiva, favorece la socialización.

A nivel individual, permite una mejora de la salud física, por incrementar el riego sanguíneo, eliminar toxinas de la sangre y órganos, regular la frecuencia cardiaca, reducir posibilidades de sufrir infartos vasculares y cerebrales, y mejorar el sistema nervioso, entre otros. Además, favorece la salud mental, proporciona recursos y habilidades personales, fomenta la reflexión y la resolución de conflictos, y puede servir para desarrollar aptitudes, competencias y estrategias, que permitan afrontar situaciones sobrevenidas. Desarrolla el autoconcepto, en contra de la baja autoestima, es motivador pues permite aprender del fracaso, favorece la participación y la integración social, la aceptación de diferencias, la necesidad de negociación, y permite el autoconocimiento y la autonomía personal, entre otros.

También debemos resaltar la importancia de la capacidad del deporte respecto a la gestión emocional, si bien es cierto que es un valor recientemente atribuido al deporte, se ha demostrado que la práctica deportiva está vinculada con la capacidad de gestión emocional e inteligencia emocional (capacidad de controlar las emociones), dado que podemos encontrar una clara relación entre los componentes de la inteligencia emocional que según Goleman (1996), son el autocontrol emocional, el autoconocimiento emocional, las habilidades sociales, y la automotivación. Estos, están presentes de muchas formas en el deporte. Además, la inteligencia emocional se relaciona de forma directa y positiva con la edad, siendo los deportistas de modalidad colectiva con contacto los que mejor gestionan sus emociones (Sánchez, Ortega y Chacón, 2018).

Hay que tener en cuenta que, la práctica de un deporte de forma continua, favorecerá no solo la adquisición de valores, capacidades personales, y de redes sociales, sino que permitirá su mantenimiento en el tiempo, y aumentar la resiliencia a la hora de afrontar dificultades.

Dentro de los múltiples deportes, tanto individuales como colectivos, podemos encontrar diversos valores, y diferentes formas de enfocarlos, y en función de las necesidades del individuo o del grupo, se podrán potenciar una serie de actividades deportivas u otras, así como los valores adecuados. Por ello, considero interesante la evaluación de las artes



marciales como práctica deportiva, como herramienta de transmisión de valores y empoderamiento de las personas. Las artes marciales son una práctica deportiva que generalmente parece que está vinculada con comportamientos agresivos, pero eso dista mucho de la realidad, dado que estas, están fundamentadas en base a unos principios éticos y morales que defienden ante todo el respeto a la persona y al entorno. Por otro lado, aunque parezca o sea una práctica que se realiza individualmente, se acaba realizando con otras personas en situaciones parecidas con mismas inquietudes.



4. ARTES MARCIALES, SUS VALORES, Y EL POTENCIAL EN LA INTERVENCIÓN SOCIAL.

Existen numerosos deportes que se pueden practicar para la mejora de la salud y la calidad de vida, la implantación o educación en valores y el desarrollo de la persona. Dentro de estos, nos centraremos en la práctica de las artes marciales como deporte, por su gran capacidad de transmisión de normas y comportamientos de respeto. Considero importante abordar este tema por dos razones, por su desvinculación respecto al ámbito de la intervención social, y por la similitud en los valores y principios que sustentan, además, de las diferentes aplicaciones que pueden tener para el desarrollo de conductas, habilidades sociales y de integración social.

En general, en todas las culturas, podemos encontrar prácticas culturales asociadas a la lucha y al enfrentamiento, esto se debe a que históricamente, eran una forma de defender los bienes materiales y culturales de la sociedad concreta. Cuando estas prácticas de combate se transforman en una disciplina marcial, tienden a dejar de lado los aspectos violentos, y tratan de ensalzar valores heroicos y personales. Es por esta razón por la que actualmente, podemos decir que existen numerosas artes marciales de diferentes orígenes, y que, en esencia, todas ellas comparten valores independientemente de su procedencia, pues con la evolución de la sociedad y la resolución de conflictos, las artes marciales han encontrado su esencia en la no violencia.

Ya en literatura muy antigua encontramos valores y principios rectores, ejemplos de ello son:

- El Arte de la guerra de Sun Tzu: donde se hace una importante mención a que la existencia de un buen líder será bajo la presencia de sus valores tales como la honradez, humanidad y compasión, valor, constancia y severidad, disciplina... Además, hace una referencia común en todas las artes marciales, que es que el enemigo no es nadie más que uno mismo,

“Un verdadero artista marcial vence sin la necesidad de luchar, si conoces a los demás y te conoces a ti mismo, no correrás peligro ni en cien batallas, pero si no te conoces a ti mismo ni a los demás, correrás peligro en todas ellas”. P.39



Si queremos alcanzar la plenitud, debemos conocernos, puesto que, para ganar, primero debes conocerte a ti mismo, y vencer tus miedos.

- Otro antiguo material sobre el que apoyarse será, el “Bushido” también conocido como el código moral de los Samurái, en el que se hablan de los mismos principios morales de honradez y justicia, lealtad, valor, compasión, honor, sinceridad, cortesía, y sinceridad. Todos ellos orientados hacia el respeto al resto y a uno mismo, para alcanzar el máximo desarrollo personal, se tiene que alcanzar una conexión con el entorno que nos rodea y conocernos como individuos en él, para actuar sin conflicto y transformarlo en un entorno positivo para todos.
- En el libro denominado “Aikido, la armonía universal” se contempla a la persona, como actor transformador del entorno, por ello, el Ser, debe adaptarse a normas y valores para respetar al entorno y nuestros semejantes. Si transformamos nuestro entorno, se destruye el equilibrio, la armonía, por ello los valores como la rectitud (ser constante y objetivo), el coraje (en términos de justicia), la bondad (ser tolerante y comprensivo) la cortesía (respeto), actuar de forma desinteresada, la sinceridad, honor (dignidad personal), la modestia, y la lealtad (al resto y así mismo) y el autoconocimiento son valores que van enfocados hacia la aceptación y comprensión del otro.

Los valores recogidos en la literatura, aunque de culturas distintas, tienen elementos comunes, los cuales, de alguna forma también coinciden con los del trabajo social ya vistos anteriormente. No todos son iguales, pero si adaptables a la realidad actual, cuando Sun Tzu habla de los valores del líder, no habla más que los valores que debe tener una persona para ser respetada, y por ello cuando habla honradez, humanidad y compasión, valor, constancia, y disciplina, aborda que una persona, para convivir bien con el entorno, debe tener esa base moral y así poder realizarse y desenvolverse en armonía con el resto de las personas.

La práctica de artes marciales no solo implica la autodefensa, también conduce hacia el autoconocimiento, y a la autocrítica, bajo la misma premisa que hacia los otros, el respeto. Pues es tan importante el respeto hacia el entorno y a los otros, como el propio.



Una muestra del desarrollo de principios, valores y capacidades de las artes marciales es el estudio de Börkqvist y Varhama (2001) en el cual se analizó a diferentes hombres y mujeres, tanto no practicantes de ningún deporte como practicantes de diferentes artes marciales, de contacto como el karate y el boxeo y de no contacto como el Taichí, tratando de averiguar la actitud y nivel de agresividad frente a la resolución de un conflicto. En la obtención de datos, se pudo observar elementos significativos, como que los practicantes de artes marciales de no contacto basados en la no violencia, muestran mayor control y actitudes no agresivas, frente a las personas que no practican ningún deporte marcial, y que estos, a su vez, son también menos agresivos que los practicantes de alguna disciplina marcial que implique contacto o agresividad.

Este estudio nos sirve como referencia para demostrar que las prácticas de artes marciales tienden a mejorar la capacidad de gestión de emociones, en este caso de la rabia. La rabia como emoción es innata en los seres humanos, sigue los mismos patrones bioquímicos y estructurales que el miedo, y esto es, porque la rabia puede ser útil para reducir el miedo y aportar una respuesta energética para enfrentarse a una amenaza. El problema es que el miedo tiene muchas probabilidades de convertirse en rabia y cuando eso pasa, ya no hay “vuelta atrás”, ya no hay miedo, hay rabia, porque está decidida la acción de defensa o ataque. Es de las emociones más peligrosas porque su esencia es dañar, es adaptativa a la circunstancia, pero es “cómoda” y tiende a repetirse. Uno de los rasgos más característicos de esta emoción, es que es multiplicadora, la rabia provoca más rabia. (Pilar Martín Pérez. Uva)

Bajo esta premisa podemos tener dos posibles conclusiones, una sería que, es la práctica del arte marcial la que mejora el control sobre la respuesta con rabia o agresividad, o es la práctica del arte marcial, lo que aporta confianza a la persona y por lo tanto control sobre el miedo, y por ello, el tipo de respuesta ante un estímulo violento.

Actualmente podemos englobar las artes marciales entorno al continente de donde provienen como son las de asiáticas (principalmente China y Japón) o africanas y occidentales. No es posible hacer una enumeración de todas ellas, debido a la gran cantidad de estas, y a lo extenso que sería el proceso. Independientemente de ello, las artes marciales son percepciones, conceptos, e ideas diferentes de entender y desarrollar, la profunda búsqueda con uno mismo.



De todas las artes marciales que podríamos estudiar nos centraremos en el Wu-Shu debido a la gran variedad de opciones que presenta para la práctica del deportiva y su adaptabilidad a la persona.



5. EL WU-SHU

El Wu-Shu como concepto, debe ser entendido como Arte Marcial Chino, y en la actualidad, sirve para dar un englobe total al cúmulo de artes marciales chinas que existen. Dentro del Wu-Shu debemos diferenciar entre el Wu-Shu Moderno, que son un conjunto de movimientos y ejercicios de gimnasia deportiva, mezclados con movimientos o posiciones marciales, esta, viene siendo la modalidad competitiva y fue creada a partir de 1960 a raíz de la apertura de China al mundo occidental, y el Wu-Shu Tradicional, por otro lado, trabajaría la parte más marcial, como autodefensa y autoconocimiento, es la parte con más tradición, cultura y filosofía china. Hay que remarcar que las artes marciales chinas, como todas las prácticas deportivas similares, han sufrido una gran evolución a lo largo de la historia, por razones políticas, económicas, sociales, y culturales del país. En ambas vertientes, se trabajan estilos internos y externos, que hacen referencia al control, orientación y desarrollo de la energía Qui.

Dentro del Wu-Shu/Kung Fu podemos encontrar múltiples y variados estilos y disciplinas. El ámbito en el que nos adentramos resulta complejo. Es clara la diferenciación geográfica inicial entre estilos del norte y estilos del sur, China es un país enorme y existen diferencias morfológicas y culturales entre sus habitantes los norteños, de más altura y los habitantes de las zonas meridionales, más bajos. Los primeros están caracterizados por realizar trabajos de energía interna principalmente, pero sin despreciar el trabajo externo, con un potente y rápido uso de patadas, grandes saltos, y movimientos fluidos, y entre los estilos más significativos encontramos el Shaoling y el estilo Wudang. Por otro lado, los estilos del sur, caracterizados por ser más rígidos y contundentes, con fuertes agarres, amplios y marcados movimientos de brazos, que potencian el uso del tren superior, la fuerza de la cadera y agarres de manos, algunos ejemplos serian el Choy Lee Fut, el Wing Chun, o el Hung Gar.

Los estilos marciales han evolucionado según la historia china y sus características, por ello existen muchas coincidencias y claras diferencias entre todos ellos. Existen estilos procedentes de tradición familiar, estilos propios de escuelas, estilos de imitación (animales clásicos de cultura china como la serpiente, mono, tigre, gruya, águila...) y cada estilo tiene su



propia metodología de lucha, técnicas y conocimientos propios que son transmitidos de generación en generación.

Todos los estilos o la mayoría de ellos, trabajan estilos internos y externos combinando técnicas duras y blandas (guiados por la filosofía del equilibrio) y en todos ellos podemos ver el Taichí* (Tai Ji Quan), el Tui Shou* (técnicas de empuje), el Shuaijiao* (técnicas de agarre y proyección), el Chi-kung* (método de estirar y relajar músculos y tendones por medio de movimientos y la respiración), el Quinna* (técnicas de agarre y luxación) o en la modalidad más de combate el Sanda*. Generalmente todo esto se ha englobado bajo el termino Kung Fu, debido a su expansión en occidente gracias a artistas marciales como Bruce Lee, Jackie Chan o Jet Li, pero realmente, bajo la filosofía china, el significado del Kung Fu, es alcanzar la perfección en la práctica o desarrollo de una actividad, independientemente de cuál sea.

Es de ese significado de perfección, de donde nace el vínculo del “Kung fu” con las artes marciales, inicialmente, en los monasterios de los monjes taoístas y budistas (filosofía confucionista y budista), guiados bajo el principio rector de que todo cambia, buscaban la armonía del individuo con el cambio de la vida y del entorno, y por ello, hacían y hacen uso de la meditación como una herramienta de conocimiento del mundo y para la adaptación del ser a este. Estos templos, hacían ejercicios físicos con el objetivo de mantenerse en forma, sanos y fuertes, pero guiados también bajo los principios de la no violencia propio de la religión budista. Pero a medida que sufrían ataques por parte de ladrones, empezaron a complementar sus rutinas de meditación y autoconocimiento con la práctica de ejercicios físicos de artes marciales, buscando así el equilibrio necesario y alcanzando así su Kung Fu, en el crecimiento personal y la adaptación al entorno, guiando siempre la práctica marcial bajo los mismos principios rectores éticos Wude*.

Hoy en el Wu Shu/Kung Fu podemos ver presentes muchos de estos principios y características que permiten la adaptación al ser, desarrollar capacidades y conocer el entorno. Debido a su versatilidad en la disciplina marcial encontramos ejercicios dinámicos, potentes y que exigen un desgaste físico, y también otras prácticas asociadas con la meditación, la respiración, y estiramientos enfocadas a complementar los ejercicios de desgaste físico, volviendo al equilibrio físico y filosófico, hay que tener un cuerpo sano y una mente sana, para crecer y alcanzar el propio equilibrio y la mejora de la salud. Ambas sirven para desarrollo de



habilidades y valores, y en función del colectivo y necesidades se podrán trabajar con unos u otros elementos.

Este trabajo se centrará en el colectivo de personas mayores. Se tratará de afrontar las necesidades del colectivo desde el Wu Shu de forma específica, y así ser una forma de respuesta más a las necesidades de intervención. Pero dejando claro que la intervención es extrapolable a otros colectivos, teniendo en cuenta que la metodología y desarrollo serían distintas. Por ejemplo, el Taichí es beneficioso por el estilo de ejercicio isométrico principalmente y un ejercicio isotónico leve, que permite el desarrollo de fuerza, flexibilidad, equilibrio sin necesidad de realizar un ejercicio cardiaco intenso por un lado y que por otro activa las articulaciones y mejora la circulación, además de como ya veremos en el volcado de conclusiones los diferentes beneficios que la población practicante considera que le aporta. Para otros grupos de edad se podrían realizar otros deportes que usen diferentes intensidades y permitan otros objetivos.



6. PERSONAS MAYORES

Es un hecho que, en la actualidad, a nivel general, la población cada vez vive más, y con mejor calidad de vida, la población mayor va a seguir aumentando según muestran diferentes estudios del INE tanto a nivel nacional como a nivel global y esto se debe a que nuestra sociedad actual permite vivir muchos más años, y con expectativas de un mayor tiempo de vida sin enfermedades.

El concepto sobre el colectivo de personas mayores ha ido modificándose. En la actualidad las personas mayores son un agente activo, con habilidades y funciones sociales, pero que también, por causas propias de la edad, van perdiendo capacidades para mantenerse “al 100%” en la sociedad en el que vivimos. Generalmente se considera persona mayor a toda aquella que tiene 65 años o más, y es sobre esta etapa cuando se suele finalizar con la etapa laboral, lo que genera una serie de necesidades puesto que se mantienen muchas habilidades para la vida autónoma y una gran cantidad de tiempo libre.

En el caso concreto de la Ciudad de Valladolid, la población mayor actual es de un 25,88% de la población total y está aumentando en los últimos años.

Tabla 4. Población personas mayores de 65 años en Valladolid				
Edad	Varones	Mujeres	Total	% Población
65-69	9.159	11.288	20.447	6,81
70-74	8.787	10.729	19.516	6,50
75-79	6.347	7.804	14.151	4,71
80-84	4.482	6.701	11.183	3,73
85-89	2.712	4.979	7.691	2,56
90-94	1.011	2.608	3.619	1,20
95 y mas	220	887	1.107	0,37
Total	32.718	44.996	77.714	25,88

Fuente: Ayuntamiento de Valladolid, Padrón de habitantes fecha de 1-7-2018. Asamblea Anual del Consejo Municipal de Personas Mayores. Imagen Social de las personas mayores en el siglo XXI

En ocasiones este tiempo, por cuestiones de costumbre social no tiende a ocuparse de forma adecuada lo que genera situaciones de aislamiento social, soledad, y mayor comorbilidad. Por



esta razón parte de este tiempo es necesario que se ocupe con un ocio saludable. Esta función la ha asumido el Ayuntamiento de la ciudad, Centros de Personas Mayores (CMP) que ofrecen alternativas de ocio para las personas mayores para promover así un envejecimiento activo y un desarrollo personal, permitiendo mejorar su calidad de vida y eliminar riesgos, concibe como necesario informar a la población mayor sobre nuevos avances para mejorar su calidad de vida y facilitar su integración social. Con este objetivo, los CPM ponen en marcha actividades destinadas a que la población mayor se desarrolle de forma plena en el mundo actual, y eliminar problemas asociados al envejecimiento.

Cabe destacar que Valladolid es la única ciudad de Castilla y León que ha asumido la responsabilidad respecto a la atención social de los mayores, en el resto de los municipios y pueblos, son la Junta de Castilla y León y la Diputación, las instituciones responsables de atender a las personas mayores.

La necesidad de intervención social sobre este colectivo se basa en la teoría del envejecimiento activo que es definido por la OMS como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

Por ello es imprescindible optar por modelos que ayuden a intervenir sobre las necesidades de ocio de las personas mayores y evitar así la comorbilidad o el surgimiento de enfermedades por la inactividad. Pero estas actividades deben estar adaptadas de acuerdo con sus demandas y capacidades, es necesario que la persona, una vez entra en la etapa de "persona mayor" no cambie su perspectiva sobre sus capacidades y funciones, debe seguir activo.

Generalmente una de las demandas o necesidades más comunes dentro del colectivo es la de actividades que permitan el mantenimiento de habilidades y destrezas físicas y psíquicas para seguir desarrollándose en un estado independiente el mayor tiempo posible.

El Wu-Shu da varias opciones para este colectivo, como pueden ser el Taichí o el Qi Gong. Estas prácticas deportivas si se realizan de forma regular, tienen un importante efecto sobre muchos tejidos y sistemas, prueba de ello son los resultados encontrados por Choi, Moon y Song (2005), en los cuales queda demostrado que en el sistema osteomuscular se produce un



aumento de la masa muscular y por lo tanto de la fuerza y densidad ósea (Chan et al., 2004), gracias a que esta modalidad física se basa en ejercicios de bajo impacto.

Estudios como el realizado por Chwan-Liet al. (2007), demuestran de forma inequívoca que, mediante esta modalidad de actividad física, se actúa sobre el sistema endocrino, no solo sobre el eje hipotálamohipofisario-adrenérgico, demostrado sobradamente, sino también sobre el metabólico, responsable del control de la glucosa en las personas que tienen algún déficit de control por la circunstancia que fuese.

También tiende a mejorar el equilibrio y la flexibilidad lo que reduce el riesgo de lesiones y de caídas, además el temor a éstas. Adquieren mayor seguridad en sí mismos, y psicológicamente mejora la memoria, no sólo por el tipo de ejercicio en sí (recordar los pasos y las formas requiere un esfuerzo) sino porque aumenta el riesgo sanguíneo por la actividad física y aeróbica.

Los ejercicios contemplan un aspecto interno y otro externo. El aspecto interno busca mejorar la respiración mediante ejercicios estáticos o dinámicos y, como consecuencia de ésta, tranquilizar la mente y tonificar la energía corporal con ayuda del aire y los alimentos. En el aspecto externo, se busca fortalecer la estructura muscular, mantener fuertes y flexibles los tendones, mejorar la movilidad articular evitando enfermedades óseas y estimular los sentidos. (J. Carrillo, M. Gómez y G. Vicente. 2009)

En el siguiente apartado podremos ver los datos recogidos en la investigación respecto a la práctica de Taichí en personas mayores.



7. ANÁLISIS DE RESULTADOS

En este apartado presentaremos los datos recabados de las encuestas realizadas a personas mayores y del discurso analizado de las entrevistas realizadas a profesionales de la intervención social, un trabajador social y antiguo director y una educadora social actual directora del centro de personas mayores zona sur. En total se realizaron 30 encuestas a personas mayores que asisten con frecuencia a la actividad de Taichí del CPM Zona Sur. De todos los cuestionarios fueron 28 los contestados de forma completa siendo los dos restantes contestados parcialmente en los datos generales iniciales tales como sexo edad o nivel de estudios.

En la tabla número 5 se muestra que la mayoría de los participantes en esta actividad que contestaron al cuestionario son mujeres con un 86% frente al 13% de los hombres, esto además lo encontramos en la actividad frecuente del centro, como menciona el exdirector, los usuarios que acuden son activos y con buen estado de salud.

“Se trata de un grupo de personas mayores con un buen estado de salud, una gran preocupación por estar activos, aprender cosas nuevas, una edad media entre los 65 y 70 años y mayoritariamente compuesto por mujeres.”

(Anexo 2)

Sexo	N.º	%
Hombre	4	13,3%
Mujer	26	86,7%

Fuente: elaboración propia extraída de la encuesta.

Las personas que participaron en la encuesta tienen una media de edad de 75,2 años ($\pm 4,8$ años), en la que la persona más longeva tiene 92 años y la más joven 67 años. Teniendo en cuenta la edad mediana, 75 años, se observa que el 46,7% de las personas tiene menos de 75 años y el 53,3% tienen 75 años o más.

**Tabla 6 Distribución por edad**

Año Nacimiento	Edad	Total
1927	92	1
1936	83	1
1937	82	1
1940	79	2
1941	78	2
1942	77	2
1943	76	3
1944	75	4
1945	74	5
1946	73	1
1947	72	2
1948	71	2
1950	69	3
1952	67	1

Fuente: elaboración propia extraída de la encuesta

Tabla 7 Distribución por grupos de edad

Edad	Nº cuestionarios	%
<75 años	14	46,7
≥75 años	16	53,3
Total	30	100

Fuente: elaboración propia extraída de la encuesta

Para el análisis de los resultados de la encuesta se descarta el considerar el sexo y el nivel de estudios como variables de interés, dado que la influencia en las correspondientes categorías es inexistente respecto al tipo de actividad. Se descartan porque no existe diferencia entre las respuestas femeninas y masculinas y tampoco con relación al nivel educativo. Por ello se opta por comprobar si la edad puede influir en la valoración que realizan las personas en los distintos aspectos planteados en el cuestionario.



Por otro lado, en el análisis del discurso de las entrevistas si se van a tener en cuenta estos aspectos, pues permite comprender al colectivo de personas mayores de forma amplia, dentro de las necesidades del colectivo expresadas por el trabajador social se encuentran las “Demandas de aprendizaje, demandas de atención a situaciones de soledad/compañía y demandas de atención a situaciones de salud tanto física como psíquica”. (Anexo 2)

En otro tipo de actividades, dichas variables si podrían tener importancia, dado que hay otras enfocadas al aprendizaje y mayoritariamente al centro acuden mujeres.

En la tabla número 8 se indican el nivel de estudios de los encuestados, el 70% ha cursado estudios primarios, el 13,3% estudios secundarios y el 13,3% estudios universitarios. Solo una persona no contestó esta cuestión.

Nivel de estudios	Nº	%
Estudios primarios	21	70,0
Estudios secundarios	4	13,3
Estudios universitarios	4	13,3
No contesta	1	3,3

Fuente: elaboración propia extraída de la encuesta

	<75	≥75	Total	%
Un deporte	7	9	16	57,1
Dos o más deportes	6	6	12	40,0
Ninguno	1	0	1	3,3
No contesta	0	1	1	3,3
Total	14	16	30	100

Fuente: elaboración propia extraída de la encuesta

La mayoría de las personas realizan un deporte 57%, y dos o más deportes el 40%. Una de las personas encuestadas no considera que el Taichí sea un deporte, aunque participa en la



actividad. Como se puede comprobar en la tabla N°9, en relación con esta cuestión, no se observan diferencias importantes entre las personas mayores o menores de 75 años.

Junto con los datos, los profesionales recalcan que se ofertan numerosas actividades físicas porque son las que

“Dan de manera prioritaria, respuesta a las demandas de salud” (Anexo 2)

“Las actividades físicas y de relacionarse los lleva a mantenerse bien física y mentalmente, durante más tiempo. Les ayuda a sobrellevar las situaciones personales de otra forma... y a desconectar en determinados momentos”. (Anexo 3)

Deportes realizados	<75	≥75	Total	%
Taichí	13	15	28	100,0%
Psicomotricidad	2	2	4	14,3%
Andar	1	3	4	14,3%
Bailar/Bailes en línea	2	2	4	14,3%
Yoga	2	1	3	10,7%
Gimnasia de mantenimiento	1	1	2	7,1%
Estiramientos	1	1	2	7,1%
Memoria	0	1	1	3,6%
Petanca	0	1	1	3,6%

Fuente: elaboración propia extraída de la encuesta

A partir de este punto los resultados se analizan respecto a los cuestionarios válidos, un total de 28 cuestionarios, descartando los dos cuestionarios incompletos. Y se seguirá analizando el discurso de los dos profesionales.

Las personas encuestadas, además del Taichí, realizan otros deportes indicados en la tabla 10. La oferta de actividades tales como la psicomotricidad, memoria yoga o bailes en línea, se encuentran en el itinerario del centro y por ello, muchas personas las han marcado como deporte pues les exige esfuerzo físico y mental. Cabe destacar que las personas de 75 o más



años practican más actividades deportivas. Estos datos corroboran el discurso de los dos profesionales, son actividades de gran importancia.

Tabla 11 Qué es para Ud. el deporte en general				
	<75	≥75	Total	%
Estar en forma	9	12	21	75,0
Una forma de relacionarme	6	9	15	53,6
Manera de relajarme	7	8	15	53,6
Entretenimiento	5	5	10	35,7
Instrumento para adquirir valores	0	7	7	25,0
Mejorar la línea	3	3	6	21,4
Otras	0	4	4	14,3

Fuente: elaboración propia extraída de la encuesta

En la tabla número 11 se observa que la mayoría de las personas opinan que el deporte sirve para estar en forma (75%), también es una actividad que les permite relacionarse con otros y una manera de relajarse (53,6%). Con menor frecuencia, consideran que es un entretenimiento (35,7%), un instrumento para adquirir valores (25%), o que sirve para mejorar la línea (21,4%). Por último, el 14,3% de personas indicaron además otras respuestas como que es un espectáculo, un negocio, una manera de que las personas mayores estén más activas, o una actividad para no aburrirse. Ninguno consideró que fuera una opción profesional.



Tabla 12 Motivos por los que practica Taichí

	<75	≥75	Total	%
Por hacer ejercicio físico	11	13	24	85,7
Por mantener y/o mejorar la salud	11	13	24	85,7
Porque le gusta el deporte	4	4	8	28,6
Por encontrarse con amigos	4	3	7	25,0
Por evasión (escapar de lo habitual)	2	5	7	25,0
Por mantener la línea	2	2	4	14,3
Por diversión y pasar el tiempo	3	0	3	10,7
Otros motivos	1	1	2	7,1

Fuente: elaboración propia extraída de la encuesta

Según indicaron el 85,7% de los encuestados, la principal razón de la práctica del Taichí, es realizar ejercicio físico y mantener o mejorar la salud. En menor medida indicaron que les gusta el deporte (28,6%), por encontrarse con amigos o por evasión, el 25,0% en ambas, para mantener la línea el 14,3%, por diversión y pasar el tiempo 10,7%, o por otras razones el 7,1%, como por ejemplo para cuidar la espalda o relajarse.

Ambos profesionales consideran que el taichí tiene gran aceptación en el centro y en los usuarios dado que les aporta aspectos positivos,

“Les ayuda a los dos niveles físico y mental y por eso creo que tiene tanta aceptación, porque ellos sienten que les ayuda es una actividad muy adecuada por el ritmo y los movimientos.” (Anexo 3)

No se han observado diferencias importantes entre los dos grupos de edad, salvo en dos cuestiones: Más personas mayores de 75 años indicaron que hacían Taichí por evasión, sin embargo, los menores de 75 años lo practicaban por diversión y pasar el tiempo.

En la tabla Nº 13 podemos comprobar que la mayoría de las personas, 82,1%, suelen practicar Taichí u otros deportes dos veces a la semana, sin que exista diferencia entre los dos grupos de edad. El trabajador social remarca que al realizarlo varias veces por semana proporciona a las personas mayores una dosis suficiente de ejercicio físico periódico, necesario para mantenerse activo y en forma

**Tabla 13 Frecuencia con la que se practica Taichí u otros deportes**

	<75	≥75	Total	%
Dos veces por semana	11	12	23	82,1
Todas las semanas	2	1	3	10,7
Más de dos veces por semana	1	2	3	10,7
Un par de veces al mes	0	1	1	3,6
Una vez al mes	0	0	0	0,0

Fuente: elaboración propia extraída de la encuesta

Tabla 14 Con quien se suele hacer deporte

	<75	≥75	Total	%
Con un grupo grande (+10)	12	12	24	85,7
Con grupo pequeño (-10)	0	1	1	3,6
Varias posibilidades	1	2	3	10,7

Fuente: elaboración propia extraída de la encuesta

El 85,7% de las personas encuestadas indican que hacen deporte en grupo grande, con más de 10 personas, una persona indicó que lo hace en grupos pequeños y 3 personas combinaron varias posibilidades en función del tipo de deporte. El trabajador social alude a que

“Al realizarse en grupo, la persona se auto estimula y refuerza positivamente en lo relativo a sus capacidades físicas y mentales ya que constata que es capaz de hacer los diferentes ejercicios” (Anexo 2).



Tabla 15 Beneficios de practicar Taichí

	<75	≥75	Total	%
Bienestar físico	11	14	25	89,3
Bienestar mental	9	11	20	71,4
Aumento de reflejos y atención al entorno	5	10	15	53,6
Aumento de la confianza en sí misma/o	7	6	13	46,4
Aportación de valores personales y sociales tales como el respeto, humildad, igualdad justa, deportividad...	5	5	10	35,7
En la gestión de emociones	4	4	8	28,6
Autoconocimiento	1	3	4	14,3
Superación de expectativas	1	2	3	10,7

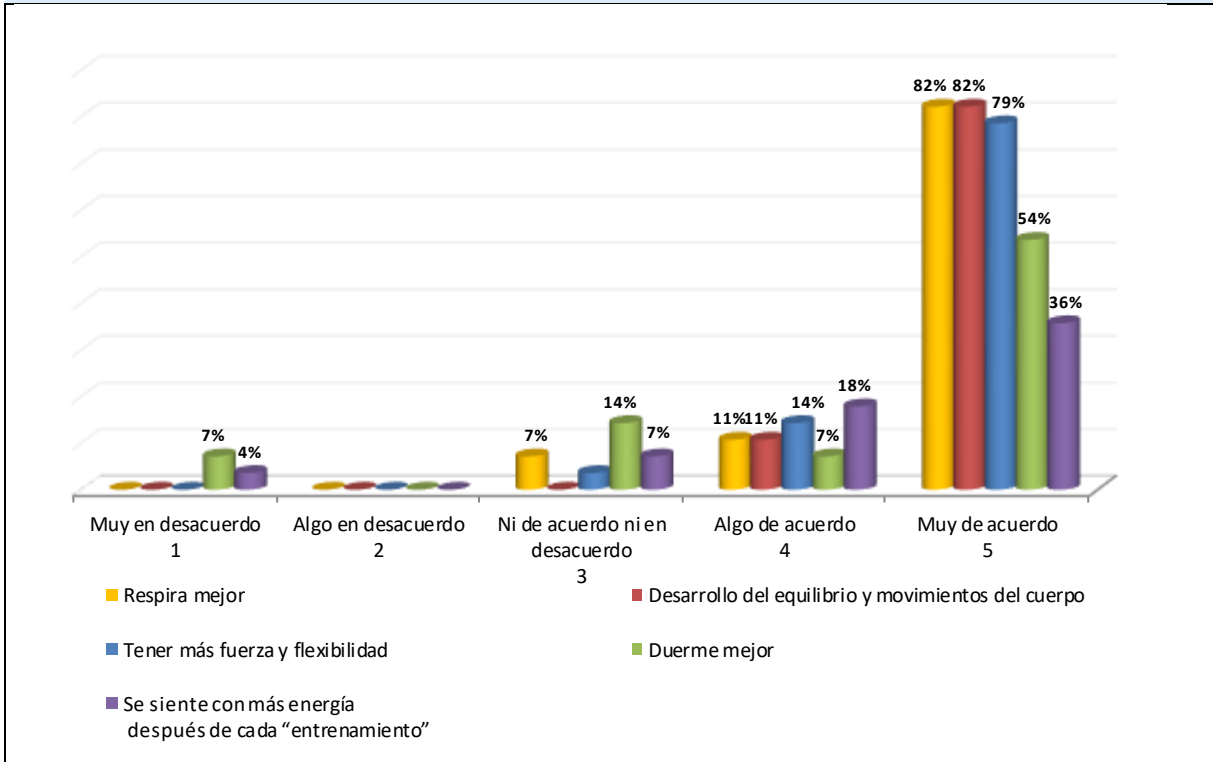
Fuente: elaboración propia extraída de la encuesta

En la tabla N°15 podemos observar las respuestas en relación a los aspectos beneficiosos de la práctica del Taichí. Las personas indican que la práctica del Taichí les reporta bienestar físico (89,3%), bienestar mental (71,4%), aumenta los reflejos y la atención al entorno (53,6%) y aumento de la confianza en sí mismos (46,4%) y les aporta valores personales y sociales tales como el respeto, humildad, igualdad, justicia, deportividad, etc. (35,7%). En menor medida indicaron que les ayudaba a gestionar las emociones (28,6%), ayudaba al autoconocimiento (14,3%) y a la superación de expectativas (10,7%). Se observa que las personas de 75 o más años indicaron más beneficios que los menores de 75 años.

Analizando la actitud que tienen las personas encuestadas hacia la práctica del Taichí, la mayoría estaban muy de acuerdo en los beneficios de esta práctica en su bienestar físico, dado que el 82,1% indicaron que respiran mejor y que le ha beneficiado en el desarrollo de equilibrio y movimientos del cuerpo y que tienen más fuerza y flexibilidad (78,6%).



Ilustración Gráfica 1. Beneficios físicos de la práctica del Taichí



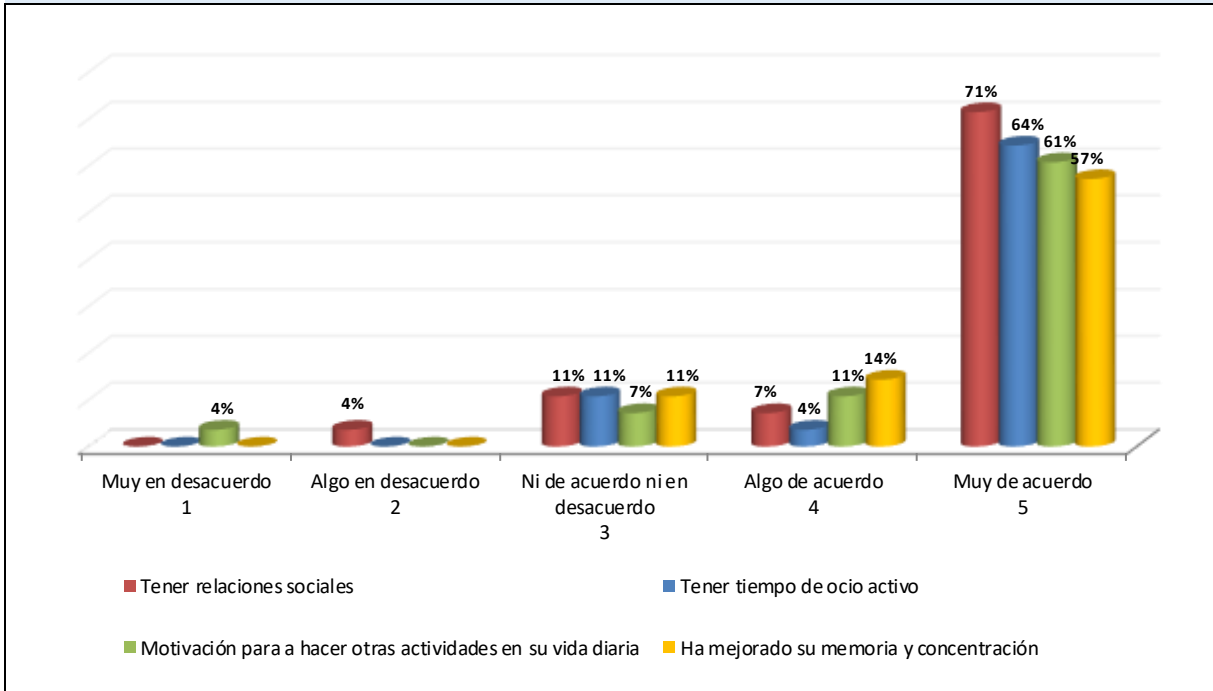
Fuente: elaboración propia extraída de la encuesta

La opinión sobre los beneficios físicos del Taichí es variable en algunos aspectos. Respecto al sueño, sólo el 53,6% están muy de acuerdo en que duermen mejor, el 14,3% ni estaban de acuerdo ni en desacuerdo con esto y el 7,1% estaba muy en desacuerdo. También tienen una opinión variable respecto a si después del entrenamiento se sentían con más energía, en este aspecto poco más de la mitad (53,6%) están de acuerdo o muy de acuerdo con esta afirmación, el 3,6% están muy en desacuerdo y el 7,1% no se decantan en su opinión. Cabe señalar que dos personas contestaron "si" a esta cuestión, sin poder determinar en qué grado de acuerdo o desacuerdo están con esta cuestión.

En la ilustración gráfica 2 en relación al bienestar mental, el 71,4% estaban muy de acuerdo en que la actividad del Taichí le aportaba tener relaciones sociales y tener tiempo de ocio activo (64,3%), les motivaba para hacer otras actividades en su vida diaria (60,7%) y había mejorado su memoria y concentración (57,1%)



Ilustración Gráfica 2. Bienestar mental

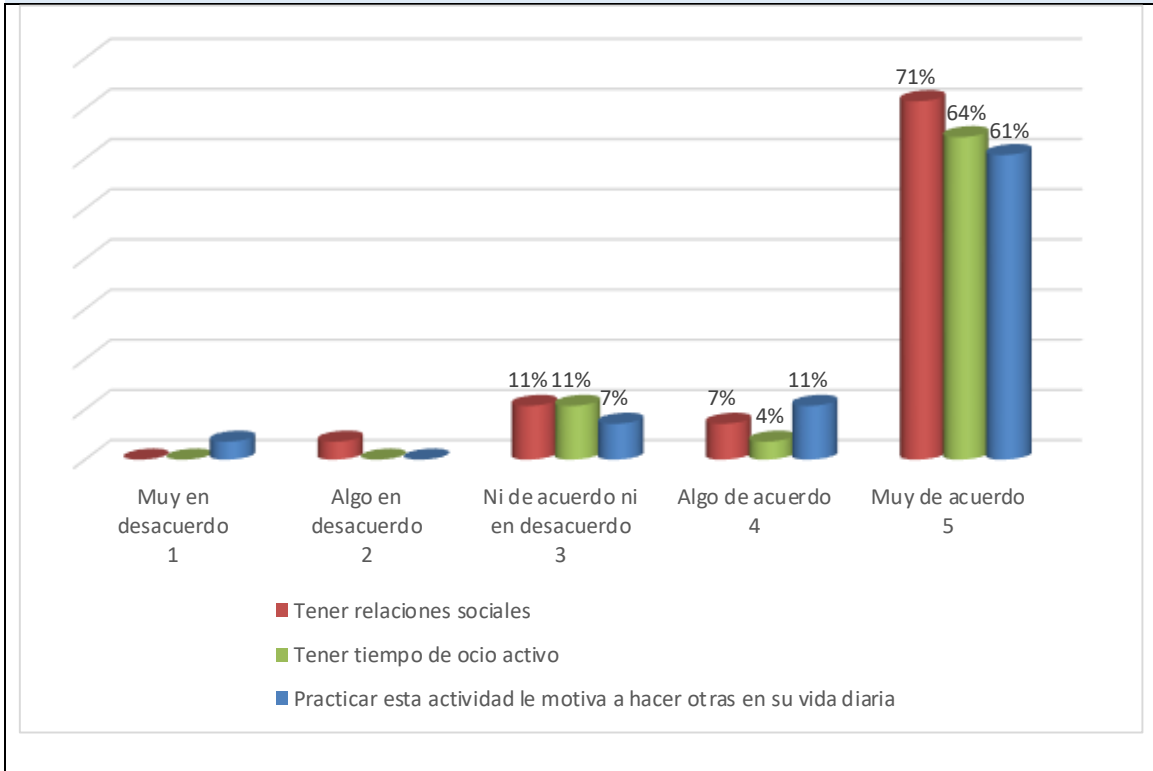


Fuente: elaboración propia extraída de la encuesta

Respecto al aumento de la confianza en ellos mismos (tabla grafica N.º 3), se observa que el 75% indicaron estar de acuerdo o muy de acuerdo en que el Taichí les hace sentir más seguros al hacer actividades físicas de otro tipo y sentir más confianza en si mismos. Sin embargo, solo el 60% estuvieron de acuerdo o muy de acuerdo en que aumenta la seguridad en sí mismos y el 21% no se decantaron ni en un sentido ni en el contrario. Esto se puede deber a los diferentes significados e interpretaciones de la confianza y la seguridad. La mayoría si se sienten seguros de si mismos a la hora de realizar otras actividades físicas, pues al realizar Taichí saben que tienen capacidad para afrontarlas. Por el contrario, el concepto de seguridad y a confianza, abarcan más aspectos que el físico pues confluye con el mental, y en función de la circunstancia, habrán valorado si la actividad de Taichí les hace tomar decisiones más seguras o se encuentran más confiados a la hora de tomar elección.

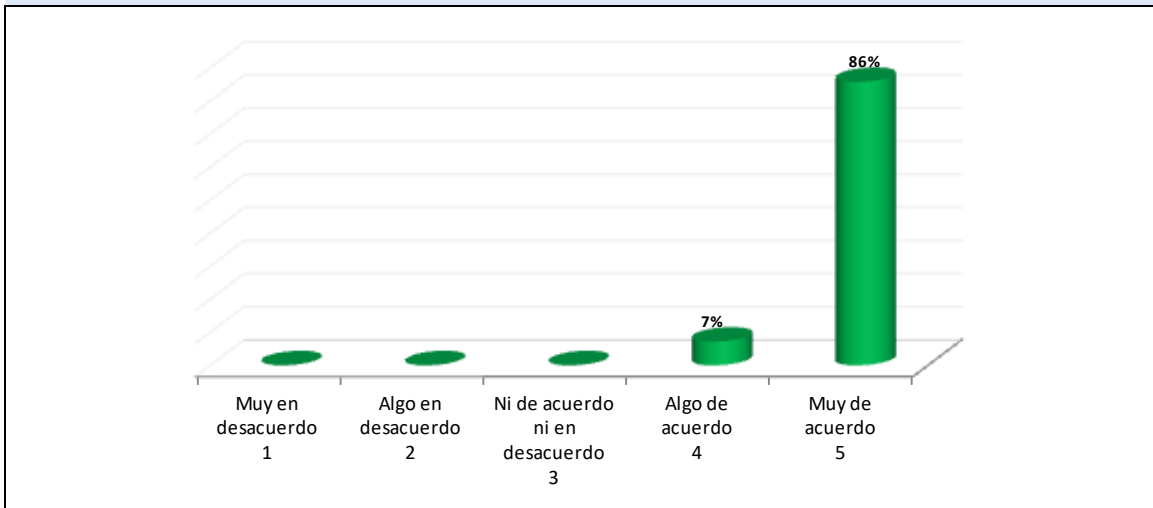


Ilustración Gráfica 3. Confianza en sí mismos



Fuente: elaboración propia extraída de la encuesta

Ilustración grafica 4 Recomendación de la práctica del Taichí



Fuente: elaboración propia extraída de la encuesta

Por último, el 92,9% de los encuestados está de acuerdo o muy de acuerdo en recomendar la práctica del Taichí al colectivo de personas mayores dado que manifiestan las siguientes sensaciones después de su práctica:



El 46,4% indicaron sentirse estupendamente/ Muy bien/Bien/o mejor. El 7,1% indicaron que después de cada actividad se sentían mejor porque habían activado la concentración y la musculatura. Otras personas indicaron tener más seguridad en el equilibrio, sentirse más ágil en todos los aspectos, con mejor concentración y autoestima. Varias personas indicaron sentirse muy feliz, o feliz y contenta, con ganas de que llegue el próximo día, contenta por haber hecho ejercicio de concentración y movimientos musculares que le venían bien, o tranquila y relajada. Una persona indicó sentirse más ágil y animada dado que por su situación personal estaba “muy de bajón”, y otra indicó que le encantaba y le servía de mucho. 3 personas no contestaron nada en esta cuestión.

Ambos profesionales en la última pregunta realizada en la entrevista coinciden en opinión, aunque con respuestas distintas, pero con la misma idea, consideran que el deporte es una herramienta positiva para la intervención.

Trabajador social:

“Sí, creo que el deporte es un instrumento de intervención social de gran importancia. Primero, supone una actividad de gran aceptación social, lo que facilita que sea asumida por la persona con rapidez y sin suspicacia. Segundo, exige que la persona se prepare física y mentalmente para su realización. Y dada la amplitud de posibilidades, adaptando el tipo de deporte tanto a la persona como al grupo de personas con que se intervenga permite alcanzar objetivos de una manera amena y satisfactoria para la persona

Desde mi experiencia con personas mayores creo que el deporte como herramienta para alcanzar objetivos sociales es fundamental en la intervención social.” (Anexo 2)

Educadora social:

” Cuando trabajaba en infancia hicimos una actividad con la fundación Eusebio Sacristán donde programamos un equipo de futbol donde jugasen al futbol niños que no tenían recursos para hacerlo de otra forma, desde el CEAS pensábamos que a través del deporte se trabajan cantidad de cosas no solo a nivel colectivo,



de relación, de higiene, de compañerismo. Opino que la actividad deportiva es imprescindible para cualquier colectivo.

Otros colectivos con los que trabajé ese aspecto fue con personas desempleadas que aunque al inicio, tratábamos de incluir a grupos de personas a diferentes actividades, las más aceptada fue salir a pasear, de forma conjunta o individual pero para que se mantuviesen activos más tiempo a lo largo del día. Aunque seguíamos buscando alguna otra alternativa. También lo hicimos con el colectivo de mujeres. Opino que en cualquier colectivo es necesario que se realicen actividades de este tipo.” (Anexo 3)

8. CONCLUSIONES

En relación con los objetivos propuestos y los resultados obtenidos, podemos sacar diversas conclusiones:

El tipo de colectivo en el que nos centramos tiene dos problemas importantes respecto a la vulnerabilidad y exclusión social, que son la soledad, y el deterioro de capacidades físicas y mentales. Los resultados obtenidos nos muestran que la población encuestada, considera como muy importante el realizar actividades físicas para estar en forma, siempre con una intensidad adecuada a ellos. El 71,4% afirma que la actividad deportiva les permite relacionarse y crear lazos de amistad y apoyo, dado que generalmente son un grupo grande, de más de 10 personas. De esto deduzco que el deporte que practican les sirve como herramienta personal, y colectiva, para la creación de redes de apoyo y un espacio donde se sienten integrados. Pero no nos confundamos, la participación grupal no es el único aspecto que reduce la soledad.

El 89,3% de las personas encuestadas afirman que la actividad deportiva que realizan les reporta un bienestar físico, y la mayoría opinan que respiran mejor, que desarrollan el equilibrio y movimientos corporales, que tienen más fuerza y flexibilidad, también que duermen mejor. Esto refuerza la afirmación anterior, pues cuanto más seguros se vean de sí mismos, siendo y sintiéndose autónomos, y con energía para realizar más actividades, favorecerá que las personas mayores salgan de sus casas, que pasen tiempo en espacios



abiertos y con gente, y disponer de un tiempo de ocio activo, que evite la comorbilidad, la soledad o el abandono de la propia persona. También señalan que puede ser una forma de evadirse de la realidad, lo que puede generar situaciones de menos estrés o como forma de divertirse.

Respecto al aporte del deporte para el bienestar mental, el 71,4% están de acuerdo dado que reporta beneficios sociales y de aceptación grupal y mejora o mantiene sus capacidades mentales. También un 53,6% consideran que aumenta los reflejos y la atención al entorno y aumenta de la confianza en sí mismos para el 46,4% de los encuestados. Este bienestar mental manifiesto, refuerza la idea expresada hasta el momento, pues junto con el bienestar físico, si la actividad también permite reforzar aspectos emocionales o mentales, como los anteriores, aumentará la autoestima de la persona al sentirse activa e integrada, incrementa su confianza a la hora de realizar estas y otras actividades, y reduciendo situaciones de depresión, inestabilidad emocional o la abstracción temporal de situaciones personales complicadas y esto, a su vez, elimina riesgos de procesos de vulnerabilidad..

Algo que no deja de ser curioso, es que generalmente las personas mayores de 75 años (la media de edad del estudio) muestran o aluden a que la actividad deportiva les aporta más beneficios o por lo menos que tiene más cualidades que les permiten mejorar en otros aspectos. Se observa que las personas de 75 o más años indicaron más beneficios que los menores y hay que tener en cuenta que, a esa edad, son conscientes de su deterioro ya que perciben sus limitaciones día a día.

Respecto a la valoración que hacen de la capacidad de aportar valores personales y sociales tales como el respeto, humildad, igualdad, justicia, deportividad, etc...(35,7%) También la gestión de las emociones (28,6%), ayudaba al autoconocimiento (14,3%) y a la superación de expectativas (10,7%) Los últimos resultados nos muestran que las personas mayores no le dan tanta relevancia a la capacidad de integrar valores o de gestionar emociones desde la actividad que practican. Esto se puede suponer a que por su etapa vital la mayoría de los valores ya los tienen integrados, y que respecto a la gestión de emociones han desarrollado otras técnicas y no es el principal objetivo de la actividad. Lejos de esto, si vemos que existe cierta representatividad en todas las esferas, por lo tanto, si sería bueno indagar sobre otras formas alterativas para alcanzar mayores logros en estas.



Hay que valorar que los resultados de esta encuesta dependerán del tipo de deporte realizado y de su momento vital además de la necesidad personal, pero no es el caso de este estudio que se centra en el Taichí. Al margen de ello, las personas encuestadas indican que, los beneficios y elementos asociados al deporte, sobre los que se ha preguntado, han sido valorados positivamente como que generan beneficios a las personas. Por ello, en función de la necesidad de intervención, se podrá orientar la actividad deportiva hacia objetivos específicos permitiendo su mejora, sin obviar otros aspectos que no dejan de ser beneficiosos.

El Taichí es beneficioso para el colectivo porque de forma adaptada, permite un tipo de ejercicio no excesivamente intenso para su estado físico, pero que conlleva un esfuerzo para las personas mayores. Les hace ejercitar capacidades físicas y mentales, y es una forma más de integrarse dentro del colectivo.

Por otro lado, la propuesta del deporte como alternativa de ocio, permite la mejora de la salud y el ánimo, y puede evitar el exceso de otras alternativas de ocio menos saludables como ver la tele, estar sentado, dormir a todas horas, no porque sean malas, sino porque el abuso de estas acciones, que por otro lado no requieren ningún esfuerzo, favorecen el sedentarismo la aparición de la comorbilidad, la obesidad y enfermedades asociadas

Si bien es cierto que no puedo aventurarme en exceso en la extrapolación de los resultados a otros colectivos y actividades deportivas, pero lo hare dejando de forma superficial generando así nuevas perspectivas de estudios.

La actividad deportiva, de forma regular es una herramienta que permitirá el desarrollo de valores personales y sociales, capacidades, habilidades, la mejora de la autoestima, la creación de redes sociales y por ello el trabajo social podrá apoyarse en él durante la intervención dado que será una herramienta más para acompañar durante el proceso.

Otros colectivos y entornos donde la actividad deportiva podría incluirse serían en Atención Primaria, en los CEAS como una herramienta más de apoyo para las personas y familias que acudan de forma regular, o en el trabajo comunitario para desarrollar alianzas y prevenir conductas.



- **Violencia de género:** mujeres que sufren, o han sufrido violencia. El kung-fu/wu-shu, además de ir orientado siempre hacia la defensa personal ante ataques físicos, y psicológicos y nunca hacia la agresión, ya que es parte de su filosofía, podría servir para enseñar estrategias de prevención de situaciones de peligro o tensión y repelerlo en caso necesario, servirá para aumentar la confianza y seguridad en sí mismas y potenciar su autonomía, para crear redes de apoyo, mejorar su estado anímico y de salud.
- **Menores conflictivos:** en concreto sería menores que han cometido faltas ante la justicia, pero la sanción no implica la privación de libertad. También incluiría a los menores acogidos en Centros de Protección a la Infancia y Juventud, en los módulos de Socialización. En estos casos, los menores, además de tener que realizar actividades para la reparación del daño provocado, podrían realizar además alguna actividad deportiva en un tiempo de ocio productivo que sirva para desconectar del entorno en el que están, que les aporte valores, principios, otras perspectivas respecto a la realidad social en la que viven, conocer otros jóvenes en situaciones similares, crear grupos de apoyo...
- **Personas con diversidad funcional:** el practicar una actividad deportiva no solo beneficiaría su salud como bien se sabe ya, sino que el hecho de realizar la actividad con personas en la misma situación o parecida, creará lazos de apoyo, y para algunas personas será muestra de las capacidades personales y de autosuperación. Es una de las mejores formas para que el colectivo pueda sentirse integrado, lo importante es que realice la actividad, da igual si lo hace con medios adaptados o con un equipo de apoyo, lo principal es que la persona pueda realizar la actividad deportiva y con ello se sienta feliz y parte de un grupo o colectivo que le motive a realizar nuevas tareas y promueva su desarrollo personal. Como ejemplo de ello tenemos múltiples personas, pero destaco aquí a Alex Roca un joven con un 76% de discapacidad por parálisis cerebral cuyas palabras inspiran:

“Para mí el deporte es muy importante en mi día a día, porque lo veo como un estilo de vida para superarme a mí mismo. Considero que nadie



puede ponerte límites, sino que los límites se los pone uno mismo.

Siendo cada uno dueño de su destino y de sus posibilidades.”

En definitiva, cualquier actividad deportiva independientemente de si es un arte marcial o no, puede ser útil, si es dirigida y abordada adecuadamente desde una perspectiva social.

9. GLOSARIO DE TÉRMINOS: *

- Wude: Ética Marcial. Wu significa marcial, y De, moral o ética. En ella se distinguen la moralidad del acto y la moralidad de la mente, con aspectos diferentes en cada una. La del acto, incluye valores como la humildad, respecto, rectitud, confianza y lealtad, y la de la mente, incluye la voluntad la resistencia (resiliencia), la perseverancia, la paciencia, y el valor.
- Taichí (Tai Ji): se basa en la realización de movimientos pausados y tranquilos combinados con ejercicios de flexibilidad fuerza y equilibrio.
- Tui Shou: es el combate de Taichí, se basa en técnicas de empuje y absorción de la fuerza y movimiento para conservar el equilibrio y mientras se trata de derribar, al contrario.
- Shuaijiao: podríamos denominarlo de forma coloquial como el Judo chino, y es que combina técnicas de agarres y proyecciones
- Chi-kung: es parecido al Taichí, dado que es un método de estirar y relajar músculos y tendones por medio de movimientos y la respiración.
- Quinna: técnicas de agarre y luxación orientadas hacia las actividades de defensa personal
- Sanda: modalidad moderna del combate chino en competición, es una actividad en la que se pueden combinar puñetazos, patadas y proyecciones.



10. BIBLIOGRAFÍA

- Muros Ruiz, B.(2018). Valores y capital humano en el deporte. *RIECS*, pp 13-19.
- Gimenez Fajardo T., (2009). *Los principios filosoficos de bruce lee aplicados a la pedagogia*. *Ars Brevis*, pp 81-91.
- Ruiz LLamas, G.(2004). los valores en el deporte. *Revista de educación, núm. 335*, pp9-19.
- Carrillo Viguera, J., Gómez López M., Vicente Nicolás G.,(2009). Mejora de la calidad de vida de los mayores a través del taichí y chi kung .*Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, nº 16*, pp 86-91.
- Mintegui, Diez. C. (1996). Deporte y construcción de las relaciones de género. *Gazeta de antropologia, Universidad del pais vasco, nº 12, artículo 10*.
- Tejero-González, C., Balsalobre-Fernández, C. e Ibáñez-Cano, A.,(2011). La defensa personal como intervención educativa en la modificación de actitudes violentas. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte vol 11*, pp 513-530.
- Balibrea Melero E., (2009). El deporte como medio de insercion social de los jovenes de barrios desfavorecidos. *Quaderns de ciencies socials*. Universidad de valencia nº12 segunda epoca pp 5-29
- www.efdeportes.com/revista digital*. Concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual. Nº 139 noviembre de 2009 *Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>*
- IMSERSO. Revista 60 y más nº 330/2014 *fundación también* pp 42-45.
- Carreres Ponsoda F. (2014). *efectos, en los adolescentes, de un programa de responsabilidad personal y social a través del deporte extraescolar*. universidad de alicante.
- Pereda Azofra, A., *El deporte como medio de rehabilitación y reinserción social en el sistema penitenciario español*, *Redur 14*, diciembre 2016, págs. 257-294.
- El deporte en la transición del milenio* Capitulo 2 pp 37-99 autor y titulo SN
- Ramírez. W., Vinaccia. S., Ramón Suárez G.(2004) El Impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica *Revista de Estudios Sociales*,Nº.18, pp 67-75.
- Pulido Tenllado, A.(2018) La práctica deportiva como instrumento de inclusión social *Revista de Trabajo Social y Acción social, Documentos de Trabajo social volumen I premio TFG pp 7-38*
- CIS Y CSD . Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010



Rasero Ruiz M. INEF (Madrid) Las artes marciales como transmisoras de valores sociales

Fernández-Gavira J., Jiménez-Sánchez M.B., Fernández-Truan J.C.(2018) Deporte e Inclusión Social: aplicación del Programa de Responsabilidad Personal y Social en adolescentes *Revista de Humanidades*, 34 Pp. 39-58.

Cleary T. (2016) El arte de la guerra Sun Tzu (EDAF) Madrid

Normativa :

Ley 2/2003, de 28 de marzo, del Deporte de Castilla y León.

Constitución Española (1978)

Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte.

Carta Europea del Deporte 1992

Material audiovisual

Película *Campeones* de Javier Fesser, 2018



ANEXOS

Anexo 1

Los datos reflejados en este documento serán tratados con carácter confidencial y el uso de estos será únicamente para fines académicos universitarios.

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE TAICHÍ EN PERSONAS MAYORES:

Indique si es	Mujer		Año en que nació	
	Hombre			

FORMACIÓN ALCANZADA	Estudios primarios	
	Estudios secundarios	
	Estudios universitarios	

PONGA UNA X EN LA CASILLA QUE CORRESPONDA

¿Practica Ud. actualmente algún deporte?

Un deporte	
Dos o más deportes	
Ninguno	

Especifique cuáles:

.....

.....

¿Qué es para Ud. el deporte en general? Puede poner más de una X en la respuesta

Entretenimiento	
Espectáculo	
Instrumento para adquirir valores	
Estar en forma	
Una forma de relacionarme	
Una profesión	
Un negocio	
Manera de relajarme	
Mejorar la línea	
Otras respuestas	



¿Cuáles son los motivos principales por los que practica Taichí? Puede seleccionar más de una respuesta.

Por diversión y pasar el tiempo	
Por encontrarse con amigos	
Porque le gusta el deporte	
Por hacer ejercicio físico	
Por mantener la línea	
Por mantener y/o mejorar la salud	
Por evasión (escapar de lo habitual)	
Otra razón:	

Por lo general, ¿con qué frecuencia suele practicar Taichí u otros deportes?

Una vez al mes	
Un par de veces al mes	
Todas las semanas	
Dos veces por semana	
Mas de dos veces por semana	

¿Cómo y con quién suele hacer deporte?

Con un grupo grande (+10)	
Con grupo pequeño (-10)	
Usted solo	

¿En qué le beneficia practicar Taichí?

Bienestar físico	
Bienestar mental	
En la gestión de emociones	
Aumento de reflejos y atención al entorno	
Aumento de la confianza en si misma/o	
Autoconocimiento	
Superación de expectativas	
Aportación de valores personales y sociales tales como el respeto, humildad, igualdad justa, deportividad...	
Otros:	



Respecto a la práctica del Taichí, valore si está usted de acuerdo con las siguientes afirmaciones.
En desacuerdo → 1 Más de acuerdo → 5

¿Le ha beneficiado en el desarrollo de equilibrio y movimientos del cuerpo?

-	1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---	---

¿Se siente más seguro al hacer actividades físicas de otro tipo?

-	1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---	---

¿Ha mejorado su memoria y concentración?

-	1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---	---

¿Se siente con más energía después de cada “entrenamiento”?

-	1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---	---

¿Aumenta la seguridad en si misma/o ¿

-	1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---	---

¿Recomienda usted la práctica de este deporte al colectivo de personas mayores en general?

-	1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---	---

¿Practicar esta actividad le motiva a hacer otras en su vida diaria?

-	1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---	---

La práctica del Taichí le aporta a usted...

¿Tener relaciones sociales?

-	1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---	---

¿Tener más fuerza y flexibilidad?

-	1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---	---

¿Respira mejor?

-	1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---	---

¿Duerme mejor?

-	1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---	---

¿Más confianza en ti misma/o?



-	1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---	---

¿Tener tiempo de ocio activo?

-	1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---	---

Comente cómo se siente usted después de la práctica del Taichí.



Anexo 2

Entrevista al trabajador social de un Centro de Personas Mayores

Profesional del trabajo social: Carlos Mielgo Director del centro de Personas Mayores Zona Sur

1. Como describirías al colectivo actual de personas mayores que acuden a este centro.

Se trata de un grupo de personas mayores con un buen estado de salud, una gran preocupación por estar activos, aprender cosas nuevas, una edad media entre los 65 y 70 años y mayoritariamente compuesto por mujeres.

Que asisten de manera habitual al Centro varias horas al día, varios días a la semana y a varias actividades tanto periódicas como puntuales, manteniendo una disposición buena y en un entorno amable de participación y colaboración, tanto con las demandas de los monitores como de la dirección.

2. Como profesional de la intervención social ¿Que necesidades has detectado en el colectivo de personas mayores que atiendes?

Habría tres campos fundamentales de atención: Demandas de aprendizaje, demandas de atención a situaciones de soledad/compañía y demandas de atención a situaciones de salud tanto física como psíquica.

En las demandas de aprendizaje priman los intereses en campos de informática, redes sociales y aplicaciones móviles.

En las demandas de compañía priman actividades relacionadas con la actividad manual (diferentes técnicas de pintura, manualidades, costura,.....) donde la actividad a realizar tiene tanta importancia como su desarrollo en grupo donde se intercambian opiniones, se charla, etc.

En las demandas de salud destacan por un lado las actividades de memoria (talleres de arte, de memoria, de lectoescritura,) y por otro los talleres de actividad física (bailes, yoga, Taichí,....) y los talleres de atención "mental" (memoria, arte, lectoescritura, estimulación cognitiva,....)

3. ¿Consideras que la práctica frecuente de actividades físicas y mentales puede dar respuesta a estas demandas y necesidades?

Son este tipo de actividades las que dan de manera prioritaria, respuesta a las demandas de salud. En ellas la actividad grupal de relación, compañía, etc, es menor. La actividad se centra en el desarrollo de ejercicios pautados y adaptados a la edad y estado sanitario en conjunto. Teniendo en cuenta informes y orientaciones de los médicos a los que asisten

4. En el centro del que eres gestor existe la actividad de taichí, cual dirías que es la aceptación e interés de las personas mayores por acudir a esta actividad o similares ¿Por qué?



Es una actividad que tiene una gran aceptación porque conjuga aspectos de salud mental y física. Porque dicha actividad se realiza de manera adaptada a la situación personal. Porque la periodicidad con que se realiza atiende a sus intereses. Porque son actividades que estimulan intereses de innovación, novedad, participación,...en un entorno de tranquilidad muy pautado que da seguridad, confianza y estimula gratamente a la persona.

Las actividades físicas de Taichí y similares (yoga, bailes,...) conceden a las personas mayores además, una idea de estar activas, de movimiento, de desarrollo de capacidades,... por cuanto suponen la realización de tareas sencillas, repetitivas y que en conjunto “visten mucho”. Es decir se perciben desde fuera como “bonitas a la par que sanas”.

5. ¿crees que el taichí puede ser una forma de ejercicio físico y mental adecuado para las personas mayores?

No puede, es una actividad muy adecuada ya que esta compuesta de movimientos relativamente sencillos, que se realizan de manera tranquila, sin prisas, sin generar estrés.

Constituyen actividades que motivan en la persona el desarrollo de una sensación psicológica de bienestar y de dominio del propio cuerpo.

Al realizarse en grupo, la persona se auto estimula y refuerza positivamente en lo relativo a sus capacidades físicas y mentales ya que constata que es capaz de hacer los diferentes ejercicios.

Por otro lado, la actividad física que suponen proporciona a las personas mayores una dosis suficiente de ejercicio físico periódico, necesario para mantenerse activo y en forma.

6. En relación con el ejercicio físico en las personas mayores en qué medida has notado que mejora su calidad de vida.

El ejercicio físico en las personas mayores es fundamental para mantener un nivel de vida saludable.

La realización de ejercicio físico en el centro supone moverse de casa, salir, preparar y atender el apesto físico, controlar mentalmente horarios, días, espacios, es decir supone una situación mental activa: tienes que ir a tal sitio, tales días de tal manera para realizar tal tarea,....

El desarrollo de la actividad en sí tiene connotaciones positivas tanto a nivel mental como físico. Físico por cuanto desarrolla actividades que suponen el movimiento de diferentes partes del cuerpo, de distintos músculos, etc trabajando además elementos de velocidad, coordinación, etc. Todo lo cual redundará de manera clara en una mejora del estado de salud

Y por último, señalar que hacer ejercicio físico, supone realizar una actividad mental continua que obliga al uso de distintas capacidades: memoria, pensamiento, percepción....

Todos estos aspectos, por sí solos, son buenos para la persona y contribuyen al bienestar. Fomentando una mayor calidad de vida. Ya que una persona activa física y mentalmente limita sus posibilidades de deterioro.



7. ¿crees que el deporte puede ser una herramienta más para la intervención en trabajo social?

Sí, creo que el deporte es un instrumento de intervención social de gran importancia. Primero, supone una actividad de gran aceptación social, lo que facilita que sea asumida por la persona con rapidez y sin suspicacia. Segundo, exige que la persona se prepare física y mentalmente para su realización. Y dada la amplitud de posibilidades, adaptando el tipo de deporte tanto a la persona como al grupo de personas con que se intervenga permite alcanzar objetivos de una manera amena y satisfactoria para la persona

Desde mi experiencia con personas mayores creo que el deporte como herramienta para alcanzar objetivos sociales es fundamental en la intervención social.



Anexo 3

Entrevista a una directora de un Centro de Personas Mayores

Profesional de la educación social: Conchi, Directora del Centro de Personas Mayores Zona Sur

1. Como describirías al colectivo actual de personas mayores que acuden a este centro.

Les describiría como personas activas, los que vienen al centro quieren hacer cosas participar y realcionarse, si hay alguna persona que se las ve mas solas, pero la mayoría que vienen al centro quieren estar activos y participar.

2. Como profesional de la intervención social ¿Que necesidades has detectado en el colectivo de personas mayores que atiendes?

He detectado necesidad, no de la mayoría pero si de algunas personas, hay mucho problema de soledad, no porque estén solas, pero si hay mucho tiempo de su vida diaria que se encuentran solas, que no hacen ninguna actividad y no salen de su casa, lo que deteriora poco a poco sus capacidades físicas y mentales

3. ¿Consideras que la práctica frecuente de actividades físicas y mentales puede dar respuesta a estas demandas y necesidades?

Si. Como en la pregunta anterior el hacer actividades físicas y de relacionarse les lleva a mantenerse bien física y mentalmente durante más tiempo. Les ayuda a sobrellevar las situaciones personales de otra forma... y ha desconectar en determinados momentos.

4. En el centro del que eres gestora existe la actividad de taichí, cual dirías que es la aceptación e interés de las personas mayores por acudir a esta actividad o similares ¿Por qué?

Dentro de este centro, el taichí tiene muchísima aceptación, de hecho principalmente en las actividades de verano ofertadas, yoga no ha salido y la actividad de taichí. se ha quedado gente fuera.

5. ¿crees que el taichí puede ser una forma de ejercicio físico y mental adecuado para las personas mayores?

Dentro de lo poco que yo conozco el taichi, opino que si les ayuda a los dos niveles físico y mental y por eso creo que tiene tanta aceptación porque ellos sienten que les ayuda es una actividad muy adecuada por el ritmo y los movimientos.

6. En relación con el ejercicio físico en las personas mayores en qué medida has notado que mejora su calidad de vida.



Si por supuesto. El curso que viene empezaremos un estudio piloto en el centro ,una actividad que combinará actividades físicas y mentales de diferentes grupos, uno experimental uno de control y un grupo que avanzará a su ritmo pero desde luego creo que las actividades en general y las físicas en concreto son buenas para mantener a la persona activa.

7. ¿crees que el deporte puede ser una herramienta más para la intervención en trabajo social?

No es que sea una herramienta más, es que creo que es una herramienta indispensable, sea en el colectivo que sea. " Cuando trabajaba en otros colectivos como infancia hicimos una actividad con la fundación Eusebio Sacristán donde programamos un equipo de futbol que jugasen al futbol niños que no tenían recursos para hacerlo de otra forma, desde el ceas pensábamos que a través del deporte se trabajan cantidad de cosas no solo a nivel colectivo, de relación de higiene de compañerismo. Opino que la actividad deportiva es imprescindible para cualquier colectivo.

Otros colectivos con los que trabajé ese aspecto fue con personas desempleadas que aunque al inicio, tratábamos de incluir a grupos de personas a diferentes actividades, las más aceptada fue salir a pasear, de forma conjunta o individual pero para que e mantuviesen activos más tiempo a lo largo del día. Aunque seguíamos buscando alguna otra alternativa. También lo hicimos con el colectivo de mujeres. Opino que en cualquier colectivo es necesario que se realicen actividades de este tipo.