ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE UN MAESTRO DE ARTES MARCIALES EN CORO ESTADO FALCÓN

Guédes, Emmanuel

Universidad Nacional Experimental "Francisco de Miranda" UNEFM.
Coro estado Falcón. Venezuela

emmanuelguedes1993@gmail.com

RESUMEN

La investigación tuvo como propósito interpretar el envejecimiento activo de un maestro de las artes marciales de Coro estado Falcón en la práctica del Taekwondo. La metodología fue historia de vida; como técnicas la observación y la entrevista a profundidad, como instrumento la guía de entrevista, los recursos fueron cuaderno de campo, grabadora y cámara fotográfica. Como análisis de la información se empleó la categorización, triangulación, contrastación y teorización. Los resultados permitieron interpretar los pilares del envejecimiento activo (salud, participación y seguridad) con esta práctica de Taekwondo encontrándose un buen estado de salud física, mental, social y espiritual, mejoramiento de las relaciones interpersonales con otros grupos generacionales, transmisión de conocimientos a otras personas, permitiéndole ser una persona autónoma e independiente. En concreto, este informante experimenta un envejecimiento activo y asume de forma positiva dicho envejecimiento, gracias a la participación continua en actividades sociales, económicas, culturales y espirituales en el Taekwondo.

Palabras claves: Taekwondo, envejecimiento activo, artes marciales, ejercicio físico.

ACTIVE AGING OF A MARTIAL ARTS MASTER IN CORO FALCÓN STATE

ABSTRACT

The purpose of the investigation was to interpret the active aging of a master of martial arts of Coro Falcón state in the practice of Taekwondo. The methodology was life history; As techniques the observation and the in-depth interview, as an instrument the interview guide, the resources were field notebook, recorder and camera. The categorization, triangulation, contrast and theorization were used as analysis of the information. The results allowed us to interpret the pillars of active aging (health, participation and safety) with this Taekwondo practice, finding a good state of physical, mental, social and spiritual health, improving interpersonal relationships with other generational groups, transmission of knowledge to others people, allowing you to be an autonomous and independent person. Specifically, this informant experiences active aging and assumes positive aging, thanks to the continuous participation in social, economic, cultural and spiritual activities in Taekwondo.

Keywords: Taekwondo, active aging, martial arts, physical exercise.

INTRODUCCIÓN

El arte marcial es una actividad deportiva que contribuye con el mantenimiento de una vida saludable y una mejorar la calidad de vida de las personas, ya que ayuda tanto los elementos internos en lo interno puede ayudar tanto en lo espiritual como en lo mental logra obtener una relajación consigo mismo y con el entorno donde se desenvuelven las personas, promueve la salud física, el autocontrol, la autoconfianza, la disciplina y la protección personal. Mientras que, en los elementos externos, ayuda en la parte física del ser humano, ya que las artes marciales, ayudan a tener un mejor movimiento en cuanto a la flexibilidad y firmeza.

En preciso resaltar que el Taekwondo es un arte marcial de origen coreano, que se destaca por la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patadas. Al tratarse de una disciplina, las artes marciales, ofrecen muchos tipos de beneficios a nivel personal los cuales ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas, con la práctica de éstas también se puede lograr una reducción del peso, tonificación muscular y un aumento en la resistencia cardiovascular cuestión que favorece el envejecimiento de las personas que lo practican sobre todo a favor de un envejecimiento activo.

Para comprender lo que es el envejecimiento activo, la Organización Mundial de la Salud OMS (1990), lo define como el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida con el objetivo de extender la calidad, la productividad y la esperanza de vida a edades avanzadas. Ya para el 2002 la misma OMS ya tiene un concepto más avanzado de lo que es el envejecimiento activo los define 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”. El envejecimiento activo puede consolidarse con la práctica de cualquier actividad deportiva, en el caso particular de este estudio se acude a las artes marciales desde la experiencia de un maestro que práctica Taekwondo desde temprana edad.

El taekwondo como disciplina particular referida en este estudio y practicada por el informante clave, es un arte marcial de origen coreano, se destaca por la

variedad y espectacularidad de sus técnicas de patadas y actualmente es una de las artes marciales más conocidas en el mundo. El significado de la palabra Taekwondo se resumen en; Tae: Acción de pie. Kwon: Acción de mano, Do: Arte o camino. Para la Federación Mundial de Taekwondo (WTF), el Taekwondo es la manera correcta de usar Tae y Kwon "puños y pies o todas las partes del cuerpo que son representadas por los puños y los pies. En segundo lugar, es una manera de calmar la agresión y darle paz al hombre. Este concepto del Taekwondo significa "poner los puños bajo control". Así Taekwondo significa "la manera correcta de usar todas las partes del cuerpo para detener una lucha y para alcanzar a construir un mundo mejor y pacífico".

Ahora bien, dado que la idea es ahondar en los aportes que ha tenido el arte marcial de Taekwondo en este maestro, el presente estudio está enfocado en el paradigma cualitativo el cual se entiende como el conjunto de análisis que hace el investigador a las informaciones aportadas del propio informante tal y como este las expresa de su día a día o en el transcurrir de su vida (Martínez 1998), ya que así mismo el método a aplicar es el de historia de vida donde el informante aporta conocimientos, y anécdotas que sirven para interpretar, analizar, describir y comprender estos acontecimientos a favor de un envejecimiento activo.

Objetivo del estudio

Interpretar el envejecimiento activo de un maestro de las artes marciales de Coro estado Falcón en la práctica del Taekwondo.

REFERENCIA TEÓRICA SUSTENTADORA

A nivel internacional Carazo (2001) desarrolló un trabajo titulado **Actividad Física y Capacidad Funcional en el Adulto Mayor: El Taekwondo como Alternativa de Mejoramiento**, publicado en la Revista Educación, cuyo objetivo es describir como la práctica del Taekwondo puede ayudar a mejorar el desempeño en las tareas de la vida diaria. El autor concluyó que al mantener ámbitos deportivos como el taekwondo el adulto mayor obtiene significativas retribuciones para mejorar su salud, entre las que se destacan; las ganancias de fuerzas, mejora en la resistencia cardiovascular, control de la diabetes, además se podrán obtener mejoras en la reducción del dolor y en diferentes limitaciones

producto de las dolencias tales como la artritis, así mismo se obtendrán beneficios en la capacidad cognitivas, el estado anímico, la autoestimas y en general un incremento en la capacidad para realizar las actividades de la vida diaria.

También se tiene a Gómez y Guanipa (2008) realizaron un estudio sobre los Beneficios del Programa de Ejercicio Físico en los Adultos Mayores del Gerocentro “Madre María de San José” Maracay, Estado Aragua, cuyo como objetivo general es conocer la opinión de los adultos mayores sobre el programa de ejercicio físico del Gerocentro “Madre María de San José” Maracay, Estado Aragua; esta investigación se realizó con la metodología de un estudio de campo a nivel exploratorio – descriptivo.

Se utilizó como instrumento de recolección de datos un cuestionario tipo entrevista estructurada, tomando una muestra no probabilística de tipo intencionada constituida por 30 participantes del programa. Obteniendo como resultado de los datos obtenidos a través de las entrevistas aplicadas a estos adultos mayores, concluyo que los ejercicios físicos constituyen para el adulto mayor beneficios en su componente biopsicosocial, encaminándose hacia una vejez activa, saludable y exitosa.

Talavera (2014) en su trabajo especial de grado titulado Circuitos Biosaludables Como estrategia de Ejercicios Físicos y Recreación para Adultos Mayores Caso: Centros de Atención Integral a los Adultos Mayores del Municipio Bolívar Estado Falcón. El objetivo de esta investigación es Estudiar los circuitos Biosaludables como estrategia de ejercicios físicos y recreación para los adultos mayores de los C.A.I.A.M del Municipio Bolívar, Coro, Estado Falcón.

Esta investigación es de tipo descriptivo bajo la modalidad de proyecto factible, la técnica empleada es la observación de tipo participativa, con una muestra de veinte adultos mayores con edades entre los 55 y 100 años, de ambos sexos y algunas patologías más frecuentes como la HTA, la Diabetes, y la Andropausia propias de los cambios degenerativos con osteoporosis. De acuerdo a los resultados se diseñó una propuesta para establecer los circuitos Biosaludables como estrategia de recreación para los adultos mayores. Se concluye que la mayoría de los gerontes poseen disposición de tiempo y ganas de realizar actividades físico-recreativas, sin embargo, no cuentan con alternativas dentro de la institución.

Estas investigaciones aun cuando desde el punto de vista metodológico no corresponde con el método utilizado en la presente investigación porque han utilizado el paradigma cuantitativo (positivista, empírico descriptivo y racionalista), sirven como referentes de estudio ya que se desarrollaron en grupos de personas que practicaban algún ejercicio físico o deporte, del mismo modo son de especial referencia ya que en el aspecto temático hace aportes importantes al presente estudio de modo significativo reforzando el conocimiento que se expone en este trabajo de investigación, explican teorías y proporcionan nuevos conocimientos, es por ellos que se han considerado importantes en esta investigación.

REFERENCIA TEÓRICA PARA EL ESTUDIO

A continuación se detallan las bases teóricas que respaldan y orientan el abordaje temático del estudio.

Artes Marciales

La práctica de las artes marciales ha sido propuesta como actividad deportiva que contribuye a tener una vida saludable y a mejorar la calidad de vida de la misma, Alonso, González y Cano, 2008 (citado por Pinillos, M. 2014, p.3); así mismo Rodríguez, (2003, citado por Sánchez, J. 2014), señala que, en occidente, las artes marciales han originado tres tendencias diferentes: la tradicional, que busca la unidad y coordinación de los practicantes entre los elementos internos (espirituales y mentales), y los externos (físicos); la utilitaria, la cual coloca el énfasis en la efectividad y la aplicación de las diferentes técnicas a una pelea; es decir por razones de defensa personal. Y finalmente la tendencia deportiva, la cual considera las artes marciales como un deporte con efectos positivos sobre el físico, la mente y la sociabilidad de sus practicantes.

Para Hernández (2007), Hanche (2002), Chia Li (2000), y Kit (1996) (citado por Chávez, W 2009, p.11), las artes marciales internas son aquellas que buscan la expresión de la fuerza vital mediante el dominio del cuerpo, centrando el desarrollo de la energía y la relajación, con la ejecución de movimientos lentos, flexibles, circulares, continuos, suaves y firmes que transmiten armonía y serenidad. Contribuyendo de esta manera, a la natural función entre la mente, el cuerpo, la conciencia con el inconsciente y al individuo con su entorno.

Así mismo, unen el movimiento físico con el enfoque y la concentración mental, la naturaleza meditativa y la tranquilidad de los movimientos, combinando la respiración profunda para beneficio de los órganos internos del cuerpo. De igual forma se puede decir que las artes marciales pueden contribuir a la formación holística del individuo, debido a que su ejercitación se centra en integrar lo psíquico y lo físico el ambiente donde convivimos y la paz interna del ser; lo que a su vez se traduce, en un entrenamiento constante que puede producir beneficios en el organismo del sujeto, tanto externamente como internamente, y así, permite que el individuo sea capaz de manejarse y verse como un ser integro.

Taekwondo

Taekkyon fue un arte marcial que se remonta al año 50AC, el cual dio origen al Taekwondo. En la población de Goguryeo y Kyeongju se hallaron unas pinturas murales de antigüedad comprendida entre los años 3 y 427 de escenas de dos hombres es una pelea halladas en unas tumbas que evidencio su práctica. El Taekwondo es una disciplina originaria de corea del Sur, cuyos primeros vestigios se encuentran reflejados en unas estatuillas, donde se representan a dos guerreros, que datan del año 2.333 A.C (Olivé, 2005). Según Keum-Jae (2005, p. 39) aporta imágenes que determinan acciones específicas del origen de Taekwondo, se trata de un mural pintado en la tumba de un antiguo guerrero en el año 37ª.C. Olivé (2005), en ese mismo año acota que ese mural es una representación de las tumbas reales de Muyon Chong y Kajchu Chong de la dinastía Koguryo donde la práctica del “Taekkyon” que era la disciplina antecesora del Taekwondo destacaba por su importancia.

En el año 1910, se produjo la invasión japonesa en corea, prohibiéndose la práctica de Taekkyon. Sin embargo, siguió practicándose en la clandestinidad recibiendo influencias pedagógicas y metodológicas de otras artes marciales japonesas como el karate y el judo, artes que al igual que el Taekwondo son reconocidas a nivel mundial.

El 11 de abril de 1955 se propuso denominar este arte marcial como Taekwondo, pero fue el 16 de septiembre de 1961 que se fundó La Asociación Coreana de Taekwondo adoptando varios maestros coreanos este nombre en sus escuelas y ya para el 22 de marzo de 1966, Choi Hong Hi, fundó la Federación

Internacional de Taekwondo (ITF), con sede en Corea del Sur. Posteriormente, en 1972 se trasladó a Toronto-Canadá, logra que la práctica de este arte marcial se extendiera mundialmente con la participación de 19 países en el primer Campeonato Mundial de Taekwondo celebrado en Seúl, en mayo de 1973 fue durante este encuentro cuando se fundó la Federación Mundial de Taekwondo (WTF).

Ya en 1988, participo como deporte de exhibición durante los juegos olímpicos de Seúl y como deporte de demostración en Barcelona 1992. A partir de esas Olimpiadas, el Taekwondo pasó a formar parte de los Deportes Oficiales Olímpicos ya que el 4 de septiembre de 1994, el Comité Olímpico Internacional determina la inclusión del taekwondo en el programa Olímpico. Y es en los XXVII juegos Olímpicos de Sydney 2000, donde este deporte se incluye en el calendario olímpico.

El taekwondo en Venezuela se inicia en el año 1968 y 1970 con la llegada de tres maestros coreanos; el maestro Ho Howe Kan, campeón mundial ITF, en distrito Federal, el maestro Cho Kon Lee, en el estado Carabobo, el maestro Hong Kin Kin y su hermano Hung Kin Kin, en el estado Anzoátegui, estos 4 maestros del taekwondo le han dado desarrollo y evolución a este arte marcial en nuestro país para hacer que este deporte se practica en todos los Estados. Nuestro país participo en las Olimpiadas de 1992 en Barcelona, cuando fue incluido el Taekwondo como deporte olímpico de exhibición, logra traer una medalla de oro por Arlindo Gouveia y una medalla de bronce por Adriana Carmona, esta última repitió esta hazaña en Sídney 2000 donde obtuvo una medalla de bronce por su participación.

Para la Federación Mundial de Taekwondo “WTF” (2009) el taekwondo es la manera correcta de unir Tae y Kwon que son “puños y pies” o todas las partes del cuerpo que son representadas por los puños y pies. En segundo lugar, es una manera de calmar agresión y darle paz al hombre, este concepto del Taekwon significa “poner los puños bajo control”. Así Taekwondo significa “la manera correcta de usar todas las partes del cuerpo para detener una lucha y para ayudar a construir un mundo mejor y más pacífico”.

Envejecimiento Activo

Para la OMS (2002), el envejecimiento activo es el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida. Su objetivo es extender la calidad, la productividad y esperanza de vida en edades avanzada. Además de continuar activo físicamente, es importante permanecer activo, social y mentalmente y esto se logrará si el individuo participa en actividades recreativas, actividades con carácter voluntario o remunerado, actividades culturales, sociales y actividades educativas. Este término fue adoptado por la OMS a finales de 1990, el objetivo fue buscar un mensaje más amplio que el del "Envejecimiento Saludable" reconociendo el impacto de otros factores y sectores además del sistema sanitario.

Para ese entonces (1990), la Organización Mundial de la Salud se basaba únicamente en la salud de las personas y no tenía en cuenta otras circunstancias como la implicación y participación social, por eso en el año 2002 la OMS define envejecimiento activo como; el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad en orden a mejorar la calidad de vida de las personas que envejecen. Respecto a esta definición la palabra "Activo" se refiere a una continua implicación social, económica, espiritual, cultural y cívica y no simplemente a la capacidad de permanecer físicamente activo. Mantener la independencia es el principal objetivo tanto para los individuos como para los políticos.

El enfoque del Envejecimiento Activo está basado en el reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores y los principios de las Naciones Unidas de independencia, participación, dignidad, cuidado y autorrealización. El objetivo es aumentar la calidad de y la esperanza de vida de todas las personas, independientemente de si están en edad avanzada o no, aunque tiene especial relevancia en las que sí lo están. Se tiene que procurar cuidar la salud y el físico lo máximo posible, pero también tener actividad en los ámbitos sociales y culturales. Con esto las personas mayores podrán gozar de una mayor independencia, desarrollo personal y contribución social.

Bases Legales del estudio

La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, (1999) en su Título III: De los Derechos Humanos y Garantías, y de los Deberes. Capítulo I, Disposiciones generales, en su artículo 20, plantea que…toda persona tiene derecho al libre desenvolvimiento de su personalidad, sin más limitaciones que las que derivan del derecho de los demás y el orden público y social...; del mismo modo señala en el Capítulo VI de este mismo título III, De los derechos culturales y educativos, en su artículo 111 que:

> …todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción.

El Plan de la Patria 2013-2019 por su parte, presenta políticas y programas con un sector de formación (cultura, educación y deporte), el cual plantea una serie de estrategias para el cumplimiento de las políticas y programas de cada sector; de hecho en uno de sus apartados se encuentra como programa del sector cultural el contribuir al mejoramiento de la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje, como referente en esta investigación, ya que las artes marciales sirven como ayuda en el informante en su proceso de aprendizaje mejorando su calidad de vida medida que envejece y fortaleciendo esos determinantes del envejecimiento activo como lo son la salud, la seguridad y la participación.

METODOLOGÍA UTILIZADA

El paradigma que se asume es cualitativo interpretativo referido por Hernández, Fernández y Baptista (2010) como aquel donde “la realidad se define a través de las interpretaciones de los participantes en la investigación respecto de sus propias realidades”; de este modo, convergen varias realidades, por lo menos de los participantes, del investigador y la que se produce mediante la interacción de todos los actores. En concreto, un estudio interpretativo con enfoque cualitativo busca comprender su fenómeno de estudio en su ambiente

usual (como vive, se comporta y actúa la gente, que piensa, cuáles son sus actitudes, entre otros). Las investigaciones de este tipo son esencialmente humanísticas, percibe la vida social como una creatividad compartida por los individuos de un grupo social, la cual al ser compartida determina una realidad como objetiva y cognoscible por todos los miembros de este grupo.

Para profundizar en el tema de estudio y cumplir los objetivos propuestos en la presente investigación se utilizó el método biográfico o historia de vida, que también ha sido llamado: relatos de vida, historia oral, testimonios de vida, enfoque biográfico; en todo caso no es un método nuevo, ha existido como parte de los paradigmas no dominantes, manteniéndose al margen por la concepción cuantitativa de la ciencia. La historia de vida es definida por Bernabé Sarabia en Córdoba (1990) citado por Martínez (2009) como "el relato de vida de una persona" el cual dice que el investigador trabaja sobre un relato desde el recuerdo más antiguo hasta el más reciente, y se inicia desde el momento en que se está confeccionando la historia de vida, trabajando así con toda la trayectoria del mismo.

Las técnicas que se utilizaron para la recolección de información en esta investigación fueron la entrevista informal tipo conversatorio, en profundidad, observación participante moderada. Se implementó fue la observación participante moderada definida por Hernández, Fernández y Baptista (2010) como “la participación del observador en algunas actividades, pero no en todas”. En cuanto a la entrevista se desarrolló a profundidad, la misma consiste en una “guía de asuntos o preguntas donde el investigador tienen la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados”; esta entrevista me permitió interactuar de manera más íntima, flexible y abierta con el informante sobre experiencias, opiniones, valores, creencias, emociones, sentimientos respecto a la práctica de taekwondo y el envejecimiento activo.

Como instrumento que se utilizó para la recolección de la información fue la guía de entrevista, durante el estudio según Chevalier (citado por Martínez 2009 p.147) para hacer el análisis es importante y recomendable someter la información a tres **lecturas**; una factual (consiste en la consecución cronológica de los hechos de acuerdo a tres temporalidades distintas), una temática (no se

toma en cuenta el tiempo sino los diferentes temas y aspectos importantes que aparecen en la vida del narrador) y una simbólica (es una síntesis de las anteriores permite captar como el sistema de normas y valores actúa en la vida social y comprender otros planos o dimensiones en donde se articula la vida individual, la experiencia vivida con respecto a la sociedad global).

Del mismo modo, se hace uso de las siguientes metodologías de análisis de la información las cuales se describen en tablas o matriz de información, de este modo se explica que la Categorización consiste según Martínez (2009 p.266) en clasificar las partes en relación con el todo, la triangulación, este procedimiento consiste en combinar enfoques teóricos, procedimientos y estrategias metodológicas, resultados obtenidos por diferentes instrumentos o interpretaciones efectuadas por distintos observadores o varios de estos procedimientos simultáneamente, en este aspecto Danzin (2006 citado por Martínez, 2009) Así mismo, se tiene la Contrastación que según Martínez (2009 p 277) consiste en relacionar y contrastar sus resultados con aquellos estudios paralelos o similares que se presentaron en el marco teórico referencial.

RESULTADOS

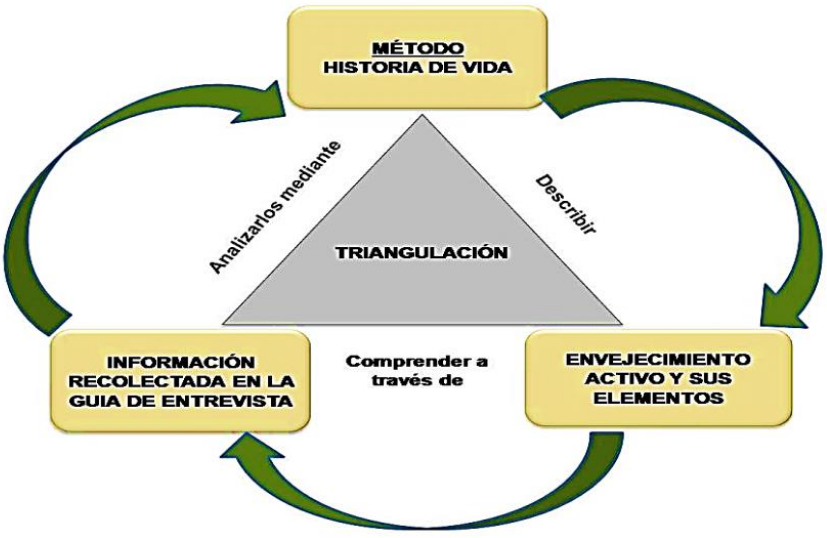


Figura N° 01. Triangulación entre método, teoría e información recolectada. Fuente: Guedes (2016)

Para el análisis de los resultados a continuación se presentan las categorías, subcategorías y códigos en el cuadro Nº 01 que resultaron de la aplicación de la guía de entrevista, estas son tratadas en la categorización y codificación ya que luego se procederá a la estructuración, contrastación y teorización.

Cuadro N° 1
Categorización, subcategorización y codificación

Categoría	Subcategoría	Código
Características del informante, Sucesos y Anécdotas.	Vivencias	V
	Maestros Guías	MG
	Logros Obtenidos	LO
	Reflexión sobre sí mismo	RSM
Artes Marciales	Beneficios obtenidos con la práctica de las artes marciales	BOPAM
	Reflexión sobre las artes marciales	RSAM
	Logros obtenidos con las artes marciales	LOAM
	Transmisión de las artes marciales	TAM
Envejecimiento Activo	Salud	SLD
	Participación	P
	Seguridad	S
	Relaciones Interpersonales	RI
	Valoración de sí mismo	VSM
Aprendizajes Básicos	Aprender a conocer	AC
	Aprender a ser	AS
	Aprender a hacer	AH
	Aprender a vivir juntos	AVJ

Fuente: Guedes (2016).

❖ **Artes Marciales**

Beneficios obtenidos con la práctica de las artes marciales: Con respecto a los beneficios obtenidos con la práctica de las artes marciales el informante refiere que éstas le han traído múltiples beneficios, ya que le ha permitido desarrollar un buen acondicionamiento físico, mental y espiritual manifestado en la sensación de bienestar consigo mismo, permitiendo mejorar su calidad de vida. Del mismo modo, estos beneficios le han permitido considerarse un mejor ciudadano con la adquisición de buenos hábitos, conocimientos y valores, fortaleciendo las relaciones interpersonales y ayudándole a desarrollándose mejor ante la sociedad.

Reflexión sobre las artes marciales: Con respecto a la reflexión sobre las artes marciales es evidente que el informante clave hace referencia a la forma de

vida que no solo le permite mejorar la calidad de vida de las personas, sino que también le permite conocerse a sí mismo y aquello que le rodea, además de enseñar un método de defensa personal permite adquirir hábitos sanos que ayudan a las personas para toda la vida. Las artes marciales, señala el informante, desarrollan la disciplina y la conducta del individuo en todos los aspectos, reforzando las relaciones interpersonales y permitiendo realizar actividades con otros grupos generacionales.

De lo anterior se puede entender que el informante concibe de manera muy positiva las artes marciales, ya que estas le han traído múltiples beneficios a nivel personal y a nivel social los cuales han permitido mejorar su calidad de vida en todos los aspectos. Así mismo le permite realizar actividades con otros grupos generacionales, sentirse activo físico y mentalmente, produciéndole esto una sensación de bienestar consigo mismo y con todo lo que lo rodea. Por tal motivo se cumple lo referido por Alonso, González y Cano, 2008 (citado por Pinillos, M. 2014, p.3) cuando refieren que la a práctica de las artes marciales ha sido propuesta como actividad deportiva que contribuye a tener una vida saludable y a mejorar la calidad de vida de la misma.

- **Envejecimiento activo**

Salud: Sobre el determinante de la salud como parte del envejecimiento activo, el informante señala que posee un buen estado de salud física, mental, social y espiritual, gracias a la práctica de las artes marciales, lo cual además le permiten tener un mejor estado de ánimo, bienestar y disfrute con su familia.

Participación: Respecto al determinante de la participación el informante señala que, de manera activa contribuye con las actividades de su comunidad, también resalta que mediante las artes marciales ha logrado mejorar las relaciones interpersonales, realiza actividades con otros grupos generacionales, además refiere que mantiene buenas relaciones con sus amistades, familiares y compañeros de trabajo, esto quiere decir que su compromiso y entrega se demuestra en cada momento.

Seguridad: En cuanto a este determinante, el informante manifiesta la experiencia vivenciada en el trascurrir de su vida contribuye a un envejecimiento activo, ya que la práctica de las artes marciales le han permitido sentirse

autónomo e independiente a la hora de tomar decisiones y de igual forma estas le generan algún tipo de contribución económica para el sostenimiento de su familia. Cabe destacar que actualmente se encuentra trabajando lo cual también le genera ingresos y le permite sentirse útil.

De lo anterior es preciso entender que el informante está experimentando un envejecimiento activo, asumiendo de forma positiva este proceso, realizando su potencial de bienestar físico, social, mental y espiritual a lo largo de su ciclo vital y participando en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, proporcionándoles protección, seguridad y cuidados adecuados cuando lo necesiten.

Ya que el término activo se hace referencia a una participación continúa en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, no solo la capacidad para estar físicamente activo o participar en la mano de obra. El envejecimiento activo trata de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida para todas las personas a medida que envejecen, incluyendo aquellas personas frágiles, con discapacidad o que necesiten ayuda.

CONSIDERACIONES FINALES

De manera muy personal esta investigación ha sido una experiencia muy interesante y de provecho profesional en mi vida, porque como investigador me permitió conocer la vida de una persona que viene practicando artes marciales desde hace más de 45 años. La misma me ha enseñado que las artes marciales se constituyen como un modo de vida, que forma a la persona como un buen ciudadano, ayudándolo a mejorar su salud, sus relaciones interpersonales, acondicionamiento físico, favoreciendo su desenvolvimiento con el entorno con más facilidad ante las adversidades que se puedan presentar el transcurrir del tiempo.

Como investigador, pude desarrollar las competencias gerontológicas como investigador gerontológico poniendo en práctica diversas estrategias de indagación de la historia de vida de este informante en torno a las artes marciales, el envejecimiento activo y sus determinantes gracias a las conversaciones y entrevistas establecidas en su ambiente usual, ya sea en su lugar de trabajo, en

su casa o algún otro sitio donde se pudieron llevar a cabo las entrevistas para cumplir los propósitos de la investigación.

También pude desarrollar la competencia de educador gerontológico ya que vivencie en cada entrevista un aprendizaje integrado entre el informante y mi persona como investigador, ya que en las conversaciones y entrevistas se llevaron a cabo diversos temas, vivencias y experiencias lo cual me hace reconocer que el aprendizaje se puede dar a lo largo de la vida ya sea formal o informal.

Con todo esto puedo decir que en el área gerontológica considero que este tipo de investigación ofrece grandes aportes a esta ciencia ya que durante mi formación hemos estudiado a los grupos de adultos mayores y nos hemos olvidado de experiencia individuales que acarrea la vejez y el proceso de envejecimiento. Por tal razón invito a otros investigadores a que continúen con este tipo de metodología para ahondar en el verdadero envejecimiento activo de personas en su ambiente natural.

REFLEXION FINAL

A modo de conclusión la investigación esta precisada como conocimiento cualitativo para detectar los elementos del envejecimiento activo como son la salud, participación y seguridad en un maestro de las artes marciales durante la práctica del artes marciales, cabe destacar que, durante las entrevistas fueron surgiendo elementos que favorecieron la investigación constituyéndose un aporte de gran importancia para el desarrollo de la misma, estos elementos fueron resaltados en las categorías y subcategorías que fueron desarrolladas durante la investigación, en la misma se haya implícita una historia interpretada por el mismo actor social junto con el investigador.

Es de hacer notar que el hecho de manejar la metodología de historia de vida conduce a interesarse por aspectos más concretos de la realidad de las personas en el campo de la gerontología, para ser un importante aporte a esta ciencia lo cual estimula este tipo de investigación en futuras áreas de conocimiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Carazo, P. (2001). *Actividad física y capacidad funcional en el adulto mayor: El taekwondo como alternativa de mejoramiento*. Educación, vol. 25, núm. 2. Universidad de Costa Rica, San Pedro, Montes de Ocas.

Chávez, W. (2009). *Las artes miricales internas como estrategia pedagógica innovadora para el desarrollo psicofísico del individuo*. Trabajo presentado como requisito parcial para optar al grado de Doctor en Educación. Universidad pedagógica experimental libertador programa interinstitucional de doctorado en educación.

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, (1999) Asamblea Nacional. República Bolivariana de Venezuela.

Federación Mundial Taekwondo. (2009). *El Taekwondo.* Disponible en URL: http://www.wtf.org/wtf_spanish/site/about_taekwondo/taekwondo.html?PHPSESSID=964f07a3b8d8aa9b78a9cc907309b816. [Consultado día 10/10/2015].

Gómez, L. Marilyn, C y Guanipa, D. (2008). *Beneficios del Programa de Ejercicio Físico en los Adultos Mayores del Geroncentro "Madre María de San José" Maracay, Estado Aragua*. Trabajo Especial de Grado para optar al título de Licenciado en Gerontología. Universidad Nacional Experimental "Francisco de Miranda". Coro, estado Falcón.

Hernández, R.; Fernández, C; y Baptista, P. (2010*). Metodología de la Investigación* (5ta Edición). Perú: Mc Graw Hill.

Martínez, M. (2009). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. Editorial Trillas. México.

Organización Mundial de la Salud (2002). *Envejecimiento activo.* Disponible en URL: http://www.who.int/topics/ageing/es/. [Revisado el 17 de octubre de 2015]

Organización Mundial de la Salud (1990). *El envejecimiento saludable*. Copenhague: la OMS.

Pinillos, M. (2014). *Efectos positivos del entrenamiento de karate en las capacidades cognitivas asociadas a la edad.* Revista internacional de Medicina y ciencias de la Actividad y el Deporte Vol. X (x).

Plan de la Patria. Segundo Plan Socialista de Desarrollo Económico de la Nación 2013-2019. República Bolivariana de Venezuela.

Sánchez, J. (2014). *Atención en deportistas de artes marciales expertos versus novatos: estudio de potenciales relacionados con eventos*. Universidad Nacional Autónoma de México.

Talavera, A, Viviana J. (2014) *Circuitos Biosaludables como estrategia de ejercicios físicos y recreación para adultos mayores Caso: Centros de Atención Integral a los Adultos Mayores del Municipio Bolívar Estado Falcón.* Trabajo Especial de Grado para optar al título de Licenciado en Gerontología. Universidad Nacional Experimental "Francisco de Miranda". Área Ciencias de la Salud. Programa de Gerontología.