

**Universidad de Zaragoza**

**Facultad de educación**

**Máster en aprendizaje a lo largo de la vida en contextos multiculturales**

# **Evaluación del aprendizaje recíproco entre personas mayores y alumnos universitarios**

**Curso académico: 2012/2013**

**Autora: Patricia Chanes Juste**

**Tutor: Fernando Gimeno Marco**



## **Agradecimientos**

A mi tutor, Fernando Gimeno Marco por todo lo aprendido.

A la profesora, María Luisa Herrero Nivela por su colaboración.

A David, Alfredo y Héctor por su aportación.

A mi familia y pareja por su comprensión y paciencia.



## Resumen

En esta investigación se ha evaluado un programa de prácticas de actividad física entre alumnos universitarios y personas mayores. El propósito de esta evaluación ha sido conocer la percepción de los estudiantes en cuanto al aprendizaje que tanto ellos como el grupo de personas mayores han adquirido consecuencia de la interacción en este programa. El instrumento principal utilizado para la recogida de información ha sido una encuesta elaborada con la participación de los estudiantes, con preguntas de carácter abierto y cerrado, lo que ha implicado un análisis cualitativo y cuantitativo. Los resultados muestran una serie de actitudes y conductas específicas percibidas por los estudiantes relacionadas con competencias de carácter personal y profesional de la asignatura en la que se encuadra este programa de prácticas, Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Asimismo, los resultados muestran una serie de actitudes y conductas en el grupo de personas mayores relacionadas con los beneficios del “envejecimiento activo”, percibidas por los estudiantes como consecuencia de la interacción entre ambos colectivos.

**Palabras clave:** aprendizaje, envejecimiento activo, competencias, actividad física

## Abstract

A practice programme about physical activity between college students and old people has been evaluated in this research. The purpose of the evaluation has been to know the students' perception about the learning that both they and the old people have acquired as a consequence of the interaction in the programme. The main tool to obtain information has been a survey with open and closed-ended questions, which has lead to a qualitative and quantitative analysis. The results show a series of specific attitudes and behaviour perceived by the students and related to personal and professional competences of the subject Psychology of the physical activity and sports. In addition, the results show attitudes and behaviour in the old people, related to the benefits of active ageing, perceived by the students as the consequence of the interaction between both groups.

**Keywords:** learning, active ageing, abilities, physical activity



## Índice

### PRIMERA PARTE: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

<b>Introducción .....</b>	<b>11</b>
<b>1. El aprendizaje universitario.....</b>	<b>11</b>
1.1 Marco legislativo de referencia: EEEs .....	11
1.2 Aprendizaje por competencias .....	12
1.2.1 Las competencias profesionales .....	13
1.2.1.1 Competencias del Grado de Actividad Física y Deporte.....	13
1.2.2 Las competencias no profesionales .....	14
1.2.3 Metodología de la línea cognitiva: Aprendizaje guiado .....	15
1.3 Evaluación de calidad del aprendizaje universitario.....	16
<b>2. El envejecimiento activo .....</b>	<b>17</b>
1.4 Situación demográfica y política en España .....	18
1.5 Envejecimiento .....	18
1.5.1 Prevención: Envejecimiento activo.....	19
1.5.1.1 Ámbitos a los que aporta beneficios .....	20
1.5.1.1.1 Sociales .....	20
1.5.1.1.2 Emocionales .....	21
1.5.1.1.3 Físicos .....	21
1.5.1.1.4 Salud.....	21
1.5.1.1.4.1 Salud física.....	21
1.5.1.1.4.2 Salud mental.....	22
1.6 Solidaridad inter-generacional .....	22
<b>3. Objetivos e hipótesis.....</b>	<b>23</b>

### SEGUNDA PARTE: ESTUDIO EMPÍRICO

<b>4. Método .....</b>	<b>26</b>
<b>5. Participantes .....</b>	<b>26</b>
<b>6. Instrumentos.....</b>	<b>27</b>

<b>7. Procedimiento .....</b>	<b>28</b>
<b>8. Análisis de datos .....</b>	<b>29</b>
<b>9. Resultados .....</b>	<b>31</b>
9.1. Análisis estadístico.....	31
9.2. Análisis cualitativo.....	31
9.2.1 Percepción de las aportaciones a las personas mayores por parte de los estudiantes universitarios .....	31
9.2.2 Percepción del aprendizaje de los estudiantes universitarios en su trabajo con las personas mayores .....	32
<b>10. Discusión .....</b>	<b>48</b>
<b>11. Conclusiones .....</b>	<b>54</b>
<b>12. Referencias .....</b>	<b>55</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>57</b>

# **PRIMERA PARTE: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**



## Introducción

La vertiginosa evolución del mundo contemporáneo nos hace poseer una actitud constante de formación y de aprendizaje permanente. Los alumnos universitarios y las personas mayores son dos colectivos diferentes pero con cosas en común, ambos tienen necesidades que el otro colectivo puede ayudar a cubrir.

El aprendizaje en la Universidad debe ser atractivo y debe regirse por la creatividad convirtiéndolo en un desafío, y es necesario que los alumnos tengan posibilidades de aprendizaje similares a las que desarrollarán cuando sean titulados.

Así mismo, las necesidades de las personas mayores han cambiado y la esperanza de vida ha aumentado considerablemente, con esto, se hace patente la necesidad de este colectivo de permanecer activo y aumentar su calidad de vida, por lo que es necesario proporcionales ayuda para el desarrollo de hábitos saludables (Ver anexo, figura nº3)

## 1. El aprendizaje universitario

La enseñanza superior en España se encuentra bajo las directrices de Bolonia desde 1999. La calidad, es uno de los principios que promueve Bolonia, para conseguirlo, plantea el aprendizaje por competencias, que permita obtener al alumnado competencias de carácter profesional y no profesional, a la par que una metodología que permita la adquisición de las mismas.

Para asegurar que el aprendizaje es de calidad, Bolonia plantea la evaluación del mismo que dará la clave llevar a cabo mejoras.

El estudio llevado a cabo constituye un ejemplo de evaluación de la docencia para conocer si se ha producido en los estudiantes el aprendizaje de las competencias asignadas para ellos en una materia de un Grado.

### 1.2 Marco legislativo de referencia: EEEs

El Espacio Europeo de Educación superior, designado de ésta forma por la Declaración de la Sorbona, considera la Universidad como un espacio donde los alumnos adquirirán los aprendizajes necesarios para desarrollar su profesión. Por ello, es necesario que los alumnos durante de el transcurso en la institución adquieran competencias, entre ellas profesionales.

La Declaración de Bolonia de 1999 aboga por cuatro principios fundamentales: calidad, movilidad, competitividad y diversidad.

En consonancia con lo anterior y aprovechando el poder que la Declaración de Bolonia de 1999 brinda a la institución universitaria, se considera necesaria la realización y evaluación de los programas de prácticas bajo el principio de calidad, el propósito de aprendizaje a lo largo de toda la vida e innovación docente y como modo de obtener las competencias profesionales propuestas en el currículo.

Los principios metodológicos modifican la metodología, el papel de los alumnos, el escenario de aprendizaje y el rol del profesor. El EEES promueve una enseñanza y un aprendizaje activos y de “contacto” con el fenómeno de estudio como podrían ser prácticas, seminarios. Además, al estudiante le proporciona más autonomía y participación, pasando el profesor a un segundo plano y cuya función principal será la de favorecer escenarios donde sus alumnos puedan adquirir competencias profesionales y otro tipo de competencias y aprendizajes de carácter emocional (Del Val, 2013).

Para evaluar la calidad de los procesos se crean las agencias de calidad. En España, disponemos de varias agencias de calidad, a nivel nacional y a nivel autonómico. A nivel nacional la ANECA y a nivel autonómico disponemos de varias puesto que alguna Comunidad Autonómica ha desarrollado la suya propia, éste es el caso de Castilla-La Mancha, Cataluña, Canarias, País Vasco y Aragón, entre otras. En el caso de Aragón la Agencia de Calidad y Prospectiva Universitaria de Aragón evalúa proyectos de innovación y lleva a cabo numerosas evaluaciones para asegurar la mejora de la enseñanza.

### **1.3 Aprendizaje por competencias**

El aprendizaje por competencias es otro de los cimientos que sustenta Bolonia. Consiste en priorizar el proceso de aprendizaje, concebido como elemento clave para obtener buenos resultados (Cano, 2008).

En función del ámbito que benefician, las competencias pueden ser: profesionales, académicas, disciplinares, instrumentales, interpersonales y sistémicas.

### 1.3.1 Las competencias profesionales

Concepto que surge en los años 80 como consecuencia del vacío existente en numerosos países entre la teoría y la práctica (Tejada, 2005a; Del Val, 2013).

Tanto en las clases teóricas desarrolladas en la universidad como en las prácticas que se realizan, se aboga por el aprendizaje por competencias para asegurar la obtención de determinadas competencias básicas orientadas al desempeño profesional en un determinado puesto de trabajo durante el ejercicio laboral.

El hablar de aprendizaje por competencias es una garantía de calidad a lo largo del camino de la universidad desde su inicio. Cuando nos referimos a que una persona es competente en algo, estamos queriendo decir que es capaz de hacer frente a la situación a la que se enfrenta y tiene capacidad para superarla (Espinosa, 2011), las competencias nos proporcionan herramientas (conocimiento, procedimientos y actitudes) de forma combinada, coordinada e integrada, para ejercer una profesión. (Tejada, 2005a; Tejada, 2005b)

Partiendo de esto podemos dar cuenta de que hay un conjunto de competencias que se adquieren durante la formación educativa, y otras se adquirirán en el ejercicio de la formación, por lo tanto si previo al desarrollo profesional los alumnos tuvieran oportunidades en escenarios de aprendizaje, la mayor parte o todas las competencias profesionales se adquirirían y así, los titulados al comenzar su profesión habrán adquirido las competencias que les convierten en profesionales mayor cualificados.

#### 1.3.1.1 Competencias del Grado de Ciencias de la Actividad Física y Deporte.

Con la implantación de Bolonia, se establecieron las competencias que deben adquirir los alumnos del Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte antes de finalizar sus estudios. Las competencias están recogidas en los planes de estudios.

1. Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de intervención relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
2. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica saludable de la actividad física y el deporte.
3. Promover y evaluar la práctica habitual de actividad física y deportiva como forma de utilización constructiva del tiempo de ocio.

4. Planificar desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles y contexto atendiendo a las características individuales de las personas.
5. Conocer y aplicar los principios comportamentales y sociales a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
6. Evaluar las condiciones y características del sujeto relevantes para la práctica de actividad físico-deportiva
7. Preescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.
8. Identificar los riesgos que se derivan para la salud en la práctica de actividades físicas inadecuadas.
9. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividad físico deportiva encaminados a la salud.
10. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad.
11. Conocer las características y potencialidades de los espacios útiles para la práctica físico-deportiva y disponer su ordenación para optimizar su uso atendiendo a todo tipo de poblaciones.
12. Valorar, transmitir y potenciar el componente de placer y disfrute inherente a la práctica de actividades físico-deportivas y las oportunidades relacionales de dicha práctica.

### 1.3.2 Competencias no profesionales

Son numerosos los artículos que se han escrito hasta la fecha acerca de la importancia de la inteligencia emocional. Goleman (2007) nos informa de la relevancia de principios emocionales y elementos sociales en la sociedad, sostiene que más allá del conocimiento académico. Con esto, llegamos a la conclusión de que existen otro tipo de competencias más inter-personales que profesionales. Algunas de estas son:

“la capacidad de interpretar adecuadamente los signos emocionales y sociales, la de escuchar, de resistirse a las influencias negativas, de asumir la perspectiva de los demás y de comprender la conducta que resulte más apropiada a una determinada situación” (Golemán, 2007).

Tras las investigaciones llevadas a cabo por The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations (1999) se demostró que en el éxito se debe a las aptitudes emocionales en un 77% y a la inteligencia en un 23% del total. (Del Val, 2013). Por lo que el ámbito emocional y social también deben ser trabajados en el EEES, a través de asignaturas o

programas que aseguren su obtención para que los alumnos se desarrollen íntegramente y se conviertan en profesionales de éxito.

### 1.3.2Metodología de la línea cognitiva: Aprendizaje guiado

El E.E.E.S. promueve una metodología activa y constructiva, en donde la reconstrucción de la información de forma activa y crítica es de vital importancia (Ausubel, 2002).

El aprendizaje cognitivo, la enseñanza reciproca, la instrucción reglada, el aprendizaje por descubrimiento y el aprendizaje por resolución de problemas son las metodologías más destacadas dentro de las teorías de aprendizaje, concretamente de la línea cognitiva.

Pero, ¿Qué metodología es la más adecuada para el aprendizaje de competencias profesionales? El aprendizaje guiado es la metodología que se debe llevar a cabo, es considerada la más adecuada para proporcionar a los estudiantes las herramientas necesarias para comprender los conceptos y procedimientos de forma guiada. Se trata de desarrollar un aprendizaje de tipo cognitivo, a través de las ayudas que proporciona un experto, el profesor (Yilmaz, 2011) encargado de realizar todo el trabajo en la sesiones mientras que los alumnos observan para que luego ellos sean los que las lleven a cabo.

Los alumnos asumen un papel más activo y son los que a través de las guías del profesor deben adquirir el conocimiento.

Así, el rol que toma el profesor de la asignatura es el de ofrecer y mostrar la información y la tarea de los alumnos consistirá en transformarla y dotarla de sentido tras relacionarlo con los conocimientos que manejan. Con una posterior reflexión durante la formación se pueden llegar a adquirirlas competencias propuestas.

## 1.2 Evaluación de calidad del aprendizaje universitario

La importancia de la evaluación aparece en numerosas ocasiones en Ley Orgánica 4/2007, de 12 de abril, algunos fragmentos que encontramos son: “El ejercicio de dicha actividad dará derecho a la evaluación de sus resultados y al reconocimiento de los méritos alcanzados, como criterio relevante para determinar su eficiencia en el desarrollo de su actividad profesional”, “Los objetivos señalados en el apartado anterior se cumplirán mediante el establecimiento de criterios comunes de garantía de calidad que faciliten la evaluación (...)"

También, ocupa una posición importante en documentos internacionales de prestigio, como pueden ser, la *Declaración Mundial sobre la educación superior en el siglo XXI: Visión y acción*, y el *Marco de acción prioritaria para el cambio y el desarrollo de la Educación superior*, aprobados por la Conferencia Mundial sobre Educación Superior, percibida en los artículos 9 d) y 11, en el primero, y en el apartado II.6 en el documento segundo (Pérez, 2007).

En Europa y concretamente en España se lleva a cabo un plan de evaluación de calidad de las universidades. En España el Consejo de Coordinación Universitaria editó el «Informe Global 1996-2000 del Plan Nacional de Evaluación de la Calidad de las Universidades»—PNECU— y la «Evaluación de la Calidad de las Titulaciones Universitarias. Guía metodológica» (De Miguel, 2003). La primera, muestra aspectos que interaccionan en la docencia, investigación y gestión (Consejo de Coordinación Universitaria, 2003) y la segunda, considera las metas y objetivos de la investigación, la organización y desarrollo de los procesos de enseñanza y la calidad de los resultados obtenidos para delimitar las variables a tener en cuenta cuando nos disponemos a evaluar la calidad de un programa, estas variables serían: planificación, metas, objetivos, recursos humanos, físicos y financieros, programa de formación, desarrollo de la enseñanza y por consiguiente, la calidad de los resultados. Ambas, han sido editadas por el Consejo de Coordinación Universitaria.

La realización de prácticas sin un posterior trabajo investigador provocaría la perdida de parte del sentido de las mismas. Con la evaluación de la calidad que propone Bolonia no solo se dotarán de calidad y se comprobará que se ha cumplido el propósito de las mismas, sino que de ésta forma la sociedad tendría la posibilidad de conocerla.

Para conocer los beneficios del programa de prácticas es necesaria la evaluación del mismo. La evaluación es “un instrumento de gran valor que ayuda al logro de los objetivos planteados” (Pérez, 2006). Cuando hablamos de evaluación en educación o en cualquier otro ámbito la consideramos como un proceso riguroso que supone “la valoración, a partir de criterios

y referencias pre-específicas, de la información técnicamente diseñada y sistemáticamente recogida, sobre los factores relevantes que integran los procesos educativos para facilitar la toma de decisiones de mejora” (Pérez, 2000).

La evaluación en educación tiene como objetivo la valoración de las iniciativas realizadas y la creación de teoría, como ciencia que es. Es fundamental la evaluación para conocer si los alumnos que han participado en el programa han alcanzado las competencias que debían adquirir cursando la asignatura en la que se matricularon. Si la respuesta es positiva y además se encuentran otros beneficios, deberíamos plantearnos la realización de prácticas los años sucesivos en lugar de plantear la asignatura únicamente de forma teórica. Gracias al análisis de la evaluación que se ha realizado con éste estudio se ha contribuido al conocimiento y puede servir para que otras instituciones educativas lo tomen como modelo a seguir. Cuando la educación es investigada y evaluada se transforma en ciencia, debido a que nos permitiría obtener la generalización de los resultados que aunque no es aplicable a todos los seres humanos, nos aporta conocimiento.

Los resultados que arrojan las investigaciones solo se pueden reconocer tras la evaluación, por lo que es de vital importancia para la confirmación de la calidad de los proyectos, además sirven para que se lleven a cabo mejoras y para que la importancia de la investigación sea reconocida a nivel autonómico, nacional y europeo. Factores determinantes en el contexto educativo en el que nos encontramos en la actualidad.

## 2. El envejecimiento activo

Debemos tener presente que las personas mayores de hoy en día no son como las de años atrás, al mismo tiempo que el mundo evoluciona, las personas de todas las edades también lo hacen. Las personas de avanzada edad suponen una parte numerosa de la sociedad, viven más tiempo, tienen mayor calidad de vida y, en consonancia con lo anterior, las necesidades que poseen no son iguales que las de años atrás, por lo que debemos adaptar las intervenciones que se lleven a cabo para que se ajusten a lo que ellos demandan. Debido a que gran parte de este colectivo prefiere ocupar su tiempo de forma activa, que los beneficios de la actividad física se hacen patentes en numerosos ámbitos, por la necesidad de sensibilización y otros motivos, el año 2012 se constituyó como el Año Internacional del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional.

Algunos aspectos que inquietan a las personas mayores son: la enfermedad, la soledad, la dependencia y la pérdida de autonomía. Unido a esto se encuentran los deseos de este colectivo por invertir activamente su tiempo libre. Si observamos los datos reflejados en el “Informe 2002: Los Mayores en España”, del IMSERSO (2002) podemos percibir que un 76,8 % de las personas mayores desean pasar su tiempo libre de una forma activa en comparación con un 18,6 % que opta por pasar su tiempo libre de una forma más pasiva. Así que, una buena herramienta para combatir estos problemas es la actividad física. Sin embargo, debemos tener en cuenta que actividad no solo hace referencia al ámbito físico, también implica otros ámbitos como el educativo. Cada vez hay más personas mayores que cursan enseñanzas formales o no formales, esto se debe a la necesidad de aprender que poseen las personas.

Bermejo (2006) concreta que algunas de las necesidades educativas de las personas jubiladas son: obtener aprendizajes para aplicarlos en su vida diaria, desarrollar habilidades sociales, mejorar la percepción propia y la autoestima, y finalmente, para poder valerse por sí mismos. Como consecuencia se han creado conceptos como “Aprendizaje a lo largo de la vida” y “Aprendizaje permanente”, los cuales han ido cobrando importancia con el paso de los años, asentándose en 1996 con la proclamación del Año Europeo de la Formación y la Educación Permanente, hasta nuestros días.

### *1.1 Situación demográfica y política en España*

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la actualidad existen 600 millones de personas de 60 años o más y se calcula que para el año 2025 aumente a 1,2 billones de personas. Las personas mayores forman un grupo heterogéneo con características psicosociales, culturales y biológicas diversas.

En España, la esperanza de vida actual es la más elevada de todos los tiempos y una de las más altas del mundo. Los 65 años es la edad preestablecida para la jubilación, se puede esperar que un varón pudiera vivir 16 años más y 20 años más si hablamos de una mujer. Por lo que se hace patente la importancia de practicar ejercicio físico de forma regular también favorable para la calidad y la esperanza de vida.

### *1.2 Envejecimiento*

La vejez y el envejecimiento es vivido por las personas de forma diferente y da lugar a múltiples interpretaciones y estereotipos que aparecen de forma inconsciente en nuestra mente

(Bermejo, 2006). Principalmente dos posturas, las cuales son totalmente contradictorias, por un lado la visión negativa y por otro la concepción positiva.

La primera, es concebida como un periodo pasivo y de antesala a la muerte, marcada por el declive y la dependencia. Esta forma de pensamiento fomenta en las personas mayores el envejecimiento pasivo (De Sousa, 2009) y crea en las personas de edades inferiores un estereotipo determinado de estas que favorece el trato discriminatorio (Eman, 2012), y por ende, la exclusión social. Desgraciadamente, en la actualidad algunas personas siguen pensando de ésta forma y para combatirlo sería necesario que se llevaran a cabo programas que cambiaran el concepto asentado de persona mayor y envejecimiento. (Todd, Rossi y Triunfo, 2007).

Debido a que el envejecimiento pasivo puede conducir a la depresión, sería necesario desarrollar programas de prevención para evitar la pasividad de las personas mayores.

El segundo concepto, mucho más optimista, sitúa la vejez como un periodo activo en la sociedad. Se fue gestando a finales del siglo XX y finalmente, fue adoptado por la OMS en 2002. El término “envejecimiento activo” se creó para hacer referencia a un término más completo que el de “envejecimiento saludable”. Este concepto engloba más factores que los puramente sanitarios. Podríamos denominarlo como “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” (OMS, 2002). De esta forma, podemos percibir la relación entre “actividad” y participación social” (Bermejo, 2006). Con la promoción del envejecimiento activo provocaríamos un cambio en el autoconcepto de las personas mayores y en la mentalidad en el resto, debido a que la práctica deportiva y la participación social modifican los estereotipos creados (Eman, 2012).

### 1.2.1 Prevención: Envejecimiento activo

El envejecimiento activo es más que una moda, es necesario y de vital importancia para la sociedad. Se consigue con la participación social y la mejora de las condiciones de salud., o lo que es lo mismo desarrollando beneficios entorno a los factores físicos, de salud mental, sociales y emocionales (Bermejo, 2006).

La actividad física de forma continuada, constituye un hábito que mejora tanto la salud física como la salud mental, trae beneficios físicos, psicológicos y sociales para este grupo de edad y propicia una mejora de la resistencia cardiovascular, la fuerza, la agilidad, la flexibilidad, los niveles de ansiedad y las relaciones sociales, entre otros. La práctica habitual de actividad física previene las consecuencias del envejecimiento, debemos hacer frente al sedentarismo y

ayudar a crear una aptitud física en adultos mayores. También, hay que tener en cuenta aspectos como: duración, frecuencia, intensidad y clase de actividades a llevar a cabo, además de posibles dolencias o limitaciones para adaptar los ejercicios al colectivo para el que se trabaja.

La OMS promueve el envejecimiento activo para aumentar la calidad, productividad y esperanza de vida, y determina que existen variables que modifican la manera y el ritmo de envejecimiento en los que deberíamos hacer hincapié para conseguir mejoras, por lo que se hace tan necesaria la prevención.

La importancia de llevar un estilo de vida activo ha llevado a la creación de diversos programas para fomentarlo.

En España, el Plan Integral para la promoción del Deporte y la Actividad Física en personas de avanzada edad fue creado y llevado a cabo por el Consejo Superior de Deportes (2010), muestra la importancia de ser físicamente activo durante la vida en todas y cada una de las etapas pero haciendo hincapié en la vejez, señalando la importancia de la participación de las personas mayores en programas de actividad física, en función de sus intereses y necesidades (Martín, Del Castillo y Ferro, 2012).

#### 1.5.1.1 Beneficios del E.A.

El envejecimiento activo es multidimensional así que los beneficios que aporte también lo serán. Todos los ámbitos en los que se obtienen beneficios están relacionados directamente con la actividad física.

##### 1.5.1.1.1 Sociales

Las personas mayores sufren en muchas ocasiones situaciones de exclusión social (Osorio, 2006; Eman, 2012) como consecuencia de una visión negativa de la vejez que los considera como incapaces.

Es necesario impulsar la participación en la sociedad de las personas a estas edades, debido a que el apoyo social y la compañía, serán parte de las herramientas para conseguir un envejecimiento activo (Lesende, Zurro, Prada y García, 2007). Según la investigación llevada a cabo por Molina y Meléndez (2006) los factores sociales son los que tienen mayor peso.

La participación en la sociedad, la realización de ejercicio de forma habitual, la consecución y creación de nuevo retos modifica el autoconcepto y la autoeficacia de las personas (González y Márquez, 2012; Reigal y Videra, 2013).

Dos terceras partes de los mayores dicen mantener relaciones cotidianas con amigos, parientes y vecinos; aunque casi un 10 % dice que sólo los ve una vez al mes o menos (Cordero, 2012) por lo que se hace necesario que se fomenten las relaciones sociales.

De esta forma, debemos favorecer situaciones en las que las personas mayores estén en contacto con personas de cualquier edad que les aporten compañía y diálogo. Es necesario fomentar la actividad social para hacer frente al sentimiento de soledad, y así, evitar la exclusión social. La soledad es consecuencia de la incomunicación en la que se encuentra éste colectivo. Tanto es así, que como consecuencia de la crisis económica actual se están desarrollando lugares de residencia diferentes, frente a la residencia común, debido a la aceptación de las personas a vivir en comunidad por los beneficios que conlleva (Martínez y Lozano, 2013).

#### 1.5.1.1.2 Emocionales

La felicidad, es el objetivo que debe estar presente en todas las intervenciones socio-educativas. En el caso de las personas mayores, la gerontología aporta que el desarrollo de una actitud activa, en cualquiera que sea el ámbito, favorece la felicidad durante la vejez (Denk, 2003). Además, la práctica de deporte favorece la creación de una actitud positiva hacia la vejez (Denk, 2003)

#### 1.5.1.1.3 Físicos

La práctica regular de ejercicio tiene numerosos mejoras físicas, mejorando la coordinación, la musculatura y la flexibilidad (Franco y Sánchez, 2008) además favorece la autonomía de las personas y por lo tanto, reduce la dependencia. (Hoocker y Cirill, 2006). Muchos estudios afirman que la falta de actividad física a la larga provoca enfermedades (Tuero y Márquez, 2012).

#### 1.5.1.1.4 Salud

Podemos agrupar los beneficios dentro del factor salud en: física y mental.

##### 1.5.1.1.4.1 Salud física

La actividad física se relaciona con el aumento de la esperanza de vida y un incremento de la salud, debido a que previene gran cantidad enfermedades, reduce la morbilidad y los factores de riesgo coronarios (León, 1990)

#### 1.3.1.1.4.2 Salud mental

No podemos olvidar los beneficios dirigidos a la salud mental, ya que gran cantidad de estudios demuestran que la actividad física disminuye las probabilidades de desarrollar trastornos depresivos, tensión y estrés (González y Márquez, 2012).

### 1.6 Solidaridad inter-generacional

La Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento plantea la importancia del concepto de solidaridad intergeneracional. Éste concepto implica cubrir las necesidades de los seres humanos de forma dual, en lugar de suplirlas de modo unidireccional como se venía haciendo, debido a que los beneficios que conlleva son mucho más numerosos.

Los beneficios que plantea Muñoz Galiano (2002) son: el intercambio de experiencias que conlleva, la modificación del modelo al que asociamos cuando pensamos en personas de otra generación y un aumento de la autoestima. Todo lo anterior, hará que la relación que tienen se vea favorecida.

Cubrir las necesidades de los alumnos universitarios centrándonos en el ámbito académico según Pérez (2004) supondría llevar a cabo un tipo de formación basada en la realización de aprendizajes en escenarios y lugares dónde se recrearan diversas condiciones. Estas condiciones convendrían que se parecieran al máximo a las que los graduados se van a encontrar tras finalizar la carrera.

La necesidad de actividad física, de apoyo social y emocional y de prevención de problemas de salud de las personas mayores, en muchas ocasiones requiere de la ayuda de los demás para su consecución.

Sin embargo, la OMS no determina los beneficios de la solidaridad intergeneracional en relación con el envejecimiento activo. Por esta razón, es necesario llevar a cabo investigaciones que evalúen proyectos y programas en los que se lleve a cabo la solidaridad intergeneracional y así, obtener resultados que constante el papel relevante que desempeña la solidaridad intergeneracional en el desarrollo de estilos de vida saludables, en la mejora de la calidad de vida de las personas y de la sociedad en la que vivimos-

### **3. Objetivos e hipótesis**

La hipótesis de la investigación es evaluar la percepción del aprendizaje en el grupo de estudiantes universitarios.

Teniendo en cuenta la naturaleza descriptiva, no explicativa, de este estudio, las hipótesis propuestas al diseñar e implementar este programa de prácticas, fueron las siguientes:

1. Los estudiantes universitarios participantes en este programa de promoción del envejecimiento activo con personas mayores, basado en una metodología activa y participativa (Ausubel, 2002) podrán desarrollar una serie de actitudes y conductas relacionadas con las competencias del Grado de Ciencias de la Actividad Física y Deporte en general y de la Asignatura Psicología del Deporte en particular, referentes a: habilidades sociales, emocionales y profesionales.
2. Las personas mayores participantes en este programa desarrollarán actitudes y conductas propias de un estilo de envejecimiento activo, y llevadas a cabo de forma habitual les generará numerosos beneficios.
3. Una alta valoración del aprendizaje aprendido por los estudiantes y de la aportación al grupo de personas mayores, estará asociado a una opinión favorable de éstos sobre la continuidad del programa de prácticas en cursos siguientes.



## **SEGUNDA PARTE: ESTUDIO EMPÍRICO**

#### **4. Método**

Los diseños de encuesta transversales son un tipo de diseño que permite estudiar fenómenos que ocurrieron en el momento del estudio.

El estudio que se llevó a cabo fue de tipo descriptivo con la "finalidad de observar las posibles relaciones", por un lado, entre la percepción de aprendizajes obtenida por los alumnos y las competencias del Grado de Ciencias de la Actividad Física y Deporte, y por otro, entre la percepción de los alumnos sobre los aprendizajes adquiridos por las personas mayores y el envejecimiento activo.

## 5.Participantes

Los participantes de la investigación pertenecen a dos grupos, un grupo de personas mayores de la Residencia nuestra Señora de la Merced y dos de alumnos del Grado de Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Por las características de la investigación se acotan los participantes y la investigación se centra únicamente en los alumnos/as matriculados en las asignaturas de Psicología del Entrenamiento y Psicología de la Actividad Física y el Deporte, asistieron de forma voluntaria a las prácticas.

El grupo de personas mayores: n= 30, edad media = 84 años (desviación típica = 5,15; máximo = 94; mínimo = 76); 19 presentaban adecuada movilidad para trasladarse caminando por la ciudad, y 11 con movilidad reducida, requiriendo de una ayuda o transporte.

Primer grupo de alumnos/as universitarios, n = 12, de la asignatura Psicología del Entrenamiento (asignatura optativa de segundo ciclo de la Licenciatura de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte), durante el primer cuatrimestre del curso académico (de septiembre de 2011 a enero de 2012).

El segundo grupo de alumnos/as, n = 65, matriculado en la asignatura Psicología de la Actividad Física y del Deporte (asignatura troncal y anual de segundo curso del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte), durante el segundo cuatrimestre (de febrero a junio de 2012), n=30 participaron voluntariamente en el programa de prácticas

## 6.Instrumentos

El instrumento de recogida de datos es una encuesta semi-estructurada, compuesta por ocho preguntas, seis de carácter cualitativo y dos de carácter cuantitativo (ver anexo, Figura nº 4). Las preguntas analizadas son:

- ¿Cuáles consideras que han sido tus aportaciones a las personas mayores con las que más interacción has tenido (qué han aprendido contigo, en qué les has influido)?
- ¿Qué consideras que te ha aportado las personas mayores y/o has aprendido en esta experiencia?
- ¿Cómo valoras en su conjunto esta experiencia, en una escala de 0 (muy deficiente-insatisfactoria) a 10 (muy buena o satisfactoria)? \_\_\_\_\_ ¿Por qué?
- ¿Recomendarías esta experiencia de prácticas a alumnos/as de próximos cursos? SI\_NO\_ ¿Por qué?

## 7. Procedimiento

En el inicio del curso 2011-2012 fue firmado un convenio de colaboración entre la Residencia Nuestra Señora de la Merced (Huesca) y la Universidad de Zaragoza, para la realización de un programa de prácticas de la asignatura Psicología de la Actividad Física y del Deporte, del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Las sesiones prácticas de este programa se realizaron durante todo el curso académico, los lunes, de 11'30 a 12'30 en las instalaciones de esta residencia y del Pabellón Universitario Río Isuela. En las primeras sesiones, los alumnos, de forma voluntaria, acompañaban al profesor de la asignatura realizando sesiones de actividad física basadas en ejercicios de movilidad, coordinación, tonificación, respiración y estiramientos adaptados específicamente para el colectivo de personas mayores (siguiendo las directrices del Plan A+D para la actividad física con personas mayores del Consejo Superior de Deportes, 2010). El contacto de los alumnos con las personas mayores se “provocaba de forma natural” en estas sesiones al situar el profesor a cada alumno con una persona mayor. Los alumnos comenzaban “imitando” el trabajo que el profesor realizaba, tanto en la parte “técnica” de los ejercicios, como en el estilo de comunicación e interacción caracterizado por la utilización de componentes no verbales (contacto ocular, contacto físico, tono de voz amable y cercano, ...) y verbales (formulación de preguntas, instrucciones en lenguaje sencillo y coloquial, ...).

Una vez transcurridas las 4 primeras sesiones, los alumnos recibieron la sugerencia del profesor de proponer nuevos ejercicios y actividades para las sesiones prácticas, y de responsabilizarse de al menos una persona mayor comprometiéndose a ayudarle a mejorar algún aspecto físico y personal hasta el final de curso. De esta forma, los alumnos en pequeños grupos diseñan actividades para el conjunto de personas mayores, realizándolas en equipo; y paralelamente proponen objetivos de mejora individual para su “persona mayor adoptada”.

## 8. Análisis de datos:

Para el análisis estadístico de las variables medidas en escala nominal y ordinal fue utilizado el programa SPSS-15.0, obteniéndose los correspondientes índices de tendencia central, dispersión, frecuencias y porcentajes. Para el análisis cualitativo de las respuestas de carácter abierto, se utilizaron los programas Microsoft Excel 2007 y Atlas.ti 6.2.

La transcripción de todas las entrevistas se realizó mediante el procesador de textos Microsoft Word 2007. Posteriormente, con objeto de tener una visión general e inicial de las respuestas producidas y los códigos (unidades de significado) asignados, se utilizó el programa de hojas de cálculo, Microsoft Excel 2007 (tabla 1).

Tabla 1. *Ejemplo de tabla realizada en la primera codificación con Excel 2007.*

Códigos	Determinar/c oncretar ejercicios a realizar para la mejora de la salud	Aconsejar actividad física diaria	Animar/ap oyar a hacer.	Bienestar	Autonomía	Mostrarles que hay más cosas que la residencia
Respuestas						
“Inculcarles que deben realizar ciertos ejercicios que son buenos para su salud, aconsejar que salgan de la residencia a dar paseos para que no se convierta en un continuo dentro de la residencia.	1	1	1	0	0	1
Motivación para la realización de actividad física”.						

La tabla 1 es un ejemplo de la tabla construida para la codificación realizada en Excel. Es una tabla de doble entrada en la cual, en la primera fila se anotaron los códigos conforme

aparecieron (codificación en vivo) y en la primera columna se anotaron todas las respuestas aportadas por los alumnos, cada una en una fila, para en las sucesivas filas ir anotando los códigos que iban apareciendo. A cada respuesta se le asignó uno o varios códigos.

Tres jueces, de forma independiente, realizaron la codificación de las respuestas de los estudiantes en la encuesta. Las diferencias fueron resueltas posteriormente mediante consenso. El resultado fue un mapa general de códigos utilizados y la frecuencia y el porcentaje del total de los mismos.

En cuanto al proceso de tratamiento cualitativo, en un primer momento, se buscaron los temas y conceptos. Despues, se llevaron a cabo lecturas reflexivas para ir descubriendo las ideas principales de cada respuesta en particular. Posteriormente, a través del sistema de categorías del que se partía se procedió a la codificación de los datos “in vivo” codificando las respuestas conforme se iban leyendo, mediante el programa Atlas.ti 6.2 de acuerdo con el conocimiento previo, se tuvieron en cuenta los datos que sobraron y se redefinió el análisis. Finalmente se agruparon los códigos en familias (conjunto de códigos con característica común) para una mayor organización y para que fuera más fácil la interpretación de las respuestas.

## 9.Resultados

En este capítulo, se presentan en primer lugar los resultados referentes a las respuestas de la encuesta medidas en escala nominal y ordinal, y a continuación los resultantes del análisis cualitativo correspondientes a las respuestas de la escala de carácter abierto.

### 9.1 Análisis estadísticos

Pregunta. ¿Cómo valoras en su conjunto esta experiencia, en una escala de 0 (muy deficiente – insatisfactoria) a 10 (muy buena o satisfactoria)?

Tabla 2. *Valoración del programa de prácticas por parte de los alumnos*

Estadísticos descriptivos	valores
N	30
Media	7,9
Mediana	8
Moda	8,00
Desviación típica	1,5
Mínimo	4
Máximo	10

Como se observa en la tabla 2, la valoración de este programa de prácticas por parte de los alumnos ha sido muy positiva.

Pregunta. ¿Recomendarías al profesor la realización de este programa de prácticas el curso siguiente?.

*Tabla 3. Opinión de los alumnos sobre la continuidad del programa de prácticas el curso académico siguiente*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Si	28	93,3
No	2	6,7

En la tabla 3, la opinión positiva sobre la realización del programa de prácticas el curso siguiente.

## 9.2 Análisis cualitativo

### 9.2.1 Percepción de las aportaciones a las personas mayores por parte de los estudiantes universitarios

Pregunta. ¿Cuáles consideras que han sido tus aportaciones a las personas mayores con las que más interacción has tenido (qué han aprendido contigo, en qué les has influido)?

En la siguiente tabla nº 4, se presentan en la columna de la derecha fragmentos entrecomillados, que corresponden a un ejemplo de respuesta de un alumno. En la columna central aparece el código que fue asignado a cada respuesta, y en la columna de la izquierda, la familia a la que pertenece.

*Tabla 4. Análisis de contenido de la percepción de las aportaciones a las personas mayores por parte de los estudiantes universitarios: Ejemplos de “citas” en los diferentes “códigos” y su correspondencia con las “familias”.*

Familia	Código	Cita
Desarrollo de hábitos	Ayuda en los ejercicios	“Ayudarles a realizar los ejercicios e insistirles en que lo pueden hacer.”, “(...) siempre trataba de ayudarle en todo lo que podía.”, “Creo que he sabido (...) ayudarles y enseñarles todo lo que he podido”, “Han tenido alguien que les ayude (...)”

Tabla 4. (Continuación). *Análisis de contenido de la percepción de las aportaciones a las personas mayores por parte de los estudiantes universitarios: Ejemplos de “citas” en los diferentes “códigos” y su correspondencia con las “familias”.*

	Aconsejar actividad física diaria	“Inculcarles que deben realizar ciertos ejercicios que son buenos para su salud, aconsejar que salgan de la residencia a dar paseos para que no se convierta en un continuo esta dentro de la residencia (...)”, “La aportación con “mi abuela” tiene que ver con la concienciación de la importancia que tiene día a día hacer las tareas”, “(...) les he intentado inculcar la importancia de que se tienen que mover y una de las formas seria la que nosotros le estábamos ofreciendo.”
	Importancia de realizar las actividades propuestas para mejorar su salud	“(...) Creo que bajo mi actuación con las diferentes “abuelos”, les he intentado inculcar la importancia de que se tienen que mover y una de las formas seria la que nosotros le estábamos ofreciendo”, “(...) influirles en que vieran que hay más cosas que la residencia y además les pueda ir bien para la salud.” “Creo que le he animado a que se moviera mas, ha aprendido a realizar una serie de ejercicios que le ayudaran a su forma física”.
	Planteamiento de nuevos ejercicios.	“En primer lugar, el objetivo de la actividad. Le he enseñado como estirar, calentar y hacer ejercicios de fuerza, pues con los del profesor mi abuelo Antonio, no tenía suficiente y tenía que inventarme otros e ir más allá”, “Les he enseñado algún ejercicio diferente a los habituales”.
	Animar a salir al exterior. Salir de la residencia	“(...) aconsejar que salgan de la residencia a dar paseos para que no se convierta en un continuo esta dentro de la residencia”, “Por lo que me decía, el salir de la residencia les venía muy bien para cambiar de aires”.
Emocional	Animar/apoyar a hacer. Motivar	“Inculcarles que deben realizar ciertos ejercicios que son buenos para su salud, (...) Motivación para la realización de actividad física.”, “Mi interacción ha sido con varias personas mayores y con todas hemos superado algún reto, he intentado que no se acomoden. También se han reído conmigo.”, “(...) motivación por la actividad física”, “Creo que le he animado a que se moviera mas, (...)”, “Ayudarles a realizar los ejercicios e insistirles en que lo pueden hacer.”
	Mostrarles que hay más cosas que la residencia.	“Aconsejar que salgan de la residencia a dar paseos para que no se convierta en un continuo estar dentro de la residencia”, “Influirles en que vieran que hay más cosas que la residencia (...)”,

“Por lo que me decía, el salir de la residencia les venía muy bien para cambiar de aires”

Tabla 4. (Continuación). *Análisis de contenido de la percepción de las aportaciones a las personas mayores por parte de los estudiantes universitarios: Ejemplos de “citas” en los diferentes “códigos” y su correspondencia con las “familias”.*

	Transmisión de Alegría	“(...) he transmitido ha sido alegría e ilusión”, “Le he podido aportar alegría”, “En que estén alegres todo el día (...)”.
	Ser una Influencia positiva	“Creo que lo más importante es que les he contagiado felicidad y esto les influye en su vida de una forma positiva”.
	Transmisión de Cariño	“ (...) Le he dado cariño (...)”
	Sugerir nuevos retos	“La persona con la que trabaje aprendió a superarse a sí misma, a pesar de que para su edad hacia cosas increíbles y aun así les planteábamos nuevos retos que convencía superarlos”.
	Promover el afán de superación	“La persona con la que trabaje aprendió a superarse a sí misma, a pesar de que para su edad hacia cosas increíbles y aun así les planteábamos nuevos retos que convencía superarlos”.
	Transmisión de felicidad	“Creo que lo más importante es que les he contagiado felicidad y esto les influye en su vida de una forma positiva”.
	Transmisión de Ilusión	“(...) transmitido (...) ilusión”.
	Sentimiento de sentirse querido	“Que sepan ellos que hay gente que se preocupa por su bienestar todavía”.
Físico	Enseñanza de estiramientos.	“En primer lugar, el objetivo de la actividad Le he enseñado como estirar, calentar y hacer ejercicios de fuerza, pues con los del profesor mi abuelo Antonio, no tenía suficiente y tenía que inventarme otros e ir más allá.” “Creo que han aprendido a realizar movimientos fluidos y estiramientos para que así se encuentre mejor (...)” “Han aprendido a realizar los ejercicios correctamente (...)” “Han aprendido a realizar diferentes ejercicios (...)”
	Actividad física durante las sesiones de trabajo	“Sobretodo que les hemos dado dialogo y movimiento.” “Hacer ejercicios, gimnasia, entretenimientos, persona con la que hablar...”
	Mejorar la motricidad	“Mis aportaciones creo que han sido varias (...) mejorar y desarrollar la motricidad física de la persona mayor”. “Creo que han aprendido a realizar movimientos

		fluidos y estiramientos para que así se encuentre mejor (...)"
	Enseñanza de calentamiento	"En primer lugar, el objetivo de la actividad. Le he enseñado como estirar, calentar y hacer ejercicios de fuerza, pues con los del profesor mi abuelo Antonio, no tenía suficiente y tenía que inventarme otros e ir más allá".
	Enseñanza de Ejercicios de fuerza	"En primer lugar, el objetivo de la actividad. Le he enseñado como estirar, calentar y hacer ejercicios de fuerza (...)".
Independencia personal	Autoconfianza	"Autoconfianza (...)", "Le aporte confianza a la hora de tumbarse antes así no se atrevía y el lunes me comentó que lo hizo sola.", "Han aprendido a realizar diferentes ejercicios y situaciones que en un principio no podían. Han perdido el miedo".
	Autonomía	"Autoconfianza, autonomía, motivación por la actividad física", "Le aporte confianza a la hora de tumbarse antes así no se atrevía y el lunes me comentó que lo hizo sola"
Ningún tipo de aprendizaje	No se ha aportado nada	"No creo que hayan aprendido mucho, (...)".
Ocio	Entretenimiento	"Sobretodo que les hemos dado dialogo y movimiento.", "Hacer ejercicios, gimnasia, entretenimientos, persona con la que hablar..."
	Diversión	"(...)También se han reído conmigo", "Creo que se han divertido mucho (...)".
Salud	Determinar/concretar ejercicios a realizar para la mejora de la salud	"Creo que le he animado a que se moviera mas, ha aprendido a realizar una serie de ejercicios que le ayudaran a su forma física.", "(...) y les he enseñado algún ejercicio diferente a los habituales."
	Bienestar	"Creo que han aprendido a realizar movimientos fluidos y estiramientos para que así se encuentre mejor (...)", "Mi influencia ha sido más relacional, es decir, mi persona mayor, físicamente se desenvolvía bien para el nivel que trabajamos. Así que ella agradece la compañía y realiza una actividad que les llena de vida y les devuelve la juventud."
	Mejorar su estilo y calidad de vida	"Mis aportaciones fundamentales a estas personas es el hecho (...) haberles enseñado a cómo pueden mejorar un poco su estilo de vida".
Social	Aprender a escuchar	"Sobretodo, les he escuchado (...)", "Mis aportaciones fundamentales a estas personas es el hecho de haberles escuchado, (...)", "(...) un poco la función del psicólogo, donde se dialoga y se les escucha (...)"." (...) al escucharles todo lo que dicen se sienten queridos", "Creo que he sabido escucharles (...)".

Tabla 4. (Continuación). *Análisis de contenido de la percepción de las aportaciones a las personas mayores por parte de los estudiantes universitarios: Ejemplos de “citas” en los diferentes “códigos” y su correspondencia con las “familias”.*

Disponer de conversación	“Sobretodo que les hemos dado dialogo (...)" “(...) persona con la que hablar...” “(...) un poco la función del psicólogo, donde se dialoga” “Han tenido (...) alguien con quien poder hablar, en definitiva, una compañía diferente a la que pueden tener en la residencia.”
Compañía	“Mi influencia ha sido más relacional, (...) Así que ella agradece la compañía y realiza una actividad que les llena de vida y les devuelve la juventud”, “Compañía: salud psicología (...).”, “(...) una compañía diferente a la que pueden tener en la residencia.”.
Mejorar la relación social	“(...) (hemos reido, se las a animado, bailado...) se han favorecido las relaciones sociales.” “Mi influencia ha sido más relacional (...) Así que ella agradece la compañía y realiza una actividad que les llena de vida y les devuelve la juventud”.
Relación con personas jóvenes	“Mis aportaciones creo que han sido varias, (...) relacionarse con una persona joven (...).”

*Tabla 5. Análisis de contenido y estadístico de la percepción de las aportaciones a las personas mayores por parte de los estudiantes universitarios*

Familias	Código	Definición	Frecuencia	Porcentaje
Desarrollo de hábitos	Ayuda en los ejercicios	Proporcionar asistencia en la realización de los ejercicios.	4	5%
	Aconsejar actividad física diaria	Recomendar la realización de actividad física como hábito en su forma de vida.	3	4%
	Importancia de realizar las actividades propuestas para mejorar su salud	Difundir la importancia de la realización de las actividades	3	4%
	Planteamiento de nuevos ejercicios.	Diseñar nuevos ejercicios físicos a realizar.	2	3%
	Animar a salir al exterior. Salir de la residencia	Fomentar la necesidad de salir al exterior de la residencia.	2	3%
	Animar/apoyar a hacer. Motivar	Retar, motivar y servir de apoyo y comprensión.	5	7%
Emocional	Mostrarles que hay más cosas que la residencia.	Cambiar su forma de ver la realidad en la que están inmersos y quitar el sentimiento de aislamiento y soledad de la residencia	5	7%
	Transmisión de Alegría	Proporcionar alegría	3	4%
	Ser una Influencia positiva	Aportar una visión optimista favoreciendo un pensamiento positivo.	1	1%
	Transmisión de Cariño	Aportar cariño.	1	1%
	Sugerir nuevos retos	Evitar el estancamiento. Favorecer la realización de nuevos retos y metas que alcanzar para que nunca deje de esforzarse.	1	1%

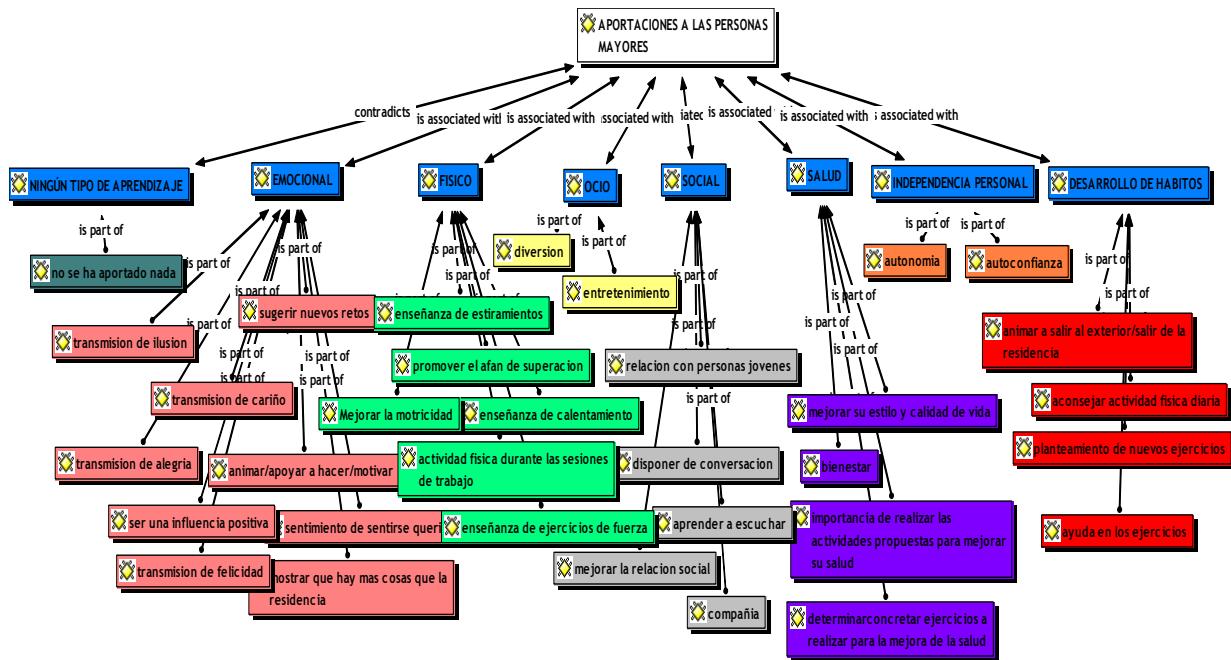
	Promover el afán de superación	Suscitar la superación de los retos propuestos aportándole confianza en sí mismo.	1	1%
	Transmisión de felicidad	Transmitir felicidad.	1	1%
	Transmisión de Ilusión	Proporcionar de ilusión.	1	1%
	Sentimiento de sentirse querido	Llevar a cabo actitudes que les hagan sentir queridos	1	1%
	Enseñanza de estiramientos.	Enseñarles un repertorio de ejercicios de estiramiento	4	5%
	Actividad física durante las sesiones de trabajo	Realizar ejercicio físico diario en cada sesión.	2	3%
Físico	Mejorar la motricidad	Mejorar la motricidad (coordinación).	2	3%
	Enseñanza de calentamiento	Enseñar un repertorio de ejercicios de calentamiento.	1	1%
	Enseñanza de Ejercicios de fuerza	Enseñar un repertorio de ejercicios para trabajar la fuerza.	1	1%
Independencia personal	Autoconfianza	Servir de ayuda para lograr la confianza en uno mismo.	3	4%
	Autonomía	Lograr que la persona no dependa de nadie, o si lo hace, sea lo menos posible.	2	3%
Ningún tipo de aprendizaje	No se ha aportado nada	Sentir que no se ha aportado ningún tipo de aprendizaje.	1	1%
Ocio	Entretenimiento	Entretener, distraer	2	3%
	Diversión	Divertir, amenizar	2	3%

*Tabla 5. (Continuación). Análisis de contenido y estadístico de la percepción de las aportaciones a las personas mayores por parte de los estudiantes universitarios*

	Determinar/c oncretar ejercicios a realizar para la mejora de la salud	Pautar ejercicios específicos que les sirvan para mejorar su salud.	2	3%
Salud	Bienestar	Mejorar su salud.	2	3%
	Mejorar su estilo y calidad de vida	Mejorar su estilo y calidad de vida	1	1%
	Aprender a escuchar	Escuchar a las personas mayores	6	8%
	Disponer de conversación	Proporcionar conversación	4	5%
Social	Compañía	Acompañar	3	4%
	Mejorar la relación social	Favorecer el acercamiento	2	3%
	Relación con personas jóvenes	Interacción con persona de edad menor	1	1%

Los resultados de esta pregunta se muestran en la tabla 5. La estructura de esta tabla está formada por cinco columnas, las 3 primeras (familia, código y definición) serían de carácter cualitativo y las 2 últimas (frecuencia y porcentaje) de carácter cuantitativo. De esta forma se muestra la frecuencia y porcentaje de aparición de cada uno de los códigos asignados a las respuestas a esa pregunta. A su vez, se puede apreciar la correspondencia entre cada familia pertenece y la definición del código.

Figura 1. *Mapa de la percepción de las aportaciones a las personas mayores por parte de los estudiantes*



El mapa de aprendizajes aportados por los alumnos a las personas mayores (Figura 1.) se ha realizado mediante Atlas.ti 6.2. Proporciona una visión más organizada de las familias (ningún tipo de aprendizaje, emocional, físico, ocio, social, salud, independencia personal y desarrollo de hábitos), todas ellos en color azul, y los códigos, situados debajo de cada familia a la que pertenecen (transmisión de ilusión, enseñanza de estiramientos, autonomía etc.), obtenidos de la pregunta de la encuesta (“aportaciones a las personas mayores ...”), situada en la parte superior, como elemento principal del mapa conceptual de dónde parten el resto de elementos, familias y códigos.

La familia “emocional” supone todos aquellos aprendizajes relacionados con el ámbito emocional y le corresponderían los siguientes códigos: transmisión de alegría, transmisión de felicidad, transmisión de ilusión, transmisión de cariño, mostrar que hay más cosas que la residencia (descubrimiento, revelación), promover el afán de superación, animar/apoyar a hacer/motivar, ser una influencia positiva, sugerir nuevos retos y sentimiento de sentirse querido.

Dentro de la familia “ocio” que consiste en todo aquello aportado relacionado con el esparcimiento de la persona y podemos encontrar códigos como: entretenimiento y diversión. En la familia “físico” la cual hace referencia a todos aquello aprendizajes que promocionan el ámbito físico: enseñanza de calentamiento, desarrollar la motricidad, mejorar la coordinación, enseñanza de ejercicios de fuerza, actividad física durante las sesiones de trabajo y enseñanza de estiramientos.

Incluidos en la familia “social” que engloba todo aquello que se obtiene tras la interacción social están: aprender a escuchar, respeto, mejorar la relación social, compañía, relación con las personas jóvenes y disponer de conversación.

En la familia “salud” que hace referencia a la mejora del ámbito de la salud donde estarían: bienestar, mejorar su estilo y calidad de vida, importancia de realizar las actividades propuestas para mejorar su salud y determinar/concretar ejercicios a realizar para la mejora de la salud.

Dentro de la familia “independencia personal” que consiste en aspectos que propician la independencia de la persona como autoconfianza y autonomía.

Finalmente, a la familia “desarrollo de hábitos” que supone la adquisición de costumbres para el beneficio de las personas mayores sobretodo y le corresponderían: animar a salir al exterior/salir de la residencia, aconsejar actividad física diaria, planteamiento de nuevos ejercicios, ayuda en los ejercicios, importancia de la realización diaria de las tareas.

Pregunta. ¿Qué consideras que te ha aportado y/o has aprendido en esta experiencia?

Los resultados de esta pregunta se muestran en la tabla 6. La estructura de esta tabla está formada por cinco columnas, las 3 primeras (familia, código y definición) de carácter cualitativo y las 2 últimas (frecuencia y porcentaje) de carácter cuantitativo. De esta forma, es posible conocer la frecuencia y porcentaje de aparición de cada uno de los códigos asignados a las respuestas ofrecidas a esa pregunta. A su vez, nos permite saber a qué familia pertenece y la definición.

### 9.2.2 Percepción del aprendizaje de los estudiantes universitarios en su trabajo con las personas mayores

Tabla 6. *Análisis de contenido de la percepción de aprendizajes adquiridos por parte de los estudiantes universitarios: Ejemplos de “citas” en los diferentes “códigos” y su correspondencia con las “familias”.*

Familia	Códigos	Citas
Cambio de mentalidad	Educación en valores	<p>“A saber tratar con personas mayores”, “Valores y conocimientos que te muestran estas personas”</p>
	Importancia de la mentalidad positiva de las personas mayores para favorecer un estado de salud óptimo	<p>“Me ha reafirmado en la idea de que las personas mayores tienen mucho que aportar a nosotros y a ellos mismos, y que realizar actividad física con nosotros los ayuda mucho no solo físicamente sino socialmente”, “Que en esa edad es muy importante como afrontar la vida, la mentalidad que tengas y las ganas de vivir”.</p>
	Necesidades específicas del sector	<p>“Me ha enseñado que hay un sector muy amplio de población con necesidades específicas”, “He aprendido lo importante que es para la persona mayor sentirse valorado y querido por los más jóvenes”.</p>
	Valorar las aportaciones que pueden hacernos los mayores	<p>“ayuda mucho no solo físicamente sino socialmente”, “Creo que las personas mayores nos han enseñado mucho, sobre todo por la experiencia que tienen y por lo que han vivido”</p>
	Empatía con las personas mayores	<p>“Conocer el punto de vista de personas de edad avanzada”, “He podido ver la realidad de la situación de este colectivo en el ámbito de la residencia. Muchos de ellos se ven ya como inútiles y se sienten solos. He podido ver como con una hora de compañía se puede cambiar el estado de ánimo de estas personas.”</p>
	Cambio de ideas sobre el sector	Cambiar la forma de pensar.
Emocional	Nunca es tarde para hacer ejercicio físico	“(...) Lo que más me ha llamado la atención en este caso es la falta de cariño de estas personas. He aprendido que simplemente dando cariño estas personas mejoraran en gran medida su calidad de vida”, “He aprendido lo importante que es para la persona mayor sentirse valorado y querido por los más jóvenes”.
	Necesidad de dar cariño/ayuda	

Tabla 6. (Continuación). *Análisis de contenido de la percepción de aprendizajes adquiridos por parte de los estudiantes universitarios: Ejemplos de “citas” en los diferentes “códigos” y su correspondencia con las “familias”.*

	El agradecimiento de los mayores al compartir con ellos esta experiencia	“Me llevo de esta experiencia una idea nueva de las personas mayores, de que si les ayudas ellos te corresponden con un enorme agradecimiento”, “Ganar experiencia a la hora de trabajar con un grupo de mayores, comprender la gratitud de estas personas.”
	Baja autoestima y soledad del sector	“He podido ver la realidad de la situación de este colectivo en el ámbito de la residencia. Muchos de ellos se ven ya como inútiles y se sienten solos. He podido ver como con una hora de compañía se puede cambiar el estado de ánimo de estas personas”.
Laboral	Aprender trabajo sector	“Aprender a trabajar con personas mayores, conocer cuáles son sus principales limitaciones y conocer que es lo que más les puede motivar”, “A saber tratar con personas mayores”.
	Aprendizaje para el futuro	“A saber tratar con personas mayores”, “Un aprendizaje nuevo para el futuro.”
Ningún tipo de aprendizaje deportivo	Nada para mi formación deportiva	“No es fácil tener acceso a un número de personas mayores y ver cómo evolucionan paso a paso, las personas mayores también pueden realizar actividad física”, “A que nunca es tarde para aprender y realizar ejercicio físico”.
Relevancia de las prácticas	Valorar especificidad prácticas	“No es fácil tener acceso a un número de personas mayores y ver cómo evolucionan paso a paso, las personas mayores también pueden realizar actividad física”, “Que trabajar con personas mayores no tiene nada que ver con niños o adultos (...)”
	Relación con teoría de la asignatura	“Como es el trabajo con personas de estas características. Tener ejemplos vivencias sobre contenido teórico de la asignatura”, “El practicar con la realidad lo aprendido”
	Importancia social y física del ejercicio en la tercera edad	“Me ha reafirmado en la idea de que las personas mayores tienen mucho que aportar a nosotros y a ellos mismos, y que realizar actividad física con nosotros los ayuda mucho no solo físicamente sino socialmente”.

Tabla 7. Percepción del Aprendizaje obtenido por los alumnos en el programa de actividad física con personas mayores

Familia	Código	Definición	Frecuencia	Porcentaje
	Educación en valores	Adquirir valores	6	12,77%
	Importancia de la mentalidad positiva de las personas mayores para favorecer un estado de salud óptimo	Necesidad de desarrollar actitudes positivas.	3	6,38%
	Necesidades específicas del sector	Tener en cuenta las necesidades de las personas con las que se trabaja.	3	6,38%
Cambio de mentalidad	Valorar las aportaciones que pueden hacernos los mayores	Apreciar los aportes de las personas mayores	3	6,38%
	Empatía con las personas mayores	Ponerse en el lugar de las personas mayores.	2	4,26%
	Nunca es tarde para aprender ejercicio físico	Realizar ejercicio a cualquier edad	2	4,26%
	Cambio de ideas sobre el sector	Cambiar la forma de pensar.	1	2,13%
	Necesidad de dar cariño/ayuda	Dar cariño y proporcionar ayuda	5	10,64%
Emocional	El agradecimiento de los mayores al compartir con ellos esta experiencia	Valorar la gratitud de las personas mayores	3	6,38%
	Baja autoestima y soledad del sector	Descubrir la baja autoestima de las personas mayores y la soledad que poseen.	1	2,13%

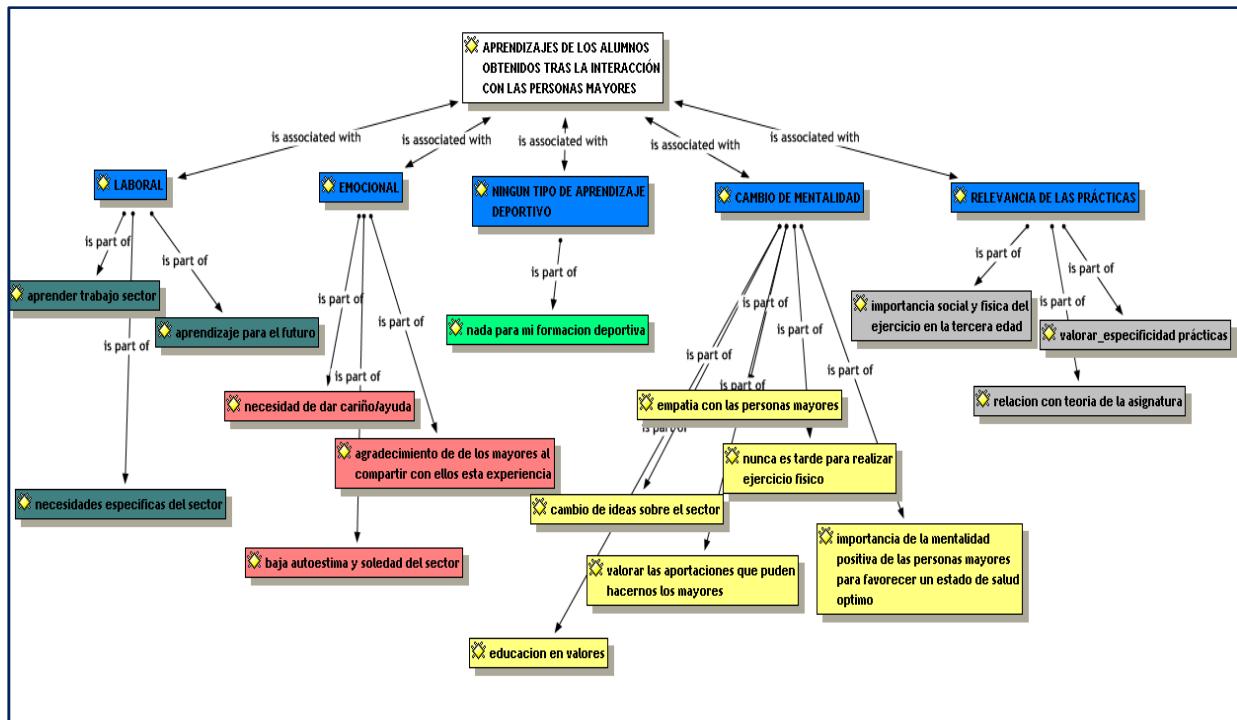
*Tabla 7. (Continuación). Percepción del Aprendizaje obtenido por los alumnos en el programa de actividad física con personas mayores*

	Aprender trabajo sector	Formarse en un posible puesto de trabajo.	9	19,15%
<b>Laboral</b>				
	Aprendizaje para el futuro	Tratar con personas mayores	2	4,26%
Ningún tipo de aprendizaje deportivo	Nada para mi formación deportiva	Ningún aprendizaje deportivo.	1	2,13%
	Valorar especificidad prácticas	Valorar los beneficios de la realización de las prácticas.	3	6,38%
Relevancia de las prácticas	Relación con teoría de la asignatura	Poner en práctica lo aprendido en la teoría.	2	4,26%
	Importancia social y física del ejercicio en la tercera edad	Necesidad de realizar ejercicio físico para mejorar las relaciones sociales.	1	2,13%

En la tabla nº 7 se presenta la familia a la que pertenece cada código, los códigos y la respuesta de los alumnos a la pregunta. La columna de la derecha contiene fragmentos entrecomillados, cada fragmento corresponde a un ejemplo de respuesta de un alumno. En la

columna central aparece el código que se le fue asignado, y en la columna de la izquierda, la familia a la que pertenece.

Figura 2. *Mapa de aprendizajes percibidos por los alumnos en el programa de actividad física con las personas mayores*



El mapa de aprendizajes percibidos por los alumnos tras la interacción con las personas mayores (Figura 2.) se ha realizado mediante Atlas.ti 6.2. Permite elaborar una imagen mental organizada de las familias (laboral, emocional, ningún tipo de aprendizaje deportivo, cambio de mentalidad y relevancia de las prácticas), que aparecen en color azul, y los códigos, situados debajo de cada familia a la que pertenecen (transmisión de ilusión, enseñanza de estiramientos, autonomía etc.), obtenidos de las respuestas de los estudiantes en la encuesta (aportaciones a las personas mayores), situada en la parte superior, como elemento principal del mapa conceptual de dónde parten el resto de elementos, familias y códigos.

La familia “laboral” contiene los códigos relativos a beneficios profesionales: aprender trabajo del sector, necesidades específicas del sector, aprendizaje para el futuro.

La familia “emocional” contiene los códigos relativos a beneficios afectivos.

La familia “Ningún tipo de aprendizaje deportivo” se compone de un único código que niega haber obtenido cualquier tipo de aprendizaje en el ámbito deportivo: Ningún tipo de aprendizaje deportivo.

La familia “Cambio de mentalidad” contiene códigos que implica la modificación del estereotipo de las personas mayores: empatía con las personas mayores, nunca es tarde para hacer ejercicio físico, cambio de ideas sobre el sector, educación en valores, valorar las aportaciones que pueden hacernos los mayores, importancia de la mentalidad positiva en las personas mayores para favorecer un estado de salud óptimo.

Finalmente, la familia “relevancia de las prácticas” contiene aquellos código que valoran el interés y la necesidad de realizar prácticas: importancia social y física del ejercicio en la tercera edad, relación con teoría de la asignatura y valorar especificidad de las prácticas

## 10. Discusión

Los resultados de este estudio descriptivo reflejan la percepción de actitudes y conductas aprendidas en el contexto del programa de prácticas entre personas mayores de la Residencia Nuestra Señora de la Merced (Huesca) y los alumnos de 2º curso de la asignatura de Psicología de la Actividad Física y del Deporte, del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, durante el curso 2011-2012. Estos resultados parecen confirmar que la interacción entre estos dos colectivos (personas mayores y estudiantes universitarios) favorece la adquisición de actitudes y conductas relevantes para su desempeño en ambos contextos, y por lo tanto de un “aprendizaje recíproco”.

La metodología de carácter cualitativa utilizada para la realización de este estudio ha permitido identificar el “mapa percibido de aprendizajes” en el grupo de estudiantes universitarios. Este “mapa” constituye el conjunto de variables relacionadas con el constructo “aprendizaje” percibido por el grupo de estudiantes universitarios. Un constructo que al no encontrarse definido en estudios previos, en este contexto específico de prácticas, ha sido el objetivo principal de este estudio.

Resulta interesante destacar que la gran mayoría de los aprendizajes que perciben los alumnos que han adquirido a través de esta experiencia de prácticas con personas mayores, directa o indirectamente, están relacionados con las competencias propuestas en la guía docente de la asignatura de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. En este sentido, en la tabla 8 se presenta la relación entre las competencias y la percepción de aprendizajes adquiridos por los estudiantes.

Tabla 8. *Relación entre las competencias de la asignatura “Psicología de la Actividad Física y del Deporte” y la percepción de actitudes y conductas adquiridas por los estudiantes de esta asignatura en el programa de prácticas con personas mayores.*

Competencia	Código	Definición
Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de intervención relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las	Valorar especificidad de las prácticas	Valorar los beneficios de la realización de las prácticas.

personas.	Aprender trabajo del sector	Formarse en un posible puesto de trabajo.
-----------	-----------------------------	---

Planificar desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles y contexto atendiendo a las características individuales de las personas

Valorar especificidad de las prácticas

Valorar los beneficios de la realización de las prácticas.

Relación con teoría de la asignatura

Poner en práctica lo aprendido en la teoría.

Aprender trabajo del sector

Formarse en un posible puesto de trabajo.

Conocer y aplicar los principios comportamentales y sociales a los diferentes campos de la actividad física y el deporte

Adquirir valores

Educación en valores

Necesidad de dar cariño/ayuda

Dar cariño y proporcionar ayuda

Empatía con las personas mayores

Ponerse en el lugar de las personas mayores.

Evaluar las condiciones y características del sujeto relevantes para la práctica de actividad físico-deportiva

Aprender trabajo del sector

Formarse en un posible puesto de trabajo.

Prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.

Aprender trabajo del sector

Formarse en un posible puesto de trabajo.

Relación con teoría de la asignatura

Poner en práctica lo aprendido en la teoría.

La competencia “diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de intervención relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas” parece estar asociada a la percepción de los alumnos de valorar la realización de las

prácticas porque les permite trabajar en situaciones reales y en el contexto que se encuentran (valorar especificidad de las prácticas) y con aprender a trabajar en un puesto que puede llegar a ejercer (Aprender trabajo del sector)

En cuanto a la competencia “Planificar desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles y contexto atendiendo a las características individuales de las personas” parece estar asociada a la percepción de los alumnos de realizar prácticas reales (valorar especificidad de las prácticas), desarrollar en las prácticas lo que han aprendido en las clases magistrales (Relación con teoría de la asignatura) y en consecuencia con formarse en un posible puesto de trabajo (Aprender trabajo del sector).

La competencia, “Conocer y aplicar los principios comportamentales y sociales a los diferentes campos de la actividad física y el deporte”, parece estar asociada a la percepción de los alumnos de adquirir valores proporcionados por otras personas (Educación en valores), de la necesidad que tienen las personas mayores de que les proporcionen cariño y les ayuden (Necesidad de dar cariño/ayuda) y por último, de desarrollar la capacidad de ponerse en el lugar de las personas mayores (Empatía con las personas mayores).

La competencia, “Evaluar las condiciones y características del sujeto relevantes para la práctica de actividad físico-deportiva”, parece estar asociada a la percepción de los alumnos de aprender a trabajar en un puesto que puede llegar a ejercer (Aprender trabajo del sector)

Finalmente, la competencia “Prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud”, parece estar asociada a la percepción de los alumnos de aprender a trabajar en un puesto que puede llegar a desarrollar (Aprender trabajo del sector) y con llevar a cabo en las prácticas lo que han aprendido durante el curso (Relación con teoría de la asignatura).

Por otra parte, la interacción de las personas mayores con los alumnos ha favorecido en los primeros la necesidad de invertir el tiempo de ocio de forma activa, y con ello, en la consecución de “beneficios” asociados al envejecimiento activo (Ver Anexo, Figura nº3) (OMS, 2002 y Bermejo, 2006), tal y como se propone en la tabla 9.

En cuanto al envejecimiento activo de las personas mayores, la OMS en 2002 lo define como “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”, y los alumnos durante el

periodo de prácticas han pretendido contribuir a la mejora de la salud de las personas mayores fomentando su participación tanto en las actividades físicas como en las relaciones sociales, alumno-mayor o mayor-mayor.

Tabla 9. *Relación entre los beneficios del Envejecimiento Activo y las contribuciones que los estudiantes consideran que han aportado a las personas mayores en el contexto del programa de prácticas.*

Beneficios	Código	Definición
Social	Aprender a escuchar	Escuchar a las personas mayores
	Disponer de conversación	Proporcionar conversación
	Compañía	Acompañar
	Mejorar la relación social	Favorecer el acercamiento
	Relación con personas jóvenes	Interacción con persona de edad menor
Emocional	Animar/Apoyar a hacer. Motivar	Retar, motivar y servir de apoyo y comprensión.
	Mostrarles que hay más cosas que la residencia	Cambiarles su forma de ver la realidad en la que están inmersos y quitarles el sentimiento de aislamiento y soledad de la residencia.
	Transmisión de alegría	Proporcionar alegría.
	Ser una influencia positiva	Aportar una visión optimista favoreciendo un pensamiento positivo.
	Transmisión de cariño	Aportar cariño
	Promover afán de superación	Suscitar la superación de los retos propuestos aportándole confianza en sí mismo.
	Transmisión de felicidad	Transmitir felicidad.
	Transmisión de ilusión	Proporcionar ilusión.
	Sentimiento de sentirse querido	Llevar a cabo actitudes que les hagan sentir queridos

Tabla 9. (Continuación). *Relación entre los beneficios del Envejecimiento Activo y las contribuciones que los estudiantes consideran que han aportado a las personas mayores en el*

*contexto del programa de prácticas.*

Físico	Enseñanza de estiramientos	Enseñarles un repertorio de ejercicios de estiramiento
	Actividad física durante las sesiones de trabajo	Realizar ejercicio físico diario en cada sesión.
	Mejorar la motricidad	Mejorar la motricidad (coordinación).
	Enseñanza de calentamiento	Enseñar un repertorio de ejercicios de calentamiento.
	Enseñanza de ejercicios de fuerza	Enseñar un repertorio de ejercicios para trabajar la fuerza.
Salud	Bienestar	Mejorar su salud.
	Mejorar su estilo y calidad de vida	Mejorar su estilo y calidad de vida

Según lo que refleja la Tabla 9, la percepción que los alumnos tienen de su contribución a las personas mayores se encuentran en torno a varios ámbitos: Social, emocional, físico y salud.

Para favorecer los beneficios en el ámbito social, los alumnos perciben que con las personas mayores han sido capaces de escuchar (Aprender a escuchar), hacer compañía (Compañía), dar conversación (Disponer de conversación), mejorar la relación social (Mejorar la relación social) y favorecer las relaciones con personas jóvenes (Relación con personas jóvenes).

Los alumnos perciben que los beneficios en el ámbito emocional han sido animar (Animar/apoyar a hacer. Motivar), cambiar la forma de ver la vida (Mostrar que hay más cosas que la residencia), cariño (Transmisión de cariño), alegría (Transmisión de alegría), favorecer el pensamiento positivo (Ser una influencia positiva), felicidad (Transmitir felicidad), ilusión (Transmitir ilusión), motivar a superarse (Promover afán de superación) y sentirse querido (Sentimiento de sentirse querido).

En el ámbito físico los alumnos perciben que los beneficios han sido enseñarles un repertorio de ejercicios de calentamiento (Enseñanza de calentamiento), estiramientos (Enseñanza de estiramientos), de fuerza (Enseñanza de ejercicios de fuerza) y mejorar la motricidad (Mejorar la motricidad) y realizar actividad física en todas las sesiones (Actividad física durante las sesiones de trabajo).

Finalmente, los alumnos perciben que los beneficios en el ámbito de la salud han sido y mejorar su estilo y calidad de vida (Mejorar su estilo y calidad de vida) y mejorar su salud (Bienestar).

En base a la argumentación anterior parece que la práctica llevada a cabo entre estudiantes y personas mayores favorece en alguna medida la adquisición de éste tipo de competencias.

Finalmente, es significativo que un 93,3% propongan que sería recomendable realizar de nuevo las prácticas el año siguiente. La calificación media de notas asignadas a las prácticas por los estudiantes es un indicador general de la buena valoración de las prácticas por parte de los alumnos, lo que parece coherente con que posteriormente los alumnos reconozcan que han aprendido cosas y que han aportado cosas útiles a los mayores.

## 11. Conclusión final

La evaluación desarrollada en esta investigación sobre el programa de prácticas “Actividad Física y Deporte en Personas Mayores” de la Universidad de Zaragoza, ha permitido conocer las aportaciones que perciben que han aportado los alumnos a las personas mayores y lo que perciben los alumnos que les han aportado las personas mayores. Las primeras, en relación con el envejecimiento activo y las segundas, en relación con las competencias del Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Atendiendo a los resultados, las aportaciones de los alumnos parecen proporcionar beneficios para favorecer el envejecimiento activo y las aportaciones de las personas mayores parecen favorecer el desarrollo de las competencias académicas. Además, los alumnos consideraron las prácticas realizadas oportunas y necesarias para los años sucesivos. En base a lo anterior, parece que quedaría justificada la continuidad de este programa, profundizando en la amplitud y especificidad de esta evaluación: incrementando el número de variables e instrumentos de medida en relación con el aprendizaje de ambos colectivos (personas mayores y estudiantes); convirtiendo el “mapa de aprendizajes percibidos” en una encuesta de preguntas de carácter cerrado, con ítems medidos en escalas de tipo nominal y ordinal; y comprobando los procesos de aprendizaje en alumnos de otras materias, como por ejemplo alumnos del grado de Nutrición que en el curso 2012-2013 se ha incorporado a este trabajo de prácticas, trabajando en equipo con sus compañeros del Grado de Ciencias del Deporte.

## 12. Referencias

- Ausubel, D. P. (2002). *Adquisición y retención del conocimiento. Una perspectiva cognitiva*. En Gimeno, F., (2012). Experiencia de aprendizaje reciproco entre personas mayores y alumnos/as universitarios/as desde la perspectiva de la Psicología del Deporte. *Documento presentado en el X Congreso Lares*, Zaragoza, España.
- Bermejo, L. (2006). Promoción del envejecimiento activo. Programas de preparación a la jubilación. Miranda, J. G. (Coord.). *Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo*. (pp. 65-88). Logroño: Universidad de La Rioja.
- Cano, E. (2008). La evaluación por competencias en la educación superior. *Profesorado: revista de currículum y formación del profesorado*, 12(3), 11.
- Consejo de universidades (1998). *Informe: Evaluación de la Calidad de las Universidades*. Madrid: Secretaría.
- Consejo Superior de Deportes (2010). *Guía de Actividad Física para el Envejecimiento Activo de las Personas Mayores*. Madrid.
- Consortium for research on emotional intelligence in organizations (1999). The Business Case for Emotional Intelligence. En: [http://www.eiconsortium.org/reports/business\\_case\\_for\\_ei.html](http://www.eiconsortium.org/reports/business_case_for_ei.html).
- Cordero del Castillo, P. (2012). Situación social de las personas mayores en España. *Humanismo y Trabajo Social*, 5 (161-195)
- de Coordinación Universitaria, C. (2003). Informe sobre la evolución del alumnado universitario.
- de Sousa González, C. (2009). Programa de prevención de la depresión en la tercera edad: estereotipos negativos sobre la vejez. *Revista profesional española de terapia cognitivo-conductual*, 4(1), 13-28.
- del Val Merino, C. (2013). La integración del alumno en el mundo laboral. El paradigma de la Inteligencia Emocional en el marco del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*, 19, 129-138.
- Denk, H. (2003). *Deporte para mayores: resultado de las investigaciones actuales: aportaciones a la enseñanza y la investigación en el deporte*. Editorial: Paidotribo.
- Eman, J. (2012) The role of sports in making sense of the process of growing old. *Journal of Aging Studies* 26. 467-475.
- Espinosa Almendro, J. M., & Muñoz Cobos, F. (2011). Aproximación a la evaluación de la competencia en personas mayores. *FMC: Formación Médica Continuada en Atención Primaria*, 18(5), 247-254.
- Franco, P. y Sánchez, A. (2008). Saber envejecer: Aspectos positivos y nuevas perspectivas. *Foro de Educación* 10. 369-383.
- Goleman, D. (2007). *Inteligencia Emocional*. México: Ediciones B.
- González, R. y Márquez, S. (2012). Relación entre actividad física y salud mental: El papel del ejercicio en personas con depresión. En Márquez, S. y Nuria Garatachea, N. (coords.). *Actividad física y salud*. (pp. 99-110) Madrid: Díaz de Santos.
- Hooker, S. y Cirill, L. (2006). Evaluation of community coalitions ability to create safe, effective exercise classes for older adults. *Evaluation and Program Planning* 29. 242-250.
- IMSERSO (2002). Las personas mayores en España. Informe 2002. Documento electrónico En <http://www.imsersomayores.csic.es/estadísticas/informacion/informe2002>
- León, M. A. J. (1990). La inteligencia emocional y el manejo de las emociones. En Jiménez, A. (2012). Actividad física y enfermedades cardiovasculares. Márquez, S. y Nuria Garatachea, N. (coords.). *Actividad física y salud*. (pp. 25-49). Madrid: Díaz de Santos.

- Lesende, I. M., Zurro, A. M., Prada, C. M., & García, L. A. (2007). Envejecimiento activo, la mejor «receta» para prevenir la dependencia. *Rev Esp Geriatr Gerontol*, 42(2), 4-6.
- Martín, M., Del Castillo, J. M., & Ferro, S. L. (2012). Impulsando la práctica de actividades fisico-deportivas en la vejez. *Anduli: revista andaluza de ciencias sociales*, (11), 23-40.
- Martínez, J. B., & Lozano, J. B. (2013). Vivienda y personas mayores. En *Vivienda y exclusión residencial* (pp. 223-241). Editum Ediciones de la Universidad de Murcia.
- Miguel, M. D. (2003). Calidad de la enseñanza universitaria y desarrollo profesional del profesorado. *Revista de Educación*, 331, 13-34.
- Molina, C.J. & Meléndez, J.C. (2006). Bienestar psicológico en envejecientes de la República Dominicana. *Geriatrka* 22 (pp.97-105).
- Muñoz Galiano, I. (2002). La participación educativa como fundamento de la integración intergeneracional. *J. García, y M. Bedmar (Coords.), Hacia la educación intergeneracional*, 79-91.
- OMS (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 37, 74-105.
- Osorio, P. (2006). Exclusión generacional: La tercera edad. *Revista Mad*, 14, 47-52.
- Pérez Juste, R. (2006). *Evaluación de programas educativos*. Madrid: La Muralla.
- Pérez Juste, R. (2000). La evaluación de programas educativos: conceptos básicos, planteamientos generales y problemática. *Revista de Investigación Educativa*, 18 (2), 261-28.
- Pérez Juste, R. (2004). *Hacia una educación de calidad. Gestión, instrumentos y evaluación*, (3ª edición), Madrid: Narcea.
- Pérez Juste, R. (2007). La evaluación externa y sus implicaciones: aspectos técnicos, prácticos y éticos. *Avances en supervisión educativa: Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*, (6), 7.
- Reigal, R.E. y Videra, A. (2013). Frecuencia de práctica física y autoeficacia en la tercera edad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* 13 (49) 107-120. <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista49/artfrecuencia349.htm>
- Tejada Fernández, J. (2005a). El prácticum por competencias: implicaciones metodológicas-organizativas y evaluativas. *Bordón: Revista de Orientación Pedagógica*, 58(3), 403-421.
- Tejada Fernández, J., & Navío Gámez, A. (2005b). El desarrollo y la gestión de competencias profesionales: una mirada desde la formación. *Revista Iberoamericana de educación*, 37(2), 4.
- Todd Jewell, R., Rossi, M., & Triunfo, P. (2007). El estado de salud del adulto mayor en América Latina. *Cuadernos de economía*, 26(46), 147-167.
- Tuero, C. y Márquez, S. (2012). Estilos de vida y actividad física. En Márquez, S. y Nuria Garatachea, N. (coords.). *Actividad física y salud* (pp. 35-48). Madrid: Díaz de Santos.
- Yilmaz, K. (2011). The cognitive perspective on learning: Its theoretical underpinnings and implications for classroom practices. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 84(5), 204-212.

## **ANEXOS**



## 13. ANEXOS

Figura 3. *Mapa conceptual del marco teórico*

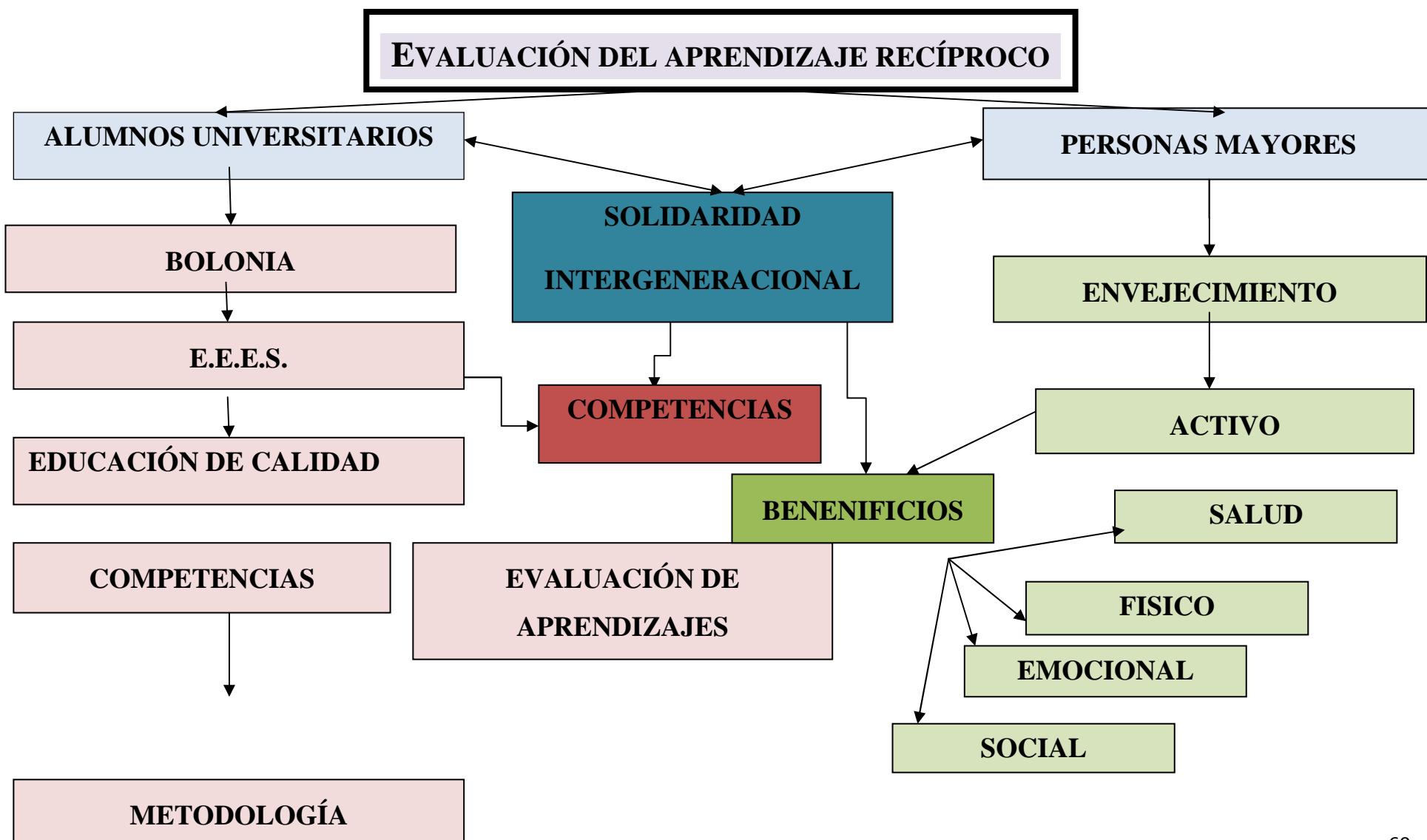


Figura 4.

*Entrevista realizada a los alumnos universitarios*

**EVALUACIÓN DE LA EXPERIENCIA DE COLABORACION CON LAS PERSONAS MAYORES DE LA RESIDENCIA “NUESTRA SEÑORA DE LA MERCE” A TRAVÉS DE LA PERCEPCIÓN DE LOS ALUMNOS- MONITORES DE LA ASIGNATURA PSICOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO**

---

Junio de 2012

1. ¿Cómo valoras en su conjunto esta experiencia, en una escala de 0 (muy deficiente-insatisfactoria) a 10 (muy buena o satisfactoria)?  
¿Por qué?
  2. ¿Cuáles consideras que han sido tus aportaciones a las personas mayores con las que mas interacción has tenido (qué han aprendido contigo, en qué les has influido)?
  3. ¿Qué consideras que te ha aportado y/o has aprendido en esta experiencia?
  4. Lo mejor de esta experiencia para ti ha sido...
  5. Lo peor (lo más difícil, lo más incomodo, lo más molesto, ...) de esta experiencia para ti ha sido...
  6. ¿Recomendarías esta experiencia de prácticas a alumnos/as de próximos cursos? SI\_NO\_  
¿Por qué?
  7. ¿Qué le recomendaría 1 alumno/a que “cogerá tu testigo” con las personas mayores que hasta el momento tú has “adoptado”?
  8. ¿Qué le recomendarías al profesor de esta asignatura para el futuro trabajo con las personas mayores de esta residencia?
-

