



Deporte y recreación para la tercera edad, una apuesta de la UPN para fortalecer el tejido social.

Usaquén Deportiva y Recreativa es un proyecto de la Alcaldía local de Usaquén, ejecutado en el marco de los proyectos de inversión local, una apuesta orientada al fortalecimiento de la práctica recreo-deportiva. El proyecto se desarrolla a través de cuatro componentes: hexagonales comunales - fútbol para todos, formación en nuevas tendencias deportivas que mueven la comunidad, activémonos juntos, y el diplomado en preparación para el desarrollo del talento deportivo.



Actividades Usaquén.

La Universidad Pedagógica Nacional estuvo al frente del inicio del proyecto en sus cuatro componentes y actualmente está a cargo del componente *activémonos juntos*, enfocado en la población adulta mayor.

Un elemento distintivo del liderazgo de las y los profesionales de la Universidad Pedagógica Nacional en el desarrollo del proceso que resalta la profesora Vivian Becerra, profesional de seguimiento del proyecto, **es el enfoque social**, pues pusieron al servicio de la comunidad sus conocimientos desde una perspectiva de fortalecimiento del tejido social, generando saberes y estrategias que permiten a la comunidad dar continuidad a estos proyectos desde sus intereses y autonomía.

Como ejemplo de esto encontramos el reconocimiento territorial en el componente *Activémonos juntos*, a través de caminatas al aula ambiental de Soratama se vincularon personas que usualmente no participaban de otras actividades físicas. La actividad llevó a que además de ejercitarse se relacionaran con personas de la comunidad que no conocían, pero con quienes identificaron historias en común ligadas al territorio.

“Se ha logrado ir más allá y no quedarnos solo con lo que sería la actividad física y el envejecimiento activo desde lo tradicional, sino que se logró impactar en la dimensión integral de las personas mayores.” Vivian Becerra.

Además de logros como el uso de pedagogías creativas en el desarrollo de actividades físicas que promueven el ejercicio a través de implementos cotidianos, la articulación de los componentes de nuevas tendencias deportivas con el componente de personas adultas mayores ha propiciado un diálogo intergeneracional en el que se transformaron estigmas y relaciones.

Magalis de la Hoz, participante del proceso a través del componente *Activémonos juntos*, nos compartió la importancia que tiene para ella el deporte y la recreación en espacios comunitarios, “desde el punto de vista de nosotros de la tercera edad, pienso que es demasia-



Actividades Usaquén.

do importante porque mejora la comunicación social, mejora nuestra habilidad para pensar y también [reduce] el riesgo de enfermedades.”

Aunque aún hay retos; como lograr una mayor participación de hombres de la tercera edad, o resignificar el valor de lo público en sectores de la comunidad que cuentan con recursos para comprar servicios privados de recreación y deporte; **este es un proceso de largo aliento en el que cada acción es importante para dignificar las condiciones de vida, estrechar los lazos de la comunidad y el tejido social a través del deporte y la recreación en contexto.**

La articulación de procesos locales con instituciones como la Universidad Pedagógica Nacional garantiza una retroalimentación constante que contextualiza el quehacer pedagógico en las necesidades reales de la sociedad y fortalece el pensamiento crítico y reflexivo.

Para mayor información sobre este proyecto:
<http://radio.upn.edu.co/deporte-y-recreacion-para-la-tercera-edad-una-apuesta-de-la-universidad-pedagogica-nacional-para-fortalecer-el-tejido-social/>

La **pedagógica** RADIO
radio.upn.edu.co
Voces y historias que ayudan

Escuche las entrevistas completas aquí:



Escúchenos en <http://radio.upn.edu.co>