

EDUCACIÓN FÍSICA CONSTRUCTIVISTA EN GERONTOLOGÍA: HACIA UN ENFOQUE HUMANITARIO Y SOCIAL PARA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN LATINOAMÉRICA

Sinopsis Educativa
Revista Venezolana
de Investigación
Año 24, N° 1
Julio 2024
pp 420 - 429

Noris Rafaela Guevara Rodríguez.
Universidad Pedagógica Experimental Libertador
rafaelaguevara78@gmail.com

Recibido: Abril 2024
Aprobado: Junio 2024

RESUMEN

El envejecimiento acelerado en Latinoamérica demanda modelos pedagógicos innovadores que superen los enfoques tradicionales en Educación Física. Este artículo analiza, mediante una revisión sistemática de estudios publicados entre 2022 y 2024, cómo la teoría constructivista redefine el rol del docente en contextos gerontológicos, posicionándolo como facilitador de procesos sociales y comunitarios. La metodología integradora, basada en búsquedas en bases de datos académicas como PubMed, SciELO y Dialnet, identificó que la formación docente en la región presenta brechas curriculares significativas, con énfasis en enfoques biomecánicos que marginan la autonomía y participación activa de los adultos mayores. Las intervenciones basadas en principios constructivistas —como la adaptación individualizada de ejercicios y el uso de plataformas digitales— demostraron mejorar de manera relevante la capacidad funcional y reducir la fragilidad en esta población. Asimismo, se evidenció que la vinculación social es un factor determinante para la adherencia a los programas, respaldando la importancia de entornos colaborativos y motivacionales. El estudio concluye que la Educación Física constructivista, al integrar perspectivas críticas de la gerontología y pedagogías participativas, promueve un envejecimiento activo y digno. Sin embargo, persisten desafíos como la heterogeneidad metodológica en las intervenciones y la falta de articulación con políticas públicas inclusivas. Este trabajo aporta un marco teórico-práctico orientado a reformas curriculares y estrategias comunitarias que priorizan la justicia social y la equidad en el contexto del envejecimiento latinoamericano.

Palabras clave:
educación física, envejecimiento activo, constructivismo, gerontología crítica, latinoamérica.

CONSTRUCTIVIST PHYSICAL EDUCATION IN GERONTOLOGY: TOWARDS A HUMANITARIAN AND SOCIAL APPROACH FOR ACTIVE AGING IN LATIN AMERICA.

ABSTRACT

The accelerated aging of the population in Latin America demands innovative pedagogical models that transcend traditional approaches in Physical Education. This article analyzes, through a systematic review of studies published between 2022 and 2024, how constructivist theory redefines the role of educators in gerontological contexts, positioning them as facilitators of social and community processes. The integrative methodology, based on searches in academic databases such as PubMed, SciELO, and Dialnet, identified significant curricular gaps in teacher training in the region, with an emphasis on biomechanical approaches that marginalize the autonomy and active participation of older adults. Interventions based on constructivist principles—such as individualized exercise adaptations and the use of digital platforms—demonstrated significant improvements in functional capacity and reduced frailty

Key words:
physical education, active aging, constructivism, critical gerontology, latin america.

in this population. Additionally, social connectedness emerged as a critical factor for program adherence, underscoring the importance of collaborative and motivational environments. The study concludes that constructivist Physical Education, by integrating critical gerontology perspectives and participatory pedagogies, promotes active and dignified aging. However, challenges persist, such as methodological heterogeneity in interventions and the lack of alignment with inclusive public policies. This work provides a theoretical-practical framework aimed at curricular reforms and community strategies prioritizing social justice and equity in the context of Latin American aging.

ÉDUCATION PHYSIQUE CONSTRUCTIVISTE EN GÉRIATRIE : VERS UNE APPROCHE HUMANITAIRE ET SOCIALE POUR UN VIEILLISSEMENT ACTIF EN AMÉRIQUE LATINE.

RÉSUMÉ

Le vieillissement accéléré de la population en Amérique latine exige des modèles pédagogiques innovants qui dépassent les approches traditionnelles en Éducation Physique. Cet article analyse, à travers une revue systématique d'études publiées entre 2022 et 2024, comment la théorie constructiviste redéfinit le rôle des enseignants dans les contextes gériatriques, les positionnant comme facilitateurs de processus sociaux et communautaires. La méthodologie intégrative, basée sur des recherches dans des bases de données académiques comme PubMed, SciELO et Dialnet, a identifié des lacunes curriculaires significatives dans la formation des enseignants de la région, avec une prédominance d'approches biomécaniques qui marginalisent l'autonomie et la participation active des personnes âgées. Les interventions fondées sur des principes constructivistes —telles que l'adaptation individualisée des exercices et l'utilisation de plateformes numériques— ont démontré des améliorations significatives de la capacité fonctionnelle et une réduction de la fragilité dans cette population. Par ailleurs, le lien social s'est révélé un facteur déterminant pour l'adhésion aux programmes, soulignant l'importance d'environnements collaboratifs et motivationnels. L'étude conclut que l'Éducation Physique constructiviste, en intégrant des perspectives critiques de la gérontologie et des pédagogies participatives, promeut un vieillissement actif et digne. Cependant, des défis persistent, tels que l'hétérogénéité méthodologique des interventions et le manque d'articulation avec des politiques publiques inclusives. Ce travail propose un cadre théorico-pratique visant des réformes curriculaires et des stratégies communautaires privilégiant la justice sociale et l'équité dans le contexte du vieillissement en Amérique latine.

Mot clefs:

éducation physique, vieillissement actif, constructivisme, gérontologie critique, Amérique latine.

I. INTRODUCCIÓN

El envejecimiento poblacional, acelerado globalmente y particularmente en Latinoamérica, constituye uno de los fenómenos demográficos más significativos del siglo XXI. Según proyecciones de la CEPAL (2022), para 2050, el 25% de la población en esta región superará los 60 años, lo que plantea desafíos multidimensionales

en salud, educación y políticas públicas. Este escenario exige replantear los modelos tradicionales de atención gerontológica, transitando desde enfoques asistencialistas —centrados en la dependencia— hacia paradigmas que prioricen la autonomía, la participación social y la dignidad humana. En este contexto, la Educación Física emerge como un campo estratégico para promover el envejecimiento ac-

tivo, no solo como práctica biológica, sino como herramienta de transformación social (OMS, 2002).

No obstante, la efectividad de las intervenciones en Educación Física gerontológica enfrenta limitaciones estructurales. Estudios recientes evidencian que los programas de formación docente en Latinoamérica permanecen anclados en enfoques reduccionistas, que enfatizan la dimensión biomecánica en detrimento de las necesidades psicosociales y culturales de los adultos mayores (Di Domizio et al., 2023; Filadoro et al., 2023). Esta brecha curricular no solo perpetúa estereotipos de pasividad y dependencia, sino que ignora el potencial de la teoría constructivista para redefinir el rol del docente como promotor social, capaz de co-construir saberes con las comunidades gerontológicas (Vygotsky, 1978).

La teoría constructivista, al postular que el conocimiento se construye mediante interacciones dialógicas y contextualizadas (Vygotsky, 1978), ofrece un marco idóneo para trascender modelos pedagógicos unidireccionales. En el ámbito gerontológico, esto implica diseñar intervenciones donde los adultos mayores no sean receptores pasivos, sino agentes activos en su proceso de aprendizaje, fortaleciendo su autonomía funcional y su integración social (Ducón y García, 2022). Sin embargo, la implementación de este enfoque enfrenta barreras institucionales, como la falta de capacitación docente en gerontología crítica y la escasa articulación con políticas públicas inclusivas (Rodríguez-Pérez et al., 2024).

Este artículo tiene como objetivo analizar cómo la teoría constructivista puede reconfigurar la praxis del docente de Educación Física en escenarios gerontológicos, posicionándolo como facilitador de procesos socioeducativos que promuevan la equidad y la justicia social. Para ello, se realizó una revisión sistemática de literatura científica, seleccionando 21 estudios publicados entre 2022 y 2024, que abordan intervenciones en Educación Física aplicadas a adultos mayores en contextos latinoamericanos.

El análisis se centró en tres ejes:

1. Formación docente y actualización curricular.

2. Efectividad de programas basados en principios constructivistas.
3. Impacto psicosocial de las intervenciones.

La relevancia de este trabajo radica en su contribución a dos dimensiones críticas. Primero, sintetiza evidencia empírica que valida la Educación Física constructivista como modelo eficaz para mejorar la capacidad funcional, la calidad de vida y la inclusión social en la vejez (Herrera et al., 2022; Barón et al., 2024). Segundo, propone un marco teórico integrador que vincula la gerontología crítica, la pedagogía dialogante y los derechos humanos, ofreciendo rutas para políticas públicas y reformas curriculares en un contexto de envejecimiento acelerado.

En un mundo donde la longevidad debe asociarse a dignidad y no a marginación, este artículo invita a reimaginar la Educación Física como un espacio de resistencia contra los estigmas de la vejez, donde la co-construcción de saberes y la adaptación contextual sean pilares para un envejecimiento activo, participativo y humanitario.

II. MARCO TEÓRICO

1. Constructivismo en Educación Física: Fundamentos epistemológicos y aplicaciones gerontológicas

El constructivismo, arraigado en la teoría sociocultural de Vygotsky (1978), postula que el conocimiento se construye mediante interacciones dialógicas entre el individuo, su entorno sociocultural y sus experiencias previas. En Educación Física, este enfoque trasciende la mera instrucción técnica para priorizar aprendizajes significativos y contextualizados, donde el docente actúa como facilitador de procesos que potencian la autonomía y la colaboración (Ducón y García, 2022). Conceptos clave como la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP) —el espacio entre lo que un individuo puede lograr solo y con ayuda— y el andamiaje —estrategias de apoyo adaptadas a las capacidades del aprendiz— adquieren relevancia en contextos gerontológicos. Por ejemplo, programas que incorporan ejercicios progresivos y retroalimentación

personalizada han demostrado mejorar la autoeficacia en adultos mayores con movilidad reducida (Fernández-Barrionuevo et al., 2021). Esta perspectiva desafía modelos unidireccionales al promover intervenciones co-diseñadas con los participantes, reconociendo su agencia en la construcción de saberes corporales y sociales.

2. Crítica al modelo biomédico: Hacia una gerontología crítica y participativa

Históricamente, la gerontología ha operado bajo un paradigma biomédico que reduce el envejecimiento a un proceso de declive físico, marginando dimensiones psicosociales y culturales (Di Domizio et al., 2023). Este enfoque, centrado en la patología y la dependencia, contrasta con la gerontología crítica (Phillipson, 2013), que cuestiona estructuras de poder que excluyen a los adultos mayores de la toma de decisiones. La Educación Física, bajo este prisma, debe superar su tradición mecanicista —ejemplificada en protocolos estandarizados de ejercicios— para adoptar modelos que integren la diversidad funcional y la creatividad adaptativa. Por ejemplo, en Chile, programas que combinan danza terapéutica y narrativas biográficas han empoderado a adultos mayores rurales, transformando su percepción de la vejez desde la fragilidad hacia la resiliencia (González et al., 2023).

3. Teoría de la Autodeterminación: Motivación y adherencia en la actividad física

La Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000) ofrece un marco crucial para entender la adherencia a la actividad física en adultos mayores. Según esta teoría, la motivación intrínseca se sustenta en tres necesidades psicológicas básicas:

- *Autonomía:* Control sobre las decisiones (ej.: elegir entre ejercicios acuáticos o terrestres).
- *Competencia:* Percepción de eficacia (ej.: progresión en actividades de equilibrio).
- *Vinculación social:* Conexión con pares y docentes (Renzi et al., 2022).

Estudios en Argentina evidencian que la interacción social es el principal motor de participación en programas físicos (62.5% de los casos), superando incluso incentivos individuales como la salud (Renzi et al., 2022). Este hallazgo subraya la necesidad de diseñar entornos comunitarios que fomenten la colaboración horizontal, contrarrestando el aislamiento —factor clave en la vulnerabilidad gerontológica (Maia et al., 2022).

4. Enfoque humanitario: Derechos humanos y justicia social en el envejecimiento

Desde una perspectiva humanitaria, la Educación Física gerontológica debe alinearse con principios de dignidad, equidad y justicia intergeneracional. Esto implica reconocer a los adultos mayores como sujetos de derechos, capaces de ejercer plena ciudadanía (Lloyd-Sherlock, 2010). Programas basados en expresión corporal —como los implementados en zonas rurales de Colombia— ilustran cómo estrategias pedagógicas centradas en la creatividad y la comunicación transforman narrativas de pasividad en agencia (Ducón y García, 2022). Estos enfoques se vinculan con el constructivismo social, al priorizar diálogos intergeneracionales y adaptaciones culturalmente sensibles, como el uso de música tradicional en sesiones de actividad física (Barón et al., 2024).

5. El docente como mediador comunitario: De la técnica a la transformación social

El rol del docente de Educación Física en gerontología evoluciona desde un modelo técnico-instructivo hacia un facilitador de procesos socioeducativos. Bajo la óptica constructivista, el docente:

- *Contextualiza intervenciones:* Adapta programas a realidades geográficas y económicas (ej.: uso de materiales locales en áreas rurales) (Rodríguez-Pérez et al., 2024).
- *Fomenta la autogestión:* Integra herramientas digitales accesibles (ej.: tutoriales en WhatsApp para adultos con baja alfabetización tecnológica) (Morales Paredes et al., 2024).
- *Promueve participación crítica:* Apli-

ca la pedagogía dialogante de Zubiría (2023), donde el aprendizaje surge de intercambios horizontales (ej.: talleres co-diseñados con líderes comunitarios).

6. Brechas curriculares: Desafíos en la formación docente en Latinoamérica

A pesar de estos avances, la formación docente en Educación Física en Latinoamérica presenta deficiencias estructurales. Los planes de estudio carecen de contenidos en gerontología crítica y metodologías participativas, perpetuando una visión descontextualizada del envejecimiento (Di Domizio et al., 2023). Por ejemplo, en México, solo el 18% de las universidades incluyen asignaturas sobre envejecimiento activo en sus programas (Sánchez et al., 2022). Urge reformas curriculares que integren marcos como la teoría de la autodeterminación y herramientas para trabajar en contextos marginados.

7. Síntesis teórica: Hacia un marco integrador para la Educación Física gerontológica

La convergencia del constructivismo, la teoría de la autodeterminación y el enfoque humanitario configura un marco integrador para la Educación Física gerontológica. Este modelo no solo optimiza parámetros funcionales —como reducción del riesgo de caídas en un 60% (Herrera et al., 2022)—, sino que redefine la vejez como una etapa de crecimiento colectivo. Futuras investigaciones deben explorar la escalabilidad de estas intervenciones en contextos rurales e institucionalizados, así como sinergias entre políticas públicas y tecnologías accesibles. En última instancia, este marco invita a re-imaginar la Educación Física como herramienta de transformación social, donde la dignidad del envejecer se construye desde la colaboración, la adaptación y la justicia.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

1. Diseño y estrategia de búsqueda

Se realizó una revisión sistemática integra-

dora (Whittemore y Knafl, 2005) bajo el protocolo PRISMA 2020, analizando estudios en PubMed, SciELO, ERIC, Dialnet y Google Académico. La búsqueda combinó términos en español/inglés (ej.: “constructivismo social” AND “educación física” AND “adultos mayores”), con filtros temporales (2022-2024) y criterios de inclusión: estudios empíricos/teóricos latinoamericanos centrados en Educación Física gerontológica con enfoque constructivista. Se excluyeron artículos no arbitrados, biomédicos o fuera de la región.

2. Selección y evaluación de estudios

De 1.452 registros identificados, 21 estudios cumplieron los criterios (Figura 1, PRISMA). La selección incluyó tres fases: eliminación de duplicados (n=987), cribado por título/resumen (n=324 excluidos) y análisis de texto completo (n=141). La calidad se evaluó con una escala adaptada del Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT), donde el 85% de los estudios obtuvieron $\geq 7/10$ puntos (alta calidad).

3. Síntesis de datos

Se diseñó una matriz en Excel para extraer: características generales (autor, país, diseño), variables clave (resultados en capacidad funcional, adherencia) e implicaciones pedagógicas. El análisis temático (Braun y Clarke, 2006) se realizó con NVivo 12, logrando una concordancia inter-evaluador de $Kappa=0.82$.

4. Limitaciones y ética

Principales limitaciones: sesgo geográfico (70% estudios de Argentina, Colombia y Brasil), heterogeneidad metodológica y acceso restringido a literatura gris (8% sin DOI). Se siguieron estándares éticos (Declaración de Singapur), citando fuentes en APA e incluyendo literatura gris para minimizar sesgos.

IV. RESULTADOS

1. Formación docente y brechas curriculares en

Latinoamérica

Los estudios evidencian una desactualización curricular crítica en la formación de docentes de Educación Física, con programas que priorizan enfoques biologicistas y asistencialistas, ignorando paradigmas contemporáneos como la autonomía y el envejecimiento activo (Di Domizio et al., 2023). Por ejemplo, en Argentina, solo el 22% de los planes de estudio incluyen módulos sobre gerontología crítica, perpetuando una visión reduccionista del envejecimiento (Filadoro et al., 2023). Esta brecha refleja una desconexión entre la formación académica y las demandas sociodemográficas actuales, donde el 25% de la población latinoamericana será mayor de 60 años para 2050 (CEPAL, 2022). Urgen reformas que integren metodologías participativas y enfoques constructivistas, como la co-construcción de saberes entre docentes y comunidades (Feriz Otaño et al., 2024).

2. Efectividad de intervenciones constructivistas en capacidad funcional

Programas basados en ejercicios adaptados (fuerza, equilibrio y resistencia) demostraron mejorar un 70% las actividades básicas de la vida diaria (ABVD) y reducir el riesgo de caídas en un 60% (Herrera et al., 2022). En adultos institucionalizados, intervenciones personalizadas disminuyeron el Índice de Vulnerabilidad Clínica Funcional (IVCF-20) de 20.8 a 9.8 puntos, indicando menor fragilidad (Maia et al., 2022). Estos resultados subrayan que la adaptación individualizada —principio central del constructivismo— es clave para optimizar resultados, incluso en contextos de alta independencia (Ángel Vázquez et al., 2023).

3. Modalidades de ejercicio y su impacto diferencial

El entrenamiento con cargas moderadas (40% de una repetición máxima, 1RM) mostró superioridad frente a cargas altas (70% 1RM), con mejoras del +13.8% en agilidad, +92% en velocidad de ejecución y +46.3% en fuerza máxima en adultos de 60-75 años (Barón et al., 2024). Paralelamente, programas domiciliarios apoyados en plataformas digitales (YouTube, Facebook) redujeron el riesgo de caídas en 93.1% de los casos, destacando el potencial de la tecnología para garantizar adherencia en entornos

remotos (Morales Paredes et al., 2024). No obstante, la falta de estandarización en herramientas de evaluación limita la comparabilidad de resultados (López-Martí et al., 2022).

4. Factores psicosociales: Vinculación social como motor de adherencia

La Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000) explica que la motivación intrínseca en adultos mayores depende de tres pilares: autonomía, competencia y vinculación social. En Avellaneda (Argentina), el 62.5% de los participantes priorizaron la interacción social como principal motivador para la práctica física, superando factores individuales como la salud (Renzi et al., 2022). Intervenciones en contextos rurales (Boyacá, Colombia) confirmaron que estrategias basadas en expresión corporal mejoran la autoestima y reducen el aislamiento, alineándose con el constructivismo social (Ducón y García, 2022).

5. Desafíos estructurales y recomendaciones para políticas públicas

A pesar de los avances, persisten barreras como:

- Heterogeneidad en capacidades físicas: En Cuba, el 86.7% de adultos en San Juan de la Yera mostraron condición física “muy buena”, frente al 40% en Ranchuelo, exigiendo diagnósticos locales para intervenciones adaptadas (Rodríguez-Pérez et al., 2024).
- Brechas tecnológicas: En Cali (Colombia), el 62.5% de adultos con buena condición física aún presentaban alto riesgo de caídas, requiriendo integración de componentes de equilibrio (Carrillo et al., 2024).

Recomendaciones clave:

- Formación docente: Integrar gerontología crítica y herramientas digitales en currículos.
- Políticas públicas: Garantizar acceso equitativo a programas comunitarios, especialmente en zonas rurales.

- Tecnologías accesibles: Utilizar redes sociales y plataformas de bajo costo para ampliar cobertura.

Interpretación crítica y contribuciones

Los resultados consolidan a la Educación Física como herramienta socio-transformadora, capaz de mitigar desigualdades mediante enfoques constructivistas. Sin embargo, la persistencia de modelos pedagógicos tradicionales revela una tensión entre teoría y práctica, donde el docente debe evolucionar de técnico a mediador comunitario (Julian y Maicol, 2023). Este estudio aporta un marco integrador que vincula constructivismo, derechos humanos y políticas públicas, ofreciendo rutas para envejecimientos dignos en Latinoamérica. Futuras investigaciones deben evaluar el impacto a largo plazo y la escalabilidad de intervenciones en contextos marginados.

V. DISCUSIÓN

Los hallazgos de esta revisión permiten establecer un diálogo crítico con los marcos teóricos y empíricos vigentes, proyectando implicaciones transformadoras para la Educación Física gerontológica. En primer lugar, la evidencia sobre la desactualización curricular en la formación docente (Di Domizio et al., 2023; Filadoro et al., 2023) no solo confirma una brecha pedagógica, sino que expone una contradicción estructural entre los paradigmas educativos y las demandas demográficas actuales. Este desfase, arraigado en enfoques biologicistas, limita la capacidad de los docentes para operar como agentes de cambio social, tal como propone la teoría constructivista al priorizar la co-construcción de saberes contextualizados (Vygotsky, 1978). La persistencia de modelos tradicionales en la formación académica refuerza una visión reduccionista del envejecimiento, marginando dimensiones críticas como la autonomía, la inclusión y los derechos humanos.

En segundo lugar, los resultados sobre la efectividad de los programas de actividad física (Herrera et al., 2022; Ángel et al., 2023) validan su papel como herramienta de promoción social, pero resaltan la necesidad de adoptar marcos pedagógicos flexibles. La superioridad

de intervenciones con cargas moderadas (40% de una repetición máxima, 1RM) frente a las de alta intensidad (Barón et al., 2024) sugiere que la adaptación individualizada —principio constructivista por excelencia— es clave para optimizar resultados en poblaciones heterogéneas. Sin embargo, la persistencia de riesgos de caídas en adultos con buena condición física (Carrillo et al., 2024) revela una limitación intrínseca de los programas centrados exclusivamente en métricas físicas, subestimando factores ambientales y psicosociales.

La relevancia de la vinculación social como motor de adherencia a la actividad física (Renzi et al., 2022) no solo corrobora postulados de la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000), sino que amplía su alcance al demostrar que la interacción comunitaria trasciende lo motivacional para convertirse en un mecanismo de empoderamiento colectivo. Experiencias en contextos rurales, como las implementadas en Boyacá, Colombia (Ducón y García, 2022), ilustran cómo estrategias basadas en expresión corporal pueden reconfigurar narrativas de subvaloración en la vejez, priorizando la dignidad humana sobre la eficacia biológica.

No obstante, la heterogeneidad en los resultados entre regiones (Rodríguez-Pérez et al., 2024) y la brecha tecnológica en programas domiciliarios (Morales et al., 2024) plantean desafíos éticos y logísticos. Mientras municipios con recursos institucionales reportan mejoras significativas, zonas rurales o institucionalizadas enfrentan barreras estructurales que perpetúan desigualdades. Esto no solo cuestiona la escalabilidad de las intervenciones, sino que exige una redefinición de las políticas públicas bajo principios de equidad y justicia gerontológica.

Esta revisión consolida la Educación Física constructivista como paradigma capaz de integrar dimensiones biológicas, sociales y políticas. A diferencia de modelos tradicionales, este enfoque —respaldado por intervenciones como las de Julian y Maicol (2023)— trasciende la mera transmisión de técnicas para fomentar procesos dialógicos donde los adultos mayores se constituyen como coautores de su bienestar. Sin embargo, la tensión entre teoría y práctica persiste, como lo evidencia la escasa integración de la gerontología crítica en los currículos (Di Domizio et al., 2023), lo que demanda una alianza estratégica entre instituciones educativas, gobiernos y comunidades.

Las limitaciones de los estudios revisados, como la falta de homogeneización metodológica (López-Martí et al., 2022) o el enfoque en resultados a corto plazo, subrayan la necesidad de investigaciones longitudinales que evalúen el impacto sostenido de las intervenciones. Asimismo, futuros trabajos deberían explorar el potencial de tecnologías accesibles —más allá de plataformas digitales convencionales— para democratizar el acceso a programas adaptados, especialmente en contextos marginados.

VI. CONCLUSIÓN

En síntesis, esta revisión sistemática evidencia que la Educación Física constructivista emerge como un eje transformador en la promoción del envejecimiento activo y la justicia gerontológica en Latinoamérica. Se corrobora que la formación docente en la región presenta una desactualización curricular crítica, perpetuando modelos biologicistas que ignoran las dimensiones sociales y humanitarias del envejecimiento (Di Domizio et al., 2023; Filadoro et al., 2023). Este desfase no solo limita la preparación pedagógica, sino que reproduce estereotipos asistencialistas, contrarios a los principios de autonomía y participación propuestos por la gerontología crítica.

Los hallazgos confirman que programas basados en adaptación individualizada y componentes comunitarios optimizan la capacidad funcional y reducen la fragilidad (Herrera et al., 2022; Barón et al., 2024). Sin embargo, la persistencia de riesgos como caídas en poblaciones con buena condición física (Carrillo et al., 2024) revela que la mera mejora de parámetros biométricos es insuficiente sin enfoques holísticos que integren entornos, interacciones sociales y accesibilidad tecnológica.

La vinculación social emerge como factor determinante en la adherencia a la actividad física, reforzando el rol del docente como mediador comunitario (Renzi et al., 2022). Este paradigma, alineado con la pedagogía dialogante y el constructivismo social, trasciende la instrumentalización del cuerpo para posicionar la Educación Física como práctica emancipadora (Julian y Maicol, 2023; Ducón y García, 2022).

Las disparidades geográficas en la implementación de programas (Rodríguez-Pérez et

al., 2024) y las brechas tecnológicas (Morales et al., 2024) exponen desafíos estructurales que demandan políticas públicas intersectoriales. Se requiere una articulación estratégica entre instituciones educativas, gobiernos y comunidades para garantizar intervenciones equitativas en contextos históricamente marginados.

Si bien este estudio aporta una base empírica y teórica sólida, su alcance se ve limitado por la heterogeneidad metodológica de la literatura analizada y la predominancia de diseños a corto plazo. Futuras investigaciones deberían priorizar enfoques longitudinales y explorar tecnologías innovadoras adaptadas a poblaciones vulnerables. En definitiva, esta revisión invita a re-imaginar la Educación Física gerontológica como un campo dinámico, donde la teoría constructivista y la acción social convergen para construir envejecimientos dignos, participativos y libres de estigmas.

REFERENCIAS

- Alba, J. M. (2023). Reducción de los síntomas depresivos mediante actividad y ejercicio físico: una propuesta desde la educación física [Trabajo de grado]. Universidad Pedagógica Nacional. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12209/19183>
- Al Nayf Mantas, M. R., Párraga-Montilla, J., Lozano-Aguilera, E., López-García, S., y Moral-García, J. E. (2022). Fuerza, velocidad de marcha y tiempo de reacción en adultos mayores activos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 22(85), 153–167. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2022.85.010>
- Andrade Farfán, P., y Balda Zambrano, D. H. (2022). Actividad física para mejorar el equilibrio de los adultos mayores del programa de envejecimiento activo del cantón Chone. *Revista Científica Sinapsis*, 21(1). <https://doi.org/10.37117/s.v21i1.582>
- Ángel Vázquez, L., Navarro Patón, R., Ramos Álvarez, O., Mecías Calvo, M., y Lago Fuentes, C. (2023). Actividad física y calidad de vida de adultos mayores en Argentina: un estudio transversal. *Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 48(1), 86.
- Barón Barón, A. C., Fernández Ortega, J. A., y Camargo Rojas, D. A. (2024). Efectos de dos programas de entrenamiento de fuerza sobre la capacidad física funcional y activación muscular en un grupo de adultos mayores. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 51(1), 741–748.
- Carrillo, H. A., Osorio, M. A., y Samboni Martínez, B. (2024). Condición física y riesgo de caídas en un grupo de personas mayores del servicio médico de una universidad pública. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 55(1), 461–467. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9345189>
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). Teoría de la Autodeterminación. Editorial no especificada.
- Di Domizio, D. P., Marracino, M., Buffone, G. D., Alarcón, C., Torelli, G., Cuenca, V., y Dalto, C. (2023). ¿Qué enseña la educación física acerca de la vejez? [Ponencia]. En III Jornadas Democracia y Desigualdades (pp. s/p). José C. Paz, Argentina: EDUNPAZ, Editorial Universitaria. ISSN 2683-6912. Recuperado de <https://publicaciones.unpaz.edu.ar/OJS/index.php/JDyD/issue/view/86/JDD3>
- Ducón, J. I., y García, L. V. (2022). La Educación física como herramienta para generar conciencia corporal en el adulto mayor del contexto rural (Busbanzá, Boyacá) [Trabajo de grado]. Universidad Pedagógica Nacional. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12209/17631>
- Feriz Otaño, L., Suárez Suárez, G., y Bernardes Carballo, K. (2024). Promoción de actividades físicas para adultos mayores: Una estrategia educativa para estudiantes de Gerontología. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 19(1), [páginas].
- Filadoro, A. H., Otaegui, V., Sánchez, M. B., y Sorribas, G. (2023). La natación educativa en los últimos 90 años en la República Argentina: revisión histórico-bibliográfica [Ponencia]. En 15º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias; Educación Física en y para la democracia (pp. s/p). Ensenada, Argentina: Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Recuperado de <http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar/15-congreso/actas>
- Herrera Jaureguí, L. O., Bravo Polanco, E., Benítez González, M. C., Rodríguez Quintana, W., y Pérez Castillo, Y. (2022). Efecto de un programa de ejercicio físico terapéutico sobre la capacidad funcional en adultos mayores. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(293), 127–145. <https://doi.org/10.46642/efd.v27i293.3364>
- Julian, H. L., y Maicol, H. B. (2023). La Educación Física como herramienta cognitivo motriz para reivindicar la funcionalidad en el Adulto Mayor [Trabajo de grado]. Universidad Pedagógica Nacional. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12209/19217>
- López-Martí, A. M., de Haro Padilla, I., López-Téllez, A., y García R, J. (2022). Actividad física, condición física y calidad de vida en los adultos mayores. Revisión sistemática. *Archivos de Medicina del Deporte*, 39(3), 168–176. <https://doi.org/10.18176/archmeddeporte.00088>
- Maia, B. D. C., Dinalli, I. R. F., Aguiar, R. S., y Guimarães, A. C. (2022). El impacto del ejercicio físico adaptado en el índice de vulnerabilidad clínica funcional de los adultos mayores institucionalizados. *Ciencia y Actividad Física (Talca)*, 23(especial), [páginas]. https://doi.org/10.29035/rcaf.23.especial_ihmn.7

- Matos Duarte, M., Martínez de Haro, V., Sanz Arribas, I., y Berlanga, L. A. (2022). El estilo de vida como condicionante de la flexibilidad del adulto mayor. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 43(1), 283–289.
- Morales Paredes, A. N., Rivarola Monzon, D. G., Romero Mansilla, M., Cartagena Ochavano, R. E., Meneses Espejo, Y., y Prado Boza, A. A. (2024). Actividad física en el hogar para mejorar la fuerza y equilibrio en el adulto mayor para prevenir el riesgo de caídas. *Revisión Bibliográfica. Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 53(1), 305.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2002). *Envejecimiento activo: Un marco político*. Recuperado de <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>
- Phillipson Chris (2013), *Ageing*. Cambridge: Polity Press. £15.99, pp. 218, pbk
- Renzi, G. M., Vanyay, M. E., Almada, C. E., Basavilbaso, M. A., y Bengohechea, M. F. (2022). La motivación de los adultos mayores hacia la práctica de actividad física en Avellaneda. *Perspectivas de Investigación en Educación Física*, 1(1), 97–107. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.
- Rodríguez-Pérez, L. G., Aguiar-Santiago, X. M., Sánchez-Oms, A. B., Encinas-Trujillo, M. O., Rodríguez-Villegas, Á. D., y Pérez Sierra, A. J. (2024). Comportamiento de la condición física en adultos mayores en Cuba. *riccafd: Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(3), 137–151. Recuperado de <https://riccafd.com/article/view/137-151>
- Salazar Casamen, S. M. (2022). Los beneficios de la actividad física en adultos mayores: Una revisión sistemática. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 1(2), 97–107. <https://doi.org/10.56200/mried.v1i2.2138>
- Vázquez, L. Á., Navarro Patón, R., Ramos Álvarez, O., Mecías Calvo, M., y Lago Fuentes, C. (2023). Actividad física y calidad de vida de adultos mayores en Argentina: un estudio transversal. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 48(1), 86–93. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.93321>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.