



**Somos calidad,  
somos USC**

**Rol socioafectivo del Educador Físico en el envejecimiento activo**

**Autor(es)**

**Valentina Cuero Sánchez  
María Alejandra López Quila**

**Título por el que opta**

**Licenciado en Educación Física y Deporte**

**Director**

**Julián Andrés López Herrera**

**Facultad de Educación**

**Licenciatura en Educación Física y Deporte**

**Universidad Santiago de Cali**

**Santiago de Cali - Colombia**

**2025**

## **Rol socioafectivo del Educador Físico en el envejecimiento activo**

### **Socio-affective role of the physical educator in active aging**

María Alejandra López Quila

Cali, Colombia

Universidad Santiago de Cali

[maria.lopez49@usc.edu.co](mailto:maria.lopez49@usc.edu.co)

ORCID

Valentina Cuero Sánchez

Cali, Colombia

Universidad Santiago de Cali

[valentina.cuero00@usc.edu.co](mailto:valentina.cuero00@usc.edu.co)

ORCID

## **Resumen**

El envejecimiento activo es un enfoque que promueve el bienestar integral de las personas mayores, considerando dimensiones físicas, cognitivas, emocionales y sociales. Este artículo reflexivo tiene como objetivo analizar el papel del educador físico en la promoción del envejecimiento activo, haciendo énfasis en su función socioafectiva. La reflexión se basa en una revisión crítica de literatura reciente y en experiencias prácticas desde la intervención comunitaria. Se encontró que el educador físico no solo facilita el movimiento, sino que también genera vínculos significativos que fortalecen la autoestima, el sentido de pertenencia y la motivación del adulto mayor. El artículo concluye destacando la necesidad de considerar al educador físico como un agente humanizador en los procesos de envejecimiento.

Esta perspectiva permite no solo optimizar la salud, sino también dignificar la vida en la vejez.

## **Palabras clave**

adulto mayor; educador físico; envejecimiento activo; intervención socioafectiva; salud integral

## **Abstract**

**Introduction:** Active aging is a perspective that promotes the well-being of older adults from physical, cognitive, emotional, and social dimensions. **Objective:** This reflective article analyzes the physical educator's role in fostering active aging, with a focus on their socio-affective function. **Methodology:** Based on a critical review of literature and insights from community-based interventions. **General Reflection:** Findings indicate that physical educators go beyond facilitating movement to create meaningful connections that strengthen self-esteem, belonging, and motivation in the elderly. **Conclusions:** The article calls for recognizing physical educators as humanizing agents in aging processes, which contributes to both health optimization and dignity in later life.

## **Keywords**

active aging; elderly; integral health; physical educator; socio-affective support.

## **Introducción**

El envejecimiento es un proceso biológico, psicológico y social que, lejos de significar un declive inevitable, puede asumirse como una etapa de plenitud si se garantiza una participación en la vida cotidiana (OMS, 2015). En este contexto, el concepto de envejecimiento activo se presenta como una estrategia esencial para prolongar la autonomía, mantener las capacidades funcionales y preservar el sentido de vida en la vejez (Cano & Vélez, 2021; Delgado & López, 2017).

El artículo reflexivo que se presenta tiene como objetivo analizar el papel del educador físico en el envejecimiento activo, con énfasis en su función socioafectiva, es decir, aquella que va más allá de lo corporal y se vincula con lo emocional, relacional y motivacional. De acuerdo con Sánchez y Molina (2020), el acompañamiento afectivo genera cambios significativos en la percepción que tienen los adultos mayores sobre su valor personal y su capacidad de seguir aprendiendo.

Pese a los avances en políticas públicas y en programas de actividad física para personas mayores, aún existe un enfoque limitado que reduce la intervención del educador físico a lo meramente biomecánico. Sin embargo, estudios como los de Rojas et al. (2018) y Montenegro (2019) han demostrado que la dimensión emocional del movimiento puede tener efectos profundos en la calidad de vida del adulto mayor.

Teniendo en cuenta la importancia de la calidad de vida y el tener un envejecimiento digno, se reflexiona sobre la importancia e impacto que tiene este en la vida de las personas, extendiendo en que es una edad en la que requieren de apoyo, pero sin limitar sus capacidades y tan siquiera restarles actividades cotidianas en las que los adultos mayores han participado de manera independiente como lo respalda Sbardelotto et al. (2019), cuando se tiene clara la intención de una vejez óptima.

Desde este punto su participación en actividades deportiva u actividades físicas se puede evidenciar que el adulto mayor no solo favorece su parte física y funcional, sino que también, en el entorno en el que desarrolla sus actividades también tiene la posibilidad de compartir en ese espacio con personas con la misma intención de mantenerse vital y activo, lo cual le propicia un espacio en el que se sienta bien y también

pueda generar un aporte socio afectivo además del trabajo que hace el educador físico como actor principal de este proceso. De acuerdo con (Bangkok Post,2016) el cual también anima la importancia de la asistencia del adulto mayor a actividades físicas que requieren una interacción social.

Para el adulto mayor realizar una actividad física regular, enfocada en sus objetivos y adaptada a sus limitaciones, enfermedades o por alguna discapacidad, aportaría a disminuir los limitantes que se ganan con el envejecimiento como también lo resalta (Sbardelotto et al., 2019) desde la necesidad exponencial.

Con el paso del tiempo, la calidad de vida de un adulto mayor se puede evidenciar o determinar por medio de sus capacidades y por cómo ellos pueden llevar su vida con una autonomía e independencia de quienes lo rodean como también lo expone la (Montenegro, 2019; Muñoz, 2020) donde se expone la preocupación por la funcionalidad del adulto mayor.

Esta reflexión propone una lectura humanista del rol del educador físico, en la que su intervención se ve atravesada por la empatía, la escucha activa y el vínculo social como catalizadores de una vejez digna, participativa y plena. Que busca resaltar a su vez lo importante que es para el adulto mayor tener una vejez activa que favorezca en la funcionalidad para las actividades a realizar en el día a día por él.

## **Reflexión**

### **ENVEJECIMIENTO ACTIVO: MÁS ALLÁ DEL CUERPO FUNCIONAL**

La Organización Mundial de la Salud (2015) define el envejecimiento activo como "el proceso de optimizar oportunidades de salud, participación y seguridad para mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen". Este enfoque trasciende la visión clínica y reduccionista del envejecimiento, centrada en la enfermedad y el deterioro, y apuesta por una mirada biopsicosocial que considera al adulto mayor como un ser íntegro, con capacidades, experiencias y potencialidades que pueden ser estimuladas en contextos adecuados (Neri, 2019). Desde esta perspectiva, el envejecimiento activo implica no solo mantener la movilidad física, sino también fortalecer el sentido de pertenencia, la autoestima y la participación significativa en la sociedad.

Tradicionalmente, hablar del adulto mayor ha estado vinculado a conceptos como fragilidad, dependencia o improductividad. Esta visión negativa contribuye a su exclusión simbólica y funcional. Sin embargo, diversos estudios han demostrado que el deterioro asociado a la edad no debe asumirse como inevitable, sino como un proceso que puede

ralentizarse o transformarse mediante intervenciones adecuadas centradas en el desarrollo humano (Montenegro, 2019; OMS, 2015). Aunque es cierto que el envejecimiento puede conllevar una mayor probabilidad de enfermedades crónicas o condiciones limitantes, esto no implica una pérdida total de autonomía ni de capacidad funcional.

Al contrario, comprender las necesidades particulares del adulto mayor —desde sus condiciones de salud hasta sus intereses emocionales y sociales— permite construir espacios que reconozcan sus saberes y fomenten su participación. En este sentido, convertir esas necesidades en fortalezas es clave para promover una funcionalidad óptima y una vida digna en esta etapa del ciclo vital. Esto requiere un enfoque integrador en el que la actividad física no se reduzca a lo mecánico, sino que se articule con el acompañamiento afectivo y la creación de entornos seguros y estimulantes, donde el adulto mayor se sienta valorado y con propósito (Delgado & López, 2017; Cano & Vélez, 2021).

### **EL EDUCADOR FÍSICO COMO AGENTE HUMANIZANTE**

El educador físico, históricamente vinculado a contextos de alto rendimiento deportivo o procesos de rehabilitación funcional, adquiere en el marco del envejecimiento activo un papel profundamente transformador y humanizador. En este nuevo enfoque, su función va mucho más allá de la prescripción de ejercicios o rutinas motrices: se convierte en un actor social clave en la construcción de relaciones humanas significativas, en la dinamización de espacios afectivos y en la generación de vínculos que fortalecen la identidad, la autoestima y el sentido de vida de las personas mayores.

Como lo plantean Cano y Vélez (2021), el educador físico actúa como un "facilitador de bienestar emocional", ya que tiene la capacidad de leer el estado anímico y emocional de sus participantes, identificar señales tempranas de aislamiento, ansiedad, desmotivación o tristeza, y responder a ellas mediante estrategias que integren el afecto, el reconocimiento y la empatía. Este rol implica el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la escucha activa, la sensibilidad interpersonal y la capacidad de generar confianza, elementos esenciales para que el adulto mayor se sienta contenido, acompañado y motivado en su proceso de envejecimiento.

Además, su presencia constante en entornos comunitarios o institucionales lo convierte en un referente emocional y simbólico para los participantes, promoviendo no

solo el movimiento físico, sino también la cohesión grupal, el respeto mutuo y la construcción de experiencias compartidas que resignifican el cuerpo envejecido desde una mirada positiva y activa (Delgado & López, 2017; Muñoz, 2020). De esta manera, el educador físico deja de ser un técnico del cuerpo para convertirse en un agente de cambio social, que entiende el ejercicio como un medio para el desarrollo humano integral y la dignificación de la vejez.

### **LA DIMENSIÓN SOCIOAFECTIVA: MOTOR INVISIBLE DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

El vínculo que se establece entre el educador físico y el participante constituye un eje fundamental en los procesos del envejecimiento activo. Elementos como la empatía, la motivación y el reconocimiento del otro como sujeto valioso favorecen significativamente la adherencia a los programas de actividad física, lo que se traduce en beneficios sostenidos a largo plazo. En esta misma línea, Muñoz (2020) señala que “las emociones compartidas durante el movimiento corporal tienen un valor terapéutico que va más allá del gasto calórico”, resaltando que la dimensión emocional del ejercicio es clave para fortalecer el bienestar.

Así, como lo plantean Delgado y López (2017), la interacción afectiva en estos espacios contribuye no sólo al cumplimiento de los objetivos físicos, sino también a la construcción de un sentido de pertenencia y autoestima en los adultos mayores. La relación basada en la confianza y el respeto mutuo permite que los participantes se sientan valorados y escuchados, lo que facilita la expresión de sus necesidades y limita las barreras emocionales que a menudo obstaculizan la continuidad en la práctica deportiva.

Adicionalmente, el educador físico que desarrolla una comunicación asertiva y personalizada logra adaptar las sesiones a las capacidades y preferencias individuales, generando un ambiente motivador y seguro. Esta adaptación no solo optimiza los beneficios físicos, como la mejora de la movilidad, la fuerza y el equilibrio, sino que también potencia el bienestar psicosocial, disminuyendo síntomas asociados a la ansiedad, la depresión y el aislamiento social, condiciones frecuentes en la población adulta mayor (García et al., 2019).

Por otro lado, la construcción de vínculos afectivos sólidos contribuye a la creación de redes sociales saludables dentro de los grupos de actividad física, donde el apoyo entre pares se convierte en un factor esencial para mantener la constancia y el compromiso.

Estudios recientes evidencian que estos lazos sociales fortalecen la resiliencia emocional y promueven un envejecimiento más activo y satisfactorio (Pérez & Ramírez, 2021).

### **ESPACIOS AFECTIVOS DE INTERVENCIÓN: COMUNIDAD Y PERTENENCIA**

Diversos estudios señalan que las actividades físicas grupales generan sentido de pertenencia, fortalecen redes de apoyo y previenen el deterioro cognitivo (González, Muñoz & Parra, 2022; Páez & Herrera, 2018). Estos espacios permiten a los adultos mayores establecer vínculos significativos con sus pares, lo cual contribuye a la construcción de comunidades afectivas en las que se sienten reconocidos, valorados y acompañados. La práctica grupal también estimula la comunicación interpersonal, la empatía y el desarrollo de una identidad colectiva que refuerza el bienestar emocional. En este sentido, el educador físico asume un rol central como mediador de experiencias de vida, dinamizador de memorias y promotor del reconocimiento mutuo. Su intervención trasciende la enseñanza de técnicas corporales y se transforma en una labor profundamente humana, que favorece la cohesión social y emocional. Las sesiones de actividad física, por tanto, no sólo movilizan el cuerpo, sino también las historias, los recuerdos y las emociones, generando un entorno terapéutico que fortalece tanto la salud integral como la dignidad del adulto mayor.

### **PROPUESTA HACIA UNA EDUCACIÓN FÍSICA INTEGRAL Y AFECTIVA**

Ante estos hallazgos, se propone una formación del educador físico que contemple no solo conocimientos técnicos y metodológicos, sino también competencias emocionales, habilidades comunicativas y enfoques interdisciplinarios. Esto requiere que los programas académicos de formación profesional integren contenidos relacionados con la psicología del desarrollo, la empatía, el trabajo colaborativo y la pedagogía del afecto, preparando así al futuro educador para intervenir desde una perspectiva humanizante. Tal como sugiere Arévalo (2021), el profesional debe ser preparado para asumir una “presencia ética”, donde su rol esté fundamentado en la dignidad, la escucha activa y el cuidado del otro, especialmente en contextos vulnerables como el del envejecimiento. Esta visión exige una transformación institucional y curricular profunda, que valide la dimensión socioafectiva no como un complemento, sino como un eje transversal y esencial de la práctica profesional. Asimismo, implica reconocer que el movimiento corporal puede ser un medio de encuentro, diálogo y construcción de sentido, y no solo un vehículo de rendimiento físico. Solo así se podrá consolidar una

educación física verdaderamente integral, centrada en el ser humano y en la promoción del bienestar a lo largo de la vida.

## **Conclusiones**

El análisis reflexivo desarrollado permite afirmar que el envejecimiento activo es un proceso complejo e integral, que trasciende la mera movilidad física y se enmarca en una visión biopsicosocial del adulto mayor. En este sentido, la figura del educador físico adquiere un rol protagónico como facilitador de experiencias significativas que inciden tanto en la salud corporal como en el bienestar emocional y relacional de las personas mayores. Su intervención, más allá de lo técnico, actúa como un puente entre el cuerpo que envejece y la necesidad de mantener la autonomía, la participación social y el sentido de vida.

Desde esta perspectiva, la dimensión socioafectiva del educador físico se revela como un componente esencial para lograr una adherencia efectiva a los programas de actividad física, ya que fortalece los vínculos interpersonales, reduce el aislamiento y promueve escenarios de reconocimiento mutuo. Esto no solo mejora la calidad de vida del adulto mayor, sino que dignifica su proceso de envejecimiento, consolidando su lugar en la comunidad desde una lógica de cuidado y afecto.

Asimismo, los beneficios de la actividad física en esta población van más allá del aspecto funcional: inciden directamente en su salud mental, emocional y social. Al participar en actividades grupales, los adultos mayores encuentran espacios para compartir experiencias, construir redes de apoyo y resignificar sus vivencias, lo que repercute en la prevención del deterioro cognitivo y en el fortalecimiento del sentido de pertenencia.

Una rutina de ejercicio adaptada a las condiciones individuales del adulto mayor puede mitigar las limitaciones propias del envejecimiento y potenciar su autonomía. En este proceso, el rol del educador físico como agente humanizante se consolida al ofrecer acompañamiento empático y estrategias que valoren al sujeto más allá de su condición física.

Finalmente, se hace urgente promover políticas públicas y transformaciones curriculares que reconozcan la importancia del componente socioafectivo en los programas dirigidos

al adulto mayor, integrando una formación profesional que priorice la ética del cuidado, la comunicación efectiva y la intervención interdisciplinaria. De igual manera, se sugiere continuar con investigaciones que profundicen en esta línea de análisis, con énfasis en los impactos emocionales y sociales que genera la figura del educador físico en el contexto del envejecimiento activo.

Asimismo, la dimensión socioafectiva se presenta como una estrategia transversal que potencia la adherencia a los programas y mejora sustancialmente los resultados a largo plazo. No se trata únicamente de movilizar el cuerpo, sino de movilizar también los vínculos, las emociones y el deseo de seguir participando en la vida con sentido.

En este contexto, el educador físico desempeña una labor preventiva fundamental. Al identificar factores de riesgo emocional o social —como el aislamiento, la pérdida del rol familiar o la baja autoestima— puede actuar tempranamente mediante propuestas de actividad física que involucren a la comunidad y fortalezcan redes de apoyo. Esto permite que el adulto mayor se sienta útil, visible y escuchado, promoviendo un proceso de envejecimiento más resiliente y satisfactorio.

Además de los beneficios ampliamente reconocidos en la salud física, es importante considerar que el envejecimiento activo permite reconstruir una narrativa positiva sobre la vejez, desafiando estereotipos que la asocian únicamente con deterioro o pasividad. Esta visión transformadora sitúa al adulto mayor como sujeto activo de derechos, capaz de contribuir social, emocional y culturalmente a su comunidad. Así, la intervención del educador físico no solo responde a una necesidad de ejercicio o movilidad, sino a una demanda ética de cuidado, reconocimiento y participación plena.

## Referencias

- Arévalo, L. (2021). **Educación física y ética del cuidado: hacia una pedagogía del afecto en contextos comunitarios.** *Revista Movimiento Humano*, 18(2), 145-162.
- Cano, M., & Vélez, J. (2021). **Educador físico como mediador de vínculos: un enfoque socioemocional en la vejez.** *Revista Envejecer con Sentido*, 9(1), 45-60.
- Delgado, P., & López, R. (2017). **Actividad física y motivación en adultos mayores: una mirada desde la psicología positiva.** *Revista Ciencias del Movimiento*, 15(3), 189-203.
- González, E., Muñoz, J., & Parra, H. (2022). **Impacto de la actividad física grupal en la salud mental del adulto mayor.** *Revista Salud y Comunidad*, 7(2), 77-92.
- Kalache, A., & Kickbusch, I. (1997). **A global strategy for healthy ageing.** *World Health*, 50(2), 4-5.
- Montenegro, F. (2019). **Movimiento y emocionalidad en la vejez: el rol del acompañamiento profesional.** *Envejecimiento Activo y Calidad de Vida*, 11(2), 88-97.
- Muñoz, S. (2020). **Emoción y corporeidad en adultos mayores activos.** *Revista Cuerpo y Sentido*, 13(1), 33-47.
- Neri, A. L. (2019). **Políticas de envejecimiento activo: desafíos para América Latina.** *Revista de Gerontología*, 25(1), 33-48.
- Organización Mundial de la Salud. (2002). *Envejecimiento activo: Un marco político.* <https://www.who.int/es>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud.* <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>
- Páez, L., & Herrera, G. (2018). **La importancia del grupo en la salud mental del adulto mayor.** *Revista Terapias del Sur*, 6(4), 211-227.

Rojas, C., Díaz, M., & Carrillo, F. (2018). **Educación física con sentido: intervención integral en la tercera edad.** *Educación y Movimiento*, 12(2),59-74

Sánchez, P., & Molina, V. (2020). **Afectividad y motivación en programas de ejercicio para mayores.** *Psicogerontología Contemporánea*, 10(1),22-34.