



**UNIVERSIDAD DE GRANADA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
EDUCACION**

**DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LA
EXPRESION MUSICAL, PLASTICA Y CORPORAL**

TESIS DOCTORAL

**ACTIVIDAD FISICA Y PERSONA ADULTA MAYOR. ESTUDIO DE LAS
PERCEPCIONES DE LOS PARTICIPANTES EN LOS PROGRAMAS DE LOS
MUNICIPIOS DE LA REGION DE VALPARAISO - CHILE**

Presentada por:

Gladys Jiménez Alvarado

Dirigida por:

Dr. Enrique Rivera García

Dr. Jesús García Mínguez

Dr. Alberto Moreno Doña

Valparaíso, Chile

2015

Editorial: Universidad de Granada. Tesis Doctorales

Autora: Gladys Antonia Jiménez Alvarado

ISBN: 978-84-9125-263-4

URI:<http://hdl.handle.net/10481/40872>

DEDICO ESTE SUEÑO

A Víctor (QEPD) mi compañero de vida...
tus manos en mis manos...
en mi espalda, tus manos presentes y ausentes...
han traspasado mi pecho para adelantarse en el más allá...

A mis hijos e hija...Gonzalo, Rodrigo, Paola y Andrés, con quienes en mi
vientre, hemos sido “un nosotros” fundidos en un abrazo
enraizado en mi piel...

A mis nietos y nietas, Vicente, Diego, Lucas, Emiliano, Lía, Alonso, Amparo,
Elisa y Julian..., sus diáfanas sonrisas, sus singulares rostros que me regalan la
savia renovadora en el aquí y ahora de mi vejez

A mis nueras y yerno, Addaia, Sonia, Carola, Gustavo y Paula.
A la bondadosa apertura de sus brazos para acogerme como soy...

Mi gratitud a mis ancestros, a mi madre y mi padre, mis orígenes
A mis hermanas Gloria y Guacolda, quienes gozan conmigo de la vida y me
cobijan al caminar.

Sus manos en mis manos... mis manos en sus manos,

La ronda ha florecido, extendido y trascendido

gracias a cada uno/una de ustedes...

¡¡Hoy vuelvo a danzar!!

MIS AGRADECIMIENTOS

A Víctor (QEPD) por tu generosidad y compañía en la tierra que hizo posible que mis anhelos fueran realidad

A Gonzalo... hijo, hermano, padre y amigo... tus convicciones y vuelo de libertad me han dado la fuerza de transformar este anhelo de transformación

A Rodrigo... hijo, hermano, amigo, esposo, padre y compañero de ruta... Puedo retirarme en paz.

A Paola...hija, hermana, madre, y amiga...Puedo continuar danzando la y a la vida y respirar el gozo de girar y girar.

A Andrés... hijo, hermano, amigo... mi ángel que me guarda... Puedo descansar en paz y volver a soñar.

Al Dr. Enrique Rivera... amigo, maestro y tutor de mi tesis doctoral... quien me ha regalado parte de su tiempo vital y a la Dra. Carmen Trigueros, que me ha cobijado en su hogar... ellos me han renovado la convicción que la profesión es una forma de vida y la docencia una vocación de servicio... el sueño imposible ha sido posible.

Al Dr. Jesús García Mínguez, co-tutor de mi tesis doctoral, quien con su testimonio como educador y especialista en la adultez mayor, me ha acompañado en este proceso de aprendizaje permanente.

Al Dr. Alberto Moreno, amigo y tutor de mi tesis doctoral, por su generosidad y rigurosidad, con quien compartimos sueños de justicia, responsabilidad social y de la tarea transformadora de la Educación, en general, y de la Educación Física en particular.

A Lylian González y Carlos Navarrete mis amigos quienes con su presencia me han acompañado y permitido conocerlos, quererlos, y transitar esta maravillosa ruta de ser profesora de Educación Física.

A Alfonso Muga y Maitina, amigos entrañables, quienes me han enseñado el rigor del ser universitario y refrendado en mí el valor de la amistad y de la familia.

A Gloria Cáceres, Margarita Bagnara, Ricardo Espinoza, Paula Azcorra y Cristina de la Cruz, amigo y amigas en todo momento, los difíciles y los que no lo son, sé que él y ellas se alegran genuinamente con la finalización de este ciclo en mi vida.

Hoy día, al rememorar mi experiencia con personas adultas mayores me vinculo con la valoración de cada uno de mis alumnos, alumnas, niños, niñas, jóvenes y pares mayores, me siento impulsada a continuar la tarea de enseñar con pasión y al inspirar me vitalizo para junto con espirar, expresarles mi gratitud

Por ellos y ellas el sueño fue posible

“Con fe lo imposible soñar ...

vivir con los brazos abiertos...

creer en un mundo mejor ...

Es mi ideal la estrella alcanzar no importa cuán lejos

se pueda encontrar ...”

(El sueño imposible, Joe Darion)

INDICE GENERAL

CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN	15
CAPÍTULO 2: MARCO REFERENCIAL	21
2.1. INTRODUCCIÓN	23
2.2. SITUACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES EN CHILE	25
2.3. VISIONES DE LA VEJEZ Y EL ENVEJECIMIENTO	39
2.3.1. Visiones de la vejez y el envejecimiento como pérdidas.	41
2.3.2. Visiones de la vejez y del envejecimiento como cambio, oportunidad y emancipación	45
2.3.3. Hacia una visión comprensiva de las personas adultas mayores	54
2.4. LAS PRÁCTICAS CORPORALES PARA LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES DESDE SU PERSPECTIVA EDUCATIVA, EN GENERAL, Y DE LA EDUCACIÓN EXPRESIVA, EN PARTICULAR	61
2.4.1. Prácticas corporales desde la perspectiva educativa	62
2.3.2. Prácticas corporales desde la perspectiva de la educación expresiva	72
CAPÍTULO 3: EL DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	79
3.1. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	81
3.2. PROBLEMA DE LA INVESTIGACION	84
3.2.1. Preguntas orientadoras	85
3.2.2. Objeto de la investigación	87

3.2.3. Objetivos específicos	87
3.3. EL PARADIGMA INTERPRETATIVO. NUESTRO PUNTO DE PARTIDA	87
3.4. METODOLOGÍA CUALITATIVA: NUESTRA OPCIÓN METODOLÓGICA	89
3.5. TÉCNICAS UTILIZADAS	91
3.5.1. El grupo de discusión	92
3.5.2. La Entrevista en Profundidad	94
3.6. CONTEXTUALIZACIÓN METODOLÓGICA: APROXIMACIÓN A LA CARACTERIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES EN LA INVESTIGACIÓN	95
3.6.1. Participantes del grupo de discusión	95
3.6.2. Participantes de las entrevistas en profundidad	98
3.7. ESTRATEGIAS PARA LA PRODUCCIÓN DE DATOS Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	100
3.8. EL ANÁLISIS DE LOS DATOS PRODUCIDOS	102
3.9. TEMPORALIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	112
3.10. CRITERIOS DE RIGOR CIENTÍFICO	112
3.11. CRITERIOS ÉTICOS	114
CAPÍTULO 4: EL INFORME DE INVESTIGACIÓN	117
4.1. CONTEXTUALIZACION DEL INFORME: Una aproximación a mis creencias y a la realidad chilena respecto a la actividad física en las personas adultas mayores	119
4.1.1. ¿Quién soy?, ¿Desde dónde hablo?...	119
4.1.2. Una aproximación al contexto de investigación: las personas adultas chilenas y de la región de Valparaíso: percepciones y significaciones de la investigadora	124
4.2. UN PRIMER ENCUENTRO CON LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES DESDE EL ANALISIS DE LOS GRUPOS	129

DE DISCUSION

4.2.1. Al encuentro con el grupo de personas adultas mayores de Valparaíso	130
4.2.2. Descubriendo a las personas adultas mayores del grupo de discusión de Valparaíso en las diferentes temáticas	141
4.2.3. Al encuentro con el grupo de personas adultas mayores de Viña del Mar	157
4.2.4. Descubriendo a las personas adultas mayores del grupo de discusión de Viña del Mar en las diferentes temáticas	166
4.3. UNA MIRADA DESDE LO PARTICULAR QUE PRESENTA EL DISCURSO A PARTIR DE LOS FACTORES DE HETEROGENEIDAD A UNA MIRADA GLOBAL DE LO QUE SIGNIFICAN LOS TEMAS EMERGENTES PARA LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES PARTICIPANTES	180
4.3.1. Una primera mirada desde los atributos de los participantes	180
4.3.2. Una segunda mirada desde lo particular a lo general	186
4.4. APRENDIENDO DE LOS ADULTOS MAYORES A PARTIR DE LAS ENTREVISTAS REALIZADAS	200
4.4.1. Aprendiendo desde la comprensión de sus motivaciones, independencia y relaciones intergeneracionales	200
4.4.2. Aprendiendo del tema de las actitudes ante la vida de los adultos mayores entrevistados	201
4.4.3. Aprendiendo del tema de la salud de los adultos mayores entrevistados	208
4.4.4. Aprendiendo del tema de las actividades de los adultos mayores entrevistados	212
4.4.5. Aprendiendo del tema de la creación de vínculos	214

de los adultos mayores entrevistados

CAPÍTULO 5: CERRANDO LA PUERTA	215
5.1. Trazando caminos hacia una propuesta de empoderamiento de la práctica corporal por parte del adulto mayor	217
5.2. A Modo de Conclusiones	221
5.3. Limitaciones y Prospectivas	231
5.4. Epílogo: Reflexiones Últimas a modo de Confesiones	233
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	235
ANEXOS	249
Anexo 1.- Selección participantes en entrevistas	251
Anexo 2.- Transcripción parcial de Grupo de discusión	255
Anexo 3.- Transcripción parcial de entrevista	259
Anexo 4.- Ejemplo de Matriz de codificación para el análisis del discurso	263

INDICE DE TABLAS, FIGURAS Y GRAFICOS

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	Criterios de heterogeneidad para la inclusión de adultos mayores en los grupos de discusión	96
Tabla 2	Personas adultas mayores participantes del grupo de discusión de Valparaíso	96
Tabla 3	Personas adultas mayores participantes del grupo de discusión de Viña del Mar	97
Tabla 4	Preguntas generales y específicas realizadas a las cinco personas adultas mayores	99
Tabla 5	Datos personales participantes grupo de discusión con Personas adultas mayores de Valparaíso / Viña del Mar	101
Tabla 6	Nodos libres identificados	103
Tabla 7	Categorías Práctica corporal y salud	105
Tabla 8	Práctica corporal y actitudes ante la vida	106
Tabla 9	Prácticas corporales realizadas por los mayores	108
Tabla 10	Prácticas corporales como creación de vínculos	110
Tabla 11	Temporalización de la investigación	112
Tabla 12	Distribución porcentual ponderado del discurso por tramos de edad	181
Tabla 13	Distribución porcentual ponderado del discurso por sexo	182
Tabla 14	Distribución porcentual ponderado del discurso por	183

	niveles de estudios	
Tabla 15	Distribución porcentual ponderado del discurso por tramos de años de práctica	184
Tabla 16	Distribución porcentual ponderado del discurso por ciudad	186
Tabla 17	Fusión atributos personas adultas mayores y salud	187
Tabla 18	Fusión atributos personas adultas mayores y actitud ante la vida	190
Tabla 19	Fusión atributos personas adultas mayores y prácticas corporales	194
Tabla 20	Fusión atributos personas adultas mayores y creación de vínculos	197

INDICE DE FIGURAS

Figura 1	Programas SENAMA (Elaboración propia)	29
Figura 2	Producción del árbol axial en NVivo	105
Figura 3	Percepciones y significados que otorgan las personas adultas mayores a la participación en prácticas corporales (Elaboración propia)	111
Figura 4	Intervenciones desde la 1 ^a a la 33 ^a	131
Figura 5	Intervenciones desde la 33 ^a a la 66 ^a	132
Figura 6	Intervenciones desde la 67 ^a a la 99 ^a	134
Figura 7	Intervenciones desde la 1 ^a a la 32 ^a	158
Figura 8	Intervenciones desde la 33 ^a a la 62 ^a	159

Figura 9	Significado de la práctica corporal y su relación con salud para los adultos mayores participantes del estudio	189
Figura 10	Significado de las prácticas corporales como actitudes ante la vida para los adultos mayores participantes del estudio	193
Figura 11	Posibilidades y significados de las prácticas corporales realizadas para los adultos mayores participantes del estudio	196
Figura 12	Posibilidades y significados de las prácticas corporales como creación de vínculos para los adultos mayores participantes del estudio	199
Figura 13	Modelo interpretativo: Reciprocidad Personas Adultas Mayores, Aprendizajes, Principios y Prácticas Corporales	225
Figura 14	Modelo interpretativo: Reciprocidad personas Adultas Mayores, Aprendizajes, Principios y Prácticas Corporales	229

INDICE DE GRAFICAS

Gráfica 1	Participación grupo de discusión de Valparaíso	135
Gráfica 2	Producción del discurso en el grupo de Valparaíso	136
Gráfica 3	Temas tratados por Alegre	142
Gráfica 4	Temas tratados por Artillería	144
Gráfica 5	Temas tratados por Barón	145

Gráfica 6	Temas tratados por Bellavista	147
Gráfica 7	Temas tratados por Blanco	148
Gráfica 8	Temas tratados por Concepción	149
Gráfica 9	Temas tratados por Cordillera	151
Gráfica 10	Temas tratados por Esperanza	152
Gráfica 11	Temas tratados por Florida	153
Gráfica 12	Temas tratados por Placeres	155
Gráfica 13	Participación grupo de discusión de Viña del Mar	160
Gráfica 14	Producción del discurso en el grupo de Viña del Mar	161
Gráfica 15	Temas tratados por Arrayán	166
Gráfica 16	Temas tratados por Loma	167
Gráfica 17	Temas tratados por Merced	169
Gráfica 18	Temas tratados por Mesilla	170
Gráfica 19	Temas tratados por Molino	172
Gráfica 20	Temas tratados por Perdices	173
Gráfica 21	Temas tratados por Polanco	175
Gráfica 22	Temas tratados por Ramaditas	176
Gráfica 23	Temas tratados por Rodelillo	177
Gráfica 24	Temas tratados por Yungay	178

CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN

Nada es al azar... todo tiene un sentido y un significado....

La población del mundo envejece; en los próximos años los recién nacidos, los niños y las niñas, los jóvenes y las personas adultas y adultas mayores coexistiremos y cohabitaremos la tierra. Junto a esta realidad planetaria, el compromiso por nuestra calidad de vida y la calidad de la educación es ineludible; porque la forma como vivimos nuestra tarea docente acaso ¿no será la forma como los niños, las niñas, los jóvenes, adultos y personas adultas mayores habitan el espacio de su propia vida?; Maturana (2003); la forma como habitan la propia casa que es su corporeidad.

Al respecto, aprendí de uno de mis maestros, Don Luis López González (QEPD), que la profesión es una forma de vida y que nos llama a reflexionar e interrogarnos por nuestra vocación de servicio y la pasión por aprender y enseñar; y es precisamente en el aula, ese espacio interactivo, donde ponemos a prueba nuestra vocación de servicio, un lugar donde se vivencian relaciones pedagógicas que tienen importancia en sí mismas, como ha sido la experiencia desde 1985 junto a las personas adultas mayores. Puedo afirmar que esta interacción significa una experiencia de vida y no ha sido al azar, ha tenido el significado de aprender a envejecer y volcarme hacia la revitalización de sus biografías; y el sentido de contribuir desde las prácticas corporales a una pedagogía del ser y saber convivir en paz y fraternidad.

La tesis doctoral...

El estudio que se presenta como tesis doctoral tiene como objeto de investigación, el analizar e interpretar las percepciones expresadas por las personas adultas mayores en relación a lo que piensan, sienten, entienden y/o

significan respecto a la participación en los talleres relacionados con prácticas corporales, ofrecidos por los municipios de la región de Valparaíso.

En vista a tal objetivo general, la tesis se ha estructurado en cinco capítulos, más la bibliografía y los anexos. En el capítulo 1, "Introducción", presentamos nuestra motivación por el presente estudio y los aspectos esenciales en que se ha organizado el presente informe.

El capítulo 2, "Marco Referencial", contiene tres aspectos; el primero de ellos guarda relación con una introducción a los referentes teóricos, el análisis de la situación de los adultos mayores en Chile desde la perspectiva de las políticas públicas, la salud, la vivienda y las leyes. El segundo aspecto se refiere a las principales visiones existentes sobre el significado de la vejez y el envejecimiento como pérdida, como cambio, como oportunidad y como emancipación, y por último lo que hemos llamado hacia una visión comprensiva de las personas adultas mayores, que busca asumir la concepción integrada de la triada: vejez - envejecimiento - personas adultas mayores. El tercer aspecto de este marco referencial dice relación con las prácticas corporales, como se conciben, y su análisis desde la perspectiva educativa en general, y de la educación expresiva en particular.

El capítulo 3, "Diseño de la investigación", justifica el estudio; se identifica el problema, las preguntas los objetivos generales y los específicos que se buscan desarrollar; se continúa con la metodológica cualitativa que es la opción elegida para la investigación. Se precisan las técnicas utilizadas para recoger la información, que en este caso son el grupo de discusión y la entrevista en profundidad. Luego se describen las estrategias para la producción de los datos y el análisis de la información, la temporalización del estudio, los criterios éticos y los de rigor científico.

El capítulo 4 se corresponde con el “Informe de investigación”, donde se dispone de la contextualización de la investigación, respondiendo a las preguntas ¿Quién soy? ¿Desde dónde hablo? , y luego una aproximación al contexto de investigación: las personas adultas chilenas y de la región de Valparaíso donde habitan. Junto a lo anterior, se presenta el análisis vinculado a los grupos de discusión realizados con personas adultas mayores de las ciudades de Valparaíso y Viña del Mar, y luego las entrevistas en profundidad, desde un primera mirada desde los factores de homogeneidad, hacia una mirada desde lo particular a lo general del discurso sobre la base de los factores de heterogeneidad. Se finaliza con la interpretación de las percepciones y significados que los mayores otorgan a las prácticas corporales.

El capítulo 5, “Cerrando la puerta” como su nombre lo indica, y de modo simbólico y paradójico atiende un trazado de caminos para el empoderamiento de las prácticas corporales de parte de las personas adultas mayores. Presentamos a modo de conclusiones un conjunto de líneas para la acción pedagógica en este sentido, desde las voces de los mayores relacionadas con una propuesta de aprendizajes esperados, la relación entre principios de la educación expresiva y prácticas corporales, y por último sugerencias, más que de estrategias didácticas específicas, de lineamientos de una práctica corporal transformadora. Cerramos la puerta, con un epílogo a modo de confesiones y perspectivas para futuros estudios.

CAPÍTULO 2: MARCO REFERENCIAL

2.1. INTRODUCCION

La situación de la población adulta mayor en Chile que aumenta a un ritmo que se estima acelerado, abre perspectivas de análisis desde diferentes miradas; en tal sentido, señala Iacub (2002) que la adultez mayor se construye en diversos contextos y las personas devienen a ser adultas mayores, asumiendo su propia vida y por tanto, nosotros, sus singularidades.

Al respecto, en el Informe Ethos N° 42 de la Universidad Alberto Hurtado, Mifsud et al. (2010) expone respecto a uno de los intentos por comprender a los mayores que:

Psicológicamente, el adulto mayor se enfrenta al desafío de la pérdida de autonomía y de auto estima, asociada a la disminución lenta, pero persistente, de energía y resistencia (depende cada vez más de otros en distintas funciones y actividades, como también en el reconocimiento social, padeciendo muchas veces su marginación y rechazo); la pérdida de significado y del sentido de la vida (el horizonte de la muerte le cuestiona profundamente y los amigos cercanos van desapareciendo); y la pérdida de la facilidad de adaptación (la inseguridad ante las nuevas referencias lo llevan a pegarse a los hábitos adquiridos y a rigidizar las actitudes ante los desafíos) (p.2).

Esta valoración de la vejez como pérdida, junto con promover respuestas más bien asistenciales de intervención frente a los adultos mayores, marca la polaridad que se observa al caracterizar a este grupo etario; se contraponen a la conquista de longevidad que la sociedad actual ha alcanzado y la alegría de vivir como personas mayores. No obstante lo anterior, en el mismo informe se reconoce que la vejez tiene rostros, nombres, historias de vida, la pluralidad de sus experiencias, interrogantes y respuestas concretas, y por tanto como dice

Lolas (2001), el respeto a la subjetividad supone visibilizar la variabilidad entre las personas y el hecho de que nos transformamos a lo largo de nuestra existencia, al referirse a la ética de la calidad de vida en la vejez.

Esta realidad desafía tanto a las propias personas adultas mayores y a sus heterogéneas realidades, respecto de cómo ellas experimentan esta etapa, como a la propia sociedad chilena respecto a los retos que significa este proceso de envejecimiento paulatino de su población; así mismo el reconocimiento del potencial educativo de los adultos mayores respecto a otras generaciones y el protagonismo asumido "...que hasta el presente se les había negado" como afirma García Mínguez (s.f.) es una nueva realidad propia de los programas intergeneracionales. Se trata, como señala Huenchuan, González, Paredes y Guzmán (2007) "... de un proceso heterogéneo, que no se expresa de la misma manera en el campo o en las ciudades, entre hombres o mujeres, y mucho menos al interior de cada una de las zonas geográficas del país" (p.95). Sin embargo, se ha observado que la adultez mayor en Chile presenta un rostro más bien urbano que rural; en este sentido, la realidad estudiada corresponde a personas adultas mayores que viven en la ciudad de la V región considerada como una de las más envejecidas del país.

Desde esta perspectiva, se presenta, en primer lugar, una aproximación de la situación de este grupo etario en Chile, para apropiarnos de la realidad existente y del contexto general en que se desarrolla el estudio. Posteriormente, presentaremos una aproximación de la heterogeneidad de visiones existentes de la vejez y el envejecimiento, finalizando con la dimensión educativa de esta etapa del curso de vida, donde se releva la valoración de sus voces como expresiones que nutren el significado de las prácticas corporales en el marco de la educación expresiva y de la salud.

2.2. SITUACIÓN DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES EN CHILE

Las distintas organizaciones a nivel mundial, principalmente, la Organización de Naciones Unidas (ONU), Organización de Estados Americanos (OEA), Comisión Panamericana de la Salud (OPS), Comisión Económica para América Latina y El Caribe (CEPAL), y el Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (CELADE) han ido consolidando en sus declaraciones, acuerdos e intervenciones relacionadas con el desafío de un cambio de paradigma sobre la vejez, para transitar desde la discriminación, la exclusión y la estigmatización a un enfoque de los derechos de las personas adultas mayores; se reconoce en ellas el rol social y las contribuciones de los adultos mayores al desarrollo económico, social, político y cultural de los países. En este sentido, el Consejo de Derechos Humanos de las Naciones Unidas, impulsa a todos los Estados a,

... garantizar el disfrute pleno y equitativo de los derechos de las personas mayores, incluyendo la adopción de medidas para luchar contra la discriminación por edad, la negligencia, el abuso y la violencia, y para abordar las cuestiones relacionadas con la integración social y la asistencia sanitaria adecuada (CEPAL, 2012: 4).

Así mismo, la reciente Carta de San José (2012) antecedida por la Declaración de Brasilia (2007) y el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento propuesto por Naciones Unidas (2002), reconocen que el fenómeno del envejecimiento de la población mundial no tiene precedentes; coincidimos con sus acuerdos que se oponen a un asistencialismo y a la negación del protagonismo de los mayores. Entre sus conclusiones se estima que esta realidad interpela a los países y a la sociedad en lo educacional, jurídico, respecto a las políticas públicas, la seguridad social y la salud, entre otras dimensiones

Del mismo modo, en un informe de la CEPAL, preparando la Conferencia de Madrid sobre el envejecimiento, Viveros (2001), expone sobre la necesidad de redefinir el papel del estado y de las reformas socioeconómicas y sociopolíticas respecto a los adultos mayores, afirmando que:

Un amplio universo de demandas insatisfechas es el actual escenario del envejecimiento en la región y ello supone no sólo situaciones de injusticia social sino que también dramas y conflictos sociales que pueden socavar la estabilidad política y social de los Estados de la región (p.17).

En general Chile, el segundo país más envejecido de Latino América, ha pasado de una transición demográfica incipiente a una avanzada, predominantemente femenina a raíz de la mayor esperanza de vida de las mujeres, quienes sobreviven a los hombres. En cifras esta realidad significa, conforme a la encuesta de Caracterización Socioeconómica Nacional (CASEN, 2011), el 15,6% de la población, siendo la V región de Valparaíso la que presenta el segundo índice de envejecimiento del país, cifra que es casi igualitaria respecto a los jóvenes menores de 15 años.

Al respecto, Huenchan, González, Paredes y Paredes (2007), en un estudio sobre escenarios futuros y políticas públicas para enfrentar el envejecimiento en Chile, realizado entre los años 2004 y 2007, presenta los resultados de un panel de expertos entrevistados quienes expresan su desconfianza en el funcionamiento de los sistemas, especialmente de salud y previsión social; así mismo respecto de la dura realidad que presentan los datos estadísticos "... el panel expresa un profundo sentimiento de incertidumbre e inseguridad" (p.96) ya que aún subsisten dos realidades polares en la participación económica, en vivienda, salud, seguridad social, entre otras, que no logra satisfacer plenamente los derechos de este grupo etario. En opinión de este panel, en la

diversidad de percepciones del asunto quizás se encuentren las razones por las que "... la situación de las personas mayores son un asunto menor de la agenda pública" (p.96)

¿Que prometen estas políticas en Chile? Con la vuelta de la democracia en el país, se crea la Comisión del Adulto Mayor en 1995 durante el gobierno de Eduardo Frei Ruiz Tagle; instancia asesora que tuvo por encargo elaborar una Política Nacional sobre envejecimiento y vejez, la que fue promulgada al año siguiente a través del Ministerio de Planificación; se reconoce en ella este acelerado aumento de su población adulta mayor, a quienes se les valora como protagonistas de su propia vida y la contribución que ellos realizan en sus familias, en su comunidad y como ciudadanos; se espera superar con ello el enfoque asistencial y compasivo que se tiene de esta etapa.

Esta comisión es el antecedente para el actual Servicio Nacional de Adultos Mayores (SENAMA), creado por Ley N° 19.828 del año 2002, organismo público, supervigilado por el Presidente de la República a través del Ministerio de Desarrollo Social, y cuya misión es:

Fomentar el envejecimiento activo y el desarrollo de servicios sociales para las personas mayores, cualquiera sea su condición, fortaleciendo su participación y valoración en la sociedad, promoviendo su autocuidado y autonomía, y favoreciendo el reconocimiento y ejercicio de sus derechos; por medio de la coordinación intersectorial, el diseño, implementación y evaluación de políticas, planes y programas (SENAMA)

Este cometido enuncia derechos de las personas en esta etapa de sus vidas, como deberes de las organizaciones públicas para superar las limitaciones y exclusiones que aún persisten. En especial, nos llama la atención de la declaración de misión, que SEMANA fomentará el envejecimiento activo y el

desarrollo de servicios sociales para las personas mayores, cualquiera sea su condición. En este sentido, estimo que las políticas públicas no han sido capaces de establecer condiciones mínimas que aseguren dignidad a las personas de la generación de mayores; la mayoría de sus programas son enfocados desde el servicio y el apoyo a necesidades básicas, por ende son asistenciales, contraviniendo los mismos propósitos declarados en su misión como lo son, el fortalecimiento de la participación y valoración en la sociedad, promoviendo su autocuidado y autonomía. Nos parece que las excepciones en este caso las encontramos en el Fondo Nacional del Adulto Mayor, donde se postula a recursos económicos en torno a las iniciativas presentadas por organizaciones de mayores, y las Escuelas de Formación para dirigentes de organizaciones de Mayores.

Se propone, fundamentalmente, impulsar un cambio cultural en la sociedad chilena respecto a la dignidad, respeto y participación de las personas mayores, fomentar la integración y participación social efectiva de las personas y articular una red de servicios sociales dirigida a personas mayores en situación de vulnerabilidad y/o dependencia; cada uno de estos propósitos, orientados por su misión que dice relación con el fomento del envejecimiento activo y el reconocimiento y ejercicio de los derechos que les corresponden.

Los programas pueden ser categorizados como lo señala la figura 1, desde dos concepciones de la adultez mayor que se ven reflejadas en sus descripciones: la de derechos de las personas adultas mayores, y, de asistencialismo y protección para los mayores vulnerables:

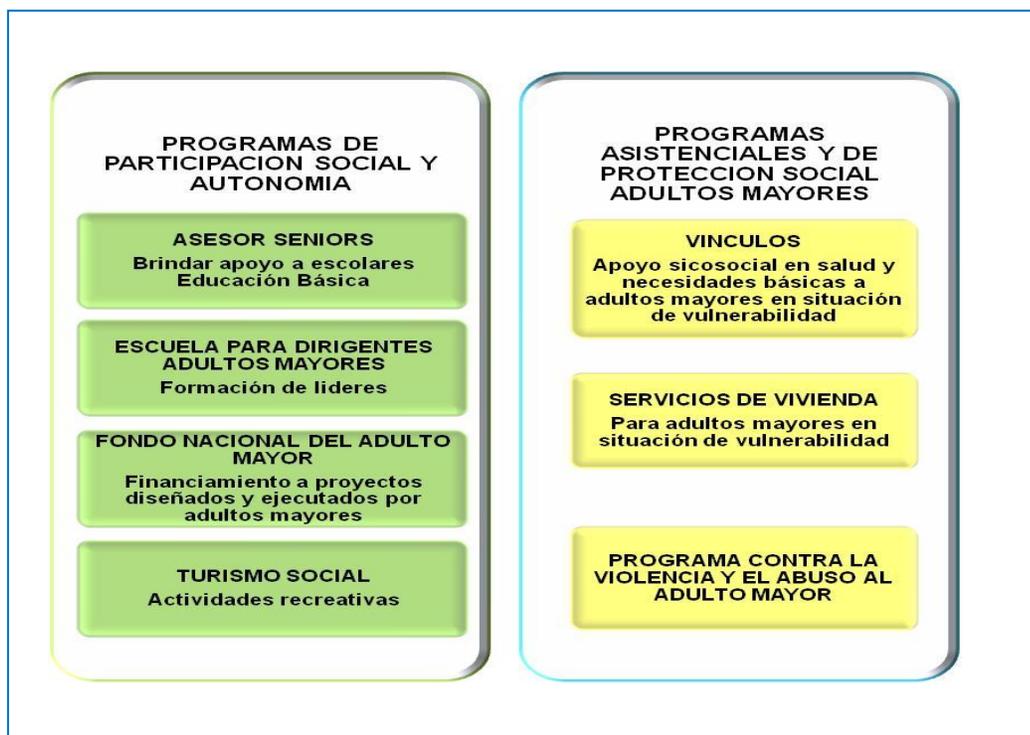


Figura 1 Programas SENAMA (Elaboración propia)

Además de los programas de SENAMA, existe un conjunto de iniciativas ofrecidas por los municipios e instituciones privadas, como cajas de compensación, fundaciones, corporaciones y universidades, en los que si bien se atiende principalmente a los intereses de prácticas recreativas a desarrollar en el tiempo libre, se coincide cuando en la presentación de la Política Integral de Envejecimiento Positivo para Chile, 2012-2025 (2012) se afirma que "Chile necesita un cambio cultural para volver la mirada hacia los adultos mayores y comprender el valor de su aporte al tejido social" (p.7); por su parte, Huenchan y Rodríguez-Piñero (2010), señala que "El enfoque de los derechos conlleva un cambio paradigmático en este sentido, puesto que promueve el empoderamiento de las personas mayores" (p.14) y en tanto sujetos de

derechos, la autonomía, la participación social, cultural y política, la igualdad y la no discriminación, la salud, la educación, la vivienda, la seguridad social, las relaciones intergeneracionales son los protagonismos claves, entre otros, del envejecimiento y la vejez. Nos preguntamos ¿cómo avanzar en este sentido y responder a consideraciones de equidad, bienestar y seguridad de los mayores?

Podríamos decir que hay un camino recorrido y se observa voluntad política para continuar avanzando (Huenchan et al, 2007); sin embargo “... las tres cuartas partes de los chilenos estima que el país se está preparando poco o nada para enfrentar el envejecimiento poblacional” (SENAMA Y FACSO 2011:41).

Por otro lado, los derechos de las personas mayores guardan relación, esencialmente, con obligaciones del Estado para respetar, proteger y promover sus derechos económicos, sociales, civiles, políticos y culturales; en esta línea, los representantes de los países asistentes a la segunda Conferencia regional intergubernamental sobre envejecimiento en América Latina y el Caribe, reafirman (Declaración de Brasilia, 2007), como su primer compromiso,

... no escatimar esfuerzos para promover y proteger los derechos humanos y las libertades fundamentales de todas las personas de edad, trabajar en la erradicación de todas las formas de discriminación y violencia y crear redes de protección de las personas de edad para hacer efectivos sus derechos (p.7).

¿Qué acontece en Chile, entonces en este sentido? Desde la perspectiva de los derechos de los mayores y la consideración de la dignidad de la naturaleza humana, en estudios realizados por Huenchan y Rodríguez –Piñero (2010) y Pérez Tello (2013), se constata que subsisten aún en Chile, situaciones de pobreza, maltrato, exclusión, vivienda, salud, falta de previsión social, entre

otras dimensiones que resguardan la vida de las personas mayores. Es así que respecto a la pobreza, situación que tensiona y afecta a Chile en su historia hasta la actualidad, se comunica que conforme a la encuesta CASEN del 2011, el 7,9% de las personas adultas mayores se encuentran en situación de pobreza y 1,8% en extrema pobreza, información del Ministerio de Planificación Social, que ha sido bastante debatida a raíz de la consideración que el único indicador que se tiene en cuenta es el ingreso. Se estima que éste no es suficiente para medir la pobreza, pues se desatienden las dimensiones relevantes como la salud, la educación, la vivienda y las dificultades que enfrentan las personas para desarrollar sus capacidades.

Al respecto, Pérez Tello (2013), en un estudio sobre Pobreza y desigualdad social en Latinoamérica y el Caribe, afirma que el desafío del estudio de la pobreza es complejo, ya que no se trata sólo de montos que no se tienen, sino que su estudio tiene relación más bien con la calidad de vida del sujeto; agrega que en la actualidad "...las dimensiones principalmente estudiadas son las áreas de vida o espacios de bienestar, que se encuentran deprimidos y carenciados en un contexto de desprotección social y debilitamiento de los vínculos estructurales" (p.2) En este contexto, señala que la educación, el empleo, la participación, la salud, la vivienda, son también rostros explicativos de la pobreza humana.

La pobreza de los mayores guarda relación, en forma directa y fundamentalmente, con las pensiones y el sistema previsional, que son esenciales para lograr el derecho a su seguridad social. Sin embargo, se observa que los mayores permanecen trabajando luego de su jubilación por falta de acceso a pensiones dignas; en este contexto, la desvinculación laboral puede significar para algunas personas adultas mayores el comienzo de un legítimo retiro del trabajo, o bien para otras, puede ser fuente de incertidumbre

e inestabilidad socioeconómica (Huenchan et al., 2007), situación que se contrapone a una cultura sociopolítica de derechos.

Por otro lado, Chile aún mantiene desigualdad en la distribución de los ingresos, lo que incide en la desigualdad de los estándares de calidad de vida de las personas, en general, y en particular de los adultos mayores. Una de las determinantes de esta desigualdad se atribuye a la escasa acción redistributiva del Estado. La evaluación conjunta del país realizada por el Sistema de las Naciones Unidas en Chile (ONU, 2010) señala que, "La reciente reforma previsional introdujo una pensión básica solidaria para adultos mayores e inválidos pertenecientes al 60% de hogares de menores ingresos, que no tenían acceso a pensiones contributivas" (p.9).

La pensión básica solidaria que se entrega a quienes nunca han cotizado en algún sistema de pensiones, alcanza aproximadamente los ochenta mil pesos (aproximadamente 110 euros); por otro lado, esta reforma también contempla el Aporte Previsional Solidario (APS), que es un suplemento del Estado que se entrega a quienes habiendo cotizado en un sistema previsional, tiene pensiones inferiores a la pensión máxima con aporte solidario, que en la actualidad corresponde a \$255.000 (aproximadamente 350 euros). Huenchan et al., (2007) concluye que si este panorama continúa, es posible que a futuro "... menos de un 5% podrá acceder a una pensión mínima garantizada por el Estado (p.96).

¿Es suficiente la consideración respecto a las pensiones de las personas adultas mayores? Se puede decir que las tendencias actuales inevitablemente traen consecuencias desfavorables para la calidad de vida de este grupo etario que se percibe afectado no sólo por las condiciones de salud a que está expuesto, sino también por las condiciones de la vivienda que habita, en las leyes que operan, las relaciones familiares, las necesidades e intereses culturales, situaciones que desafían a toda la sociedad chilena.

En términos generales, Valenzuela, Herrera, Fernández y Prado (2011) informan como resultados de la segunda encuesta sobre calidad de vida (2010) realizada en el país, "... que las principales preocupaciones de las personas mayores son "tener que depender de otras personas", "que fallezca un familiar querido", y "enfermarse gravemente"" (p.11); la conquistada independencia se siente fragilizada y las disparidades socioeconómicas que aún están presentes en el país, son de alguna manera compensadas por las relaciones con los nietos y nietas las que se asumen con gran significación y les permiten sentirse activos y disponibles, lo que incide favorablemente en la percepción de bienestar personal.

En términos más específicos, respecto a la salud, las personas adultas mayores según la CASEN (2011) muestra mayoritariamente una autopercepción respecto a su salud – de una escala de 1 (muy mal) a 7 (muy bien) – como regular, con menor representación bien/muy bien, y una mínima representación como mala/ muy mala. La mayor dificultad que se percibe es la falta de movilidad para salir solo de sus casas, que se ve incrementada a medida que aumentan los años de vida, aunque se muestran independientes para realizar las otras actividades de la vida diaria relacionadas con la higiene personal, vestirse y comer.

Los mayores se encuentran mayoritariamente inscritos en el Fondo Nacional de Salud (FONASA)¹ y no en ISAPRES (Instituciones de Salud Previsional)². CEPAL (2006) señala al respecto, en el caso de Chile, que,

En la medida en que las personas de mayor edad reflejen mayores riesgos médicos, la lógica de los seguros privados tenderá a hacer que las compañías de seguros discriminen contra este tipo de asegurados, ya sea mediante precios o la reducción de los niveles de

¹ FONASA, corresponde al Sistema Público de Salud.

² ISAPRES, corresponden al Sistema Privado de Salud.

cobertura. La discriminación de riesgos no solo afecta a personas de tercera edad sino también a cualquier persona que presente mayores probabilidades de enfermedad, discriminación de riesgos no solo afecta a personas de tercera edad sino también a cualquier persona que presente mayores probabilidades de enfermedad (97).

Frente a esta realidad el desafío, es en general lograr la equidad de acceso a atención de salud en Chile; y en forma específica para la adultez mayor, más allá de la calidad de la atención primaria, es la implementación de programas y acciones orientadas al envejecimiento saludable que supone una atención integral, la promoción junto a la autonomía motriz y la capacidad funcional para realizar los esfuerzos que la vida cotidiana requiere, como una adecuada nutrición y la realización de prácticas corporales que eviten la dependencia y sus consecuencias invalidantes.

Uno de los aspectos relevantes ocurridos en los últimos años que guarda relación con la atención a los derechos de los mayores respecto a su salud, es el plan de Garantías Explícitas de Salud (GES) que busca garantizar la cobertura de aproximadamente 80 problemas de salud por parte de Fonasa y las ISAPRES, y por lo tanto las prestaciones correspondientes cuando éstas sean solicitadas. Al respecto se reconocen fortalezas y debilidades al sistema; como fortaleza principal aparece la decisión política de haber realizado la reforma y como debilidad la necesaria difusión del programa y sus garantías de modo que, especialmente los mayores, puedan acceder sin contratiempos (Giacconi, 2004).

Así también, dadas las desigualdades de las personas adultas mayores, el anterior gobierno elimina en el 2011 el 7% de la cotización en salud a los jubilados; no obstante la ley promulgada al respecto, "... se ha pasado a un perfil de enfermedades crónicas, degenerativas, de manifestación simultánea (comorbilidad), con predominio en adultos mayores" (MINSAL, 2011:182).

Por último, mejorar el estado de salud funcional de los adultos mayores, es una de las metas del Ministerio de Salud de Chile (MINSAL), para la década 2011 – 2020, meta que describe la situación esperada para los mayores en el país, a través de tres elementos claves: funcionalidad, autovalencia y fragilidad (MINSAL, 2011).

Al respecto, el primer elemento de la funcionalidad se define como “la capacidad de cumplir o realizar determinadas acciones, actividades o tareas requeridas en el diario vivir” (p.182), diferenciando tres dominios, el biomédico referido al equilibrio orgánico; el físico o capacidad de trasladarse y realización de actividades de la vida diaria; y el mental, relacionado con la capacidad cognitiva y afectiva (MINSAL, 2011). La autovalencia es entendida tanto por MINSAL (2011) como autonomía o capacidad de los mayores para valerse por sí mismo, especialmente en la actividades de la vida cotidiana como, movilizarse, continencia, comer, lavarse, vestirse e ir al baño. La fragilidad hace referencia a los riesgos que colocan en peligro a los mayores como es el caso de los riesgos cardiovasculares, las patologías mentales, consumos nocivos, entre otras.

Podemos decir que la política de MINSAL guarda relación, fundamentalmente, con una visión de salud y adultez mayor como enfermedad y pérdidas, respectivamente, priorizando estrategias que buscan:

- (1) sensibilización y promoción para incentivar el envejecimiento saludable y las buenas prácticas de cuidado del adulto mayor, a través del trabajo intersectorial; (2) mejoría de la calidad de atención de la población adulta mayor en Atención Primaria a través del aumento de la resolutivez en la atención; y (3) instalación de modelo de atención geriátrica integral en red al interior de hospitales de alta complejidad (MINSAL, 2011: 185)

Lo que nos resulta un avance de la política respecto a la salud de las personas adultas mayores, es el énfasis que se da al quehacer intersectorial, situación que corrobora Alcántara (2008) al decir que dada la complejidad "... la salud es un fenómeno que trasciende el campo exclusivamente médico, por lo que requiere la intervención de otras disciplinas, como las ciencias sociales" (p.100), a la que agregaríamos, entre otras, a la educación, en general, y a la Educación Física en particular.

Respecto a la vivienda, los mayores manifiestan su aspiración de poder contar con un espacio de residencia propio, satisfacer un derecho que se percibe no sólo como un lugar de alojamiento, sino como el espacio que cobija y da seguridad para vivir dignamente la vejez; es la habitación y sus muebles del recuerdo y la valiosa reminiscencia que da sentido también a un presente vital. En este contexto, cabe recordar la Recomendación 19 que hizo el Plan de Acción Internacional de Viena sobre el Envejecimiento de las Naciones Unidas (1982), "... la vivienda destinada a los ancianos es algo más que un mero albergue. Además el significado material, tiene un significado psicológico y social que debe tomarse en consideración" (p.28).

Actualmente SENAMA junto al Ministerio de Vivienda y Urbanismo desarrolla el programa de Vivienda Protegida para Mayores, que se materializa a través de dos posibilidades: el primero relacionado con establecimientos de larga estadía para mayores, y el segundo viviendas tuteladas. Las personas que tienen acceso a este tipo de viviendas son quienes se encuentran en situación de vulnerabilidad que requiera vivienda, apoyo y cuidado integral.

No obstante este programa de vivienda protegida para los mayores de mayor vulnerabilidad, se observan situaciones no resueltas respecto a las viviendas que actualmente ocupan en los cerros de Valparaíso y Viña del Mar. Una de ellas es la permanencia de los mayores en sus propios hogares el tiempo que sea posible y la necesidad de políticas de restauración y mejoramiento que

deberían acompañar a iniciativas de este orden, así como el cuidado de las adecuaciones necesarias para el acceso y el desplazamiento seguro en el espacio habitacional, de modo de evitar los riesgos de caídas; especialmente resulta dificultoso el acceso a las viviendas, ubicadas algunas de ellas en la falderas o quebradas de los cerros, o bien para llegar a ella, se requiere el uso de escalas, muchas veces en mal estado; ambas situaciones que impiden que las personas mayores salgan de sus hogares y accedan a integrarse a redes sociales que les acogen y reconocen.

Tales dificultades no sólo afectan a la cotidianidad de las personas adultas mayores, sino especialmente reducen espacios relacionales, propios de las redes y los programas orientados al envejecimiento activo. En este sentido,

... los instrumentos de política más comunes ofrecen paliativos para superar esas pérdidas o carencias, y muchas veces se enfocan solo en aquellos individuos y sectores que dependen estrictamente del Estado para lograr niveles mínimos de subsistencia. Excepcionalmente la acción pública está destinada a ofrecer los mayores estándares de vida posibles a las personas de edad por su sola condición de miembros de la sociedad y sus legítimas aspiraciones de ciudadanía (Huenchan y Rodríguez Piñero, 2010: 15).

Desde el punto de vista jurídico se observa que, uno de los logros notables respecto a este punto, es la aprobación del proyecto de Ley que tiene como objetivo incorporar el maltrato a las personas adultas mayores como grupo vulnerable a la legislación nacional sobre violencia intrafamiliar, promulgada en marzo del 2010; sin embargo el maltrato a los mayores según señala Lathrop (2009) “Se presenta en todos los estratos sociales, raciales, étnicos, culturales y

económicos, y constituye una manifestación clara de discriminación por razón de vejez” (p.108).

Frente a este panorama de nuevas leyes, que podría considerarse auspicioso, se constata que situaciones de inhabilitación, pensiones bajas, la necesidad de continuar trabajando luego de jubilar, y protección insuficiente en salud y en las pensiones, aún prevalecen en Chile del siglo XXI; el país no cuenta con un marco jurídico integral de protección de los derechos de los mayores, por el contrario las opciones existentes son más bien segmentadas y dispersas y en tanto tales no han resuelto las situaciones de inequidad en esta etapa de la vida. Es más, con frecuencia las personas mayores se ven obstaculizados en el acceso a los sistemas de justicia, ya sea por falta de información y de simplificación de la tramitación requerida (Huenchan, 2013).

La Declaración de Brasilia (CEPAL, 2007) explicita que los países que la han suscrito, en este caso, Chile, debe:

... crear marcos legales y mecanismos de supervisión para proteger los derechos humanos y las libertades fundamentales de las personas de edad, tanto si utilizan los servicios de larga estadía como si residen en sus hogares, y facilitar la formulación y el cumplimiento de leyes y programas de prevención de abuso, abandono, negligencia, maltrato y violencia contra las personas de edad (p.8).

Esta declaración es un imperativo para superar la dispersión normativa que presenta Chile en la actualidad, y sobre todo transitar hacia “... un nuevo paradigma que permita la definición de políticas que aseguren la integridad y dignidad de los mayores, que amplíe la protección real de sus derechos humanos y que fortalezca su autonomía en condiciones de igualdad y sin discriminación” (Forttes y Massad, 2009: 5).

Estas consideraciones han sido integradas en la reciente Política Integral del Envejecimiento Positivo 2012 – 2025, trabajo intersectorial del gobierno pasado, coordinado por SENAMA, que a juicio de su directora,

... constituye un avance sustancial que recoge cabalmente los desafíos del envejecimiento, frena el avance de los niveles de dependencia, fomenta el autocuidado, la identidad, la autonomía y la participación de las personas mayores, intenta terminar con la exclusión y el maltrato y fomenta la integración social, económica y cultural desde una perspectiva de sujetos de derechos (<http://www.senama.cl/filesapp/PoliticaAM.pdf>).

No obstante lo anterior, ¿Cómo anticiparnos a los desafíos que el país debe asumir y transformarlos en oportunidades para los mayores como para la sociedad chilena? Porque si bien se observan diversas maneras de experimentar la vejez y el envejecimiento, el derecho a la participación, la asociatividad y la independencia de sus vidas, entre otros, a partir del respeto a la dignidad de sus personas, son ejes transversales cuando se establecen las responsabilidades para la sociedad en general y para los gobiernos, en vista a una sociedad más justa y equitativa. La comprensión de la adultez mayor nos encamina hacia esta oportunidad.

2.3. VISIONES ACERCA DE LA VEJEZ Y EL ENVEJECIMIENTO

Huenchan y Rodríguez-Piñero (2010) señalan que,

Tradicionalmente, la concepción predominante a nivel programático ha sido la construcción de la vejez como una etapa de carencias de todo tipo: económicas, físicas y sociales, las primeras expresadas en problemas de ingresos, las segundas en falta de autonomía y las terceras en ausencia de roles sociales que desempeñar (p.14).

Al respecto, el enfoque de carencias y asistencial de la vejez se contrapone con una perspectiva de los derechos que tiene en consideración una valoración de la dignidad de las personas adultas mayores; más aún, si las transformaciones ocurridas por el proceso de envejecimiento, no los confinan ni restringen en su protagonismo para ser dueños de la propia vida y por ende, continuar la tarea permanente de cultivarse a sí mismo y de cultivar aquello que el mismo hombre ha creado para el progreso de la humanidad.

El aumento en las expectativas de vida de las personas, releva el tanpreciado anhelo de vivir la adultez mayor con calidad y dignidad; sin embargo, el hecho de alcanzar avanzadas edades, no siempre está relacionado con condiciones que aseguran calidad de vida, especialmente respecto de las oportunidades educativas y socioculturales que se les presentan a los adultos mayores. Corroboran esta afirmación, antecedentes provenientes de la CEPAL (2007) sobre envejecimiento en América Latina y el Caribe, que dan cuenta que ser viejo en Chile es sinónimo de exclusión social; Morales (2005) en este mismo sentido, señala que, "... una sociedad que ha logrado tantos avances científicos y tecnológicos cuyos beneficios deberían ser capaces de corregir situaciones tan indeseables como ésta (p.15)

En esta misma línea, se observa un incremento de parte de las personas adultas mayores por el consumo de productos cosméticos, cirugías plásticas, alimentos, entre otros productos de consumo y servicios, que para algunos son una forma de invisibilizar las transformaciones propias del proceso de envejecimiento, encarnadas y vivenciadas en el propio cuerpo, y asumir una actitud del "... "active senior" saludable, infatigable y casi eternamente joven" " al que se refiere Barros (Barros, 2010: 31).

Frente a esta disímil aproximación de visiones y vivencias, nos encontramos con el planteamiento de Martín García (2000), quien destaca un conjunto de

visiones sobre la vejez, las cuales pensamos pueden explicar de algún modo como la sociedad percibe a los mayores y como se vive esta unidad envejecimiento – vejez por parte de las propias personas adultas mayores. Algunas de estas visiones pueden complementarse y otras guardan distancias; se traducen en diferentes formas de asumir las estrategias y acciones a desarrollar en esta etapa de la vida, que van desde espacios asistenciales, por un lado, y por otro, oportunidades de autotransformación, emancipación y transformación social.

Este conjunto de visiones las hemos reorganizado en dos grandes grupos; en el primer grupo lo común que se observa, es que la vejez significa pérdida y presenta una orientación, fundamentalmente, biomédica y fisiológica; el segundo grupo con una perspectiva más bien socio histórica, sin desconocer la base biofisiológica, significa evolución a lo largo de toda la vida lo que conlleva una transformación personal y societal.

2.3.1. Visiones de la vejez y el envejecimiento como pérdidas.

En la concepción como deterioro, subyace el concepto de vejez cronológica y funcional, cuya unidad de análisis es el paso del tiempo representado por la edad del sujeto; a partir de ella se estima, por ejemplo que el retiro laboral en el caso chileno está definido por el hecho de haber cumplido 60 años, la mujer, y 65 años, en el caso de los hombres; respecto a esta visión ahistórica, Gutiérrez y Ríos (2006) manifiestan que,

Más de una evidencia existe en el sentido de que no hay nada más alejado de una certeza que la homologación de los sujetos de acuerdo a sus edades cronológicas. Envejecer en una sociedad organizada estructuralmente para la guerra o en otra organizada para el consumo producirá sin lugar a dudas ethos diferentes entre los individuos que comparten una misma edad (p.14).

Así también, la vejez funcional, que acentúa las limitaciones orgánicas y la pérdida de ciertas capacidades funcionales para mantener la autonomía y la independencia, limita al hombre y a la mujer como personas que viven sólo en lo físico, negando las potencialidades psíquicas, socioculturales y espirituales que son consubstanciales a sus naturalezas. En este contexto de funcionalidad se acepta hablar de los problemas y dificultades de la vejez en lugar de las oportunidades de descubrirse y descubrir para el que envejece.

La edad se entenderá relacionada con el paso del tiempo como una referencia de construcción cultural – histórica y social – que la sociedad hace de éste. Para Gutiérrez y Ríos (2006), "Envejecer es adentrarse en años, acumular años de existencia... Se detenta un tiempo personal que se mide en años de *tener*. No de *ser*" (p.19). Esta focalización, a mi parecer, en el tener años, es fuente de concepciones laborales relativas al recambio generacional en lugar del intercambio generacional; mientras que en el enfoque de tener años, se establece una relación de causalidad entre edad y productividad, en la perspectiva de ser adulto mayor se establecen oportunidades para una cohesión social intergeneracional.

En el caso de la vejez como ruptura, la pérdida dice relación con el rol social de los mayores una vez que jubilan laboralmente, lo que trae como consecuencias el aumento de la dependencia familiar y social; al respecto, Martín García (2000) señala que;

En especial, el abandono del rol de trabajador supone, de un lado, la pérdida de los «beneficios» asociados al desempeño profesional (contacto personal con compañeros y colegas, estimulación física y mental, estructuración temporal y espacial, expectativas de futuro, mayores ingresos económicos...) y por otro, implica asumir sus efectos más negativos (principalmente la internalización de las

normas y expectativas vinculadas al rol de jubilado o pensionista) (p.164).

Este proceso de pérdida que deviene, en algunos casos, en ensimismamiento y depresión induce, como una espiral, a la pérdida del sentido de la vida y a la automarginación es lo que frecuentemente observamos en la plaza del barrio patrimonial de La Matriz de la ciudad de Valparaíso, o debajo de los puentes de la ciudad de Viña del Mar. Al respecto, coincidimos con lo señalado por Núñez (2010) cuando afirma que los planteamientos programáticos de las organizaciones gubernamentales resultan ser,

...muy interesantes bajo la lectura de las necesidades e intereses que se han definido mediante diagnósticos con perspectiva técnica y social. Sin embargo, el fundamento centrado en las personas y en la experiencia vital de quienes envejecen, como de su entorno inmediato, aparece débilmente tratado, considerando la importancia que ello implica, tanto en la pertinencia de las acciones de Estado como en las posibilidades de ofrecer espacios de desarrollo y crecimiento personal, familiar y comunitario con nuestros ciudadanos mayores” (pp. 60-61).

Por último, en esta misma línea de pérdida, es la mirada de la vejez estigmatizada como carga social, se estima que la población de personas mayores es pasiva e inactiva, dependientes de sus familias y del Estado, por lo que resultan una carga social. La pérdida es, principalmente, de productividad y de posibilidades de adaptación a las rápidas transformaciones que ocurren en la sociedad; al respecto Martín García (2000) manifiesta que, “... se percibe la vejez como un período de pérdidas y ensimismamiento personal progresivo, y a los jubilados y viejos como una categoría social inferior, constituida por

individuos improductivos y poco comprometidos con el desarrollo de la comunidad” (p.164).

Como el análisis de los mayores desde el enfoque de la vejez y envejecimiento como pérdidas se centra, fundamentalmente, en su productividad y dependencia, los servicios tienen el carácter de asistencialidad. En este sentido, los resultados del estudio “Encuesta de Necesidades de los Ancianos en Chile”, auspiciado por la Organización Panamericana de la Salud y realizado por el sociólogo chileno Oscar Domínguez son interesantes porque "... contrariamente a la percepción cultural que se tenía de ellos en la sociedad chilena, los senescentes entrevistados tenían buena capacidad para cuidar de sí mismos" (en Morales, 2000:14), lo que les permite ser y sentirse independientes en sus vidas.

Sin embargo, el peso histórico de estas concepciones discriminatorias, presentes aún en la sociedad chilena, tienen consecuencias sobre las personas mayores; su contenido de invalidez oculto conlleva un conjunto de mitos sobre la vejez y el envejecimiento que inciden en las propias personas mayores, cuando temen envejecer, y en la sociedad en general. Al respecto, Le Breton (2002) señala que,

Si antes los hombres envejecían con el sentimiento de seguir el camino natural que los llevaba a un reconocimiento cada vez mayor, el hombre de la modernidad combate todo el tiempo las huellas de la edad y tiene miedo a envejecer por temor a perder su posición profesional y a no encontrar empleo o espacio en el campo comunicativo (p.143).

En palabras de Carbajo (2009) es posible identificar cuatro tipos de estereotipos que se condicen con estas visiones de pérdidas de la vejez y del envejecimiento, y que conllevan mitos aún no superados: el cronológico de la

edad, que en el caso chileno se vincula con la separación del mundo laboral; el funcional que muestra una imagen de una persona mayor enferma, débil, frágil que requiere asistencia médica continua; el psicológico, "... potenciando el mito de la vejez como etapa de escasa o nula creatividad, de aislamiento intimista, de ansiedad y depresiones, de comportamientos rígidos e inflexibles, de cambios de humor injustificados y generalmente marcados por las vivencias penosas" (Carbajo, 2009: 91) y el sociológico que se correspondería con la vejez y envejecimiento como carga.

Resultan paradójicos estos mitos que conllevan estereotipos negativos de la vejez, especialmente, en el actual momento en que el proceso de envejecimiento de la población es una de las características que definen el siglo XXI; se vuelve necesario revertir esta situación a partir de una comprensión de que la población adulta mayor es heterogénea, con una biografía particular y por tanto con una presencia que implica oportunidades, transformación y emancipación.

2.3.2. Visiones de la vejez y del envejecimiento como cambio, oportunidad y emancipación

Las siguientes visiones se corresponden con el segundo grupo, y por tanto con los significados de cambio y continuidad, oportunidad, y emancipación; a diferencia de las anteriores perspectivas donde se habla de pérdida y problemas de la vejez, aquí se observa la apreciación de las posibilidades educativas que se presentan a quienes envejecen.

Martín García (2000) se refiere a la primera visión de la vejez y del envejecimiento desde una perspectiva positiva como cambio y continuidad; en tanto tal, dice relación con la valoración de la adultez mayor como una de las etapas del ciclo vital, el que permite comprender que las transformaciones

también ocurren en el sentido de crecimiento personal y de aprendizaje permanente.

Desde esta perspectiva del ciclo vital, Erickson (2000), Martín García (2000), Dulcey-Ruiz y Uribe (2002) y Barros (2010) coinciden en considerar que la vejez presenta ganancias y pérdidas como todas las etapas de la vida, que comporta cambios importantes en los factores internos como los biológicos y psicológicos, y externos como los socioculturales e históricos.

La perspectiva de la edad cronológica como unidad de análisis de las personas adultas mayores, es sustituida por la biografía de los mayores y los momentos sociohistóricos vividos; cobran especial importancia las motivaciones personales por el aprendizaje permanente y el proyecto de vida y su sentido dibujan un horizonte ilimitado en oportunidades. En este contexto, el envejecimiento es un proceso activo durante el cual los adultos mayores se sienten en libertad para decidir sobre su propia vida y por ende, aprecien sus potencialidades de autoafirmación y autodeterminación, contrarrestando la presencia de un paternalismo y asistencialismo inconducente.

Estrechamente ligado a este proceso de envejecimiento, la persona mayor se plantea, como en las otras etapas, en esencia la siguiente interrogante, ¿cuál es el sentido de mi vida? Tal sentido, que se corresponde con la valoración que le otorgamos a nuestra existencia, también tiene su correlato con otra pregunta acerca de ¿por qué vale la vida? Al respecto Figueroa Yáñez (en Lolas, 2010) afirma que,

Si “hacer la vida” es un ejercicio de libertad y si en ese ejercicio radica nuestra dignidad, nos parece adecuado sostener que, entre todos los factores que hemos repasado para preguntarnos por qué vale la vida, el factor libertad es el que más valor otorga a nuestro paso efímero por el planeta (p.212).

Esta libertad referida a una cierta autonomía relativa impulsa propósitos vinculados al proyecto de vida que tiene sus raíces en la propia trayectoria vital que vincula un pasado que se evoca significativamente a partir de reminiscencias o recuerdos, con un presente que moviliza ideales y esperanzas hacia un proceso de aprendizaje permanente y de autorrealización como persona (Lolas, 2001).

En el ejercicio de esta libertad, es posible sublimar la propia realidad envejecida, y de esta manera el adulto mayor, valorando su crecimiento personal – que queda entregado a sus manos – se procura la vivencia de la integridad, conforme a los planteamientos que presenta Erikson (2000).

La integridad en la adultez mayor es el camino de la interioridad hacia el encuentro de la paz. En términos de Erikson (2000), el adulto mayor alcanzará la integridad cuando sea capaz de examinar su vida, pensar en las propias experiencias pasadas, relatarlas con un alto grado de satisfacción y especial sensación de bienestar, a diferencia del recuerdo nostálgico o la depresión. Al respecto, Barros (2010) afirma que la persona adulta mayor a través del proceso de reminiscencia puede recorrer nuevamente el camino de su desarrollo; experiencias pasadas se revisan y reintegran, abriéndose posibilidades de perdonar y realizar acciones que le permitan reparar los posibles errores percibidos, ya sea consigo mismo o con los demás.

Cuando el adulto mayor no consigue la integridad, sobreviene la desesperación, el recuerdo aparece como nostalgia teñido de dolor, centrándose en aquello que ha perdido, lo cual dificulta la aceptación del propio envejecimiento y de la propia muerte como continuación natural de un ciclo que se inició con la gestación.

Por otro lado, el camino de la exterioridad nos orienta más allá de nosotros mismos para dirigirnos decididos hacia el sentido de la convivencia humana;

hacia el encuentro con el hermano, la hermana, el otro, la otra persona, a cuyo encuentro vamos con amor. En términos de Erikson (2000), la tarea de la generatividad, se inicia ya en la adultez.

Ella se refiere a mantener este compromiso vital con la realidad sociocultural, y participar activamente en la creación de ideas y acciones solidarias en los mundos de interacción a los cuales pertenecemos, ya sea al interior de la familia, de los amigos, en el club social, entre otros.

El logro de una adultez mayor plena, entonces, depende de la mantención de una participación activa en redes sociales y comunitarias, de allí la importancia de mantenerse activo durante la vejez, lo que no sólo es deseable, sino necesario para la consecución de una vida saludable y realizada. En el lado opuesto de esta realidad de un grupo etario motivado, podemos observar que coexisten adultos mayores que viven en la marginalidad, en el abandono, en la soledad y deterioro físico; tales vivencias conducen a los adultos mayores hacia una desvalorización de su autoimagen, afectando la identidad; y en forma paradójal, el hecho de llegar a esta etapa de la vida conquistada por el mismo hombre, se transforma en una vivencia indeseada, dolorosa y frustrante. Sin embargo, como observa García Mínguez (s.f.),

La aparición de la "nueva clase social" gira en torno a la visibilización de los adultos mayores, al punto que se empieza a pensar en, de y con ellos. Quiere decirse que están tomando el mando de un protagonismo que hasta el presente se les había negado (p.1).

Por otro lado, Sáez Carreras (2003) señala que, "Las personas mayores se mueven, viven y se desarrollan entre dos principios: el de finitud y el de autodesarrollo. Uno se abre a la conciencia de extinción; el segundo al lenguaje de la posibilidad" (p.49). Al respecto, es posible conciliar en la adultez mayor la cercanía de la muerte y la posibilidad de seguir creciendo como persona, con la

capacidad para conducir y reconstruir la propia existencia personal y social; el sentimiento de que cada día merece ser vivido a cabalidad es sustantivo, junto a la convicción y valoración que la vida trasciende en la familia, las amistades y en la obra que es la vida misma.

Otra visión positiva de la vejez es la que dice relación con una visión de oportunidad; opciones para las personas adultas mayores donde disfrutan no sólo en torno a las motivaciones personales, sino también en aquellas actividades que respondan a sus "... intereses vitales y con una amplia oferta lúdico-formativa: cursos de todo tipo, viajes, turismo, disfrute creativo del tiempo libre y del ocio..."(Martín García, 2000: 172), que existen en su entorno social y que despiertan iniciativas de participación colectiva, dando cuenta que las trabas de exclusión y marginación son capaces de superarlas junto a otros adultos mayores que integran sus redes sociales.

Esta visión de la vejez releva también para la persona mayor, la condición de sujeto y de ciudadano, y la participación en actividades durante su tiempo libre, sea de voluntariado o programas de educación permanente ofrecidos por organismos públicos y privados; se observa desde este enfoque, que las personas mayores son impulsadas por el interés de mantenerse vigentes, emprender la aventura de apropiarse de nuevos conocimientos, prepararse para asumir los cambios de la etapa, o bien, la búsqueda de dotar de significado a su tiempo de ocio y su vida. En esta línea, la educación como proyecto vital a lo largo de toda la existencia responde a la necesidad antropológica de aprendizaje permanente, porque somos un proyecto inacabado, y las iniciativas comunitarias con la participación colectiva de personas mayores inciden favorablemente en el desafío de este momento para establecer nuevas redes sociales en torno al bien común.

El riesgo que se presenta desde esta visión, es el negocio que podrían estar desarrollando algunas organizaciones con el propósito de lucrarse a costa de los mayores, lo que Martín García (2000) llama el "colectivo de ancianos como un poderoso instrumento consumidor" (p.177). Uno de los grandes retos frente a esta realidad sería diseñar paralelamente estrategias conducentes a apreciar y comprender que los mayores son curiosos, creativos, ávidos de conocimientos, con hábitos de estudio ejemplares y disposiciones positivas para el aprendizaje que los orienta a mantenerse vigentes en sus capacidades.

Estos pensamientos nos orientan a la superación del estereotipo cultural negativo tanto del proceso de envejecimiento y de la vejez donde queda relegado sobre todo, las fundadas aspiraciones de realización humana presentes en esta etapa de la vida; así mismo, reconocer que la tradición como las experiencias de vida que atesoran los mayores tienen un potencial contributivo a la sociedad en general, y en particular para extenderlas a las otras generaciones, nos permite encontrarnos como sociedad con el valor de las relaciones y vínculos entre generaciones, y la presencia y existencia de las personas adultas mayores en tanto madres y padres, abuelas y abuelos, ciudadanos, pares, entre otros roles asumidos.

La visión de la vejez como emancipación, inscrita en una perspectiva crítica de las anteriores miradas, supone la valoración de la subjetividad del envejecimiento, el diálogo con los mayores como andamiaje sobre la base del cual es posible construir la superación de la edad cronológica como unidad de análisis del envejecimiento – vejez, la primacía de la cultura de lo juvenil, la dependencia económica, las creencias y mitos sobre los adultos mayores (Martín García, 2000). En este sentido se coincide con el rechazo que la Gerontología Crítica hace de los modelos de envejecimiento exitoso o productivo que buscan como señala Martín García (2000), superar,

Una de estas creencias, fuertemente arraigada en la sociedad que entiende que los ancianos han perdido su curiosidad, creatividad y habilidad para aprender y que por tanto no son capaces de adaptarse a las nuevas ideas y, en consecuencia, incapaces de aportar productos de interés social (p. 174).

Frente a este panorama, se les ofrecen viajes, actividades bailables al atardecer, cursos de todo tipo, entre otras posibilidades instrumentales de ocupación del tiempo libre, a las cuales las personas mayores responden entusiasmadamente, porque encuentran en ellas, un poderoso espacio de integrarse a redes sociales de apoyo. Sin embargo, es posible que estos programas se condigan más bien, con una valoración del surgimiento de un colectivo de mayores consumidores, o bien que ellos y ellas constituyen una fuerza laboral productiva (Moody, 1988; Pifer y Bronte, 1986, en Martín García, 2000).

Barros (2010) señala que el enfoque crítico de la gerontología, "... tiene una aproximación distinta ya que no sólo busca entender cómo se produce la construcción social de la vejez, sino que intenta cambiarla mediante estrategias políticas y políticas públicas" (p.24). En palabras de Martín García (2000) se trata desde esta perspectiva, "...descubrir la ideología y los intereses ocultos, buscando los conflictos enmascarados y las contradicciones que se encuentran detrás de esta superficial armonía de ideas" (p.176), que describen el envejecimiento como un proceso que conlleva tres dimensiones la biológica, la psicológica y la social, tensionando la multidimensionalidad de este proceso y su estudio como sujetos y no como objetos de conocimiento (Curcio Borrero, 2010); desde aquí "... un primer postulado conceptual es afirmar la heterogeneidad y desigualdad existente entre los sujetos envejecientes" (Barros, 2010:25).

Respecto al envejecimiento exitoso, se nos presenta dos interrogantes que, a nuestro modo de ver, visibilizan como se enmascara la realidad, las voces y aspiraciones legítimas de los mayores: envejecimiento exitoso, ¿a los ojos de quién? Si las condiciones de salud, el óptimo funcionamiento orgánico, cognitivo y afectivo y la participación social son algunos de los criterios que lo definen, ¿no es la imagen de una sociedad que espera que los mayores lleguen a ser el prototipo ideal para la producción?

Desde la perspectiva de la Gerontología crítica, "... la vejez se considera en la mayoría de los casos como una construcción social, es decir, que la edad avanzada se concibe como algo socialmente construido" (Ray, 2008: 98) y se plantea la necesidad de hacer cambios en la estructura de la sociedad en vista a un envejecer mejor en dignidad (Barros, 2010), y a empoderar a las personas mayores, valoradas como sujetos de derechos y protagonistas en la construcción de su propio envejecer, posición que suscribimos. Cobra especial significado el concepto de reflexividad crítica señalado por Sáez Carreras y Escarbajal (1998) porque busca como proceso, promover en las personas mayores la capacidad para conducir y reconstruir la vida social, teniendo efectos transformadores no sólo sobre las personas que la practican sino también sobre la sociedad en que se hallan inmersas.

En este sentido, es interesante, en particular para las personas adultas mayores, darse cuenta y aprehender que el paso del tiempo no excluye el control sobre la propia vida "...en solidaridad con una comunidad orientada a la justicia" (Kincheloe en McLaren y Kincheloe, 2008, p.42), uno de los fundamentos de la Política Nacional para el Adulto Mayor (2012), que en razón de justicia y solidaridad,

El país entero debe hacer un esfuerzo por mejorar las condiciones de vida de sus actuales Adultos Mayores y debe prepararse, a su

vez, para asumir las proyecciones del impacto demográfico que implicará la duplicación de la cantidad de personas mayores, en pocos años más (p.6).

Fundamentan y acompañan a las acciones específicas de esta Política Nacional (2012) los valores de equidad y solidaridad intergeneracional. La equidad porque existen en el país "...desiguales posibilidades de desarrollo, en el sentido de que algunos poseen los recursos suficientes para acceder a los bienes y servicios que requieren, mientras un grupo importante de ellos no dispone de los medios para satisfacer sus necesidades mínimas" (p. 2). Ya decíamos anteriormente, que las pensiones de los mayores son paupérrimas en el país.

Respecto a la solidaridad intergeneracional vivida en primer lugar al interior de la familia, la política desafía a las generaciones más jóvenes, las que "... tienen una deuda con los Adultos Mayores, que no es otra que hacerles justicia, dándoles lo que ellos requieren y merecen" (p.2), especialmente ser tratados con igual dignidad.

Resulta interesante y altamente valioso para estas consideraciones, los programas intergeneracionales más que en su enfoque de servicio, en lo que señala Sáez Carreras (2002), en tanto, "...procesos y procedimientos que se apoyan y se legitiman enfatizando la cooperación y la interacción entre dos o más generaciones cualesquiera, procurando compartir experiencias, conocimientos, habilidades, actitudes y valores, en busca de sus respectivas autoestimas y personales autorrealizaciones" (p. 104). Es más, Serdio (2008) releva lo dialógico en esta comunicación intergeneracional, que busca lograr un intercambio recíproco de las potencialidades existentes en ambos grupos de generaciones, como en la construcción permanente en torno a la ciudadanía, superando la pasividad y aislamientos percibidos.

2.3.3. Hacia una visión comprensiva de las personas adultas mayores

La discusión que se ha tenido entre vejez y envejecimiento no es reciente, de la misma forma, la dualidad entre visiones negativas y positivas como hemos visto en los puntos precedentes; ya es posible observar estas distinciones entre Platón y Aristóteles. “La vejez para Platón es el momento supremo en la edad del hombre y para llegar a una senectud plena, es necesaria una madurez responsable”; en cambio,

... “Aristóteles consideraba a la vejez-senectud como una enfermedad natural, siendo esta la última etapa de la vida en la que llega el deterioro y la ruina. Y se ha de llegar a ella porque la vejez es sustancial y necesaria, en tanto que inevitable, en la vida del ser humano (Castellano y De Miguel, 2010: 260).

Por otro lado, para algunos los términos vejez y envejecimiento no son sinónimos y para otros hacer esta distinción sólo enfatiza la segmentación conceptual para entender una sola realidad que debería integrar envejecimiento – vejez que se expresa en la persona adulta mayor. En este sentido, coincidimos con Ramos, Meza, Maldonado, Ortega y Hernández, M. (2009). cuando se interrogan al respecto, señalando,

¿Si hemos de asumir una posición que relativiza los cambios en la edad, que cuestiona su uniformidad y universalidad, y que reconoce la influencia del contexto psicosocial de las personas en la forma en cómo experimenta la edad, por qué es necesaria tal división? (p.53).

Nosotros agregamos la influencia de factores culturales, históricos y biográficos del desarrollo humano. La presencia de esta íntima integración envejecimiento - vejez - adultez mayor en nuestra realidad vital dice relación con nuestra memoria, los significados que le damos, así como con las representaciones sociales que se comunican desde los propios adultos mayores como por los

ciudadanos. De esta manera, así como no es posible fragmentar a la persona, tampoco es posible segmentar el proceso de envejecimiento de la vejez que nos va aconteciendo (Ramos et al., 2009); uno conlleva al otro.

Cualquiera sea el cambio experimentado, es una vivencia integral de nuestra existencia envejecida que toma sentido en cada uno de nosotros – personas mayores – y que al mismo tiempo supone que la dirección y significado de ella no están predeterminados; al respecto, coincidimos con el planteamiento de Fortes y Massad (2009) en cuanto que la adultez mayor nos presenta múltiples rostros; en cada uno de ellos se devela una vivencia profunda existencial, opuesta a la linealidad de la vida humana que identifica verdaderos estancos temporales relacionados con los aprendizajes escolares, fundamentalmente, de infantes y jóvenes; con el tiempo dedicado al ámbito laboral de parte de los adultos y luego con el descanso que se corresponde con la jubilación de los mayores. En este sentido, coincidimos con la visión que Martín García (2000) denomina “la vejez como hibridación” (p.177) o “visión postmoderna sobre la vejez” (p.177); integradora de características positivas y negativas del envejecimiento – vejez en las personas adultas mayores. Esta perspectiva segmentada de la vida ha traído por consecuencia la ausencia de relaciones intergeneracionales y de posibilidades dialógicas y de construcción conjunta en diferentes escenarios.

En este contexto, el paso del tiempo existencial no es ahistórico; por el contrario, nuestros rostros revelan una historia de vida particular, sentida y situada en el presente con recuerdos transformados en reminiscencias o bien detenidos en la nostalgia, y una vida de relación que nos da identidad. Este transcurso temporal de nuestra existencia ha tenido efectos sobre las creencias, actitudes y prácticas que comporta nuestra forma de ser, habitar el mundo y los distintos espacios de interacción familiar, laboral, de amistad, política, cultural y social que hemos generado y nos han prodigado. Resulta incomprensible,

entonces, la exclusión social de los mayores, al mismo tiempo de reconocer la complejidad de poder entender a cabalidad el ser adulta mayor o adulto mayor sin serlo; en este sentido cobra presencia la propia subjetividad de ser y sentirse parte de la generación de personas mayores en la actualidad.

Si bien el envejecimiento es un proceso intrínseco común a todos los individuos, que se va dibujando en el propio cuerpo, la tarea de ser hombre no termina jamás, y en la línea evolutiva de nuestra vida se construye, desde la gestación, un proceso de enriquecimiento personal permanente ligado a nuestras motivaciones individuales, culturales y sociales más íntimas, como a las oportunidades ilimitadas que surgen a nuestro paso. En consecuencia, la tarea de ser hombre o mujer no termina jamás; allí encontramos lo inacabado de nuestra humanidad.

No obstante lo anterior, no podríamos afirmar de manera absoluta que parece fácil para el que envejece asumir como naturales las transformaciones que refleja un espejo: cabellos encanecidos, arrugas, lentitud de la marcha, al mismo tiempo que atención externa para evitar caídas que muchas tienen repercusiones irreversibles para nuestra autovalencia; dificultad para ver y oír, y las reiteradas lagunas de la memoria que nos hacen sentirnos incómodos con nosotros mismos. En tales circunstancias, suele suceder que nuestra autoestima o autovaloración se vuelve negativa de la misma forma que el sentimiento de sentirse aceptado; pensamos que al acentuar las limitaciones orgánicas, nos limitamos como persona que vive sólo en lo físico, negando nuestras y la contribución positiva que podemos realizar en y a nuestro entorno.

Los estudios disponibles (Huenchan, 2007, Carbajo, 2009, Barros, 2010,) señalan que con frecuencia los cambios sociales que surgen con la edad, tales como disminución de responsabilidades, retiro de tareas laborales, muerte del cónyuge o amistades, crisis económicas individuales, amenazan la estabilidad

del adulto mayor y, también, afectan su autoestima y su auto imagen, lo que incide en la proyección de una imagen igualmente disminuida hacia los demás. Esto conlleva una relación cíclica negativa entre el sujeto y su medio ambiente sociocultural, que los desvalora y margina. Surge la imagen cultural del vejeísmo, que sostiene que la adultez mayor es una etapa decadente y ser viejo implica incapacidad e improductividad, estereotipos y creencias que discriminan y confinan a las personas adultas mayores en sus reales potencialidades.

De esta manera en la realidad chilena, conforme a lo que nos plantea la Tercera Encuesta Nacional de Inclusión y Exclusión Social del Adulto Mayor en Chile (2013),

Existe una sobrevaloración de los atributos de la juventud y una estigmatización de las características propias de la vejez, periodo que es asociado a la inactividad, la pasividad y la dependencia. No es casual que el 78% de la población declare que las personas de 60 años y más no son capaces de valerse por sí mismas, mientras que la evidencia indica que sólo una de cada cuatro personas mayores presenta algún grado de dependencia (p.9).

La pregunta que nos surge es ¿estamos preparados para este envejecimiento poblacional en Chile?; en una primera aproximación podría afirmarse que la cultura del vejeísmo, junto a los estereotipos y creencias negativas en torno a las personas adultas mayores, presentan al proceso de envejecimiento distante de ser vivido. Al respecto, esta misma Encuesta Nacional (2013) asevera como síntesis que “...predomina una visión catastrofista del cambio demográfico” (p.11). Y en términos más específicos, al igual que las encuestas anteriores de los años 2009 y 2011, identifica tres situaciones frente a la interrogante. Por un lado se afirma que los chilenos “...son cada vez más críticos para evaluar el nivel de preparación del país ante el envejecimiento poblacional, el cual

califican como muy insuficiente y, mayoritariamente, no asumen como parte de sus responsabilidades prepararse para enfrentar su propia vejez” (p. 21). Por otro lado, se aprecia “... que los medios promueven la circulación de imágenes negativas de los adultos mayores” (p.21). Y por último, “...se informa que una alta mayoría de la población nacional percibe que las capacidades de las personas mayores son insuficientes para valerse por sí mismos” (p.21).

No obstante lo anterior, la evidencias que presenta el Estudio Nacional de la Dependencia en las Personas Mayores realizado por SENAMA en el 2010, muestran porcentajes bajo el 25% de los mayores con dependencia funcional en la realización de las actividades de la vida diaria.

En consecuencia, relevamos, en primer lugar, la triada vejez – envejecimiento – persona adulta mayor desde un enfoque de derechos, cuyo compromiso por la calidad de vida, que se inicia ya en las etapas anteriores, combina las condiciones objetivas de vida con el grado de bienestar subjetivo o apreciación que los mayores manifiestan respecto a su existencia (Palomba, 2002 citado por Barros, 2010). Las primeras guardan relación, fundamentalmente, con las condiciones y oportunidades que tienen los mayores a los distintos servicios que les ofrece la sociedad – salud, previsión, vivienda, educación, entre otros – y el acceso que tienen a ellos. Y en las segundas, las voces de las personas adultas mayores se vuelven sustantivas, especialmente respecto a las percepciones de las condiciones personales y la respuesta cognitiva - afectiva de satisfacción con su vida.

Así mismo, cobra importancia en la calidad de vida de las personas mayores y el llamado envejecimiento activo que la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) ha definido como “...el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen” (p.79). No sólo se refiere

a la participación en prácticas corporales y mantenerse motrizmente activo, sino contempla la incorporación de los mayores también en actividades culturales, sociales, económicas, políticas y espirituales, entre otras. Se trata también de la búsqueda o mantención de la autonomía así como de la independencia y la solidaridad intergeneracional, de modo que cada persona adulta mayor vea hecho realidad su proyecto vital accediendo a opciones de aprendizaje permanente, como proceso que le llama a continuar cultivándose en cuanto persona, para darle sentido a su propia existencia y a esta etapa en especial hacia un fin trascendente.

Otra característica interesante de compartir es respecto al sedentarismo que ha medido la encuesta nacional realizada por la Universidad de Concepción (2012), respecto a hábitos de actividad física y deportes de la población chilena de 18 años y más, la que revela que Chile es uno de los países a nivel mundial más sedentario, con prevalencia mayor en las mujeres que en los hombres; según la encuesta la tercera parte de este grupo de más de 65 años, no le interesa el deporte ni la actividad física, y no los practica. El porcentaje de la región de Valparaíso, es menor que el nacional, que es de 82,7%.

No obstante los resultados que la encuesta describe respecto al sedentarismo en la población chilena en general y en particular en los adultos mayores, son discutibles; el informe señala que,

...se consideran las orientaciones de la Organización Mundial de la Salud respecto al indicador de actividad física, consultando el número de veces que la persona realiza actividad física o deporte a la semana, la cantidad de minutos que realiza en cada sesión y la intensidad con que la realiza, leve, moderada o vigorosa (p.24).

En este contexto, se considera que una persona es sedentaria cuando dedica semanalmente a la práctica corporal o deporte menos de tres sesiones de 30

minutos (OMS, 2002). Frente a esta perspectiva no se tiene en cuenta que en esta etapa, las adultas mayores ocupan más de la mitad del tiempo disponible en labores de dueña de casa (Varo y Martínez-González, 2007). Por lo tanto, sólo esta observación, variaría el nivel de sedentarismo declarado, más aún si el análisis se realiza desde una perspectiva distinta donde el sedentarismo no se asocia a la baja actividad física sino al tiempo sentado; otro aspecto atrayente a observar, en este sentido, es la consideración del ocio activo frente al ocio sedentario, mirada que lleva a interrogarse por estudiar a que dedican el tiempo libre las personas mayores.

Otro aspecto que nos parece importante de considerar, es la importancia que reviste la capacidad de plasticidad de los mayores para adaptarse a los cambios actuales; en este sentido Barros (2010) reconoce a los mayores como sujetos,

... con los atributos sicosociales involucrados en la forma como interpretan lo que les sucede y como construyen una respuesta que les permita adaptarse en forma mejor o peor. Sujetos inmersos en un contexto societal, donde tienen una determinada posición que les da de acceso diferencial a los recursos económicos y de poder y a los servicios que ofrece la sociedad. Contexto societal donde existen también construcciones culturales que las proveen formas de significar y valorar la vejez y los viejos. Construcciones culturales que los viejos asumen como válidas o pueden cuestionar (p.31).

Respecto a estas construcciones culturales, coincidimos con Barros (2010) cuando señala que es clave la confianza que se tiene de la propia capacidad para asumir las situaciones particulares que experimentamos como personas adultas mayores y la responsabilidad para buscar alternativas de respuestas a lo que nos ocurre; nos situamos en nuestra vida conjugando singularidad,

discernimiento ético, raíz biográfica y realidad sociocultural intersubjetiva (Piña, 2010). De esta forma, se hace realidad vivida y contextualizada la conjunción entre autovalencia motriz, especialmente en las actividades de la vida cotidiana, integridad que se traduce en la vivencia del encuentro con la paz interior, y relaciones intergeneracionales, que configuran una red de apoyo sustantiva para el momento de la proximidad de una muerte digna.

2.4. LAS PRÁCTICAS CORPORALES PARA LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES DESDE LA PERSPECTIVA EDUCATIVA, EN GENERAL, Y DE LA EDUCACIÓN EXPRESIVA, EN PARTICULAR

Una de las características que observamos en la práctica de actividad física en la adultez mayor es la base dualista occidental en la que se apoyan, a partir de la cual se fragmenta la realidad humana y el cuerpo pasa a ser un accesorio de su presencia en el mundo (Hurtado y Jaramillo, 2008); esta lógica conduce a transformar la presencia e interacción en el aula de práctica corporal de los mayores en una relación ausente de rostros, miradas y gestos, pues la homogeneidad los convierte en ‘ojos dirigidos al suelo’ en donde se percibe un lenguaje verbal que anuncia, denuncia y clama por atención (Rozengardt, 2008).

Esta base dualista del paradigma cartesiano afirma Morin (2011) “... separa al sujeto del objeto con una esfera propia para cada uno... Esta disociación atraviesa el universo de un extremo al otro: Sujeto / Objeto, Alma / Cuerpo, Espíritu / Materia, Calidad / Cantidad, Finalidad / Causalidad, Sentimiento / Razón, Libertad / Determinismo, Existencia / Esencia” (p. 29); disociación que ha tenido sus impactos sobre la Educación Física, el currículo de formación de sus profesionales y la realidad educativa que se observa en las prácticas corporales en todo el transcurso de la vida.

Así es que la revisión de la literatura sobre actividad física en la adultez mayor (Barriopedro, Eraña y Mallol, 2001; Reigal y Videra, 2011) nos permite corroborar que, mayormente, están focalizadas en una concepción biofisiológica, reflejando una perspectiva unilateral y limitada que no tiene en cuenta la complejidad e integralidad de este grupo etario y sus necesidades. Es más, se podría decir que el paradigma que subyace a las prácticas docentes del profesorado tienden hacia la reproducción de ejercicios, iniciado por la demostración de parte de los profesionales, acompañado de verbalizaciones en torno a instrucciones y órdenes a las personas adultas mayores participantes; incluso las propuestas de actividades muestran una tendencia hacia la falta de las debidas consideraciones respecto a las necesidades de las personas adultas mayores (Catalán y Remonsellez, 2004).

2.4.1. Prácticas corporales desde la perspectiva educativa

Si bien podría entenderse que al hablar de prácticas corporales, se está aludiendo a esa dicotomía del dualismo cartesiano que divide al ser humano en mente y cuerpo, pensamos que a diferencia de lo señalado precedentemente, cuando nos referimos al término prácticas corporales queremos significar, precisamente, la corporeidad en cuanto "... el lugar en que somos" (Gallo, 2009, p.231), constitutiva de la propia subjetividad de la realidad humana; y no al cuerpo del pensamiento cartesiano, cuerpo morfológico, anatómico, fisiológico, mecánico que reproduce dócilmente. A una motricidad significada como la expresión de la totalidad y unidad que somos.

Desde aquí, nos referimos con el término prácticas corporales a una amplia matriz de manifestaciones motrices intencionadas, realizadas por un sujeto que es uno y complejo, que existe desde una historia personal y colectiva en un contexto socio-cultural presente determinado, y que buscan contribuir a la calidad de vida y al aprendizaje permanente, en este caso, de las personas

mayores; a cultivarse a sí mismo y resignificar positivamente el sentido otorgado a la propia existencia. Cada tarea que comporta una práctica corporal, es un universo de re-descubrimiento y re-creación personal, en tanto se privilegie el proceso de conciencia generado en la expresión motriz personal, así como, comunitaria, cuando la tarea implica una práctica de resolución conjunta que se asume con la participación activa de cada uno de sus participantes.

Podríamos decir que las prácticas corporales refieren a una propuesta educativa en la corporeidad y por la corporeidad en tanto presencia y expresión de la totalidad del ser, "...lugar de la subjetividad incorporada o encarnada" (Rozengardt, 2008: 5), una forma de lenguaje propio de la convivencia humana y del continuar aprendiendo de los saberes corporales; es una praxis situada que compromete en el aquí y ahora a vivirla como una actividad placentera y gratificante.

Una propuesta educativa, referida a todas aquellas posibilidades y oportunidades que significan para los mayores, cultivarse a sí mismo y una transformación en la convivencia (Maturana, 2003) realizadas con sentido de participación y coexistencia.

Una propuesta educativa en la corporeidad y por la corporeidad; siguiendo la perspectiva Merleau-Pontyana, la práctica corporal va construyendo nudos de significación para el sujeto que la realiza, donde la corporeidad es un verdadero continente de sensaciones y percepciones; impresiones y expresiones; sensaciones emociones y sentimientos que permiten, a los adultos mayores, vivenciar una forma singular de experiencia personal sentida, un diálogo corporal que contagia al reír, acoger, acariciar, abrazar y contener a sus pares.

Por otro lado, Gallo (2012) afirma que "...las prácticas corporales se convierten en espacios de experimentación" (p.826) compartidos con otros que traslucen

formas de ser de las personas, relacionando la vivencia motriz con el darse cuenta de lo que se vive con la propia corporeidad junto y en interacción con los demás. Tales prácticas integran reflexión sobre la vivencia experimentada motrizmente de forma contextualizada socioculturalmente, y escenarios de trabajo comunitario, contrarrestando las formas de individualización y competitividad, propias de la sociedad de mercado (Chaparro y Guzmán, 2012). Así también, la creación de un clima de silencio, de recogimiento interior y meditación, de atender y sentir la propia respiración o en contacto corporal con otra (s) persona(s) mayor(es), con ojos cerrados, prestando atención a la unión de las manos entre los participantes, ofrece un espacio privilegiado de proximidad y de paz consigo mismo que contribuye a sentirnos en unidad con nuestros pares.

Una praxis situada que compromete en el aquí y ahora a vivirla como una actividad placentera y gratificante. Abogamos por unas prácticas corporales que no podrían agotarse, entonces, en un conjunto de acciones o funciones ejercitadas mecánicamente, ni traducirse en un conjunto de actividades entretenidas yuxtapuestas, o bien en la realización de rutinas motrices contraindicadas por su nivel de intensidad altamente arriesgado para los mayores que se repite junto al acompañamiento musical muchas veces ensordecedor, difícil de seguir, propios de una gimnasia aeróbica de mediano y alto impacto. Por el contrario, cuando ellas son vividas de forma placentera, con un sentido de integridad y autosuperación personal o progreso grupal, los propios mayores se regocijan, se sienten agradados, gratificados, se motivan y esmeran para lograr lo propuesto y deseado.

Coincidimos en esto con Morin (2011) cuando afirma que,

El siglo XXI deberá abandonar la visión unilateral que define al ser humano por la racionalidad (homo sapiens), la técnica (homo faber),

las actividades utilitarias (homo economicus), las necesidades obligatorias (homo prosaicus). El ser humano es complejo y lleva en sí mismo de manera bipolarizada los caracteres antagónicos (p.60).

Resulta interesante, en consonancia con Morin (2011), lo señalado por Frankl en Barros (2010), al referirse a una existencia plena; un camino es el “homo faber” “... quien llena su sentido existencial con lo que hace o con sus obras” (p. 36). Y el otro, es el “homo amans”, enriqueciendo “... el sentido de su vida a través de amar la vida, vale decir, de vivirla como algo valioso que le da bienestar y de amar a las personas y relacionarse con ellas” (p. 36). En este mismo sentido, Maturana y Verden-Zoller (2003) expresan que el amor funda lo social. Ambas realidades humanas, encuentran en las prácticas corporales su realización porque, como señala Pont (2001), la persona adulta mayor “No sólo acude al centro para realizar una actividad, sino también para relacionarse, hablar, comunicarse, compartir, identificarse con un grupo, hacer amistades con personas del barrio con las que se tienen vivencias parecidas o similares” (p. 39). Al respecto, en esta etapa de la vida, con frecuencia, se observa que el círculo social de los adultos mayores se ensancha; por lo general, la motivación por socializar se ve acrecentada, lo que junto a la mayor cantidad de tiempo libre disponible que poseen, se traduce en una tendencia favorable orientada al deseo de conocer a nuevas personas y a participar de proyectos fraternos.

En este marco, lo que nos parece sustantivo en la educación de los mayores, coincidiendo con García Mínguez (2009) es “...una opción por el rostro más humano y social del fenómeno educativo” (p.143). Una segunda idea al respecto, de García Mínguez (2009), con la que tenemos, también, plena coincidencia, hace referencia a que “la educación en personas mayores consiste en el ensayo de nuevos caminos como prolongación de la biografía personal y social” (p.151); su orientación será un proyecto vital inacabado, integral, dialógico y transformador que es posible construir permanentemente,

superando esta visión unilateral y de pérdidas que trae consigo un carácter asistencialista e instrumental de los programas diseñados.

Al llevar estas consideraciones a las prácticas corporales, no pretendemos hacer un listado de sus beneficios en la integralidad y singularidad de los mayores y su correlato con una propuesta de intencionalidades educativas. Los beneficios son reconocidos en un amplio sentido, tanto en el contexto médico relacionados con las funciones orgánicas disminuidas y enfermedades crónicas que las personas adultas mayores presentan; como en el sicosocial, motriz y cultural en lo que dice relación con la calidad de vida de los mayores, tomando en cuenta, fundamentalmente la satisfacción con la propia existencia y las percepciones sobre la salud personal, redes de apoyo y servicios sociales.

Ni tampoco, nos referirnos en específico, a las propuestas de objetivos que se pueden visualizar en la literatura especializada; ellas dicen relación con la visión de vejez – envejecimiento que subyace a ellas, y aunque podría haber coincidencia en las visiones que las fundamentan, de todas maneras hay múltiples formulaciones al respecto. Lo mismo ocurre con las intencionalidades de las prácticas corporales.

Es así que las intencionalidades educativas y objetivos de aprendizaje van desde la búsqueda personal para alcanzar la satisfacción con la propia vida y superar los deterioros como la soledad y la marginación social causados por la muerte de las personas cercanas y la prescindencia de la actividad laboral, respectivamente; o bien ampliar los saberes culturales, instrumentales y tecnológicos que los actualizan y los integran a la sociedad del conocimiento; fortalecer las relaciones sociales y la participación en distintos ámbitos como el cultural, social, político, profesional, entre otras formulaciones..

Se puede observar también que junto con formular objetivos de aprendizaje específicos orientados a los mayores, como mejorar el bienestar físico, la autonomía e independencia, se proponen algunos de mayor extensión que

alcanzan a la sociedad en general, como es el eliminar los estereotipos y mitos sobre las personas adultas mayores (Serdio Sánchez, 2008).

Así también, es posible advertir la evolución de los programas educativos orientados a los mayores en el caso chileno, que van de la organización de ciclos de conferencias – década del 80 al 90 – hacia la creación de programas de educación asentados en las universidades que ofertan múltiples opciones con variados enfoques – academicistas, instruccionales y formativos –, ampliamente aceptados por los mayores. Posteriormente tales programas se hacen eco en las organizaciones gubernamentales y privadas, como son los talleres culturales, tecnológicos, inglés, historia y motrices, o el caso de las estancias de día o las casas de reposo, respectivamente.

Incluso en la última década ha existido el impulso de crear la Universidad del Adulto Mayor dependiente de instituciones de Educación Superior, públicas y privadas. La pregunta que surge sin respuesta, es ¿tales iniciativas fueron pensadas teniendo en mente el artículo 19° de la Constitución Chilena (1980) que señala, “La educación tiene por objeto el pleno desarrollo de la persona en las distintas etapas de su vida”. ¿Responden a los intereses, necesidades y voces de los mayores o más bien estos son relegados a un segundo plano? ¿Responden a una tendencia del negocio de la actividad física en la adultez mayor o se trata de una gestión ética que cuida la calidad de la práctica educativa?

No responderemos a estas preguntas, sino más bien nos enfocaremos a partir de las consideraciones de García Mínguez (2009) por ¿Cuáles podrían ser esos nuevos caminos de las prácticas corporales que prolonguen la biografía personal y social de las personas adultas mayores, con un rostro más humano y social del fenómeno educativo?

En este marco, valoramos en términos genéricos como expresiones fundamentales de las prácticas corporales en los adultos mayores: el juego,

categoría vital del ser humano, expresión de la alegría y de la incertidumbre gozosa junto a los demás; la danza, expresión espontánea, vivida y sentida de la vida colectiva, donde nos manifestamos, identificamos culturalmente y somos interrelación y creatividad; y las prácticas colectivas en cuanto resolución conjunta y logro, un camino de superación y renovación personal y comunitaria.

Por ello, propiciamos el sentido y significado de la ludicidad, la vitalidad que se suscita en los encuentros e intercambios recíprocos, la cooperación y gratuidad en la convivencia, la incertidumbre de lo por venir que invita a estar atento en el presente, la genuina manifestación de una identidad que expresa la propia singularidad, y un sentido de pertenencia social, especialmente si se trata de juegos cooperativos, que contribuyen a re-significar el propio lugar en el mundo no sólo en el aula durante la práctica con los pares, sino especialmente en la vida cotidiana, familiar e íntima de cada persona mayor. Se constituyen de esta forma redes de apoyo entre pares dispuestos a escuchar, compartir y aventurar nuevas oportunidades de aprendizaje.

Podemos decir que en la vivencia del sentido lúdico de las prácticas corporales, la incertidumbre se hace presente en la persona adulta mayor, posibilitando como dice Morin (2011) "... comprender la incertidumbre de lo real, saber que hay un posible aún invisible en lo real"; esta oportunidad de jugar nos lleva a aventurarnos en el incierto y sorprendente descubrimiento respecto a lo que podemos hacer nosotros como los demás en el juego, a reconocer la picardía o travesura que vamos hilando en complicidad con nuestros pares, incluso para reírnos de nosotros mismos.

Por otro lado, en la danza, la corporeidad de los mayores se vitaliza con la vibración de las melodías conocidas que reviven reminiscencias placenteras, y pronto el canto les acompaña con vigor; la danza es expresión, y al bailar exteriorizamos un mundo interior ya vivido y compartido; en tal sentido, es un

camino que nos permite ir hacia el fondo de nosotros mismos y desde allí, salir manifestándonos hacia el exterior dando a conocer lo propio, especialmente la vida afectiva de las sensaciones, emociones y sentimientos hacia el encuentro con otro, con quien se danza y baila desde lo peculiar de nuestra persona, como he escuchado decir a la profesora Margot Loyola, sabia investigadora chilena del folklor o cultura tradicional. La danza tiene en sí misma un objetivo social, que se traduce en una armonía rítmica y gestual con quien o quienes se baila. Su vivencia, por lo tanto, conlleva la búsqueda intencionada de sentir esa sincronización de propósitos de manera festiva y creativa.

Cuando la práctica corporal se orienta hacia el logro de un propósito común, especialmente relacionado con la autovalencia, junto con buscar el mejoramiento de la movilidad de las articulaciones, el fortalecimiento de la musculatura, postural que contribuye a evitar las caídas y robustecer el sistema cardiorrespiratorio, entre otros objetivos, los mayores descubren las posibilidades que tienen para resolver tareas de acompañarse o ayudarse entre pares, de contagiarse con esa alegría de vivir que se expresa espontáneamente por parte de algunos, y sobre todo, toman conciencia haciendo las múltiples formas que pueden encontrar entre todos y todas para alcanzar el logro, constatando que es posible superarse.

Se suma a esta experiencia, la presencia-ausencia de logros, en la resolución de prácticas individuales y colectivas, como una bipolaridad presente que está en nuestras manos superar; una oportunidad latente que nos permite sentirnos como realidad y presencia unitaria; totalidad que realza para nuestro quehacer profesional, una perspectiva trascendental más que instrumental de la motricidad humana. Se trata de una pedagogía del ser y del convivir que nutren las prácticas corporales y ellas a nosotros.

La relación entre participación en una práctica cooperativa de resolución de problema y logro alcanzado, refrenda el sentimiento de sentirse capaz y con ello la valoración de sí mismo; motiva no sólo a la búsqueda del mejoramiento del estado actual de esta capacidad de disponer de sí mismo motrizmente, y de sus factores más específicos, sino, también, lo conduce a ser capaz de transferir a los distintos aspectos de la vida, este re-aprender a proponerse nuevas metas con entusiasmo.

En la vivencia de prácticas corporales multifacéticas de otras culturas, como tai-chi, yoga, golf, o tradicionales como gimnasia, natación, atletismo, tenis, danzas folclóricas, entre otras, junto con nutrirnos de la propia cultura y de otras respecto a estos saberes corporales, los mayores también emprendemos la aventura de la curiosidad y del aprendizaje permanente, porque tales prácticas se vuelven fuentes vivas no sólo de nuevas formas motrices o de nuevas formas de cómo practicarlas sino, especialmente, de visiones del mundo distintas a la nuestra; es el caso de las expresiones orientales como el taichí, el yoga, focalizadas en la relación armoniosa y sutil con la corporeidad, la paz interior y su proyección hacia los demás.

En este contexto, también su salud guarda íntima relación con el contexto sociocultural en que habitan y participan; en tanto tal, es la persona quien percibe como se siente y su salud implica un protagonismo activo (Alcántara, 2008). Se trata, desde esta perspectiva de ampliar la dimensión biofísica de la salud hacia sus componentes afectivos, cognitivos, biográficos, políticos, ambientales económicos y socioculturales (Pérez y Devis, 2014), de modo de sentirnos autovalentes, principalmente en la vida cotidiana, en armonía con nosotros mismos, con nuestra familia, amigos y amigas, nuestros pares y otras generaciones.

Las prácticas corporales en este ámbito de la educación para la salud, en general, y en particular en los mayores, se justifican, como señala Pérez y Devís (2014),

en la medida en que su práctica divierte, satisface, hace sentir bien, ayuda a conocerse mejor o permite saborear una sensación especial. El acondicionamiento físico y sus efectos preventivos se consideran una consecuencia más de la práctica de actividad física, pero no su principal justificación para la salud (p.6).

De allí la importancia de los planteamientos de estos dos autores, Pérez y Devís (2014), respecto a los criterios que deberían presentar las prácticas corporales saludables, entre los cuales enfatizamos en tres:

- El primero, prácticas gratificantes o placenteras, adecuadas a sus intereses y posibilidades; que en la práctica corporal se constituyan en experiencias cumbre, en términos de Maslow (1982), cuya realización tiene valor en sí mismas, conllevan estados de asombro y conmoción y cierta desorientación momentánea espacial y temporal, y sus efectos son transformadores para las personas. Así mismo, "...el disfrute placentero y consciente de la actividad potencia los posibles efectos beneficiosos de la práctica física en las personas, ya sea porque aumenta la posibilidad de adherencia al ejercicio, o porque en sí mismas las percepciones subjetivas de bienestar se plantean como un factor de protección ante ciertas enfermedades" (Pérez y Devís. 2014: 20).
- El segundo, relacionado a la autonomía de los mayores para tomar decisiones por sí mismos, capacidad que se manifiesta como un empoderamiento, "... facultad o competencia de las personas, grupos y comunidades para elegir aquello que desean e influir sobre otros para conseguirlo, pero no para dominarlos sino para colaborar y conseguir un cambio que mejore su salud " (p.13);

- El tercero, la reflexión crítica por parte de las personas adultas mayores, de sus grupos y comunidades especialmente cuando se tratan de experiencias focalizadas más bien en una perspectiva de mercado de la práctica corporal orientada a la búsqueda de la apariencia y estereotipos de "... cuerpos saludables" (p.16), en contradicción con una práctica que lo honra en su dignidad de ser mayor.

Nos parece que el desafío es sistematizar e intencionar educativamente el aprendizaje como la construcción de significados por parte de los mayores, a partir de sus conocimientos previos, un protagonismo vital y una práctica consciente junto a la facilitación y acompañamiento de un profesor o profesora y sus pares, contrarrestando la cultura corporal hegemónica, el modelo del cuerpo máquina que debe sudar y rendir para que sea efectivo fisiológicamente, la exaltación del culto al cuerpo y su práctica mecánica y reproductiva, entre otras manifestaciones que podemos encontrar en las prácticas de la gimnasia y los gimnasios por parte de los mayores.

2.4.2. Las prácticas corporales desde la perspectiva de la educación expresiva

La expresión es consubstancial a la naturaleza social de la persona y sus trayectorias vitales. La educación expresiva, precisamente, releva el patrimonio de las personas adultas mayores así como de este colectivo; en tanto patrimonio, se trata de reconocer la biografía de cada una de ellas, su ser y estar en el mundo, sus fortalezas y aspectos por mejorar que se vuelcan al exterior junto a los otros y con los otros mayores; de esta manera, el patrimonio intangible que atesoran los mayores sale a la luz, se exterioriza para hacerse una realidad que es posible asir en la interacción, dialogar en torno a ella, tomando conciencia de los significados que les otorgan a la propia vida. De esta forma, al expresarse los mayores manifiestan una de las actitudes básicas relacionadas con el ser uno mismo en el lenguaje; actitud que en la interacción

social con sus pares y los demás, genera las condiciones para el diálogo y aprendizaje mutuo.

A las personas mayores les agrada hablar de sí mismas, de lo que les acontece y de sus experiencias vividas; se sienten reconocidas cuando se les escucha atentamente y comparten experiencias. Es precisamente esta puesta en escena de como "... las personas mayores parten, esencialmente, de su bagaje y sus intereses para interactuar, de manera expresiva y re-creativa con el 'otro', poniendo en juego elementos y estrategias de reflexión y re-descubrimiento de sí mismo y de su entorno" (Montero, García Mínguez y Bedmar, 2011: 9).

Se trata del diálogo al que se refiere la pedagogía crítica y la acción comunicativa de Habermas (en Moreno y Arancibia, 2014), la comunicación de calidad prosocial de la cual nos habla Roche (2010), en cuyo proceso discursivo intencionado, está la empatía, el vacío interior para la escucha atenta del otro y de lo otro. Es así que en la educación expresiva, los mayores respiran la libertad y la participación democrática; toman conciencia de su identidad y conectados consigo mismos, exteriorizan ese mundo interno que es y ha sido la propia existencia, su sentido, su historia, sus interrelaciones; el texto expresado a través de diferentes lenguajes, tiene un contexto en las prácticas corporales que generan condiciones de posibilidades para la expresión, abonando el camino para emprender una interacción dialógica en torno a las experiencias vividas y con ellas, reviviendo el patrimonio cultural y social de sus biografías, para re-crear el pasado, para resignificarlo desde la integridad y la generatividad. Se trata en términos de García Mínguez (2004) del "estilo educativo de las reminiscencias" (p.197).

Coincidiendo con Calvo (en Moreno y Arancibia, 2014) "educar consiste en un proceso de creación de relaciones posibles" (p. 29); con ello, nos referimos a la creación de relaciones posibles intra e intersubjetivas, que es posible encontrar,

especialmente, en las prácticas corporales lúdicas, de relajación y conciencia corporal, en el automasaje y masaje recibido de sus pares; cuando se baila y en los momentos donde se comparte el significado de lo vivenciado en y desde la corporeidad. Más aún "... si se considera que toda relación con otro es un proceso afectivo y expresivo, al mismo tiempo que por ende no se puede realizar sino desde la corporeidad" (Toro y Valenzuela en Moreno y Arancibia, 2014:.56).

Lo interesante de la perspectiva de la educación expresiva esta, precisamente, en que esa historia de vida, la nuestra, inscrita en nuestro cuerpo desde el momento de nuestra gestación, se abre a nuevas historias, nuevos caminos, nuevos paisajes y tonalidades, la de nuestros pares que generan un renovado andamiaje de experiencias que se nutren de los testimonios de las otras personas adultas mayores. Algo muy diferente nos acontecía durante el proceso educativo que los mayores vivimos hace 50 años atrás, eminentemente reproductivo, instrumental y donde la docilidad del cuerpo negaba nuestra expresividad. La educación expresiva nos propone continuar nuestro viaje de aprendizaje y perfeccionamiento permanente como personas, sin olvidar nuestro origen, nuestro propio camino, al mismo tiempo que nos fortalece en la alteridad.

En este sentido, pensamos que la educación expresiva se asume desde la propia biografía junto a la presencia y singularidad de lo otro del otro; desde la corporeidad que contiene la diada empática inseparable de la impresión – expresión; conexión sensitiva que en las prácticas corporales es posible despertar historias personales y colectivas de la generación a la cual pertenecen los mayores, y aunque algunas han sido difíciles y complejas, la naturaleza social de la corporeidad y la motricidad, crea el espacio y tiempo para acompañarse mutuamente durante la realización de tareas de movilidad, y relajación asistida entre pares, entre otras formas de contacto corporal.

De allí que uno de los mayores desafíos para los profesionales, hoy día, se encuentra en el cómo se asumen las prácticas corporales desde las voces de las propias personas mayores. Las posibilidades motrices naturales y socioculturales expresivas que revelan la subjetividad y el significado de la corporeidad como presencia y la motricidad como expresión de la singularidad. La corporeidad como lugar de la afectividad y emocionalidad y la motricidad como lenguaje y fuente de encuentro y diálogo consigo mismo y con los demás. Su vivencia es una experiencia personal y comunitaria situada, percibida y sentida en el ahora y aquí, donde el mundo interior de cada sujeto se exterioriza con sentido de apertura hacia el saber convivir y dialogar en torno a los testimonios de quienes participan. En este sentido, coincidimos con Benjumea (2004) cuando se refiere al cuerpo,

El cuerpo, en este contexto, no es objeto, es la conciencia que se tiene de sí como sujeto, es unidad porque allí se configuran todas las dimensionalidades del ser, en consecuencia es corporeidad, corporeidad que implica hablar de su integralidad y no de una parte del ser (p.7)

García Mínguez (en Montero, García Mínguez y Bedmar, 2011) presenta como principios de esta educación expresiva, el de la experiencia, la dinamización, la espontaneidad, el de autoanálisis, el de interactividad y participación, entre otros.

El principio de la experiencia en palabras de García Mínguez (2010) implica caminar desde lo conocido a la integración de nuevos aprendizajes y experiencias. El de la dinamización se corresponde con el empoderamiento de las habilidades y fortalezas de los mayores. La espontaneidad, como su nombre indica, dice relación con lo genuino y la sencillez de lo natural. El autoanálisis se vincula con la capacidad de darse cuenta de lo que nos acontece, dada la

trayectoria experimentada de nuestra propia vida. La interactividad coloca el acento en lo que sabe y es capaz de realizar la persona adulta mayor a partir de la interacción con otros. Por último el de participación, valora la presencia de los mayores y el reconocimiento de sus iniciativas.

Cuando las personas mayores interactúan poniendo en común los propios testimonios sobre lo que les acontece y significa la práctica vivenciada, fundamentalmente, desde la verbalización y el lenguaje corporal, son capaces de acoger las experiencias significadas de los otros mayores participantes, escuchando e interpretando aquello que en lo intra-personal ha resonado o significado, para caminar a una comunicación interpersonal que contribuye a la toma de conciencia del propio ser, de su colectivo y lo por re-significar con amplio sentido de pluralidad.

.Ello es posible en las prácticas corporales cuando invitamos a ser sensibles a sus propias historias para compartirlas y desde allí, dialogar reflexivamente para re-situar interactiva y recíprocamente su proyecto de vida en el contexto actual que les toca vivir. Se puede afirmar, como dice Benjumea (2004) que ello es posible porque,

El ser humano posee un cuerpo, pero no es un cuerpo exclusivamente objetual, es un cuerpo que vive, que es expresión. El Humanes ya no sólo “posee” un cuerpo qué sólo hace, sino que su existencia es corporeidad, corporeidad que implica hablar de su integralidad y no de una parte del ser (p.7).

En especial nos referimos a la afectividad vivida, respecto de la cual Varela (2000), señala que,

“... los correlatos corporales del afecto, los que no solamente aparecen como conductas externas, sino también como directamente sentidas, como parte de nuestro cuerpo vivido. Este

aspecto de nuestro cuerpo vivido desempeña un papel decisivo en la forma en que aprehendo al Otro, no como una cosa, sino como otra subjetividad semejante a la mía, un alter ego. Es a través del cuerpo del otro que establezco un vínculo con el otro, primero como organismo semejante al mío, pero también percibido como presencia encarnada, lugar y medio de un campo experiencial” (p.10)

Y son precisamente esas interrelaciones, que son la vida misma, que anuncian, como una espiral, un nuevo ciclo de sentidos; es un proceso trascendente que continúa hasta nuestra partida.

CAPÍTULO 3: EL DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Los enfoques médicos y biofisiológicos que han marcado la situación de las personas mayores en Chile y la perspectiva de las prácticas corporales propias de un enfoque tecnocrático de la disciplina, nos parecen insuficientes para comprender que la población del mundo envejece; estas aproximaciones unilaterales, que ofertan programas y establecen objetivos sin considerar las necesidades, intereses y motivaciones de los mayores, niega la realidad de que cuando envejecemos es posible tomar decisiones por sí mismos, re-crear todo un mundo personal y comunitario en el aprendizaje de respirar la alegría de vivir y de vivir la vida en plenitud y dignidad desde la experiencia vivida integralmente de nuestra corporeidad.

He sido testigo a finales de la década del 80 y la del 90 cuando en Chile se hablaba de la tercera edad para referirse a las personas mayores, que lo característico de las políticas de la entonces Dirección General de Deportes, hoy Instituto Nacional de Deportes (IND), era la cobertura y los resultados de los talleres que se debían registrar en listas de asistencia y en eventos donde se presentaban largas rutinas gimnásticas con distintos elementos – plumeros, balones, cintas, bastones, aros, paraguas, bastones, entre otros – detrás de una monitora que repetía con ellos los ejercicios sin consideración alguna a variables del esfuerzo aeróbico, articular y muscular recomendado, ni a la posibilidades creativas y comunicativas de la expresión motriz de los propios mayores.

Desde ese inicio hasta ahora los profesionales presentan una perspectiva más bien enraizada en rutinas de ejercicios que las personas mayores reproducen dócilmente, y los aplausos de los llamados encuentros anuales de finalización de actividades, permanecen estimulando la falsa creencia por parte de los

propios adultos mayores como por sus profesores y autoridades que la tarea ha sido cumplida por un año más.

Al respecto, estimamos que no hemos avanzado lo suficiente en calidad, si bien la cobertura de los talleres ha aumentado y se extiende en la V región del Gran Valparaíso, a zonas no sólo urbanas, sino también a los altos cerros de Valparaíso y Viña del Mar, donde se desarrolla el presente estudio. Hemos podido constatar a través de un estudio realizado por un equipo de especialistas (Catalán et al., 2004) respecto a los profesionales que realizan estos talleres, que participan no sólo profesores de Educación Física, sino también técnicos deportivos, monitores e incluso, en menor medida, personas adultas mayores sin formación. En todo caso más de la mitad de las personas encuestadas de las regiones de la V y VI, no contaban con estudios especializados en esta etapa, vacío complejo de dilucidar y sostener para llevar a cabo las transformaciones requeridas por los propios adultos mayores; aunque también, ha sido posible percibir que también los adultos mayores, asumen obedientemente sin cuestionamientos ni preguntas, las propuestas que sus profesores les presentan, comportamiento aprendido de su escolaridad donde lo que prevalecía era el saber del docente.

Estimamos que la especialización en el ámbito de las prácticas corporales es insuficiente, y prevalece una perspectiva médica y kinesiológica más que de las ciencias humanas; así mismo, desde el punto de la investigación, los estudios chilenos sobre Educación Física y adultez mayor, están focalizados,

...fundamentalmente en dos dimensiones de la salud humana: el bienestar mental y emocional, por un lado, y el bienestar fisiológico por el otro, de modo que todos estos estudios apuntan a conocer si la actividad física produce algún efecto beneficio en la salud de este grupo humano (Trujillo et al., 2004: 27).

Las mediciones se corresponden, fundamentalmente, con la aplicación de test físicos que categorizan sólo cuantitativamente a las personas adultas mayores, y especialmente a indicadores y valores vinculados a la condición física.

Estos antecedentes y perspectivas son las motivaciones esenciales que justifican la presente investigación, que busca desde el punto de vista teórico, ampliar el horizonte de las prácticas corporales y en contacto directo con las personas mayores, comprender los porqué de su participación y qué les pasa durante la realización de prácticas corporales; de esta manera, sus verbalizaciones realizadas en un ambiente natural y dialógico, nos brindarán antecedentes para visibilizar las subjetividades olvidadas en esta materia.

Así mismo, nos parece que analizar las voces y percepciones de las propias personas adultas mayores, indagar en sus descripciones vitales, junto con ser la búsqueda esencial, permite desde el punto de vista metodológico, elaborar una propuesta de orientaciones para la disciplina en esta etapa de la vida, de modo de contribuir a delinear, estrategias de sensibilización y apropiación de los profesionales que intervienen en el ámbito educativo de las prácticas corporales.

Develar las significaciones desde las voces de las personas adultas mayores, constituye como señala García Mínguez (2004), además de ser un anhelo personal, “La instalación de la conciencia crítica” (p.187), en este caso de las personas adultas mayores como de los profesionales que orientan dichas prácticas corporales. Ello implica prestar atención a la reflexividad de los mayores como así mismo, a la reflexión de nuestras prácticas para colmarlas de sentidos renovados a partir de lo que ellos/ellas buscan, esperan y pretenden lograr, de modo de contrarrestar la tendencia de enfocar la práctica motriz a criterios utilitarios, propios de una lógica de mercado, y en consecuencia, a la realización de prácticas homogéneas centradas en la reproducción de técnicas

de moda, caracterizadas por la inmediatez de la satisfacción individual que, sin intenciones claras, se agotan en sí mismas.

3.2. PROBLEMA DE LA INVESTIGACION

Nos llama la atención que frente al despertar de las personas adultas mayores observado en la actualidad, para responder activamente a las iniciativas y programas de variada naturaleza que ofrecen organizaciones públicas y privadas, no se dispone de información suficiente respecto a las percepciones que tienen respecto a tales posibilidades, en general, y en particular con relación a las prácticas corporales de variada naturaleza en que participan; que piensan de ellas, como se sienten al realizarlas y que las impulsa a mantenerse en dichas prácticas.

Las percepciones de los propios mayores tienen especial significado, porque representan la identidad, las realidades idiosincráticas, situaciones biográficas y marcos de referencia personales y sociales que pueden ilustrar la formulación de líneas orientadoras respecto de la actuación docente; es más, escuchar las voces de las propias personas adultas mayores nos dan cuenta de sus vivencias, subjetivadas a través de sus expresiones verbales que develan la particular realidad que viven al interior de los talleres a los cuales asisten, hecho que constituye un referente indispensable para este estudio que busca delinear algunas orientaciones desde el punto de vista pedagógico. Sus voces impulsan una construcción colectiva de programas y/o talleres orientados al aprendizaje de saber envejecer, especialmente en el contexto del estudio, que es una de las regiones más envejecidas, como lo señalan los datos estadísticos de la 3ra Encuesta de inclusión y exclusión social de las personas mayores en Chile (2013).

Escuchar la voz de los adultos mayores revela la particular realidad que viven, respecto a lo que les acontece durante sus prácticas corporales en talleres a los

que asisten, como así mismo, sus expresiones se nutren de la cotidianeidad de sus vidas reales, oportunidad que valoramos como referencias imprescindible si tales orientaciones guardan relación con nuestras propias actuaciones docentes (Alonso, 1998; Goetz y Lecompte 1988).

Creemos que la realidad nos presenta múltiples y diferentes rostros, tantos, como observadores – observados existan, y que la construcción del conocimiento se hace con y desde el otro; el desafío de esta construcción social del conocimiento, ha sido poner entre paréntesis lo que pensamos podría ser la experiencia de los mayores, para atender a sus manifestaciones verbalizadas y gestuales, de manera empática, escuchando las descripciones directas del mundo de sus experiencias (Merleau-Ponty, 1993).

En este marco, entenderemos la percepción como descripciones subjetivadas que las propias personas adultas mayores comparten con nosotros, en este caso, respecto de sus experiencias en prácticas corporales; como señala Moreno (2011) “Creemos que lo relevante es estudiar y comprender la experiencia humana y rescatar lo que los sujetos hayan podido construir, a partir de sus dinámicas individuales y sociales” (p. 119).

3.2.1. Preguntas orientadoras de la investigación

En consideración a los planteamientos precedentes, se busca responder, principalmente, a la interrogante: ¿Cuáles son las percepciones que manifiestan las personas adultas mayores integradas en talleres de prácticas corporales de los Municipios de las ciudades de Valparaíso y Viña del Mar (Chile), con relación a lo que piensan, sienten y/o significan de su participación? Sobre la base de esta inquietud indagativa general, nos interesa profundizar respecto a las siguientes interrogantes más específicas:

- ¿Qué ha motivado la participación de los mayores en prácticas corporales sistemáticamente organizadas y de variada naturaleza?

- ¿Qué prácticas son del mayor agrado e interés? ¿Qué actividades no son del agrado de las personas adultas mayores?
- ¿Qué le gustaría hacer o practicar en los talleres en que participa?
- ¿Qué y cómo se siente cuando participa en estas prácticas corporales?
- ¿De qué manera la práctica corporal en que se participa contribuye a que viva esta etapa?
- ¿Cuáles son aquellas competencias que descubren en sí mismas y en sus pares a partir de la participación en las prácticas corporales y que contribuyen a su calidad de vida?
- ¿Qué le gustaría compartir a otras personas adultas mayores y a otras generaciones?

Estas preguntas son sólo orientadoras para indagar en las percepciones expresadas por las personas adultas mayores que es lo que nos interesa rescatar como fuente de conocimiento de la investigación; en tal sentido, lo más probable es que cada respuesta a estas interrogantes se transformará en una nueva pregunta, precisamente porque el escenario se ve enriquecido por la experiencia viva de los mayores, quienes se abren generosamente a la conversación dando cuenta de una escucha atenta hacia quien se los requiere.

3.2.2. Objeto de la investigación:

Analizar e interpretar las percepciones expresadas por las personas adultas mayores en relación a lo que piensan, sienten, entienden y/o significan respecto a la participación en los talleres relacionados con prácticas corporales, ofrecidos por los municipios de la región de Valparaíso.

3.2.3. Objetivos Específicos:

- Identificar, describir e interpretar las percepciones expresadas por las personas adultas mayores del estudio respecto a lo que piensan, sienten, entienden y/o significan con relación a la participación en los talleres relacionados con prácticas corporales, ofrecidas por los municipios de las ciudades de Valparaíso y Viña del Mar.
- Describir las semejanzas y diferencias de las percepciones de las personas adultas mayores participantes en función de la realidad socio-cultural y económica que presentan.
- Analizar el potencial y competencias que manifiestan los adultos mayores respecto a su resignificación del rol social que reconocen en sí mismos y que la sociedad debiera valorar
- Construir líneas matrices de acción pedagógica que faciliten el diseño de propuestas vinculadas a la práctica corporal transformadora en las personas adultas mayores.

3.3. EL PARADIGMA INTERPRETATIVO. NUESTRO PUNTO DE PARTIDA

La investigación cualitativa "... está fundada en una posición filosófica que es ampliamente interpretativa en el sentido que se interesa en las formas en que el mundo social es interpretado, comprendido, experimentado y producido" (Mason (1996:4) en Vasilachis de Gialdino, 2014: 25); así mismo, esta autora afirma que la investigación cualitativa "... es un acto interpretativo que explica, define, clarifica, elucida, ilumina, expone, parafrasea, descifra, traduce, construye, aclara, descubre, resume" (p.28). Al respecto, reviste importancia la consideración del contexto particular donde se sitúa la realidad que se busca interpretar (Ruiz Olabuénaga, 1996; Sandín, 2003; Vallés, 1997; Vasilachis de Gialdino, 2014).

Del mismo modo Denzin y Lincoln (2011), afirman que "... la investigación cualitativa es una actividad situada, que ubica al observador en el mundo" (p.48), haciéndolo visible desde un enfoque interpretativo y naturalista, en este caso, el mundo de las experiencias reales de las personas adultas mayores, principales actores sociales e informantes del estudio, que ocurren en escenarios socio-históricos propios de sus biografías que sólo ellas pueden compartir y describir de manera particular en sus realidades presentes singulares; como señala Sandín (2003), este enfoque "... desarrolla interpretaciones de la vida social desde un punto de vista social e histórico" (p.56).

Los contextos de ocurrencia no son fabricados ni modificados, como ocurre en el paradigma positivista (Verón, 1993). Por el contrario, se da atención y curso explícito a las descripciones y significados que los mayores manifiestan sobre las prácticas corporales en que participan. A partir de ello, se busca comprender esta realidad e incidir en ella, especialmente en su realidad tecnocrática, aun presente, para transformarla desde una perspectiva sociocultural y educativa.

En este punto, asumimos el significado de comprender en los términos que nos señala Morin (2011) cuando se refiere a lo que llama la comprensión humana intersubjetiva que "comporta un conocimiento de sujeto a sujeto" (p.99). Al respecto, no nos interesa conocer y establecer las causas que llevan a los mayores participar o mantenerse en las prácticas corporales, como las que se utilizan en la explicación de los fenómenos naturales, sino entender las experiencias subjetivas o vivencias individuales y colectivas que tales prácticas significan, considerando sus diversas voces; en este sentido, la investigación interpretativa requiere participación democrática y colaboración entre el investigador y los participantes, quienes se relacionan horizontal y empáticamente.

De allí que podemos afirmar que la construcción del conocimiento es una práctica social cuyo foco de interés es compenetrarnos de cómo son vividas estas experiencias por parte de los mayores. En este sentido, coincidimos con Moreno (2011) cuando afirma que “...no existe una única realidad sino múltiples. Es por ello que cobra tanta importancia comprender los significados que los sujetos le dan a la realidad que están construyendo, pues así podremos tener más y mejores herramientas para co–construirla y mejorarla” (p.124), superando de esta forma la dualidad sujetos investigados y sujeto que investiga; ambas realidades son indisociables.

Al respecto, el investigador dispensa especial atención más que a lo superficial y a las generalizaciones, a lo profundo, particular y “subjetivo, antes que la observación exterior de presuntas regularidades objetivas “(Vasilachis de Gialdino, 2014: 49)

3.4. METODOLOGÍA CUALITATIVA: NUESTRA OPCIÓN METODOLÓGICA

La metodología hace referencia a la “manera de pensar la realidad y estudiarla” (Strauss y Corbin, 2002: 4); al respecto, fundamentalmente, nuestra opción metodológica es la cualitativa por la naturaleza del problema investigado; porque buscamos describir y comprender las percepciones expresadas por las personas adultas mayores en relación a lo que piensan, sienten, entienden y/o significan respecto a la participación en los talleres relacionados con prácticas corporales ofrecidos por los municipios de la región de Valparaíso, y porque nuestra investigación posee un carácter eminentemente interpretativo de las evidencias de la realidad escogida, aunque algunos antecedentes pueden cuantificarse.

Desde esta posición, la metodología cualitativa es interactiva tanto con los sujetos investigados como con los datos que los propios sujetos investigados

nos brindan, de modo que podríamos decir que el camino que vamos trazando se caracteriza por ser una revelación progresiva de la realidad. Se asume que el/la investigador/a participa y forma parte de la realidad investigada, aunque como señala Vasilachis de Gialdino (2014) "... no «da» significado a lo observado sino que hace explícita la significación «dada» por los participantes" (p. 49).

Más específicamente la opción metodológica es inductiva, trazando los hallazgos del estudio desde lo particular a lo general, a través del procedimiento de codificación de la teoría fundamentada, que se caracteriza principalmente porque lo general surge de los propios datos, en este caso, del discurso de los mayores (Sandín, 2003).

En consecuencia señala San Martín (2014),

... se intenta desarrollar interpretaciones del mundo de los sujetos en función de sus propias interpretaciones, teniendo como objeto de investigación la acción humana. De esto, se plantea que somos amalgamas resultado de nuestras relaciones en y con el mundo; el mundo siempre está con nosotros (Merleau-Ponty, 1962). Por lo tanto, la complejidad del escenario investigativo en el contexto educativo, desafía a construir conocimiento situado desde los sujetos y su mundo de vida (p. 107)

Resulta interesante en este planteamiento, el término teorización sustantiva que a diferencia de la teorización formal realizada con procedimientos deductivos orientados a la verificación teórica en torno a estudios generales y conceptuales, el presente estudio refiere particularmente a las percepciones y significados que dan los mayores a los talleres de prácticas corporales en que participan.

Veza que se han trascrito los datos, provenientes del discurso de los mayores, su interpretación, fundamental en la opción elegida, contiene los procesos de codificación abierta (San Martín, 2014), de naturaleza inductiva con prescindencia de una teoría, referida a la identificación y conceptualización de los significados que el texto contiene – discurso de los adultos mayores – los que son categorizados y subcategorizados a través de la identificación de similitudes y diferencias.

Como segunda etapa procedimos a realizar la codificación axial, que nos permite identificar relaciones entre las categorías y subcategorías que se obtienen en la codificación abierta, y por ende agruparlas en familias.

Y por último la codificación selectiva, relacionada a las dos anteriores y que busca reconocer una “... categoría central que exprese el fenómeno de investigación e integre las categorías y subcategorías de la codificación abierta y axial” (San Martín, 2014: 111 y 112) que nos permiten construir un modelo interpretativo de la realidad estudiada.

3.5. TÉCNICAS UTILIZADAS

Para el desarrollo de esta investigación se ha determinado utilizar dos técnicas: el grupo de discusión y la entrevista en profundidad; se ha decidido utilizar este tipo de técnicas porque el estudio se propone develar la realidad de las personas adultas mayores, describir e interpretar las explicaciones que orientan las decisiones de participar en tales talleres ofrecidos por los municipios de las ciudades de Valparaíso y Viña del Mar, Chile. Tanto el grupo de discusión como las entrevistas en profundidad procuran un clima dialógico en cuyo seno es posible escuchar los testimonios desde la voz viva y directa de los informantes claves para el estudio.

3.5.1. El grupo de discusión

Los dos grupos de discusión realizados los hemos focalizado, fundamentalmente, en los pensamientos, sentimientos y significados que visibilizan y dan forma a las explicaciones, a partir de las cuales, los mayores dan sentido a su participación activa en talleres y/o programas vinculados a las prácticas corporales; la interrogante presentada dice relación con ¿por qué participa en programas relacionados con prácticas corporales?

El grupo de discusión es una técnica cualitativa de carácter colectivo, no directiva integrado por personas desconocidas entre sí cuyo foco es la conversación intencionada en torno a dimensiones muy concretas de interés respecto de un estudio (Gutiérrez, y Peinado, 1995; Gutiérrez Brito, 2008; Ibáñez, 1991; 1994; Krueger, 1991; Martín Criado, 1997; Murillo, 2006; Suárez, 2005). Su objetivo es descubrir qué y cómo vivencian esa realidad particular los sujetos participantes, a quienes los unen características de homogeneidad, en este caso la participación en talleres de las Municipalidades de Valparaíso o Viña del Mar. En tanto tal, la intervención es discursiva en torno a los singulares puntos de vista y las percepciones de las personas, que se van manifestando en la interacción con las otras personas integrantes del grupo. Callejo (2001), nos explica que el grupo de discusión,

Es una práctica de investigación en la que se recoge el camino de vuelta hacia la unión, de lo que aparece separado, la reintegración al grupo tras la individualización. Al poner cara a cara a los participantes en la reunión, entre seis y ocho, éstos reconstruyen discursivamente el grupo social al que pertenecen. Es decir, los nexos de su unión, aquél material que les une y, a la vez, les separa de otros grupos sociales. Es tal proceso de reconstrucción discursiva del grupo social, ante un fenómeno determinado que es básicamente

el objetivo de la investigación, lo que constituye el principal material para el análisis (p.418).

Nos parece interesante que los participantes de los grupos de discusión son personas desconocidas entre sí; en el caso del estudio presente, las personas adultas mayores pertenecen a distintos talleres municipales. Lo segundo y no menos importante, es que en su desarrollo las personas son escuchados por los demás del grupo; reviste mayor importancia en el caso de los mayores ya que la atención recíproca entre ellos y ellas, aunque se abordan realidades individuales, la escucha atenta y recíproca va generando libremente una red de conversaciones que circula sin un orden preestablecido, "...sobre todo, es el que da paso a unos temas y cierra el paso a otros, poco o nada relacionados con los objetivos de la investigación (Callejo,2002:419).

En este sentido, el valor y fortaleza de los grupos de discusión guarda relación, precisamente, con la libertad del diálogo para expresar lo se piensa y siente, lo que agrada y lo que no se espera, entre otras consideraciones posibles de sus percepciones. Esta libertad de diálogo ofrece las condiciones de confianza para obtener la información que se busca conocer y comprender.

Por lo general, el inicio del desarrollo del grupo de discusión, el investigador que actúa como moderador, explica el tema central y formula una pregunta respecto al objeto de la investigación, para motivar la participación de los mayores; escucha también atento las distintas intervenciones, toma notas, modera en un segundo plano, gestionando su participación sólo en caso de ser necesario reconducir la conversación; las palabras de los participantes fluyen para expresar en palabras, pensamientos, emociones, sentimientos, las vivencias experimentadas (ver anexo 2). Aunque no hay recetas posibles en su realización, es conveniente no excederse en el tiempo más allá de los 120 minutos, de manera de cerrar cuando se observa que el diálogo comienza a

declinar, se ha saturado; es aconsejable contar con ayudantes quienes toman nota del orden de los participantes y de los elementos claves del discurso.

3.5.2. La Entrevista en Profundidad

Con el objeto de ampliar los antecedentes para la comprensión de las expresiones que surgen de parte de las personas adultas mayores durante los grupos de discusión, y acercarse a sus subjetividades, se decide entrevistar en profundidad a cinco personas adultas mayores; la pertinencia de esta técnica cualitativa en este estudio es precisamente porque buscamos "... aproximarse a las experiencias de los sujetos" (Callejo, 2002: 416).

A diferencia del grupo de discusión que es una técnica cualitativa grupal que reúne entre seis a diez personas, la entrevista en profundidad supone un diálogo entre dos personas, una que realiza las preguntas en un clima de espontaneidad, y la otra, sujeto del estudio, quien va comunicando oralmente, las respuestas a cada una de ellas, con plena libertad de acción. Se busca personalizar las explicaciones y comprender los sentidos y significados del discurso de estos mayores, individualizando las preguntas sobre la base de lo expresado en el diálogo colectivo y en las temáticas más significativas aparecidas en sus singularidades (Ortí, 1989).

En este contexto, se presenta un conjunto de interrogantes comunes a los cinco mayores, relacionadas, fundamentalmente, con el inicio, agrado/desagrado, intereses e incidencia de las prácticas corporales en sus vidas como personas adultas mayores; y un segundo conjunto de preguntas vinculadas, especialmente, a aspectos que llaman la atención de la investigadora respecto a las percepciones que en torno a las prácticas corporales manifiestan. Se trata de entrevistas en profundidad estructuradas (ver anexo 1 y anexo 3).

3.6. CONTEXTUALIZACIÓN METODOLÓGICA: APROXIMACIÓN A LA CARACTERIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES EN LA INVESTIGACIÓN

3.6.1. Participantes de los grupos de discusión

En el desarrollo de los dos grupos de discusión organizados se ha tenido presente, además de los lugares donde residen y asisten a talleres municipales, la consideración de su conformación con damas y varones, respetando la distribución que se da en la realidad, es decir, mayoritariamente damas que varones; en este caso, de las diez personas integran cada grupo, a lo menos 2 serán varones. Otro aspecto es que a lo menos presenten tres años de participación continua en programas de esta naturaleza.

Los grupos de discusión se han desarrollado con personas adultas mayores de la ciudad de Valparaíso y de Viñal del Mar; su participación se relaciona con características de homogeneidad y heterogeneidad que permitiera contar con una representación de aquellas que en la realidad nos encontramos. Los factores de homogeneidad para ambos grupos son:

- Todos los participantes en el grupo serán adultos mayores con edad superior a 64 años.
- Todos los participantes en el grupo tendrán un nivel socio-económico medio y medio-bajo.
- Todos los participantes en el grupo realizarán actividad física al menos dos días a la semana, de forma libre o dirigida.

Los factores de heterogeneidad son cuatro: edad, sexo, estudios y años de práctica corporal; para el factor relacionada con estudios, se distinguen tres valores: Educación Básica, Educación Media y estudios universitarios. Respecto al tiempo: práctica de más de 10 años, entre 5 y 10 años, y menos de 5 años, y con relación al sexo, mujer (M) y hombre (H).

A continuación la tabla 1 muestra los criterios de heterogeneidad en torno a edad, sexo, estudios y años de práctica corporal:

Tabla 1: Criterios de heterogeneidad para la inclusión de adultos mayores en los grupos de discusión

Criterios de heterogeneidad			
Edad	Entre 65 y 70 años	Entre 71 y 76 años	Entre 77 y 84 años
Sexo	Mujer		Hombre
Estudios	Educación Básica o equivalente.	Educación Media	Universitarios.
Adherencia a la práctica corporal	Menos de 5 años	Entre 5 y 10 años	Con más de 10 años

Las tablas 2 y 3 muestran las personas adultas mayores que integran los grupos de discusión de Valparaíso y Viña del Mar respectivamente, y su caracterización; a cada mayor se le ha denominado con el nombre de uno de los cerros de la ciudad de Valparaíso, de modo de respetar el anonimato de cada una de ellos.

Tabla 2: Personas adultas mayores participantes del grupo de discusión de Valparaíso

ATRIBUTOS NOMBRE	EDAD	SEXO	ESTUDIOS	AÑOS P PRACTICA
1. ALEGRE	80	M	Universitarios	+ de 10 años
2. BLANCO	72	M	E. Media	+ de 10 años
3. BELLAVISTA	74	M	Universitarios	+ de 10 años
4. CONCEPCION	77	M	E. Media	Entre 5 y 10 años
5. CORDILLERA	77	M	E. Media	+ de 10 años
6. ESPERANZA	74	M	Técnica	- de 5 años
7. FLORIDA	70	M	E. Media	Entre 5 y 10 años

8. ARTILLERIA	74	H	E. Básica	- de 5 años
9. PLACERES	84	H	E. Media	+ de 10 años
10. BARON	77	H	E. Media	Entre 5 y 10 años

El grupo de Valparaíso se conforma con 7 mujeres y 3 hombres³ y sus edades fluctúan entre los 72 años y 84, que es el caso de Placeres; todos con estudios ya sea de Educación Básica, Media o Universitario, y con una variedad en el tiempo que han permanecido en prácticas de actividad física, que va desde menos 5 hasta más de 10 años.

Tabla 3: Personas adultas mayores participantes del grupo de discusión de Viña del Mar

ATRIBUTOS NOMBRE	EDAD	SEXO	ESTUDIOS	AÑOS PRACTICA
1. MESILLA	69	M	E. Básica	- de 5 años
2. POLANCO	67	M	E. Básica	- de 5 años
3. PERDICES	74	H	E. Media	Entre 5 y 10 años
4. LOMA	67	H	E. Media	+ 10 años
5. RAMADITAS	77	M	E. Media	Entre 5 y 10 años
6. YUNGAY	68	M	Universitarios	Entre 5 y 10 años
7. RODELILLO	70	M	E. Media	+ 10 años
8. ARRAYAN	67	M	E. Básica	Entre 5 y 10 años
9. MERCED	76	M	E. Media	+ de 10 años
10. MOLINO	70	M	E. Media	- 5 años

³ Para preservar la identidad de los participantes en ambos grupos se ha utilizado como metáfora para asignar los apodos el nombre de algunos de los ascensores que dan acceso a los diferentes cerros de la ciudad de Valparaíso.

El grupo de Viña del Mar está conformado por 8 mujeres y 2 hombres, con edades entre 67 años, Arrayán, y 77 años Ramaditas; todo el grupo ha realizado algún nivel de educación Básica, Media o universitaria, al igual que el grupo de Valparaíso, y con una participación en actividad física que fluctúa entre menos de 5 años y más de 10 años.

3.6.2. Participantes de las entrevistas en profundidad

Luego de realizados los dos grupos de discusión, se ha querido profundizar en el discurso de cinco de ellos: Arrayán, Bellavista, Merced, Placeres y Yungay. Llama la atención y orientan la elección de este grupo sus historias de vida vinculadas, fundamentalmente, a la actitud de autosuperación, como es el caso de Arrayán que aprende a leer y escribir, ya adulta; Placeres quien durante 48 años se ha mantenido trotando con el propósito de participar en una maratón, anhelo cumplido en más de una ocasión hasta la actualidad; Bellavista y Yungay, jubiladas después de dedicarse años a su oficio de ser profesoras, por la disposición hacia actitudes de generosidad y apoyo a sus pares; y Merced, también atleta, por su particular forma de ver la etapa en que se encuentra con relación a la valoración de sí misma.

Como se muestra en la tabla 4, las entrevistas en profundidad realizadas se estructuran en dos momentos; el primero relacionado a nueve preguntas iguales para cada uno de los entrevistados respecto a sus motivaciones especiales para la práctica motriz y como se han sentido beneficiados en su autonomía y en su vida de relación; y una segunda parte con interrogantes específicas relacionadas con la participación en los grupos de discusión, de modo de ahondar en sus intervenciones respecto a los temas que de ellos surgen en el análisis del discurso.

Tabla 4: Preguntas generales y específicas realizadas a las cinco personas adultas mayores

PRIMER MOMENTO: LAS MISMAS PREGUNTAS A LOS CINCO MAYORES ENTREVISTADOS	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿En qué momento de su vida ha iniciado la práctica corporal? ¿En algún momento especial de su vida? 2. ¿Qué la motivó para iniciar la práctica corporal? 3. ¿Qué prácticas corporales son de su mayor agrado e interés? 4. ¿Qué actividades no son de su agrado? 5. ¿Qué le gustaría hacer o practicar en los talleres en que participa? 6. ¿Es importante para usted ser y sentirse autónomo (independiente)? 7. ¿Cree que la práctica corporal le ha ayudado a aceptar el proceso de envejecimiento? 8. ¿Cree que la práctica corporal le ayuda a la comunicación con sus pares y otras generaciones? 9. ¿Tiene o ha tenido alguna limitación (cargas familiares, trabajo, lejanía del centro) para poder hacer la práctica?
SEGUNDO MOMENTO PREGUNTAS ESPECIFICAS A CADA	
ARRAYAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Usted ha dicho en la conversación que tuvieron con otras personas adultas mayores de la Casa del Deporte que la práctica de la actividad física le ha hecho sentir “gozosa, alegre”. Cuénteme ¿Qué es para usted sentirse gozosa, alegre? ¿Se siente de esta manera con alguna práctica corporal en particular? 2. ¿Qué les diría a otras personas adultas mayores que se niegan a vivir la etapa de la adultez mayor? 3. ¿Quisiera compartir otra idea conmigo?
BELLAVISTA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Usted ha señalado en la conversación donde participó con otras personas adultas mayores, que “Cada uno de sus hijos tienen su vida propia y ahora, usted y su marido, están viviendo la vuestra”. ¿De qué manera la práctica corporal que usted hace contribuye a que viva esta etapa? 2. ¿Por qué piensa que los adultos mayores varones no participan de los talleres de prácticas corporales que se ofrecen? 3. ¿Qué les diría a otras personas adultas mayores que se niegan a vivir la etapa de la adultez mayor? 4. ¿Quisiera compartir otra idea conmigo?

SEGUNDO MOMENTO PREGUNTAS ESPECIFICAS A CADA	
MERCED	<ol style="list-style-type: none"> 1. Usted ha señalado en la conversación donde participó con otras personas adultas mayores, que” lo más importante para usted ha sido aprender a perder, que es muy difícil aprender a perder con sus pares”. Al respecto ¿qué significa para usted aprender a perder? ¿Cuáles han sido sus principales descubrimientos en esta experiencia de aprendizaje? 2. Usted ha dicho que “también fue importante para usted entender que no tenía que ser lo que los demás quisieran, sino que tenía que empezar a quererme y a aprender y eso me costó” ¿La práctica del atletismo ha contribuido con este aprendizaje? ¿de qué manera? 3. ¿Existe alguna otra experiencia significativa respecto de este tema que le gustaría compartir?
PLACERES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Usted compartió en la reunión que tuvimos días pasados que “desde el año 1964 hasta hoy, hace 48 años, que corre” ¿Qué motivos ha tenido para mantenerse practicando esta actividad física durante todos estos años? 2. ¿Cómo se siente al hacerlo? ¿Ha contribuido en su vida esta práctica? 3. En la reunión pasada usted compartió acerca de una persona que trabajaba en las minas. ¿Podría usted profundizar sus ideas respecto a lo que piensa del trabajo y al ejercicio? 4. ¿Quisiera compartir otra idea conmigo?
YUNGAY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Usted ha señalado que lo que les hace falta a las personas adultas mayores es “el bienestar social”, ¿Qué es para usted el bienestar social? ¿Qué significa? ¿Por qué cree que esta es una necesidad de las personas adultas mayores? 2. Respecto a esta necesidad de bienestar social, ¿Qué valor le da a la práctica corporal? ¿Por qué piensa que a través de la práctica se responde a esta necesidad de bienestar social? 3. Usted ha dicho en la conversación donde participó junto a otras personas adultas mayores que cuando jubiló “no quería estar de ociosa en la casa”. Al respecto, podría contarme cómo se siente ahora que ha participado y participa en talleres ofrecidos por la Casa del Deporte de Viña? 4. ¿Quisiera compartir otra idea conmigo?

3.7. ESTRATEGIAS PARA LA PRODUCCIÓN DE DATOS Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Las estrategias para la obtención y análisis de la información siguieron un conjunto de acciones gestionadas personalmente. En una primera etapa y en relación con los grupos de discusión, nos hemos basado en los planteamientos de Gil (1991) para responder, en forma previa, a las siguientes interrogantes:

- ¿Cuántos grupos es necesario constituir?
- ¿Características de homogeneidad y heterogeneidad?
- ¿Cuántos sujetos formarán parte de cada grupo?
- ¿Cómo contactaremos con los sujetos y cómo conseguiremos su participación?
- ¿Aspectos logísticos: ficha personal, moderación, grabación, registro, lugar, duración?

La ficha personal a que se hace referencia en los aspectos logísticos tiene por objeto singularizar y reconocer las características particulares de cada persona adulta mayor participante de los grupos de discusión, relacionadas con las características de heterogeneidad:

Tabla 5: Datos personales participantes grupo de discusión con personas adultas mayores de Valparaíso / Viña del Mar			
NOMBRE			
TALLER			
AÑO DE NACIMIENTO			
ESTUDIOS			
TIEMPO DE PARTICIPACION EN TALLER PRACTICA CORPORAL	Más de 10 años		
	Entre 5 y 10 años		
	Menos de 5 años		
Cantidad de veces que participa en el taller	2 veces a la semana	3 veces a la semana	Más de 3 veces a la semana
OBSERVACIONES			

Luego de realizados los dos grupos de discusión, transcribimos las grabaciones correspondientes, desarrollamos su codificación y realizamos el análisis descriptivo e interpretativo.

Sobre la base de tal información, seleccionamos los cinco mayores conforme a los criterios ya presentados en el punto anterior, y procedimos a la elaboración de las preguntas para desarrollar en cada una de las entrevistas en profundidad programadas. Del mismo modo, que para los grupos de discusión, y en forma previa, cuidamos cada aspecto de la logística de manera de poder contar con la presencia de cada uno de ellos.

3.8. EL ANÁLISIS DE LOS DATOS PRODUCIDOS

Metodológicamente vamos a otorgar prioridad al discurso de los participantes, por lo que las teorías y el análisis serán de tipo emergente, buscando la inductividad para, en un segundo nivel de análisis, enfrenar y relacionar estas teorías sustantivas con las ya existentes en el campo de conocimiento donde se centra nuestra indagación. Tal y como plantean Glaser y Strauss (1967), iremos de lo particular a lo general, apoyándonos en su teoría fundamentada para la realización del análisis. El trabajo de campo, una vez transcrito, se someterá a análisis del discurso apoyado en el programa NVivo 8.0. Los procedimientos de análisis que se emplearán, en general se ceñirán a las propuestas de fragmentación y articulación de la “grounded theory” (Glaser & Strauss, 1967; Strauss & Corbin, 2002). Se realizará codificación abierta, con categorías emergentes; codificación axial, en torno a la agrupación de las emergentes en familias de categorías; y codificación selectiva, mediante un trabajo interpretativo que conducirá a la elaboración de un modelo interpretativo.

Este método nos permitirá obtener la información desde los mismos actores, sus significados y comprensiones del fenómeno, lo que se traduce en la utilización de las propias palabras de las personas, habladas o escritas, (Taylor

& Bogdan, 1984; Flick, 2004), lo que permite alcanzar una comprensión integrada de la materia de estudio e incorporar aquellos elementos subjetivos que son propios de la realidad del proceso que se estudia

Así también, a partir de los atributos de los participantes, generados desde los criterios de heterogeneidad, hemos podido indagar en los aspectos particulares que identifican a un conjunto de ellos, buscando sus diferencias y similitudes (ver anexo 4). Esta posibilidad de pasar de lo singular a lo particular ha sido facilitada desde las herramientas de construcción de matrices de intersección que posibilita el software NVivo. Además, el análisis de la presencia de cada una de las temáticas y sus relaciones, nos ha permitido una primera aproximación a los focos de interés de los participantes, para posteriormente, en base a las relaciones establecidas entre ellos, construir los modelos teóricos de análisis de la investigación.

a) Desde la creación de nodos libres a los nodos ramificados: construyendo el árbol de categorías para el análisis de los grupos de discusión

El punto de partida del análisis inductivo se corresponde con el proceso de categorización realizado a partir de la lectura de los discursos de los mayores participantes en cada uno de los grupos de discusión; el resultado de este proceso es la identificación de los primeros “nodos libres” que presentamos a continuación:

Tabla 6: Nodos libres identificados

NODOS (Categorías)	Descripción
Práctica corporal y salud	Contribución de las prácticas corporales que son reconocidas por las personas adultas mayores, sobre el bienestar integral y que se manifiestan en lo orgánico, mental, psicológico y social en esta etapa de la vida.
Prácticas corporales	Valoración de las prácticas corporales por parte

Tabla 6: Nodos libres identificados

NODOS (Categorías)	Descripción
como actitudes ante la vida	de las personas adultas mayores, como oportunidades donde se expresan y consolidan disposiciones positivas respecto de la etapa del ciclo vital en que se encuentran.
Prácticas corporales	Manifestaciones motrices intencionadas, realizadas por un sujeto que es uno y complejo, que existe desde una historia personal y colectiva en un contexto socio-cultural presente determinado, y que buscan contribuir a la calidad de vida y al aprendizaje permanente, en este caso, de las personas mayores; a cultivarse a sí mismo y resignificar positivamente el sentido otorgado a la propia existencia.
Práctica corporal como creación de vínculos	Valoración de las prácticas corporales por parte de las personas adultas mayores, como espacios donde se crean, vivencian y consolidan lazos relacionales afectivos con sus pares, sus profesores, su familia y otras generaciones.
Ausencia de hombres	Falta de presencia de los hombres mayores en las prácticas corporales.
Relación entre práctica corporal y trabajo	Forma de concebir el trabajo y la práctica corporal como beneficios para las personas, en general, y los adultos mayores, en particular.

b) Desde la creación de nodos libres a los nodos ramificados: construyendo el árbol de categorías para el análisis de las entrevistas

A partir de esta visión general que ofrece la perspectiva de la identificación de las categorías centrales de la investigación, podemos comenzar a saturar cada una de ellas definiendo las subcategorías que intervienen y la construyen. Es el paso de la Codificación inductiva a la codificación axial, en la que podemos pasar a un análisis de mayor pormenorización y calado del discurso de nuestros participantes. (Figura 2)

Nombre	Recursos	Referencias
Actividad Física y Adulto Mayor	0	0
01 Prácticas Corporales y Salud	2	28
011 Bienestar físico	2	16
012 Bienestar psicológico	2	8
013 Bienestar social	2	5
012 Bienestar mental	1	5
02 Práctica Corporal como Actitud ante la vida	2	53
021 Autosuperación	2	19
022 Gratitud	1	3
023 Aceptación Envejecimiento	1	10
024 Generosidad	2	8
025 Relaciones intergeneracionales	1	6
026 Alegría de vivir	2	9
032 Disposición a descubrirse	1	2
033 Confianza	1	2
034 Disposición a aprender	1	7
037 Honradez	1	1
027 Independencia	3	10
038 Constancia	2	2
03 Prácticas Corporales	2	52
031 Caminar	2	12
032 Gimnasia	2	17
033 Act. con ritmo	2	15
034 Yoga y taichi	2	5
035 Act. Acuáticas	2	3
036 Danzaterapia y musicoterapia	1	2
037 Act. deportiva	2	6
038 Reflexiones	1	2
039 Ejercicios memoria	2	4
0310 Pilates	1	2
0312 Act. Naturaleza	2	4
0313 Taekwondo y Karate	2	10
04 Prácticas Corporales como creación de vínculos	2	18
042 Encuentros placentero	2	7
043 Encuentros para compartir	2	10
041 Acogida	1	3
044 Descubrir al otro	1	2
06 Act. Física y Trabajo	1	2
05 Ausencia varones	1	2

Figura 2: Producción del árbol axial en NVivo

Tabla 7: Categorías Práctica corporal y salud

NODOS (SubCategorías)	Descripción
Práctica corporal y bienestar físico	Contribución de las prácticas corporales reconocida por las personas adultas mayores, que se manifiesta tanto en la ausencia de dolencias orgánicas como en la independencia para realizar sus actividades de la vida diaria
Práctica corporal y bienestar mental	Contribución de las prácticas corporales, reconocidas por las personas adultas mayores que se manifiestan, fundamentalmente, en su memoria y en la capacidad de reflexión.
Práctica corporal y bienestar psicológico	Contribución de las prácticas corporales, reconocidas por las personas adultas mayores, que se manifiestan, esencialmente, en las percepciones de satisfacción respecto a sí mismo.
Práctica corporal y bienestar social	Contribución de las prácticas corporales reconocidas

NODOS (SubCategorías)	Descripción
	por las personas adultas mayores, que se manifiestan en la vida de relación, principalmente, en las interrelaciones con los demás.

Tabla 8: Categorías Práctica corporal y actitudes ante la vida

NODOS (SubCategorías)	Descripción
Práctica corporal como autosuperación	Valoración de las prácticas corporales por parte de las personas adultas mayores, como oportunidades para ser y sentirse mejores en las actividades que realiza.
Práctica corporal como gratitud	Valoración de las prácticas corporales por parte de las personas adultas mayores, como un espacio que contribuye a demostrar la estimación y reconocimiento del bien o beneficio que otras personas realizan por ellas (o la ayuda que reciben para encontrar su bienestar).
Práctica corporal como aceptación del envejecimiento	Valoración de las prácticas corporales por parte de las personas adultas mayores, como un espacio que contribuye a la apropiación de la realidad personal, biográfica y diferenciada de los cambios relacionados con el proceso de envejecimiento, y a las actuaciones consecuentes en conformidad con las propias aspiraciones de realización humana presentes en la vejez.
Práctica corporal como generosidad	Valoración de las prácticas corporales por parte de las personas adultas mayores como un espacio que contribuye a brindar el tiempo necesario de compañía o ayuda en beneficio de otras personas, sean ellas familiares, pares o sus profesores y profesoras.

NODOS (SubCategorías)	Descripción
Práctica corporal como relaciones Intergeneracionales	Valoración de las prácticas corporales por parte de las personas adultas mayores como un espacio de convivencia e interacción con otros, ya sea sus pares o personas de otras generaciones, participando activamente en redes sociales y extendiendo las experiencias de vida que atesoran sin nostalgia.
Práctica corporal como regocijo de vivir	Valoración de las prácticas corporales por parte de las personas adultas mayores como espacio que contribuye a manifestarse animosa y gozosa con la etapa del ciclo vital en que se encuentra.
Práctica corporal como disposición a descubrirse	Valoración de las prácticas corporales por parte de las personas adultas mayores como un espacio que contribuye a aprender de sí mismo, especialmente acerca de las características, necesidades, intereses, motivaciones y realizaciones personales.
Práctica corporal como confianza	Valoración de las prácticas corporales por parte de las personas adultas mayores como un espacio que contribuye a creer o sentir seguridad en que la actuación de otra persona
Práctica corporal como disposición a aprender	Valoración de las prácticas corporales por parte de las personas adultas mayores como un espacio que contribuye a la capacidad, interés y disposición para estar actualizado y manifestar apertura a la sociedad del conocimiento en esta etapa del ciclo vital.
Práctica corporal como honradez	Valoración de las prácticas corporales por parte de las personas adultas mayores como un espacio que contribuye a actuar con honestidad y rectitud ante los demás.
Práctica corporal como independencia	Valoración de las prácticas corporales por parte de las personas adultas mayores, como expresión de autonomía, especialmente en las actividades de la vida diaria, para optar libremente conforme a las propias motivaciones y tomar decisiones que vayan en beneficio de la integridad.
Práctica corporal como	Valoración de las prácticas corporales por parte

NODOS (SubCategorías)	Descripción
constancia	de las personas adultas mayores, como expresión de perseverancia orientada al logro de los objetivos trazados en su vida.

Tabla 9: Práctica corporales realizadas por los mayores

NODOS (SubCategorías)	Descripción
Caminar	Acción natural de desplazarse en bipedestación.
Gimnasia	Manifestación motriz que refiere a la realización de ejercicios sistemáticos con una intencionalidad educativa para la persona adulta mayor
Actividades con ritmo	Práctica corporal con acompañamiento musical.
Yoga y Taichí	Práctica corporal de la cultura oriental relacionada con la realización de posturas y/o formas motrices cadenciosas con el propósito de lograr un equilibrio interior.
Actividades acuáticas	Práctica corporal realizada en contacto con el agua.
Danza y música terapia	Práctica corporal de expresión libre que tiene el propósito de liberación y renovación sico-espiritual de la persona.
Actividades deportivas	Prácticas corporales reglamentadas y realizadas en forma individual o colectiva en situación de competencias.
Reflexiones	Prácticas relacionadas con la meditación y profundización de pensamientos que inducen a las personas adultas mayores actuar en beneficio del bienestar propio y de los demás.
Ejercicios de memoria	Prácticas relacionadas con la capacidad de recordar personas, acontecimientos y objetos por parte de las personas adultas mayores.
Pilates	Método de entrenamiento que conjuga el fortalecimiento corporal, la educación postural y el equilibrio mental creado por Joseph Pilates en los años 20.
Actividades en la naturaleza	Manifestaciones motrices en contacto directo con los recursos que el medio ambiente brinda, sean bosques, lagos, montañas, entre otros.

NODOS (SubCategorías)	Descripción
Karate y Taekwondo	Artes marciales sin armas de autodefensa y origen asiático que en la actualidad son deportes olímpicos.

Tabla 10: Práctica corporal como creación de vínculos

NODOS (SubCategorías)	Descripción
Práctica corporal como acogimiento	Valoración de las prácticas corporales por parte de las personas adultas mayores, como espacios donde se sienten aceptados y contenidos afectivamente por sus pares y el docente.
Práctica corporal como posibilidad de descubrir al otro	Valoración de las prácticas corporales por parte de las personas adultas mayores, como espacios donde les es posible conocer y establecer lazos con sus pares.
Práctica corporal como encuentro placentero	Valoración de las prácticas corporales por parte de las personas adultas mayores, como espacios donde ríen, se divierten, disfrutan y se sienten a gusto con las actividades realizadas.
Práctica corporal como entorno para compartir	Valoración de las prácticas corporales por parte de las personas adultas mayores, como espacios de conversación, interacción y creación de vínculos recíprocos con sus pares y el docente.

La codificación de los datos, el agrupamiento por categorías, refrendadas por las citas textuales del discurso expresado por las personas mayores, tanto en los grupos de discusión como en las entrevistas en profundidad, permite ir más allá de lo descriptivo mediante la interpretación; el siguiente mapa conceptual, representa en forma gráfica el trabajo interpretativo que realizamos de las relaciones que hemos construido con relación a las percepciones y significados que otorgan las personas adultas mayores a las prácticas corporales en que participan.

Es posible observar en la figura 3, tres dimensiones que concentran los significados percibidos por este grupo de mayores respecto de las prácticas corporales experimentadas: una primera dimensión vinculada a las actitudes que despiertan ante sus vidas; otra que guarda relación con el valor brindado a las prácticas corporales en cuanto creación de vínculos vivenciados junto a sus pares; y una tercera perspectiva que corresponde al valor que ellas tienen para su salud o bienestar personal y social.

Por último es posible constatar que las prácticas corporales contemplan una amplia gama de posibilidades, superando la denominación de gimnasia que solía escucharse por parte de las personas adultas mayores en la década de los 80, ampliando su concepto hacia las denominaciones actuales como Pilates, actividades deportivas, música terapia, entre otras. Profundizamos esta representación gráfica en el capítulo 4 siguiente que corresponde al informe de la investigación.

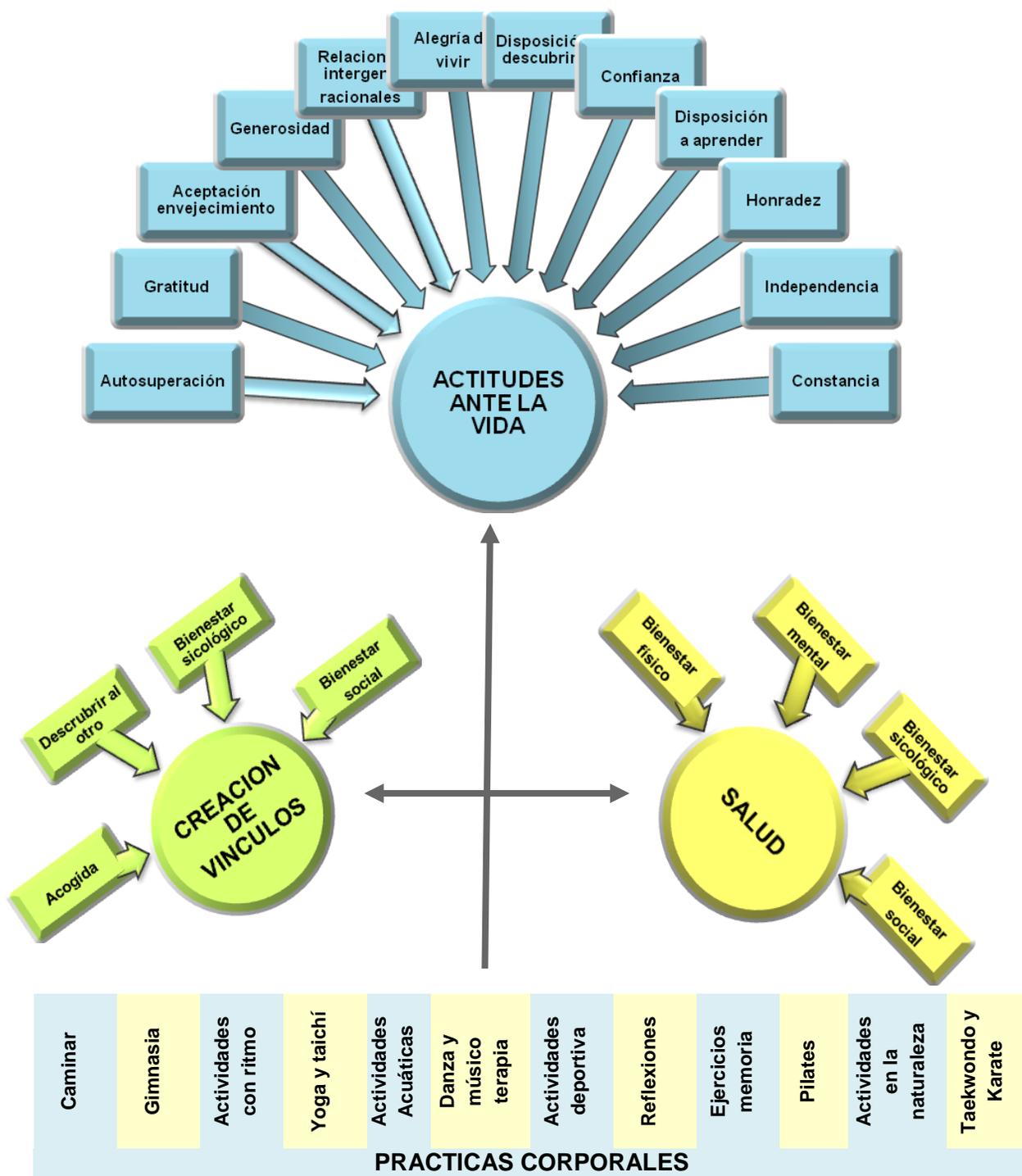


Figura 3: Percepciones y significados que otorgan las personas adultas mayores a la participación en prácticas corporales (Elaboración propia)

3.9. TEMPORALIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El tiempo en el desarrollo de la investigación no ha pasado en vano; como una de las grandes pobreza personales de nuestro mundo actual relacionada con la ausencia de ese tiempo existencial para lo importante de nuestras vidas, ha sido el gran ausente, lo que ha encadenado distintas aproximaciones a la temporalización del estudio y a su finalización. De allí que lo que se presenta en la siguiente tabla, refleja un diseño general de lo que se esperaba realizar:

Tabla 11: Temporalización de la investigación

MESES \ FASES	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Revisión teórica y marco metodológico estudio													
Selección sujetos estudio y recogida información													
Análisis datos cualitativos													
Primer informe borrador													
Segundo informe borrados													
Presentación tesis doctoral													

3.10. CRITERIOS DE RIGOR CIENTÍFICO

La investigación cualitativa asume la construcción del conocimiento como "... un proceso subjetivo e intersubjetivo en tanto es el sujeto quien construye el diseño de investigación, recopila la información, la organiza y le da sentido, tanto desde sus estructuras conceptuales previas, como desde aquellos hallazgos

que surgen de la propia investigación, la que luego se colectiviza y discute en la comunidad académica” (Cisterna, 2005: 62); es así que la pretendida objetividad del paradigma positivista no se busca; por el contrario, desde una racionalidad hermenéutica se aborda el estudio a partir de procesos de interpretación, donde la validez y confiabilidad del conocimiento descansa en última instancia en el rigor del investigador (Cisterna, 2005).

La literatura especializada (Guba, 1989; Alonso, 1998; Sandín, 2003; Vasilachis de Gialdino, 2014), muestra caminos que conducen al valor científico de una investigación cualitativa, y que por lo general, están referidos, fundamentalmente, a credibilidad, transferencia, entre otros.

La credibilidad tiene como foco el valor de lo que se dice, y la confianza que se tiene en la veracidad de los hallazgos; de allí que la construcción del conocimiento sea a partir de la debida coherencia entre lo que nos dicen los sujetos participantes del estudio y la interpretación que hacemos de ellos, como investigadores.

La transferencia, que se contrapone con las generalizaciones que puedan aplicarse de un contexto a otro; por el contrario, dado el carácter heterogéneo que nos presentan los distintos contextos, sólo es posible en caso de similitud que presentan las realidades.

No obstante lo anterior, Sandín (2000) nos manifiesta que quizá, “...el término más utilizado sea el de «validez». Una investigación no válida, no es verdadera. Una investigación no válida, no es una buena investigación, no tiene credibilidad” (p.3); y reconociendo la complejidad del tema, establece cuatro posiciones respecto al uso de criterios para evaluar la investigación cualitativa. El primero lo denomina “la aplicación de criterios convencionales” (p.6) que serían los correspondientes a la investigación positivista: validez interna, validez externa, fiabilidad y objetividad. El segundo “aplicación de criterios paralelos o

cuasi-fundacionales”, referidos a lo que se han reconocido como credibilidad, transferibilidad, dependencia y confirmabilidad, los cuales serían correspondientes a los del paradigma positivista.

Una tercera posibilidad, se relaciona con “la aplicación de criterios propios” (p.6) como podrían ser la validez y la relevancia, entre otros.

Y por último, la cuarta posibilidad está en establecer “nuevos criterios para un mundo pos-moderno”; en este marco, la propuesta de Creswell, 1998 (en Sandín, 2000), que se presenta para la perspectiva de la teoría fundamentada, que es el caso del presente estudio, encontramos el criterio de verificación, cuyo procedimiento es relacionar los datos con la categorías; y la validez suplementaria a través del proceso de contrastación de los resultados con la literatura. Ambos criterios son los que dan al estudio el rigor científico pretendido.

3.11. CRITERIOS ÉTICOS

La consideración de criterios éticos y el proceso de discernimiento consiguiente, no es neutro en la investigación cualitativa; en su centro está la persona en tanto sujeto que es estudiado con la misma dignidad de quien investiga; al respecto, “...su carácter interpretativo es generado por la necesidad de dar sentido. El conocimiento que produce la investigación es el sentido que damos a expresiones del sujeto estudiado” (González, 2002: 91).

Una cuestión ética relevada es el valor social que comporta el estudio; ¿qué se investiga? ¿Cómo se investiga? ¿Para quién se investiga? ¿Se cuida de los impactos éticos el estudio? Son algunas de las interrogantes que no podrían soslayarse desde el punto de vista ético.

En este sentido, el presente estudio centra su atención, como ya se ha señalado, en las explicaciones que presentan las personas adultas mayores

respecto al por que participan en talleres o programas vinculados a prácticas corporales. En este sentido, la investigación prioriza indagar en lo que acontece en el proceso mismo vivido por ellos y ellas durante sus prácticas corporales, más que en los resultados de los programas ofrecidos, tendencia que se observa en el país respecto a las investigaciones desarrolladas con relación a las personas mayores.

La investigación dispensa atención especial a las razones, motivaciones, pensamientos y sentimientos que un grupo de mayores visibilizan y conforman las explicaciones que dan sentido a la participación activa en las prácticas de su interés. Desde esta perspectiva, pensamos que el estudio aporta información a los docentes para la toma de decisiones respecto a los aprendizajes que los propios sujetos de dichas prácticas se proponen alcanzar; como a las orientaciones didácticas que, en consecuencia, orientan los procesos de enseñanza en esta materia; referencias valiosas en programas de esta naturaleza, especialmente cuando se concibe que es posible aprender durante toda la vida y una de las características de esta etapa del ciclo vital, es que la vida queda entregada a las propias manos de los adultos mayores.

Develar las significaciones desde las voces de las personas adultas mayores, constituye un anhelo personal de su consideración; implica volver siempre a la reflexión de nuestras prácticas y a escuchar a los mayores en su plena dignidad, derecho y realización.

Así mismo se ha tenido presente durante todo el proceso indagatorio, la credibilidad del conocimiento construido, a partir del cuidado por la coherencia interna entre el problema identificado como necesidad social para el desarrollo y el proceso investigativo, y los procedimientos seguidos; el cuidado de la relación con las personas mayores, el rigor de la transcripción de sus discursos generados en los grupos de discusión y en las entrevistas en profundidad

orientados a su entendimiento, las referencias documentales y el lenguaje respetuoso del informe, son algunas de las cuestiones éticas que han estado presentes. Así mismo, el consentimiento informado otorgado por los mayores guarda íntima relación con este respeto a la libertad de las personas mayores.

CAPITULO 4: EL INFORME DE INVESTIGACIÓN

4.1. CONTEXTUALIZACION DEL INFORME: Una aproximación a mis creencias, percepciones y significaciones respecto de la práctica corporal en las personas adultas mayores.

Las siguientes líneas hacen referencia al contexto del estudio, tanto desde la subjetividad de la investigadora, sus vivencias, percepciones y creencias; y en segundo término, respecto a las percepciones de la realidad de los adultos mayores en Chile, y en especial de la región de Valparaíso, donde se realiza el estudio; se busca develar la realidad de las personas adultas mayores, describir e interpretar sus voces, aquellas que los orientan a participar en talleres de prácticas corporales que ofrecen los municipios de Valparaíso y Viña del Mar. Por ello se estima importante dar a conocer de parte de quien investiga, desde donde lee sus palabras, tonalidades y revelaciones; y también en qué contexto transcurren las experiencias y vivencias de este grupo de personas mayores que constituyen ser los sujetos claves del estudio.

4.1.1. ¿Quién soy?, ¿Desde dónde hablo?...

¿Cuál ha sido mi quehacer profesional vinculado a las personas adultas mayores?, interrogantes que me acompañan permanentemente, y que constituyen el tejido vivencial, sentido y amado sobre el cual se levanta el presente estudio.

En este contexto personal, si no creyera en el cambio... si no creyera en la esperanza ... si no creyera en que cada uno es artífice de su propio camino ... en lo que creo, en la vida, en mi pasión rebelde y mi silencio prudente... mi respiración se entrecortaría, me asfixiaría y de alguna manera me ataría a los muros y paredes que nos habla Placeres; como no atesorar para este momento las reminiscencias de haber sido regalada con la presencia, entre otros y otras, a Chelita, Kelly, las Claritas, Fresia, Inés, Graciela, Juanita, Carmela, Hugo y Luis, adultos mayores con quienes me siento entrelazada desde enero del año

1985, fecha en que se inicia la Escuela de la Tercera Edad en la Universidad Católica de Valparaíso, y donde asumo el curso Educación Física y Tercera Edad, que posteriormente pasa a llamarse Corporalidad y Encuentro; en torno a la adultez mayor y con ella – porque es la etapa en que me encuentro en el presente – buscó cerrar uno de los tantos círculos de mi vida profesional, culminar mi tesis doctoral. Si así no lo hiciera, mi gratitud hacia ellos y ellas, y la alegría del sentido renovado de vivir, después de la partida de Víctor, mi esposo, se esfumaría entre mis manos; así mismo, siento que son tantos los regalos que se han puesto en mi camino para que así ocurriera, que anhelo seguir aprendiendo de la vida, del envejecimiento, de mis amigos y amigas, de mis hijos e hija, de mis nueras y yerno, de mis nietos y nietas.

Rememoro esta vital experiencia con admiración y conmovida por la cálida generosidad que han manifestado y manifiestan cuando llego cada semana a compartir con ellas, a disfrutar de su contagiosa alegría y a atesorar el abrazo de la despedida. Son los rostros que guardo de las personas que integran este grupo que contaban entre 60 y 65 años en ese entonces, y que hoy, exceptuando a quienes han partido, viven en plenitud una expandida jovialidad. Hablo desde sus realidades, que han ido envejeciendo junto a la mía, especialmente de lo que acontece no sólo en el aula, sino más allá de la práctica, realidad que se transforma en amistad que me ha escuchado, consolado y realizado en mi oficio.

Con ellas y ellos rememoro también mi pasión por la docencia, y esa sensación de sentirme en un vuelo infinito cuando piso el suelo del espacio del gimnasio, de la sala en mi Alma Mater, para compartir el aprendizaje permanente de saber envejecer, aceptar el proceso de envejecimiento como una conquista personal gratificante; sabiendo que las lagunas de memoria y de algunas dificultades que se manifiestan para subir y bajar escalas, entre otras, vendrían poco a poco, no obstante ello, se ven revestidas de luz y color cada semana

junto al juego, la danza, la música, el canto, la práctica en común unión de la relajación con ellas, y el cruce de miradas que me permiten ver sus almas, sus risas contagiosas que alegran mi propia existencia en el ahora y aquí, y el beso cariñoso hasta la próxima semana que me ha enseñado a desprenderme en un hasta siempre.

Mi pasión por la docencia...Don Luis, Cecilia y Patricio.

La historia de mi docencia me une a mis maestros; uno de ellos es precisamente Luis López González (QEPD), filósofo, que en la década del 60 es Decano de la Facultad de Filosofía y Educación que habité; profesor de Lógica de la carrera de Pedagogía en Educación Física donde me formé, quien nos señala en ese tiempo, sin comprender mucho a que se refería, que la profesión es una forma de vida; desde allí con sus visitas a las clases de basquetbol en el gimnasio, nos invita a aventurarnos a vivir la profesión gozosamente, y esta es una de mis realidades que me ha impulsado a desarrollar 42 años de docencia, fundamentalmente autorrealizada.

Mi segunda reminiscencia de adulta mayor, ya al encuentro con Cecilia, profesora de la asignatura gimnasia damas, quien me abre el camino de esa docencia universitaria como ayudante; ella, la rubia de los ojos azules como la llamaban mis pares, nos inyecta la fuerza vital para aprender a contrarrestar la rutina, con su capacidad creadora y dedicación heroica a nuestra formación; nos infunde el respeto por nuestra profesión y la necesaria donación de nuestro tiempo libre para entrenar junto a ella, sin importarnos en ese tiempo, que no contábamos con gimnasio, el lugar de nuestra prácticas; podía ser la avenida Brasil entre palmeras y personas que transitaban entre ellas, o bien en gimnasios que ocupábamos muy temprano o muy tarde de noche. De ella atesoro mi afán incansable de poner todo el empeño y la disciplina en lo que busco alcanzar

Junto a Don Luis y Cecilia, la persona de Patricio, ayudante de Luis López, filósofo y al mismo tiempo atleta de afición, amplían el rumbo del carácter técnico de mi ejercicio profesional; con Patricio y mis estudiantes de la asignatura de gimnasia damas y de expresión corporal que asumo en el año 1973, aprendemos a escuchar a nuestro propio cuerpo y a reencontrarnos con lo genuino, natural, lúdico y dialógico de la expresión motriz; aprendemos desde la gestalt a cerrar círculos y jugarnos por el ahora y aquí del darse cuenta; que sentíamos al movilizarnos por el espacio, que emocionalidad fluía en nuestro interior durante nuestras rondas y danzas libres, que queríamos manifestar en ese momento, eran preguntas que nos constituían y daban identidad al grupo. Llevaba un registro de cada paso vivencial que allí nos conmovía, del proceso reflexivo que en conjunto a floraba. Este etapa marcó mi vida, no sólo profesional sino para analizar el por qué, el para qué y el cómo de nuestro camino creativo y expresivo.

Junto a las personas adultas mayores, mis alumnas y alumnos en ese entonces, Ruth, Lylian, Liliana, Myriam (Q.E.P.D), Silvia, Marta, Gloria, Patricia, y más adelante, Andrés, Luis, Humberto y Diego, Mauricio, Mariela, entre otros, comenzamos a indagar más allá de la reproducción de rutinas de ejercicios sin sentido para quienes las realizan y que ha sido odioso verlas en prácticas de adultos mayores; con ellos aprendo el cuidado porque nada de lo que realicemos pueda dañar la armonía corporal y a proponer que se ponga freno a ejercitaciones que he observado en clases para adultas mayores centradas en la repetición de ejercicios incorrectos y con presencia de contraindicaciones respecto a cómo hacerlo.

No puedo omitir que eran esos tiempos, tiempo de la dictadura en Chile, y que la denominación de "gimnasia clandestina" a lo que hacíamos, nos alentó a ser libres para explorar e innovar en nuestras prácticas, para decir lo que pensábamos de la profesión y sentíamos sin temor, porque era una forma de

concretar nuestros sueños y proyectos de vida; no fue menor, también, la marginación y descalificación por ser distintos, y experimentar la impotencia de una cultura del "como sí" nos respetamos de ser iguales en dignidad.

Ha sido un proceso que reviste, en cierto modo, lo propio de la investigación porque la pregunta fue constante, y nos atrevíamos a formularla porque el ethos era franco, abierto y fraterno; y no sabíamos con qué respuesta nos íbamos a encontrar; era la deliciosa incertidumbre de un presente que se proyectaba con gratuidad, principalmente de los estudiantes, que invitaban, convocaban a otros para imbuirse en la aventura, como en espiral, de volver a interrogarse y buscar comprensiones y creaciones de nuestra realidad.

Como investigadores, nos comprometimos en la exploración de una nueva forma, para nosotros, de ver la profesión, distanciándonos conscientemente de una lógica técnica e instrumental sin sentido, para asumir la noble tarea de responder al llamado de ser, por sobre todo, educadores.

Hoy día, ya adulta mayor... ¿que pienso del ejercicio profesional en la adultez mayor?

Entonces, en sintonía con mi oficio de ser profesora de Educación Física, me detengo antes de proseguir escribiendo, para inspirar profundamente, movilizar mi energía interior que me dispone a prestar atención en mi subjetividad en esta dimensión de mi vida, y entonces al espirar sale desde mi interior la primera idea que planteo unida a mis sentimientos: ¡pasión por enseñar!, con la convicción que es lo que me mantiene viva, entera y autorrealizada, la que ha contribuido junto a mi familia extendida, a anclarme en tierra firme para habitar el mundo convulsionado y contradictorio que desde mis percepciones, siento que vivimos.

Mis primeras ideas hacen referencia a lo que, a partir de mis vivencias y observaciones, refieren al cuerpo, al aula, a la clase, espacio vital donde se

pone en juego el sentido y significaciones de nuestro ejercicio profesional, y donde vas al encuentro del otro y de lo otro, desconocido para construir comunitariamente los aprendizajes.

Una de las ausencias más sustantivas en este contexto, a mi juicio es que el dualismo existente en occidente ha convertido el cuerpo en un accesorio de la presencia humana; el espacio-tiempo donde se exterioriza el lenguaje motriz, es transformado en variables geométricas, mensurables, lógicas y acotadas; la posible interacción del aula, en la ausencia de rostros, miradas y gestos para ser números, ojos dirigidos al suelo y la ausencia de reciprocidad en el lenguaje no verbal que anuncia, denuncia y clama por atención. Valoro nuestra corporeidad como un verdadero continente de sensaciones y percepciones; impresiones y expresiones; emociones y sentimientos. He aprendido de los mayores que vivencian una forma singular de diálogo corporal que contagia al reír, acoger, acariciar, abrazar y contener.

En forma más específica, aprender a habitar el propio cuerpo, la propia casa, me ha permitido un reconocimiento de lo que me acontece interiormente y desde allí en paz conmigo mismo, apreciar el lugar que me rodea, no sólo el del aula durante la práctica con las personas mayores, sino también en la vida cotidiana, familiar e íntimo de la vida personal; de allí que un segundo reto para mi persona está en el cómo asumimos el aula desde lo social y afectivo, un espacio donde cada persona adulta mayor nos sentimos estimadas en nuestras características distintivas, ampliando la confianza en la vivencia de logros que nos entusiasman y vitalizan el sentimiento de sentirnos capaces.

4.1.2. Una aproximación al contexto de investigación: las personas adultas chilenas y de la región de Valparaíso: percepciones y significaciones de la investigadora

Chile envejece y la región de Valparaíso, a la que pertenecen los adultos

mayores del estudio, es una de las más envejecidas junto a las regiones Metropolitana, en el centro, y la del Biobío en el sur del país; el índice de adultos mayores (IAM) de Valparaíso es el mayor de las quince regiones en que se encuentra dividido territorialmente el país, vale decir que hay 71 adultos mayores por cada 100 menores de 15 años; nos parece un interesante desafío para las comunas y ciudades que integran el Gran Valparaíso, sobre todo si la estimación para el 2020 es que los adultos mayores sobrepasarán en número a la población infanto-juvenil (INE, 2007)⁴. Al respecto, estimamos que la tarea que aún no se ha asumido es el cultivo de las relaciones intergeneracionales como la reflexividad de las personas mayores y las legítimas aspiraciones que cuando finaliza la vida laboral, se puede gozar la jubilación sin contratiempos como son los económicos; sin embargo nos percatamos de una realidad opuesta, porque las pensiones son paupérrimas, más aún si los costos de los medicamentos copa, en muchos casos, gran parte de lo que se recibe, o bien otras personas administran tales pensiones con la consecuente pérdida de independencia; esta situación de vulnerabilidad socioeconómica trae consigo deterioro del legítimo bienestar subjetivo y de satisfacción por la vida que se ha logrado.

Respiramos un aire de segregación de las personas mayores por la edad y las diferencias socioculturales que les afectan; las cajas de compensación ofrecen sueños con un costo aparentemente bajo para sus pensionados, no obstante con el paso del tiempo implican deudas cuantiosas para sus llamados beneficiarios adultos mayores, quienes ven disminuidas sus pensiones en más de la mitad de lo que reciben siendo activos; en los espacios laborales, se asume que los mayores ya han tenido su tiempo y es hora de los jóvenes; la jubilación que significa alegría, en muchos casos es disolución no sólo de vínculos, sino la necesaria búsqueda de mantenerse trabajando para poder vivir

⁴ Instituto Nacional de Estadística

y cubrir las necesidades básicas dignamente.

Esta realidad de exclusión se observa veladamente en las políticas públicas que dicen estar en sintonía con la declaraciones que sobre los derechos de las personas mayores de América Latina y el Caribe, como es la Declaración de Brasilia del 2007 y la de San José de Costa Rica, 2012.

A nivel regional, SENAMA extiende sus servicios para los adultos mayores a lo largo de todo el país; en el caso de la V región, en particular de Valparaíso y Viña del Mar, cobran relevancia los Municipios de ambas ciudades, las que a través de las Oficina Comunal del Adulto Mayor y de la Casa del Deporte, respectivamente, ofrecen alternativas de talleres gratuitos de prácticas corporales, los que se realizan en espacios de los consultorios, de iglesias o bien en gimnasios municipales. Contribuye en su financiamiento los fondos municipales como los provenientes del Fondo Concursable del Instituto Nacional de Deportes (IND), en el ámbito del Deporte Recreativo, cuya postulación desafía a los adultos mayores a organizarse en clubes.

En este contexto, se desarrolla el programa Adulto en Movimiento, el que busca fomentar el envejecimiento activo, a través de, principalmente, la realización de talleres de prácticas recreativas orientados a personas desde los 60 años de edad, con una frecuencia de tres veces a la semana, cada vez una hora, desde el mes de abril a noviembre; ¿que acontece entre los meses de diciembre a marzo del año siguiente? Si el hábito de la práctica no está integrado en las personas adultas ¿qué los podría impulsar a continuar con una práctica libre en tales meses?

En las ciudades de Valparaíso y Viña del Mar, se organizan talleres de verano masivos en el mes de enero, y paseos a lugares cercanos donde se les programa el día con la participación de monitores de animación sociocultural; se les diseñan actividades más bien para entretenerlos y engolosinarlos con

comida: la generosidad de los adultos mayores cede el paso a una perspectiva asistencial y de inmediatez en los resultados de satisfacción; cabe preguntarse ¿en qué momento la organización en clubes de adultos mayores asume un liderazgo para actuar con verdadero autonomía y emprender iniciativas que aspiren a experiencias transformadoras de su propia realidad?; sin embargo, la política pública está sistematizada para que la cobertura aparezca atendiendo a un grupo significativo en cantidad de personas mayores.

Se suma a lo anterior, el estudio realizado en esta línea por la Consultora Boreal Investigación (2011) que muestra que un alto número de las personas adultas mayores prefiere no salir de casa a realizar nuevas actividades, lo que se presenta de manera inversamente proporcional según nivel educativo alcanzado; este comportamiento se observa, especialmente, en Valparaíso y Viña del Mar durante los meses de invierno de junio a agosto; es como si los adultos mayores se guardaran en este lapso de tiempo, respondiendo al histórico mito de "quien pasa agosto" ya no se muere ese año; además que la zona es lluviosa y fría y se guardan para evitar los malestares propios del sistema respiratorio en particular, que en muchas ocasiones los conduce a mantenerse en cama con las consecuentes ausencias en las actividades que han elegido para realizar.

Así mismo, se señala en la encuesta nacional realizada por la Universidad de Concepción (2012), que en el grupo de más de 65 años han dejado de participar en actividades físicas por salud; sin embargo es justamente uno de los motivos que dan las personas mayores para hacer alguna actividad física, la salud y el gusto; y que prefieren el baile entretenido y la gimnasia, aeróbica y la hidrogimnasia. Esta realidad es otro reto para futuros estudios, de indagar en los motivos que tienen los adultos mayores para limitarse en su aprendizaje permanente, especialmente en el caso de varones que en general, están ausentes en los talleres de prácticas corporales de las ciudades de Valparaíso y

Viña del Mar, realidad que es reconocida por las adultas mayores y corroborado en un estudio realizado en la ciudad de Viña del Mar (Figueroa, Ibaceta y Rozas, 2008) donde se concluye que las razones que dan adultos mayores hombres activos respecto de sus pares pasivos, son diversas, tales como vergüenza, baja autoestima, no es la preferencia, no han practicado antes, entre otras; lo que llama la atención es que una las razones alude a la creencia que los talleres son cosa de mujeres; agregaría a ello la percepción que se tiene de los hombres jubilados, coincidiendo en ello con Carmen Barros, investigadora chilena quien durante una entrevista realizada a su persona (2008) señala que,

Creo que en el caso de los hombres les juega en contra el estereotipo de género y piensan que su única labor en el mundo es trabajar y cuando jubilan ya no saben más que hacer, y todos los programas de las municipalidades lo encuentran propios para las mujeres y por eso no entran, ahora los pocos que entran lo pasan estupendo, porque normalmente son los encargados de curso, las mujeres los regalonean hasta más no poder, pero usualmente el decidirse ingresar y el entrar a un curso donde van a ser el único hombre con quince mujeres les resulta una barrera casi infranqueable y no se atreven.

En la actualidad, estimo que la inequidad está presente aún en los mayores de mi país, situación compleja y paradójica; no hemos avanzado lo suficiente en sensibilidad social para responder desde las políticas públicas a esta realidad en todo orden de cosas; y por otro lado, no hemos aprendido a convivir con respeto y aceptación intra e inter generacional. Así también, he podido constatar, que aún persiste en la sociedad chilena la mirada del deterioro y del déficit del envejecimiento, la discriminación de los propios mayores de clases más acomodadas con respecto a sus pares vulnerables socialmente; y que en

una sociedad donde tiene primacía el consumo, la inmediatez, lo efímero, la búsqueda de lo material y utilitario, la exclusión y discriminación social en muchos espacios guarda relación con la pérdida de aprecio por ellos y ellas; en este sentido, me ha tocado compartir con personas adultas mayores que no viven el paso del tiempo con la lozanía propia de la vida, que nace en cada aurora y que da la libertad para ser y habitar cada mundo de interacción con sentido.

En virtud de todo lo anterior, es posible comprender de alguna manera, entonces, por qué en la realidad de la región del Gran Valparaíso prevalece aún una mayoría marginada o automarginada socialmente, que habita en las calles, debajo de los puentes, y en inhóspitos lugares; también vale interrogarse que les ha acontecido en su biografía a aquellas personas adultas mayores. Tales cuestiones quedan sin respuesta en quienes el paso del tiempo ha dejado huellas de abandono, apatía y pérdida del sentido de la vida, que se observan en las plazas de Valparaíso, especialmente, sentados, solitarios, cabizbajos, sin ilusiones y esperanza; compleja realidad de inequidad para Chile y su población. Cuantas historias guardarán, cuántas de ellas pueden, con toda certeza, enriquecer el patrimonio intangible de estas dos ciudades, en especial el de Valparaíso, concebido como Patrimonio de la Humanidad. ¿De qué humanidad hablamos?

4.2. UN PRIMER ENCUENTRO CON LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES DESDE EL ANALISIS DE LOS GRUPOS DE DISCUSION

El primer encuentro con las personas adultas mayores ha sido gratificante, vital y generoso; estas especiales cualidades de los mayores de los dos grupos, el de Valparaíso y el de Viña del Mar, es favorable y el clima generado, prontamente nos permite establecer interrelaciones de confianza y empáticas, y desde allí construir paulatina y conjuntamente el diálogo colectivo sin

dificultades. Pasamos, entonces, a describir estas realidades.

4.2.1. Al encuentro con el grupo de personas adultas mayores de Valparaíso

A continuación se hace referencia, en primer lugar, a las interacciones de las personas adultas mayores a lo largo de sus intervenciones en el grupo de discusión; luego se analiza la producción lineal del discurso con el propósito de ordenar los temas que emergen de parte de cada uno de los participantes, para cerrar con el descubrimiento de las características de heterogeneidad y singularidades discursivas de cada una de los integrantes mayores.

a. Producción lineal del discurso del grupo de discusión de Valparaíso

En primer lugar se presentan tres figuras que representan el cómo evoluciona el discurso entre los participantes de Valparaíso, tomando en consideración desde la intervención 1 que corresponde a la moderadora hasta la N° 32; una segunda figura representa las interacciones desde la 33ª a la 66ª, y por último la tercera figura, lo hace desde la N° 67 a la N° 99.

Con relación a la figura 4, se observa que luego que la moderadora señala el tema del diálogo, y solicita permiso para grabar las intervenciones, es Cordillera quien rompe el silencio, produciéndose una participación lineal de intervenciones que realizan Artillería, Alegre, Blanco y Bellavista; la moderadora invita a intervenir ya que no toman la iniciativa de participar, esperando que se les dé la palabra.

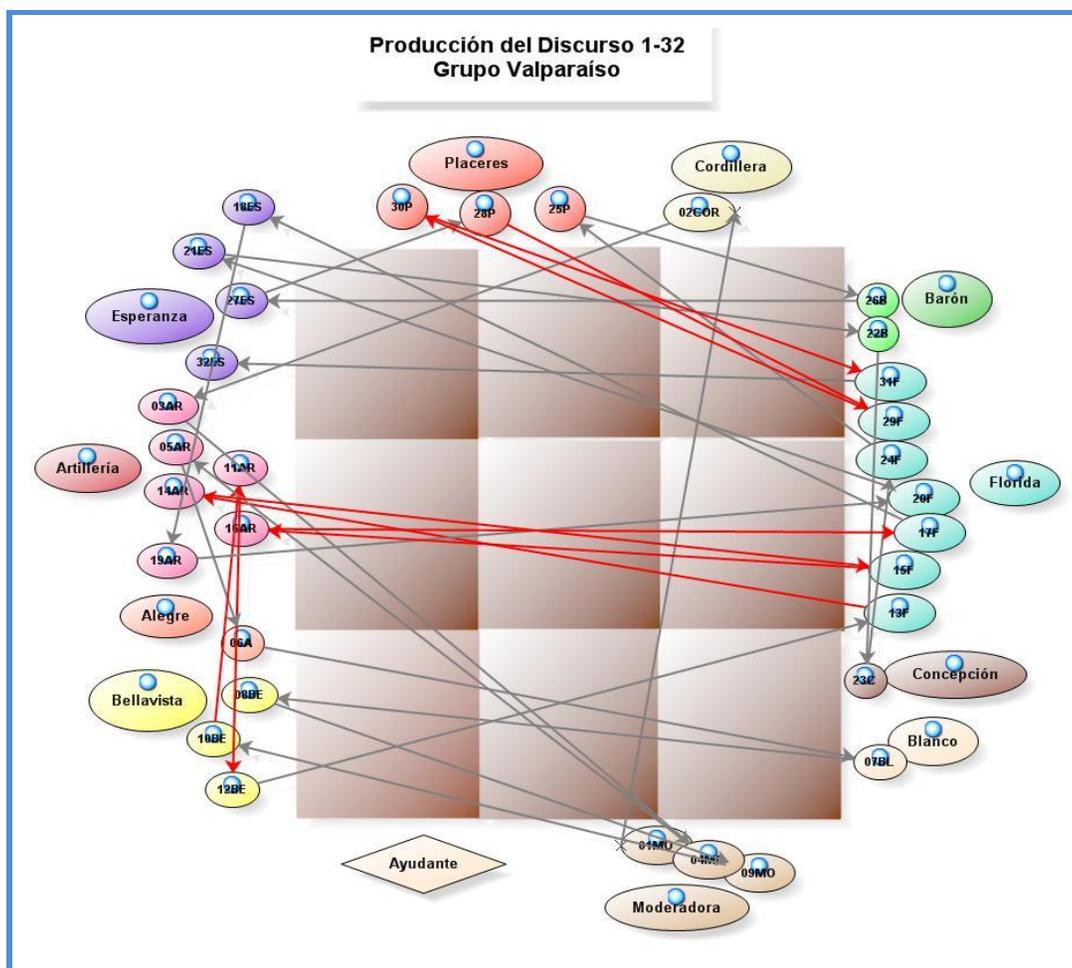


Figura 4: Intervenciones desde la 1ª a la 33ª

Es entre Bellavista y Artillería en la 10ª y 12ª intervención que se produce la primera interacción, y enseguida entre Florida y Artillería, caracterizada más bien por los comentarios que realiza Artillería a las intervenciones tanto de Bellavista como de Florida. Se vuelve a un discurso lineal a partir de la de 17ª intervención de Florida, Esperanza, Artillería, Barón y Concepción. La tercera interacción se produce entre Placeres y Florida en la 24ª participación, finalizando esta primera parte con Barón, Esperanza y Florida quienes interactúan de manera independiente con Placeres a quien interrogan para conocer sus experiencias personales, hasta la 33ª intervención; en ningún

momento de esta primera parte, se observan planteamientos opuestos que muestren disconformidad con lo expresado, sólo se constatan desde lo interactivo las preguntas a Placeres y los breves comentarios de Artillería que se van entremezclando con el discurso de sus pares.

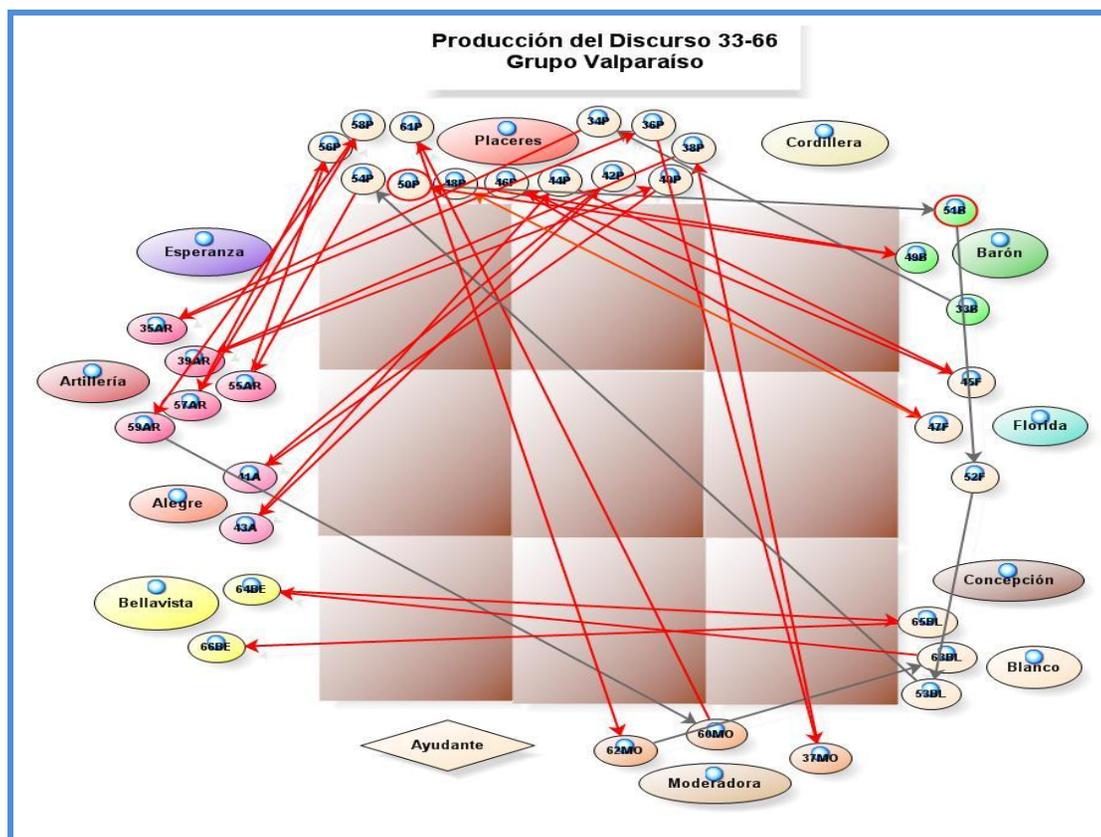


Figura 5: Intervenciones desde la 33ª a la 66ª

La figura 5 muestra claramente que entre la 33ª y 66ª intervención de los adultos mayores, el discurso deja de ser lineal, donde la mayor interacción se desarrolla en torno a la persona de Placere, quien centra el discurso a partir de la 33ª participación hasta la 61ª; las referencias de Barón, Artillería, Alegre y Florida se vinculan a lo que él expresa y comparte; al igual que en la primera parte, Artillería va expresando breves comentarios al respecto, incluso en la 57ª intervención además de verbalizar en torno a la temática, aclama aplaudiendo a

Placeres por su veta literaria. A diferencia de los comentarios de Artillería entre la 49ª y 52ª participación tanto Barón como Florida interrogan bromeando a Placeres, quien absorto en sus poemas, no responde. Al respecto, en la 62ª ocasión, la moderadora interviene para reorientar el discurso hacia las motivaciones en torno a la actividad física.

Un segundo momento de interrelaciones se produce entre Blanco y Bellavista, desde la 63ª a la 66ª intervención, respondiendo a la pregunta que hace la moderadora acerca de sugerencias de nuevas actividades, junto con comentar las experiencias que les ha tocado vivir en sus talleres. Bellavista finaliza la segunda parte; Concepción, Cordillera y Esperanza no concurren al diálogo en este fragmento del discurso.

En la tercera parte del grupo de discusión, y último, se consignan las intervenciones desde la 67ª a la 99ª, donde se observan dos focos de interrelaciones, no obstante, el discurso se torna fundamentalmente lineal, al igual que en su desarrollo inicial. Esta parte la inicia Artillería, quien entabla un foco de intercambios con Blanco, desde la 67ª a la 73ª intervención, en torno a las experiencias y comentarios de lo que viven en la actualidad y de lo que ocurre en los establecimientos educacionales en el país. Alegre cambia de tema en torno a sus vivencias como adulta mayor desde la 74ª hasta la 79ª participación en diálogo con Artillería que como las veces anteriores comenta, lo que comparte Alegre en el grupo. Entre la 80ª y 82ª intervención surge un nuevo diálogo entre Placeres y Florida relacionado con interrogantes que esta última realiza a Placeres.

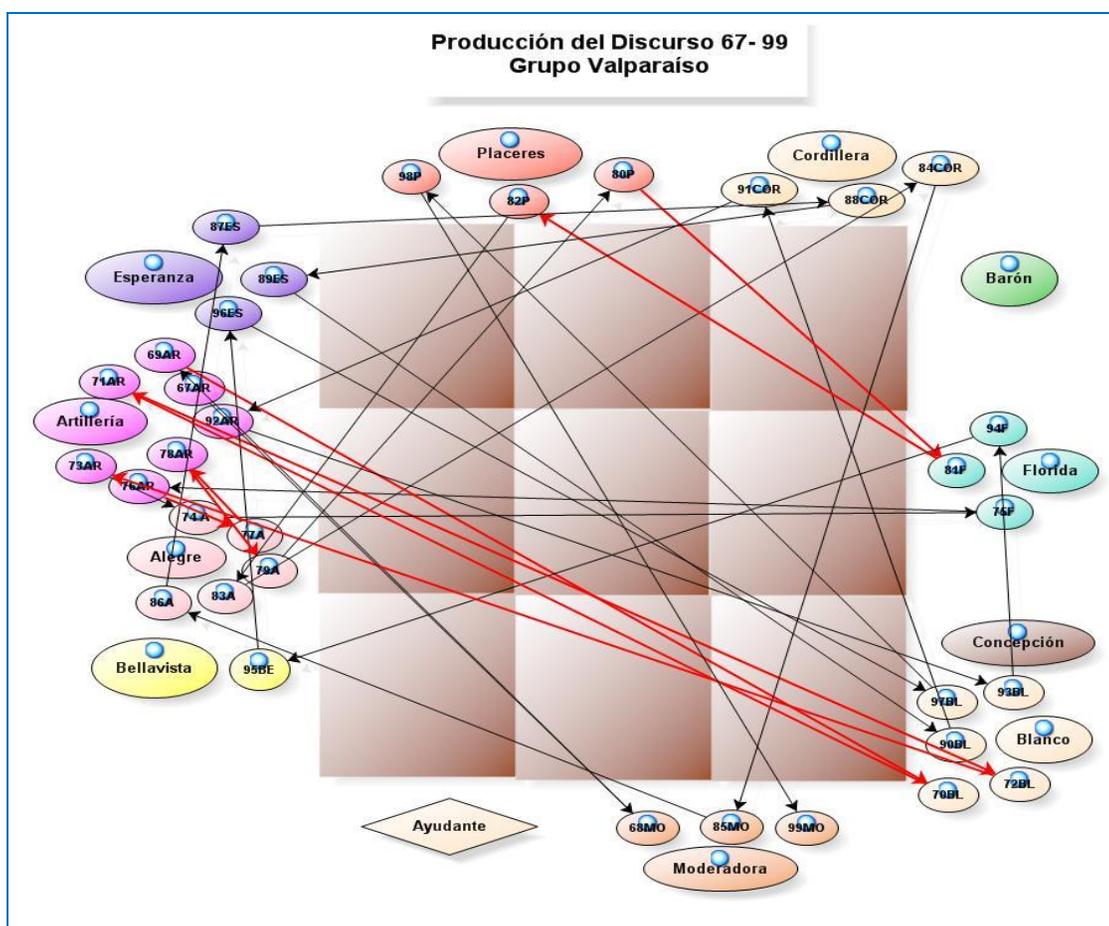


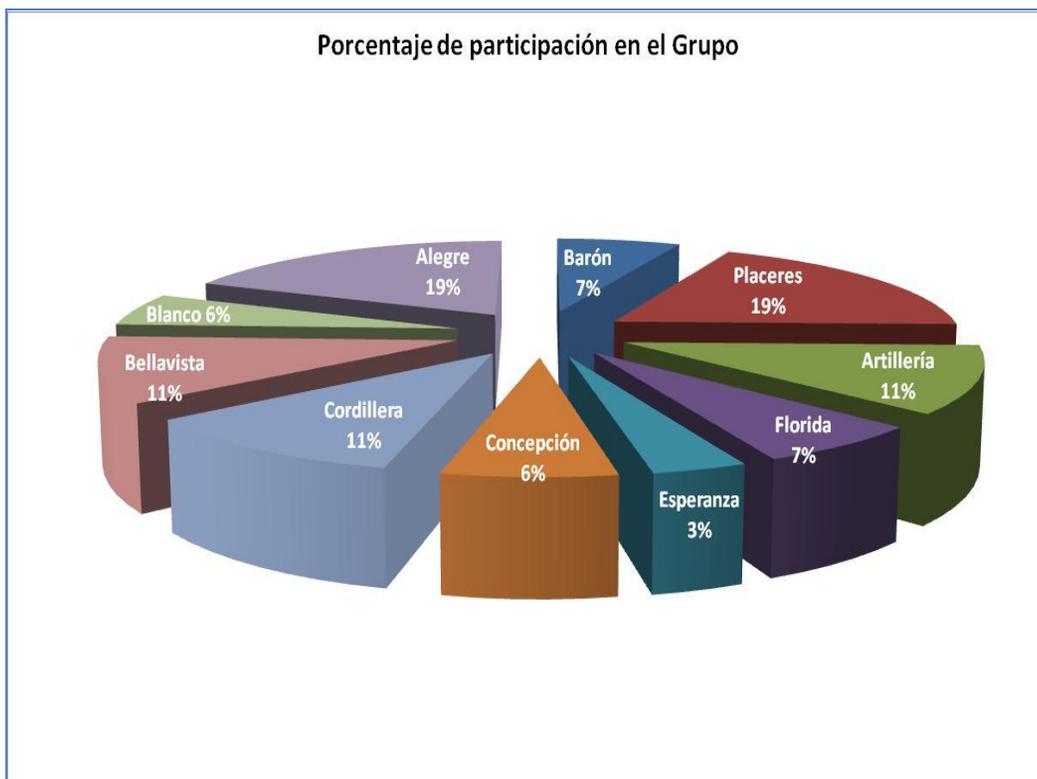
Figura 6: Intervenciones desde la 67ª a la 99ª

Barón y Concepción no intervienen en esta parte, y desde la 83ª hasta la 99ª aportación el discurso vuelve a ser lineal sin interrupciones, interpelaciones ni contratiempos con Alegre, Cordillera, Esperanza, Blanco, Artillería, Florida, Bellavista y Placeres, acerca de sugerencias de lo que les gustaría ampliar de sus prácticas. La moderadora finaliza esta parte, agradeciendo la participación de cada uno de los integrantes del grupo de adultos mayores de Valparaíso.

b. Análisis de la producción lineal del discurso

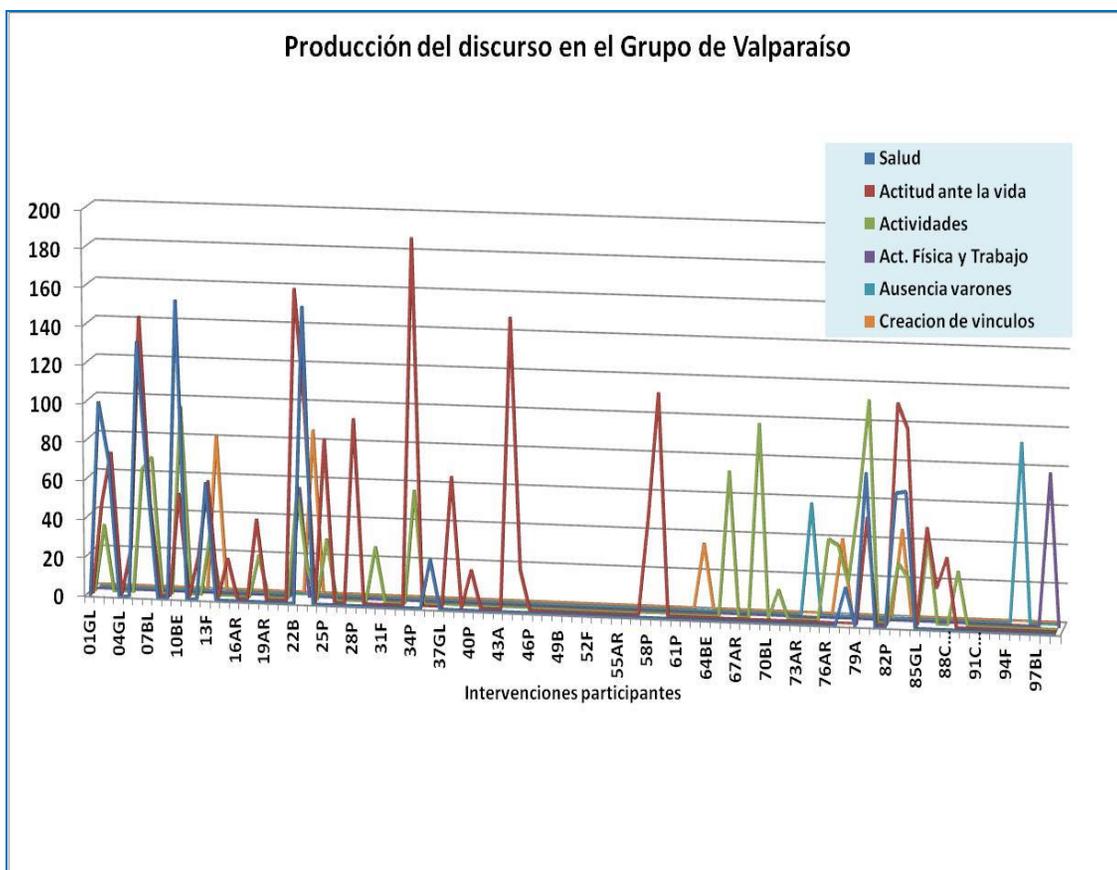
La gráfica 1 permite observar cuatro niveles de participación de las personas adultas mayores; el primer grupo está constituido por Placeres y Alegre; el

segundo con un nivel intermedio de intervenciones, lo integran Bellavista, Cordillera y Artillería; el tercero, Barón, Blanco, Concepción y Florida. Y por último Esperanza que muestra baja participación respecto a sus pares.



Grafica 1: Participación grupo de discusión de Valparaíso

A continuación de presentar el nivel de participación de los participantes del grupo de Valparaíso, se presenta en la siguiente gráfica 1, cómo van emergiendo los distintos temas frente a la pregunta que presenta la moderadora.



Gráfica 2: Producción del discurso en el grupo de Valparaíso

Se puede observar en la gráfica 2 que el discurso de las diez personas adultas mayores que participan en el grupo de discusión de Valparaíso, se va produciendo en torno a seis temáticas, actitud ante la vida, que es el hilo conductor de la otras temáticas en torno a la salud, actividades, la actividad física y el trabajo, la ausencia de varones, y, la creación de vínculos.

Durante las intervenciones de los adultos mayores de Valparaíso el discurso se va entremezclando en torno a los seis tema señaladas, sin embargo lo actitudinal es el foco que, principalmente, se hace presente como un verdadero eje transversal; permanece latente, en forma explícita e implícita a lo largo de

todo el discurso de las personas adultas mayores, entrecruzándose especialmente las actitudes de auto superación, aceptación del envejecimiento y alegría de vivir.

También se observa que el grupo hace referencia junto al tema de actitud ante la vida, la salud y las actividades, en la primera parte del discurso de los participantes, tres materias que permanecen integradas hasta la 10ª intervención, para volver aparecer de esta manera en la 22ª; en forma intermitente surgen las actividades, y respecto a la salud, el tema cobra presencia tanto en la primera parte de la conversación, como en su reaparición al final del tercer tercio de su desarrollo.

En la 13ª se incorpora el tema relacionado con la creación de vínculos para volver a marcar presencia en la 22ª intervención. La categoría actividades está presente en el primer y último tercio de las intervenciones. Lo que dice relación con la ausencia de varones, aparece en la tercera parte de la conversación, y el último tema que emerge del discurso de las personas adultas mayores es la relación entre actividad física y trabajo.

En las primeras intervenciones respecto a la salud se van intercalando dos perspectivas; algunas focalizadas en el bienestar físico y las otras, lo físico integrado con la dimensión psicológica. Cordillera, quien inicia la conversación, coloca el tema de la salud, especialmente en cuanto bienestar físico y psicológico, enfatizando que pese a la trombosis que ha tenido, la gimnasia le ha permitido superar su enfermedad y sentirse como antes de esta afección, mostrando al mismo tiempo una actitud de autosuperación ante la vida y de generosidad hacia su profesora como una valoración de los beneficios de la práctica de actividad física; expresa que " camino como que nunca he tenido nada". Artillería la persona que le sigue en el diálogo, centra su participación en el estado físico logrado en su etapa de juventud cuando realiza el servicio

militar, y en la motivación y gusto por su mantención; manifiesta con humor, la actitud de aceptación de su proceso de envejecimiento, independiente de la edad, a partir de una vida saludable donde combina ejercicio y cuidados alimenticios.

Con Alegre se vuelve a la doble perspectiva con que Cordillera asume su salud, la física y psicológica, señalando que contribuye a superar sus dolencias corporales como a sentirse alegre de participar en las actividades de baile y ejercicios que su profesora le propone, cambiándole "... la vida completamente"; da cuenta en sus expresiones, también, de actitudes de superación y gratitud que esta práctica le despierta respecto a sí misma y a su profesora, respectivamente. Se presenta por primera vez las actividades con ritmo que el acompañamiento musical inspira, las que la impulsan a bailar con alegría, sensación que se extiende hasta su hogar. Blanco vuelve al énfasis de la salud en lo que respecta al bienestar físico, y a la predilección que siempre ha tenido por la práctica de la gimnasia, más aún, que en el momento que ella se encuentra afectada de artrosis, le ha permitido continuar caminando, una de sus actividades predilectas; con ello da cuenta de la actitud de autosuperación que la motiva a salvar distancias largas desde su hogar al lugar donde realiza su práctica.

Con Bellavista, se presenta en el discurso dos nuevas actividades, el yoga y la natación como prácticas realizadas por su persona, y de la misma manera que Cordillera y Alegre, interviene señalando la contribución que tanto estas como la gimnasia tienen sobre su estado de salud física y psicológica; con fuerza señala que "... le recomiendo a todo el mundo, que aunque esté enferma que siga haciendo gimnasia, que no desmaye, porque eso es lo mejor de todo"; alude a lo valioso de su práctica porque transmite alegría y buen humor, como así mismo favorece vivir la relación conyugal en esta etapa de la vejez,

manifestando una actitud positiva hacia las relaciones intergeneracionales, particularmente con sus hijos que también tienen su vida propia.

Con la intervención 13ª de Florida, emerge por primera vez el tema de la salud en su dimensión social; sus propias palabras incluyen a los otros en su discurso junto a la contribución de la práctica de actividad física sobre su persona; incluye al bienestar psicológico, el “nosotros” cuando dice, "... entonces el día de la gimnasia me sirve para distraerme, para animarme, para tener más alegría, nos reímos, bailamos, entonces hacemos los ejercicios". Comparte al intervenir, su actitud de generosidad ante la vida, al dedicar el resto de su tiempo a cuidar a su esposo que se encuentra enfermo.

Las siguientes participaciones de Esperanza, Barón, Concepción y Placeres se centran en actitudes ante la vida, especialmente, la autosuperación y la alegría de vivir. Placeres, persona octogenaria, concita la atención de sus pares y la interacción verbalizada con su persona; de esta manera el discurso comienza a entremezclarse dialógicamente en torno a las experiencias como atleta senior, participante de maratones locales, nacionales y sudamericanas después de 48 años de prácticas diarias sin interrupciones, quien conjuga su vida deportiva activa hasta el presente con su talento literario. Tres de los cuatro participantes nombrados, dan cuenta en su discurso de una actitud de autosuperación, a partir de distintas motivaciones, Esperanza por su viudez, Barón porque se mantiene enseñando cueca con sus 76 años de edad, y Placeres por el reto que supone competir en maratones de 42 kilómetros a los 84 años. En cambio Concepción, quien habla de la actitud relacionada con la alegría de vivir, se refiere al valor que da a la práctica de la gimnasia como un complemento a su predilección de la lectura, y por la incidencia que ésta tiene sobre la dimensión social de la salud, apreciando en sus pares el cariño y la alegría que comparten.

El tema de la relación entre la actividad física y el trabajo lo presenta Barón en la 22^a intervención, para luego tener presencia nuevamente con Placeres al término de las intervenciones del grupo de discusión; ambos valoran su relación, con una sutil diferencia; para Barón la gimnasia es un medio que le permite estar activo "... para ser el modelo de los alumnos" cuando enseña cueca. En cambio para Placeres, afirma que el trabajo es en sí mismo actividad física y por lo tanto debe ser valorado como un beneficio que fortalece a las personas. Con ellos, también se hacen presentes otras las actividades junto al caminar, la gimnasia, el yoga y la natación señaladas anteriormente, como lo es el deporte, en especial el atletismo, y las danzas folclóricas, en particular la cueca.

Placeres concita nuevamente la atención entre sus pares en la 38^a intervención con su poema El Anciano, donde manifiesta su actitud de aceptación del proceso de envejecimiento, finalizando su intervención con una actitud hacia las generaciones más jóvenes cuando dice "... el mensaje es a ti hijo, nieto, te lo digo no te olvides que al correr de los años me tendrás que remplazar, en este difícil lugar". Artillería con una posición diferente al respecto, le comenta sobre la importancia de sus palabras señalando que "... esta juventud que de alguna manera nos rechaza, a lo mejor estaría más con nosotros, sabría más de jerarquía, jerarquía sana". Continúa su intervención proponiendo que sería conveniente que se incentive a las personas desde la infancia con bailes y actividades como la gimnasia con música que ellos realizan.

El tema de la ausencia de varones en las actividades físicas lo presenta Alegre en la intervención 74^a, que a su juicio no participan por "... la comodidad de los varones", en cambio Bellavista en la 93^a retoma el tema, manifestando que no lo hacen porque "...les da vergüenza".

Una nueva actividad revela Artillería como importante para la etapa en que se encuentran; se refiere en la intervención 76ª a las reflexiones de todo tipo, como también Alegre hace referencia a los ejercicios para la memoria en la intervención 79ª. Por su parte junto a Artillería, Alegre y Placeres vuelven a revelar la actividad de bailar con acompañamiento musical, que como categoría se le ha denominado actividades con ritmo. Por su parte Esperanza en la 89ª participación, alude al taichí como practica recomendable para liberarse de las tensiones, práctica que realiza cuando enviuda.

En la última parte del desarrollo del grupo de discusión, Placeres retoma el tema de salud, en cuanto bienestar físico, específicamente declara que el ejercicio le ha permitido detener el proceso de envejecimiento a los 35 años cuando inicia la práctica de correr; en el mismo sentido Alegre – con 80 años – comparte que la han felicitado por los resultados del test de esfuerzo que ha realizado; y Cordillera agrega que los ejercicios le han permitido recuperarse de una fractura que ha sufrido en su pelvis.

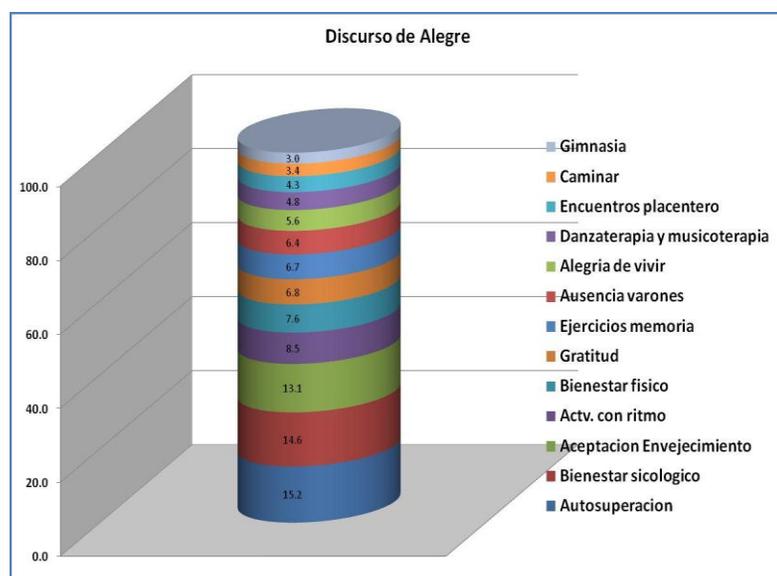
Las actitudes ante la vida coronan el tiempo de finalización de las intervenciones, por parte de Placeres, Alegre y Cordillera, quienes relevan la alegría de vivir, la autosuperación, la aceptación del proceso de envejecimiento y la gratitud ante la vida; Cordillera acompaña estas actitudes con el humor que la caracteriza, afirmando " ... hasta yo misma digo soy loca, si hasta con la escoba bailo, así que lo pasó bien".

4.2.2. Descubriendo a las personas adultas mayores del grupo de discusión de Valparaíso en las diferentes temáticas

A continuación, el reconocimiento de la singularidad de cada una de las personas adultas mayores, junto con señalar sus características vinculadas a los factores de heterogeneidad, contribuyen a ampliar la comprensión de los acentos y focos en torno a los cuales intervienen; la invitación es descubrir a

cada una de ellas, en este caso a Alegre, Artillería, Bellavista, Barón, Blanco, Concepción, Cordillera, Esperanza, Florida y Placeres,

Descubriendo a Alegre



Factores Heterogeneidad	
Sexo:	Mujer
Edad:	83 años
Años práctica:	Más de 10 años
Estudios:	Universitario

"Me ha cambiado la vida la gimnasia"

Gráfica 3: Temas tratados por Alegre

Alegre es una mujer de 80 años, profesora de Educación Básica jubilada, con más de 10 años de participación en talleres de gimnasia; en cinco de las seis temáticas se integra al grupo de discusión, mostrando en sus intervenciones su vitalidad, sentido positivo y su capacidad de autosuperación como actitudes ante la vida y su proceso de envejecimiento. En sus intervenciones se refiere, principalmente, a sus vivencias y al agrado que siente por la práctica de la gimnasia y del baile, actividades donde la música ejerce una influencia positiva sobre ella, impulsándola a realizar los ejercicios con alegría y a reír con sus pares; comparte que la clase de su profesora le cambia el ánimo, dice,

"... cuando llegamos allá, la profesora pone la música, tiene una música preciosa que pone, y empieza sus ejercicios con todos en la sala y a nosotros se nos quitan los dolores, toda la tensión que tenemos de la casa, y empezamos con una alegría tremenda también a bailar y hacer los ejercicios que ella nos propone, y eso me ha cambiado la vida completamente".

Alegre mantiene un nivel de participación alto dentro del grupo; entre sus intervenciones, las que mayor cantidad de discurso presentan corresponden a los comentarios y percepciones relacionados con la salud, en especial el bienestar psicológico, la actitud ante la vida y le siguen las actividades en que participa.

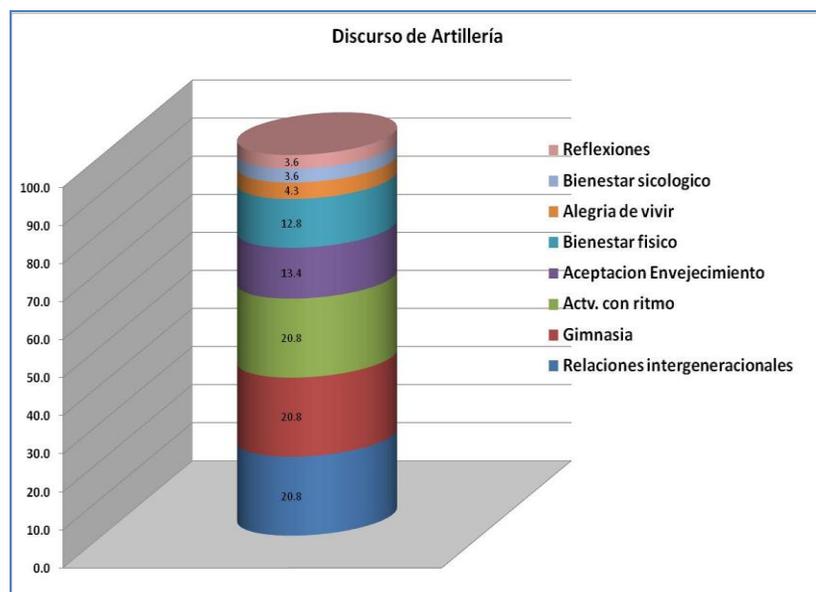
Respecto de la primera categoría señalada, expresa:

" Y tampoco debemos quedarnos encerradas en la casa, porque uno ahí en la casa se deprime, le da depresión, salir a caminar, compartir con personas para conversar, compartir (...) penas y alegría lo que uno hace en sus grupos de gimnasia, así uno está con vitalidad".

Con relación a la segunda categoría, actitud ante la vida, la mayor participación se ubica en la actitud de autosuperación, le sigue la aceptación del envejecimiento y la alegría de vivir. Con relación a la tercera – actividades – muestra una preferencia especial por las actividades con ritmo y los ejercicios para la memoria.

En una de sus intervenciones, Alegre llama la atención sobre la ausencia de varones en las clases a las que ella asiste, apelando a la comodidad de los varones que comenta como razón de esta situación; manifiesta que "... en los cursos de gimnasia asisten muy pocos varones a la gimnasia, yo desde los años que he estado conozco a 2 varones que han asistido a clases, a veces somos 20, 25 mujeres y ningún varón haciendo gimnasia".

Descubriendo a Artillería



Factores Heterogeneidad	
Sexo:	Hombre
Edad:	74 años
Años práctica:	Menos de 5 años
Estudios:	Educación Básica

" Yo veo que se incentiva mejor la gimnasia es con música, como lo hacemos nosotros"

Gráfica 4: Temas tratados por Artillería

Artillería es un hombre de 74 años de edad, con estudios de Educación Básica completa, y que practica actividad física organizada hace menos de 5 años, no obstante tiene experiencia al respecto desde que hace su servicio militar, y continua con esta práctica hasta la actualidad impulsado por el interés de mantenerse y sentirse en forma como entonces, con los cuidados alimenticios correspondientes.

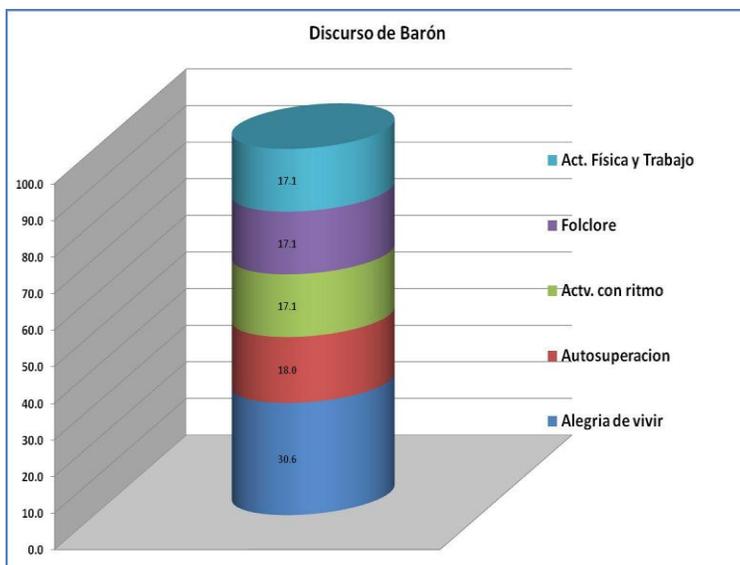
Con un nivel intermedio respecto a la participación de sus pares, aunque permanentemente hace breves comentarios a lo que los otros dicen, interviene en todas las temáticas, aunque centra su discurso fundamentalmente, como se observa en la gráfica 4, en las relaciones intergeneracionales; al respecto, piensa que la juventud les rechaza y felicita a Placeres por escribir sus vivencias como adulto mayor y la vida literaria que muestra.

Con entusiasmo comparte su edad y cuando le preguntan por ella, señala que,

"... yo le digo mi edad y me dicen que se mantiene, entonces eso me incentiva a seguir con el estado físico, y cuidándome lógicamente, aparte de algunos vicios [risas], como dicen por ahí, [risas], y me mantengo bien, y mis resultados clínicos por decirlo de alguna manera me han resultado óptimo, a pesar que yo fumo".

Muestra ser un hombre activo y que se ocupa de la mantención de un estado físico apropiado a su edad, como así mismo a mantener la mente sana; valora en especial este aspecto de las clases en las cuales participa, demandando reflexiones y música para acompañar las actividades.

Descubriendo a Barón



Factores Heterogeneidad	
Sexo:	Hombre
Edad:	77 años
Años práctica:	Entre 5 y 10 años
Estudios:	Educación Media

"...hago clases de cueca, y la gimnasia me sirve para mantenerme activo"

Gráfica 5: Temas tratados por Barón

Barón es un hombre de 77 años de edad, con la Educación Media completa, que se ha integrado a las prácticas de actividad física organizadas entre 5 y 10

años. Se dedica a enseñar cueca⁵, especialmente en el mes de septiembre; la mayoría de sus intervenciones se orientan a compartir sus experiencias como profesor de folclore, realidad que acentúa en su discurso.

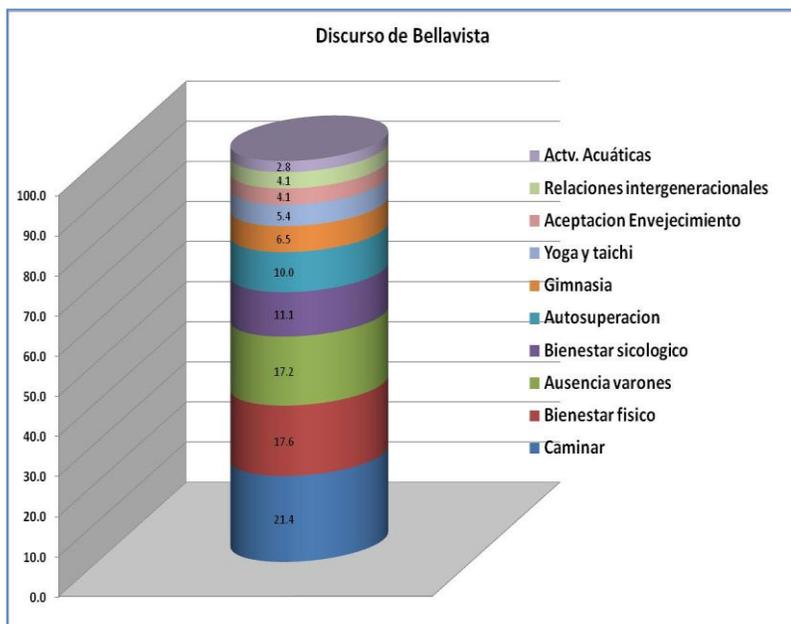
Con un nivel bajo de participación respecto a sus pares, mayoritariamente su participación se orienta a las actitudes ante la vida, especialmente la alegría de vivir y la autosuperación, como se observa en la gráfica 5. Respecto a la primera, en sus intervenciones esta presente el humor, la satisfacción de enseñar cueca y de bailar; comparte anécdotas que causan risas a todos los presentes, una de ellas dice relación con una de las invitaciones que se les hace a su grupo de danzas, y sus anfitriones les dicen, "... baile usted por mientras, [risas]ya listo, me pongo a bailar, me bailé tres cuecas, seguidas, y me dice hay que seguir [risas]porque todavía no vienen los otros, me bailé 6, pero tenía la lengua seca, [risas]".

Respecto a las actitudes de superación, Barón es un afanoso ejecutante de la cueca en sus clases, no obstante de contar con 77 años de edad, superando el cansancio natural que significa mantenerse activo durante el tiempo que le demanda la enseñanza; vincula, entre en sus intervenciones, la actividad física con el desempeño eficiente que como profesor debe cumplir, comentando que como tal debe ser modelo de sus alumnos y que,

" ...la gimnasia me sirve para mantenerme activo porque tengo que estar activo para ser el modelo de los alumnos, entonces hay que bailar cueca yo tengo que bailar 10 cuecas durante la clase [risas], no completas sino partes, entonces hay que estar todo el día dale, que dale".

⁵ La cueca es la danza nacional de Chile, de parejas, reconocida como tal por el decreto N° 23 del año 1979.

Descubriendo a Bellavista



Factores Heterogeneidad	
Sexo:	Mujer
Edad:	72 años
Años práctica:	Más de 10 años
Estudios:	Universitarios

"La gente no sabe el valor que tiene la gimnasia para sentirse bien de salud"

Gráfica 6: Temas tratados por Bellavista

Bellavista es una mujer de 72 años, profesora de Inglés, con más de 10 años de participación en los talleres de actividad física del municipio. Siempre ha mostrado un alto interés por la práctica de diferentes manifestaciones, deportivas influenciada por el ambiente de su hogar; ha practicado voleibol y basquetbol en el liceo, y más adelante atletismo. Desde que comienza a trabajar, su motivación por la práctica de la gimnasia permanece, las que fueron enriquecidas con su participación en yoga y natación; actualmente su preferencia es caminar.

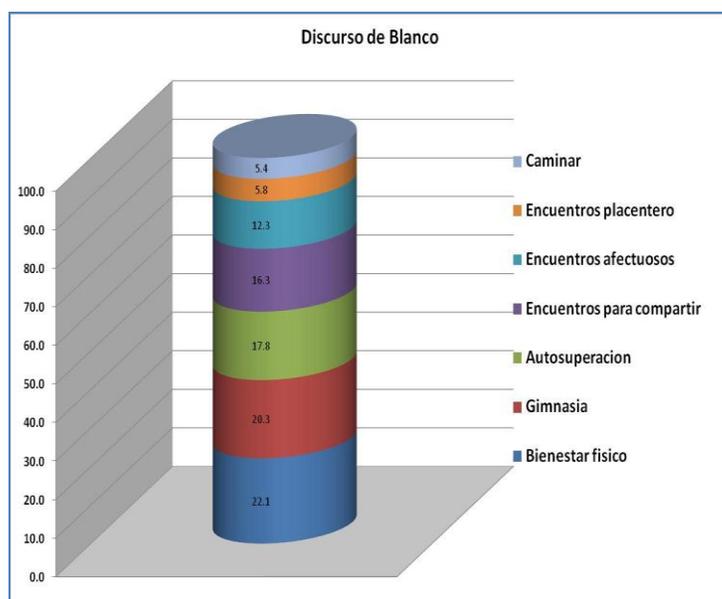
En virtud de esta profusa experiencia, se muestra activa y recomienda a sus pares que lo hagan aunque se sientan enfermos; señala como sugerencia,

"... a mi gustaría ¿sabes qué?, que en el taller a lo menos una vez al mes se hiciera una caminata, una caminata que no fuera a una parte

tan lejos, habría que caminar en plano... podría ser una caminata por el camino costero, podría ser una caminata por el cerro".

Bellavista mantiene un nivel intermedio de participación respecto a sus pares, siendo la categoría de caminar la que mayor discurso presenta; le sigue en menor medida, la de salud física. Junto a Alegre, en una de sus intervenciones se refiere a la participación de los hombres en las actividades físicas, dando como razón de esta ausencia a la vergüenza que, en su opinión, manifiestan ante este tipo de programas.

Descubriendo a Blanco



Fact. Heterogeneidad

Sexo: Mujer

Edad: 72 años

Años práctica: Más de 10 años

Estudios: Educación Media

"...ella sabe dónde yo vivo, y lo que me cuesta llegar ahí a gimnasia todos los días a las 9.00 de la mañana"

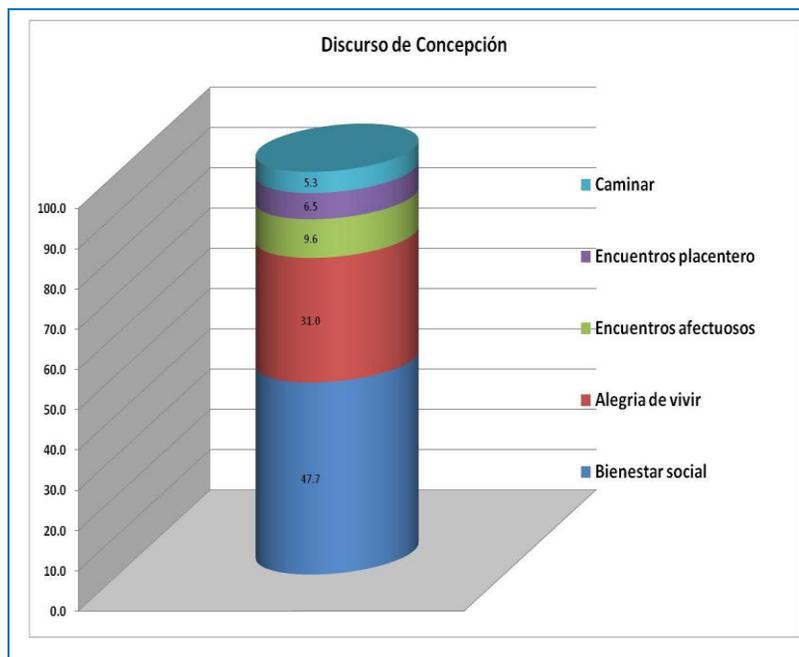
Gráfica 7: Temas tratados por Blanco

Blanco es una mujer de 72 años, con estudios de Educación Media completos y que se mantiene participando en prácticas de actividad física por más de 10 años, y aunque presenta una artrosis a la rodilla que es recomendable intervenir quirúrgicamente, ella se niega a hacerlo diciendo "mientras pueda hacer gimnasia, yo vivo en un edificio de 4 pisos, y pueda caminar, yo camino bastante, no me voy a operar".

En sus relatos, demuestra que ha sido una mujer activa, que le es placentero caminar y que mientras trabajaba, como luego al dejar de hacerlo, continúa con esta práctica, desplazándose desde uno de los cerros de Valparaíso donde habita hasta el plan de la ciudad, para participar en el desarrollo de uno de los talleres que ofrece el municipio.

Es una de las participantes con menor nivel de participación dentro del grupo y cada vez que lo hace, como se observa en la gráfica 6, se refiere mayoritariamente a su salud física, a la gimnasia como actividad, y a la autosuperación como actitud ante la vida, que le ha permitido mantenerse activa desde que estaba en el colegio. Una de las características que reconoce en sí misma, es la puntualidad para llegar al lugar de práctica aunque la distancia desde donde vive es apreciable.

Descubriendo a Concepción



Gráfica 8: Temas tratados por Concepción

Factores Heterogeneidad	
Sexo:	Mujer
Edad:	77 años
Años práctica:	Entre 5 y 10 años
Estudios:	Educación Media completa

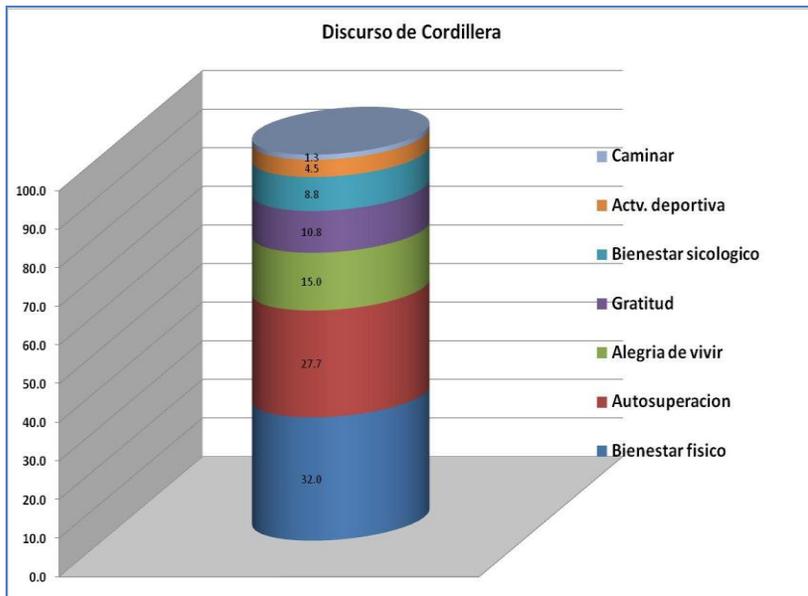
"...yo me quedo sola en la casa, mi vicio es leer... entonces la gimnasia es muy importante para mi salud"

Concepción es una mujer de 77 años de edad, que ha completado los estudios de Educación Media, cuya afición preferida es leer; para ella la actividad física es complemento y participa en la práctica de actividad física entre 5 y 10 años; no obstante lo anterior, se considera "floja".

Concepción presenta una baja participación en el grupo respecto a sus pares, aunque atiende a cada una de las intervenciones que realizan los demás. Tal como se observa en la gráfica 8, su mayor nivel de discurso se presenta en la categoría referida al bienestar social, aunque reconoce que la caminata beneficia también su salud física como la mental. Pone especial énfasis en sus intervenciones la perspectiva social de la salud; en este mismo ámbito, reconoce el significado que tiene la práctica para ella como encuentros afectuosos y con menor presencia en su discurso, como encuentros placenteros.

La segunda categoría que presenta mayor nivel de intervención es la alegría de vivir como actitud ante la vida, respecto a la que afirma, "... todo el grupo es muy positivo porque la gimnasia en realidad es lo que nos da, sacarle todo lo que no sirve para afuera".

Descubriendo a Cordillera



Factores Heterogeneidad	
Sexo:	Mujer
Edad:	77 años
Años práctica:	+ 10 años
Estudios:	Educación Media

"yo no uso ya bastón, camino como que nunca he tenido nada, debido de la gimnasia"

Gráfica 9: Temas tratados por Cordillera

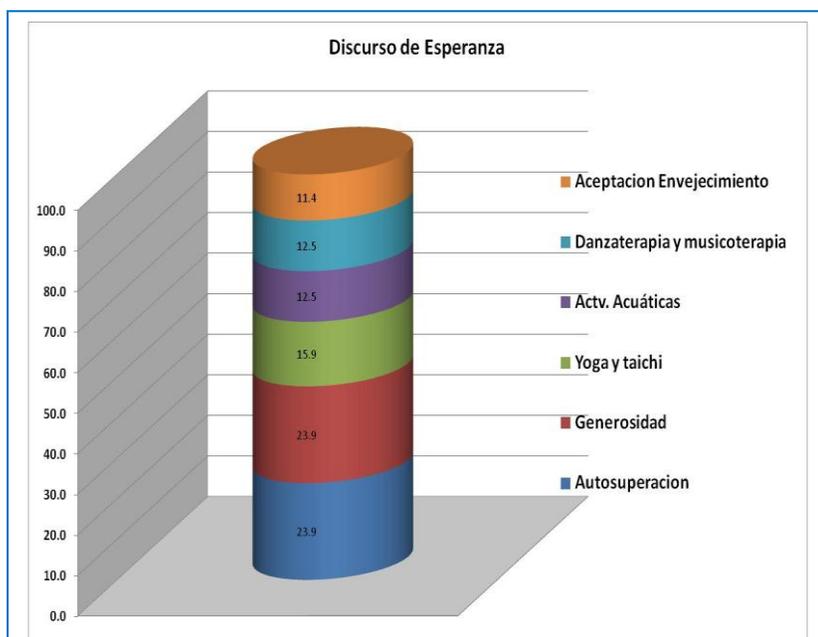
Cordillera es una mujer de 77 años, con más de 10 años de participación en actividad física organizada, y que ha completado sus estudios de Educación Media. Conforme a la gráfica 9 se observa que su nivel de participación se puede calificar de nivel intermedio respecto de sus pares, y mayoritariamente su discurso se centra en la salud, concretamente en el bienestar físico de su persona; afirma que su "... participación ha sido siempre por salud, porque aparte de haber tenido tantos hijos, he trabajado mucho, he sido bien deportista también". Y aunque tuvo una trombosis que le afectó la parte izquierda de su cuerpo y posteriormente, una fractura de su pelvis, agradece que ha sido su ejercitación permanente la que le ha permitido una recuperación pronta y sin dificultad.

El segundo nivel de participación corresponden a sus intervenciones relacionadas con la actitud de autosuperación ante la vida, disposición que le ha permitido dejar el uso del bastón rápidamente después de sus dolencias,

incluso en la actualidad que tiene problemas de la visión; comparte con un especial dinamismo en sus palabras "...camino como que nunca he tenido nada".

Junto a lo anterior, destaca en ella su alegría de vivir y su particular sentido del humor; entre sus aventuras cuenta que le han dicho "... oye abuelita" a lo que ella ha respondido "... no quien te dijo que era tu abuelita, ... y como le digo, soy regia pero no me digas abuela [risas]".

Descubriendo a Esperanza



Factores Heterogeneidad	
Sexo:	Mujer
Edad:	74 años
Años práctica:	- 5 años
Estudios:	Educación Media

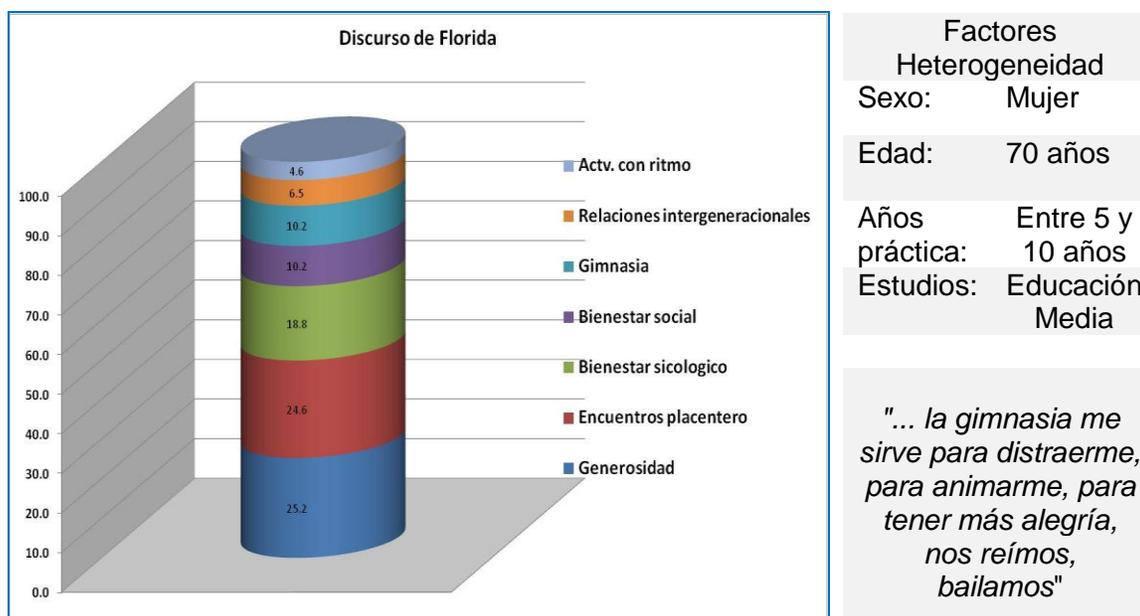
"...después que quede viuda salí a la calle [risas]"

Gráfica 10: Temas tratados por Esperanza

Esperanza es una mujer de 74 años, viuda, con estudios de Educación Media completos, donde se ha especializado en modas a nivel técnico; su participación en prácticas de actividad física es menor a 5 años. Presenta el nivel mas bajo de participación respecto a sus pares, y su discurso se centra mayoritariamente en las actitudes de autosuperación y generosidad como

actitudes ante la vida. Hace referencia en sus intervenciones a las distintas actividades en que ha participado a lo largo de su vida, tales como taichi, posteriormente hidrogimnasia y gimnasia. Dedicó generosamente todo su tiempo a su esposo y se observa que fundamentalmente es una mujer dueña de casa, lo que complementaba con su oficio como modista; no participaba en programas de naturaleza motriz antes de la muerte de su esposo, y se puede reconocer en ella la actitud de superación aunque ha quedado sola. En una de sus intervenciones hace referencia a esta condición diciendo, "... eso sería mi vida, re poco, porque después que quede viuda salí a la calle [risas]".

Descubriendo a Florida



Gráfica 11: Temas tratados por Florida

Florida es una mujer de 70 años, con estudios de Educación Media completos y que ha practicado actividad física entre 5 y 10 años; dedicada unicamente a las

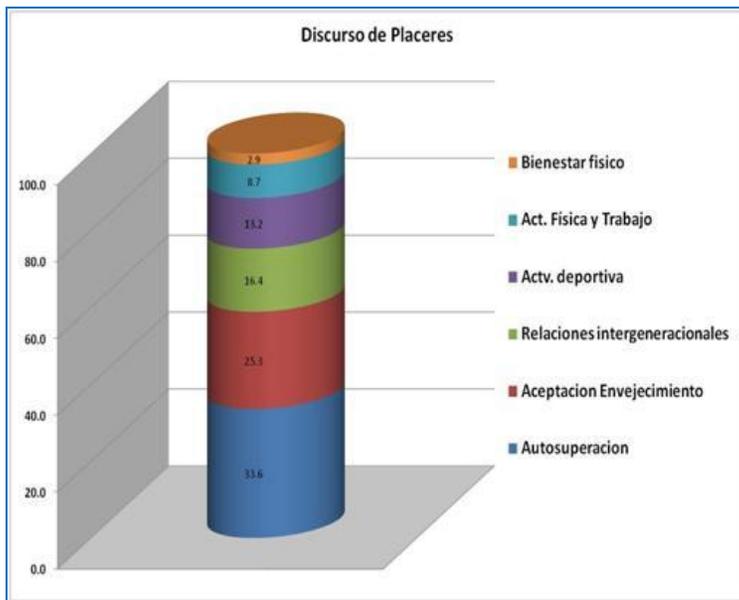
tareas como dueña de casa, y en el tiempo que se deja para sí misma, sólo participa de un taller de actividad física que ofrece la municipalidad de Valparaíso.

Dentro del grupo de discusión, su nivel de participación es bajo respecto a sus pares, concentrándose en la generosidad, en la valoración de la práctica como encuentros placenteros y luego en la salud, desde la perspectiva psicológica y social.

Respecto a la actitud de generosidad ante a la vida, especialmente la manifiesta en su disposición frente a la enfermedad de su esposo y en el tiempo que le dedica a su cuidado, ya que sólo sale de su hogar para participar en la práctica de actividad física, corroborando de este modo su forma de ver su vida diciendo que "... es la única actividad que yo tengo, porque he sido nada más que dueña de casa, tengo que cuidar a mi esposo que esta con un accidente vascular".

Con relación a su participación vinculada al bienestar psicológico y social, se refiere al significado que tiene la práctica de la gimnasia para ella, como medio que le procura distracción, alegría, ánimo y baile; afirma diciendo "... ha sido muy beneficioso, alegría, esta ha sido mi experiencia".

Descubriendo a Placeres



Gráfica 12: Temas tratados por Placeres

Factores Heterogeneidad	
Sexo:	Hombre
Edad:	84 años
Años de práctica:	Más de 10 años
Estudios	Educación Media

"Soy deportista desde el año 1964 hasta hoy,...consecutivamente, año tras año, sin detenerme ni saltar uno, dos o tres, llevo 48 años corriendo"

Placeres es un hombre de 84 años, que ha completado sus estudios de Educación Media; actualmente jubilado de los servicios aduaneros de su país; ha dedicado prácticamente la mitad de su vida a correr y prepararse como él lo señala " ... yo al iniciarme no busque longevidad ni el elixir mágico de la vida, lo hice como una distracción y un desafío".

Poeta, como él se define y como lo demuestra durante el grupo de discusión, con una próspera vida literaria que publica en su facebook, manifiesta una memoria asombrosa al recitar algunos de sus poemas donde narra acontecimientos nacionales y habla acerca de destacados personajes de la historia de Chile; comparte sus experiencias, diciendo,

"... fueron 5 minutos de trote con respiración jadeante, piernas acalambradas y paso tambaleante, el 14 de febrero de 1964, anote la fecha [risas], fue mi año primero, desde entonces he venido

corriendo, devorando kilómetros y kilómetros como un lobo hambriento".

Su nivel de participación en el grupo es alto con respecto a sus pares, lo hace pausadamente y con un vivo resplandor en todo su cuerpo; observador, también mantiene silencio e interviene comentando de su pasar. Como se puede apreciar en la gráfica 12, las categorías que se expresan con mayor cantidad de veces en su discurso son la actitud de autosuperación ante la vida, motivado por el sólo deseo de correr una maratón que logra a la edad de 36 años, continúa corriendo y participando hasta el día de hoy a nivel nacional y regional.

Junto a lo anterior, sus intervenciones que tienen también un mayor nivel de participación son en torno a la actitud de aceptación del envejecimiento, dedicando en sus poemas uno especial a escribir sobre el anciano y su proceso de involución vital. El tercer nivel de intervenciones se vincula a las relaciones intergeneracionales, mostrando un especial interés para que sus poemas entreguen mensajes a los niños y jóvenes; al respecto uno de tales mensajes, lo recita diciendo,

"... es, a ti hijo, nieto, te lo digo no te olvides que al correr de los años me tendrás que remplazar, en este difícil lugar, así termina el poema, donde yo hago la distinción de cómo se llega a anciano, todos vamos para allá".

La vitalidad de Placeres asombra, su rostro conmueve y su mirada es la persona que busca proyectarse siempre más allá del presente; sus pares le aplauden y gozan junto a su participación, de sus anécdotas contadas en verso.

4.2.3. Al encuentro con el grupo de personas adultas mayores de Viña del Mar

Corresponde ir al encuentro con las personas adultas mayores del grupo de Viña del Mar, visibilizar sus interrelaciones y los temas que emergen en sus intervenciones. Con este propósito, al igual que para el grupo de Valparaíso, se presenta en el orden en que se sucede la participación, el análisis de la producción lineal del discurso y las características de heterogeneidad de cada uno de sus integrantes como también de las principales temáticas asumidas.

a. Producción lineal del discurso del grupo de discusión de Viña del Mar

Las interacciones de las personas adultas mayores a lo largo de sus intervenciones en el grupo de discusión de Viña del Mar, se presentan en dos figuras, y aunque en ambas se aprecian interrelaciones entre los participantes, se observa que la linealidad de las intervenciones tiene mayor presencia en este grupo que en el de Valparaíso; llama la atención, al igual que en el grupo anterior, que una persona es quien concentra mayor atención, que en el caso de Valparaíso es Placeres, y en el de Viña es Merced, ambos atletas con años de experiencia.

La primera figura grafica cómo evoluciona el discurso entre los participantes desde la intervención 1^a que corresponde a la moderadora hasta la N° 32; y la segunda figura representa las interacciones desde la 33^a a la 66^a, con la que finaliza el diálogo.

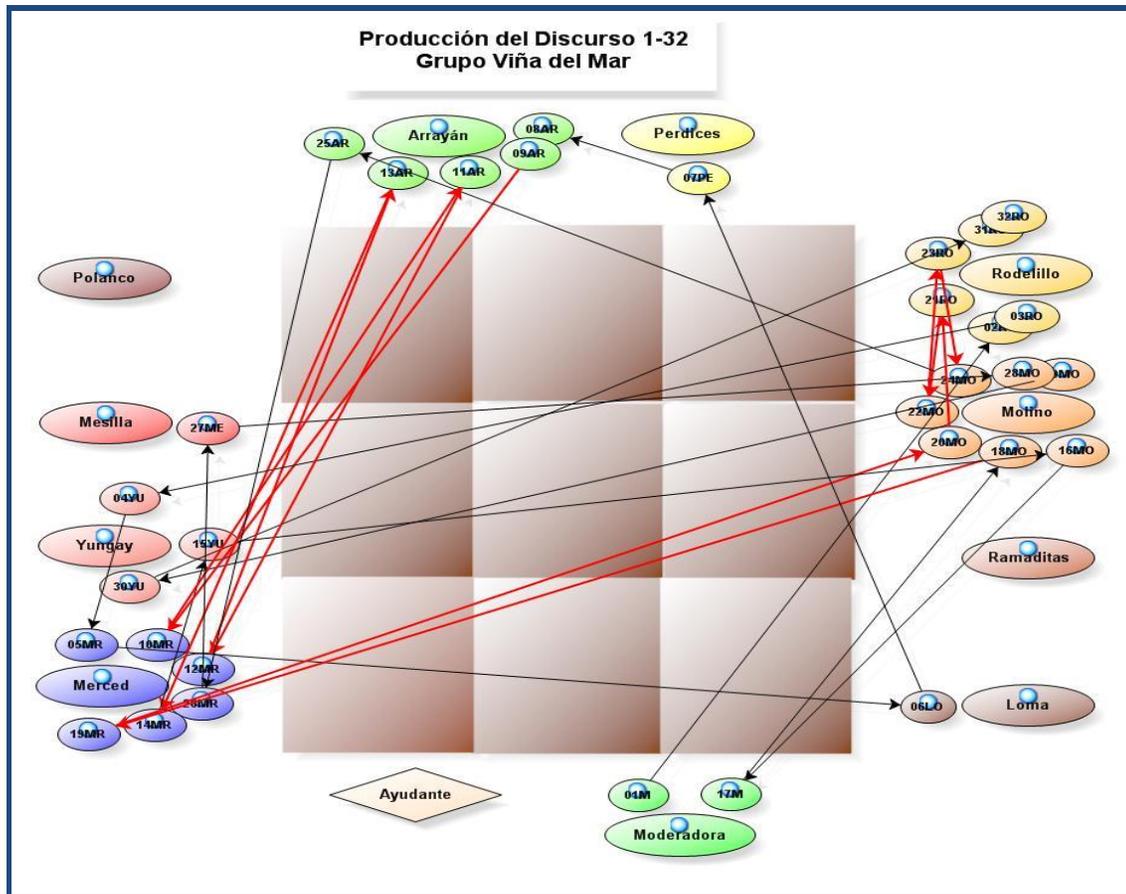


Figura 7: Intervenciones desde la 1ª a la 32ª

La figura 7 muestra que una vez que la moderadora señala la pregunta que da curso al desarrollo del grupo de discusión y solicita autorización para grabar la participación, es Rodelillo quien abre la conversación y le siguen Yungay, Merced, Loma y Perdiges hasta la 7ª intervención coincidiendo con lo que señala Rodelillo respecto a sus motivaciones. Continúa una primera interacción con la participación de Merced y Arrayán desde la intervención 8ª a la 14ª, siendo esta última quien concentra toda la atención no sólo de Merced, sino de todos sus pares presentes, quienes escuchan con respeto lo que ella les comparte.

En la 15^a, 16^a, 17^a y 18^a expresión discursiva, se sucede la conversación más bien lineal entre Yungay, Molino y la moderadora quien invita a Molino a precisar el por qué de sus motivaciones; desde la 19^a hasta la 24^a participación aparecen nuevos núcleos de interacción entre Merced y Molino y entre Molino y Rodelillo, quienes comentan en torno a sus respectivas situaciones de práctica. La linealidad del discurso reaparece con Arrayán, Merced, Mesilla, Molino, Yungay y Rodelillo, quien finaliza esta primera parte del grupo de discusión, donde Ramaditas y Polanco no intervienen.

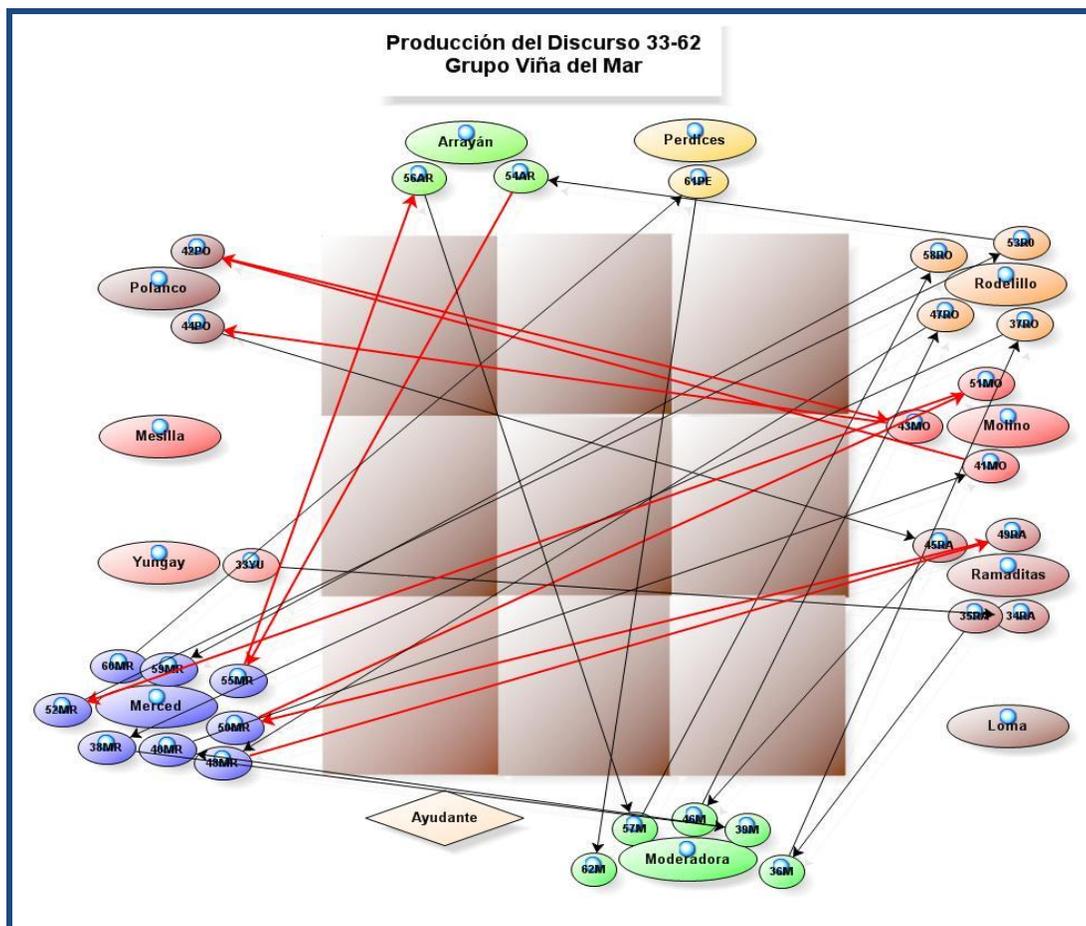
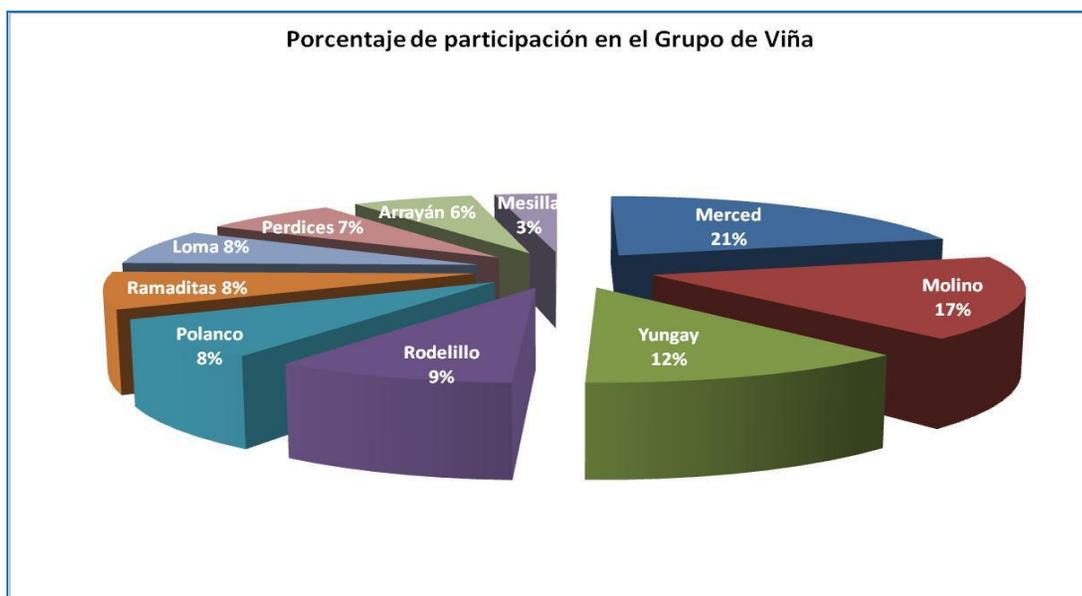


Figura 8: Intervenciones desde la 33^a a la 62^a

En esta segunda parte del grupo de discusión, Merced concentra las interacciones, con Ramaditas, Molino y Arrayán; se observa también otro foco de interacción en menor medida, entre Ramaditas y Polanco. Loma y Mesilla no intervienen en esta parte, Yungay con Perdices lo hacen sólo en una oportunidad.

Se observa que las intervenciones son lineales desde la 32ª hasta la 40ª con la participación de Yungay, Ramaditas, la moderadora, Merced y Molino, aunque se observan preguntas y respuestas y comentarios que van reforzando lo que una y la otra señala; Molino interacciona con Polanco a partir de la 41ª a la 44ª participación. Nuevamente Merced concentra la atención de Ramaditas y Molino, observándose una tríada de interrelaciones entre ellas que abarca desde la 48ª hasta la 61ª concurrencia de Arrayán, luego Rodelillo, Merced y Perdices; posterior a ello, la moderadora finaliza el dialogo dado que algunas de las personas adultas mayores asistentes deben retirarse.

b. Análisis de la producción lineal del discurso

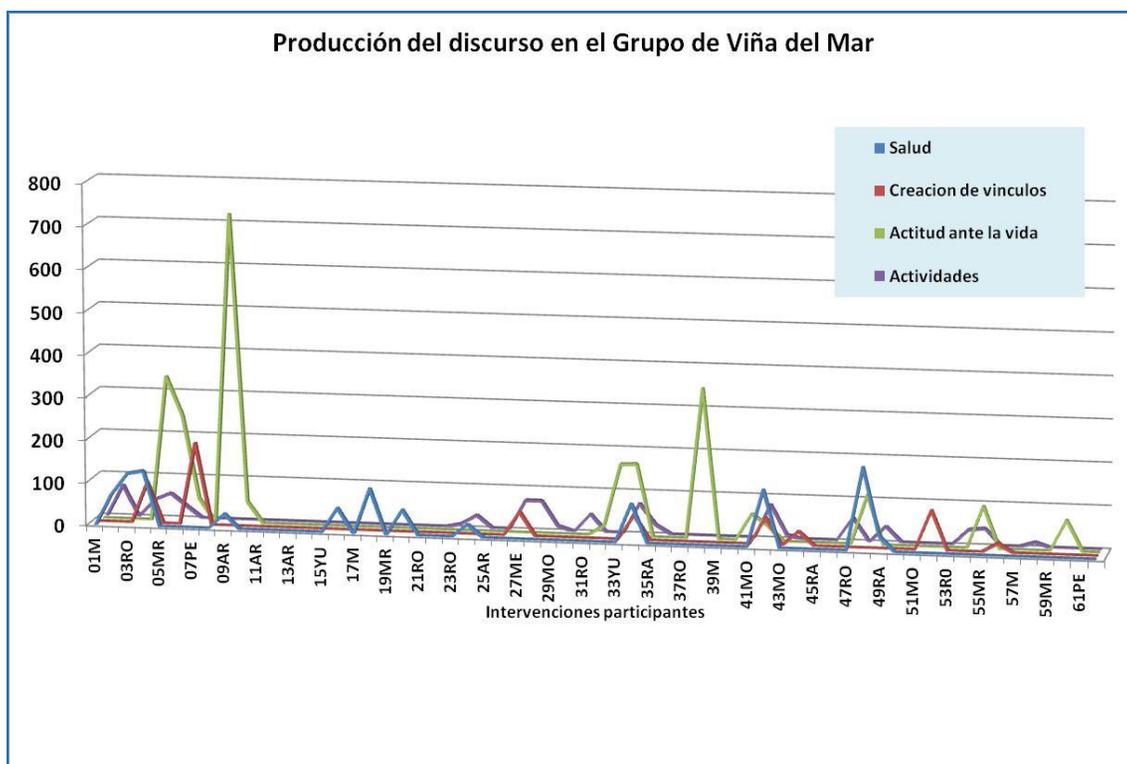


Grafica 13: Participación grupo de discusión de Viña del Mar

En la gráfica 13 se observa, al igual que en el grupo de Valparaíso, cuatro niveles de participación de las personas adultas mayores; el primer grupo de mayor participación está constituido por Merced y Molino; el segundo nivel por Yungay y Rodelillo; el tercero, Polanco, Ramaditas, Loma Perdices y Arrayán. Y por último Mesilla quien muestra baja participación respecto a sus pares.

A continuación, se presentan cada una de las personas adultas mayores, tanto sus características vinculadas a los factores de heterogeneidad, como la preponderancia que tienen los focos temáticos en sus intervenciones.

Con relación al orden como emergen los temas de este grupo de discusión de adultos mayores de Viña del Mar, como se observa en la siguiente gráfica 13, éste discurre en torno a cuatro temas, actitud ante la vida, salud, actividades y creación de vínculos.



Gráfica 14: Producción del discurso en el grupo de Viña del Mar

Especialmente la temática sobre actitud ante la vida marca presencia en las intervenciones a lo largo del desarrollo del discurso de los participantes, como acontece en el grupo de Valparaíso, particularmente aquellas vinculadas a la actitud para aprender permanentemente, independiente de la etapa en que se encuentra, la generosidad con sus hijos, nietos y esposos, y la autosuperación.

Rodelillo inicia el diálogo vinculando la actividad de caminar con la salud física; hace referencia a un conjunto de beneficios sobre el organismo, expresando que "... al mantenerse activo uno físicamente también tiene la mente activa"; menciona también la dimensión psicológica de la salud, haciendo ver que en cierto momento la persona adulta mayor "... estuvo como relegado" a las labores del hogar, en cambio en la actualidad la gimnasia les permite sentirse animados y rejuvenecidos.

Con la participación de Yungay, emerge la dimensión social de la salud, la que percibe como una necesidad de las personas de su edad. Nombra el baile entretenido como actividad que junto a la gimnasia contribuyen a establecer relaciones sociales y cultivar la amistad; ella las valora como espacios donde se comparte, se entretienen, y se les presentan oportunidades para crear vínculos y ser acogidas porque "...hay mucha gente que es sola, sola, no tiene a nadie".

Con Merced, emerge con fuerza en la 5ª intervención la actitud de autosuperación ante la vida entremezclada con la posibilidad de descubrirse; comparte que esta práctica le ha procurado,

"... la satisfacción que ustedes sienten de ustedes, superarse a sí mismos, de ser mejores, de ser capaces de conocer su capacidad que no sabían que la tenían, en forma especial y que logran ganar no por ganarle a otra persona, sino que ganar porque ustedes descubrieron su gran capacidad de ser y de poder superarse y de tantas cosas más".

Alude también a la actitud de confianza que caracteriza, a su juicio, a las personas adultas mayores.

Con Merced también aparece una nueva actividad como lo es el deporte, específicamente el atletismo, describiendo los beneficios de su práctica como atleta master después de 19 años de dedicación. Loma continúa en el tema presentado por Merced, relacionando la actitud de superación propia de las competencias donde él participa como atleta senior, con la disposición para aprender y su transferencia de los logros a la vida diaria que requiere, preparación como el entrenamiento y también "... ilustrarse de otras cosas" como acontece en su práctica deportiva, experiencias que ve posibles de transmitir con generosidad a la juventud.

Esta misma actitud de aprender la muestra Perdices y Arrayán; Perdices comenta que luego de dejar de trabajar y jubilarse, busca distintas actividades para realizar y aprender, y la gimnasia le ha reportado posibilidades de encuentros entretenidos, experiencias relacionadas con el compartir y el descubrimiento de sus pares; surge con él la actividad del judo que ha practicado como parte de su búsqueda por permanecer activo, y la música que le da ánimo. En el mismo sentido, Arrayán da testimonios de su actitud de autosuperación, su sentido positivo de la vida y comparte sus aprendizajes de lectoescritura logrados ya como adulta; la integración a talleres de gimnasia le ha permitido sentirse alegre y hacer amistades.

Con Arrayán, los participantes del grupo de discusión se focalizan en su persona, y Merced inicia un conjunto de intercambios con ella, especialmente en torno a esta disposición de aprendizaje que, según ella, manifiestan las mujeres en la etapa de la adultez mayor.

Con Rodelillo, Molino, Mesilla y Ramaditas el discurso se vuelca hacia las actividades, entre las que se encuentran junto al caminar, la práctica de Pilates,

Yoga, ejercicios para la memoria y el baile entretenido; también, reaparece con Molino la salud en cuanto bienestar físico, y con Ramaditas, la salud en su dimensión mental.

Por otro lado, también con Mesilla y Ramaditas, temas relacionados con la creación de vínculos, específicamente como espacios de entretenimiento, acogida, de compartir y descubrimiento del otro, como ya lo ha señalado Perdices.

Merced, que ha participado en los distintos momentos del grupo de discusión, vuelve la mirada en la 38ª hacia la particular actitud que ella presenta ante la vida; expresa que,

" ... lo que pasa es que de repente cuando somos más grandes ya, vamos quedando de lado, nosotras mismas nos vamos dejando de lado porque hay tantas cosas importantes, el marido, los hijos, los nietos, y después los bisnietos... a qué hora ustedes, a qué hora yo".

El tema es abordado a continuación por Molino, quien focaliza su discurso en su actitud de generosidad y en el gusto que le provoca ayudar a las personas, especialmente a los niños y a los adultos mayores en situaciones de vulnerabilidad.

Polanco que se integra por primera vez a la conversación del grupo, se refiere a la salud, ya que aunque le gusta estar en su casa, se siente sola, y coincide con Molino respecto a que la práctica de la gimnasia contribuye a su bienestar mental con los ejercicios de memoria que le propone su profesora; con ella se presenta en el discurso la natación como una actividad que practica, donde se siente acogida y con la posibilidad de conocer a otras personas y crear vínculos.

Rodelillo y Ramaditas relevan nuevamente la temática de las actividades,

explicitando que la práctica de la gimnasia es una necesidad; al respecto Arrayan se refiere a las actividades con ritmo – el baile junto al canto – señalando "... aparte de la gimnasia a mí me gusta el folclore, la cueca, me encanta, me encanta aprender cueca, eso podría ser el baile tener otra actividad que podríamos cantar, bailar, y a mí me encanta, me fascina".

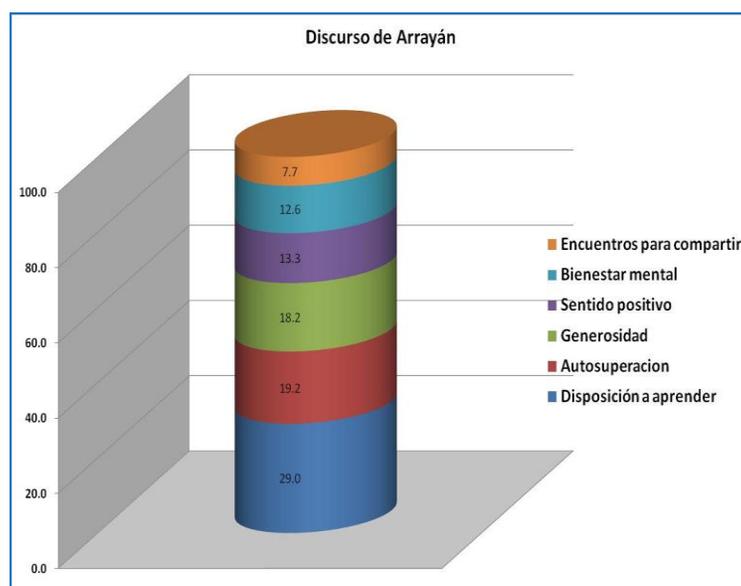
Finaliza el desarrollo del grupo de discusión con la intervención de Merced, quien hace alusión al sentido positivo de la vida como una actitud que se debería lograr en esta etapa de la adultez mayor, aludiendo a una frase que ha escuchado en este sentido y le ha ayudado en su vida; dice

" ... no tenemos que preocuparnos pero si ocuparnos, y me gustó la frase porque de verdad, uno se preocupa pero no se ocupa, me preocupo como lo voy a hacer, en cambio no deberíamos preocuparnos, deberíamos ocuparnos como lo voy a hacer, porque todas somos diferentes, tenemos distintas formas pero al final llegamos todas al mismo lugar".

Si bien es cierto que el discurso en el grupo de Viña del Mar se desarrolla linealmente con la participación de todos los adultos mayores presentes, podría decirse que es Merced quien invita a la interacción con sus reflexiones y forma de participar con comentarios, opiniones y una clara posición frente a la vida y a la etapa que vive.

4.2.4. Descubriendo a las personas adultas mayores del grupo de discusión de Viña del Mar en las diferentes temáticas

Descubriendo a Arrayán



Factores Heterogeneidad	
Sexo:	Mujer
Edad:	67 años
Años de práctica:	Menos de 5 años
Estudios:	Educación Básica incompletos

"... yo soy una mujer muy alegre, muy gozosa y amistosa y hecho muchas amistades"

Gráfica 15: Temas tratados por Arrayán

Arrayán es una mujer de 67 años de edad que, fundamentalmente, se ha desempeñado como dueña de casa y cuidando niños fuera del hogar; muestra un nivel bajo de participación, aunque cada vez que lo hace, ameniza su participación en las temáticas del grupo de discusión con vivencias amenas que llaman la atención, tanto por su contenido como por lo expresivo de su lenguaje.

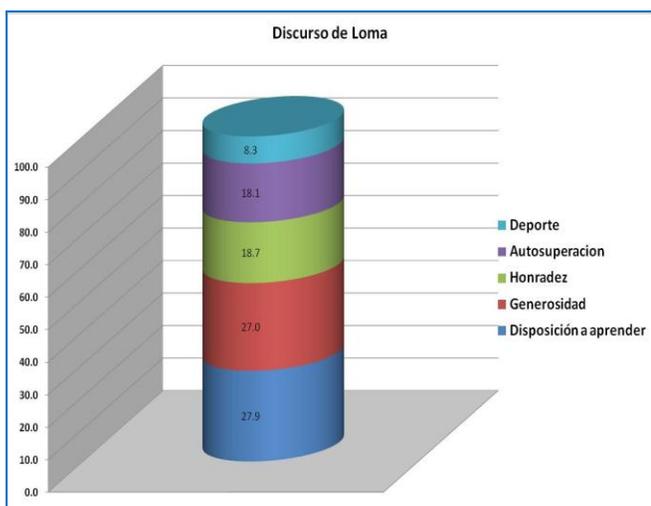
Interviene mayoritariamente refiriéndose a su disposición a aprender de todo lo que se le proponía o bien buscaba por interés personal; aprende a leer y a escribir ya de adulta, experiencia a la que se refiere diciendo "empecé hacerme amistades en ese colegio, y estudié y aprendí a leer y a escribir, llegue hasta séptimo básico en estos colegios del adulto mayor".

El segundo nivel de intervención corresponde a la actitud de autosuperación ante la vida, disposición que la impulsa a expresar sus sentimientos de gratitud por la posibilidad de alfabetizarse y por otras posibilidades brindadas en la vida.

Trabajadora, madre de 10 hijos, se presenta con toda claridad en su discurso la generosidad, tema que podemos observar en la gráfica 15, que también es del interés de Arrayán; comparte que además de cuidar a los propios hijos "... trabajaba y veía niños", agregando, "... nunca tuve oportunidad de estar en ninguna cosa porque no tenía el tiempo con tanto niño".

Destaca en su discurso personal su alegría de vivir, energía que comparte con el grupo y que se vincula en forma natural con sus sentimientos de sentirse gozosa, como ella dice "... yo me he sentido gozosa, alegre, yo soy una mujer muy alegre, muy gozosa y amistosa y hecho muchas amistades y eso para mí me ha dado valer por lo que yo soy".

Descubriendo a Loma



Gráfica 16: Temas tratados por Loma

Factores Heterogeneidad	
Sexo:	Hombre
Edad:	67 años
Años práctica:	Más de 10 años
Estudios:	Educación Media

"...nos piden ayuda nosotros estamos listos para hacerlo"

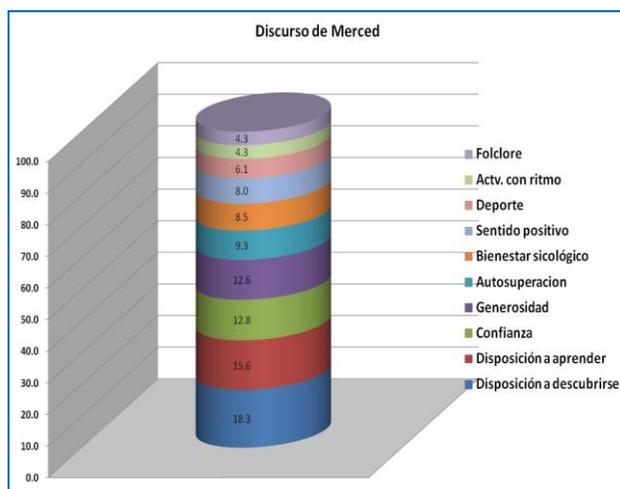
Loma es un hombre de 67 años de edad, que participa en prácticas libres por más de 10 años. Ha completado su Educación Media y en la actualidad es atleta master, motivado por la competencia y su significado como un espacio para autosuperarse y aceptar los resultados que alcanza, especialmente cuando no logra lo que espera. Su práctica es en torno al atletismo en carreras de fondo, la que asume en forma paralela a su vida diaria; al respecto les habla a sus pares de las pruebas en que él participa diciéndoles, "... yo corro fondo, vale decir maratón, medio maratón, y también algunas carreras que se han hecho habitualmente acá en Viña que son de 10 kilómetros".

Mayoritariamente si bien tiene un nivel intermedio de participación, Loma concentra su discurso en la disposición a aprender; compara su práctica de atletismo y como entrena para competir, con todo lo que emprende en su vida diaria, señalando "... en atletismo uno tiene que entrenar, en preparar un almuerzo, una cena, ustedes tienen que preparar, tener más conocimiento, ilustrarse de otras cosas, entonces todas esas cosas también en mi caso yo las llevo en forma paralela".

Destaca también en sus intervenciones la generosidad respecto a las nuevas generaciones, afirmando que en este camino de la adultez mayor se va avanzando no sólo en años, sino también en experiencia y en el momento que ya no pueda competir en carreras de fondo, dice "... podemos vaciar eso dentro de la gente más joven".

Llama la atención su intervención respecto a la actitud de honradez de las personas adultas mayores, destacándose que ella se manifiesta en toda la rectitud con que se comportan las personas adultas mayores, no sólo ante sus pares, sino especialmente, ante los jóvenes.

Descubriendo a Merced



Factores Heterogeneidad

Sexo: Mujer

Edad: 76 años

Años práctica: Más de 10 años

Estudios: Formación Técnica

"... descubrí muchas cosas en mí que no sabía que tenía como todas las mujeres descubrimos cosas cada día"

Gráfica 17: Temas tratados por Merced

Merced es una mujer de 76 años que participa por más de 10 años en actividad libre como atleta master; específicamente en palabras de ella " ... llevo 19 años y medio como les decía en el deporte".

Con estudios de Educación Media, en el nivel de formación técnica profesional, en la especialidad de auxiliar de enfermería, se muestra como la persona adulta mayor que más volumen de discurso genera dentro del grupo; su participación es muy variada, en cuanto a temáticas se refiere, participando mayoritariamente con intervenciones referidas a actitudes ante la vida, como la disposición a descubrirse, la generosidad, la confianza y la autosuperación; en menor medida interviene con relación a la salud y las actividades que practica, como el atletismo, los ejercicios con ritmo y el folclore.

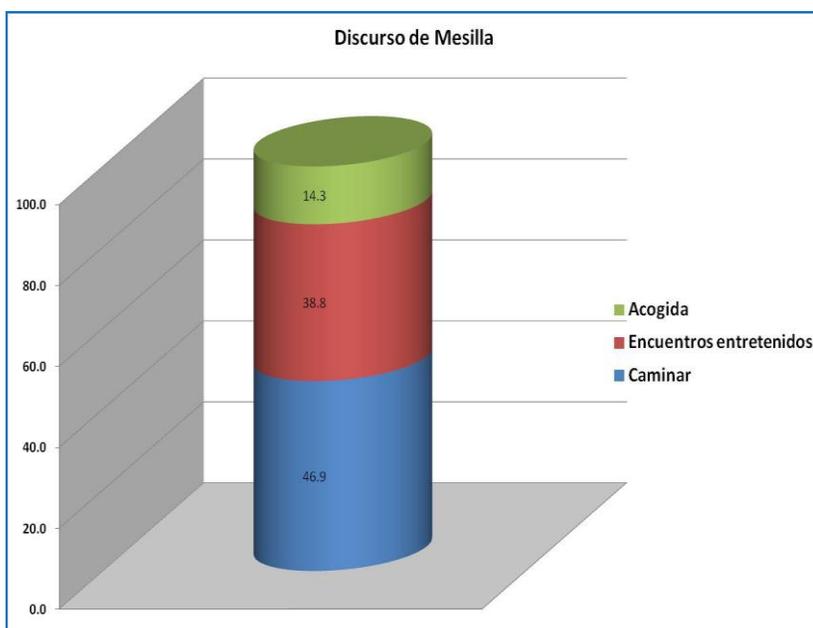
Destaca entre sus intervenciones la concepción que tiene de las mujeres, de su

vida y del deporte compartiendo en forma sentida que a través de la práctica del atletismo y de su natural curiosidad, ha aprendido a reconocerse, a superarse, a ser mejor, diciendo,

"... descubrí muchas cosas en mí que no sabía que tenía como todas las mujeres descubrimos cosas cada día, buenas, la mejor de todas yo creo, es que descubrí que toda mi vida he sido competitiva en todo y también en el deporte, y lo más importante ha sido para mí es aprender a perder".

En este mismo sentido, reconoce que la mujer sale de la casa, y a través del deporte aprende, sabe que es capaz de más y se supera, lo que la impulsa a continuar aprendiendo.

Descubriendo a Mesilla



Factores Heterogeneidad	
Sexo:	Mujer
Edad:	69
Años práctica:	Menos de 5 años
Estudios:	Educación Básica

"... cuando no voy a gimnasia me aburro, me desespero ..., entonces estoy muy contenta"

Gráfica 18: Temas tratados por Mesilla

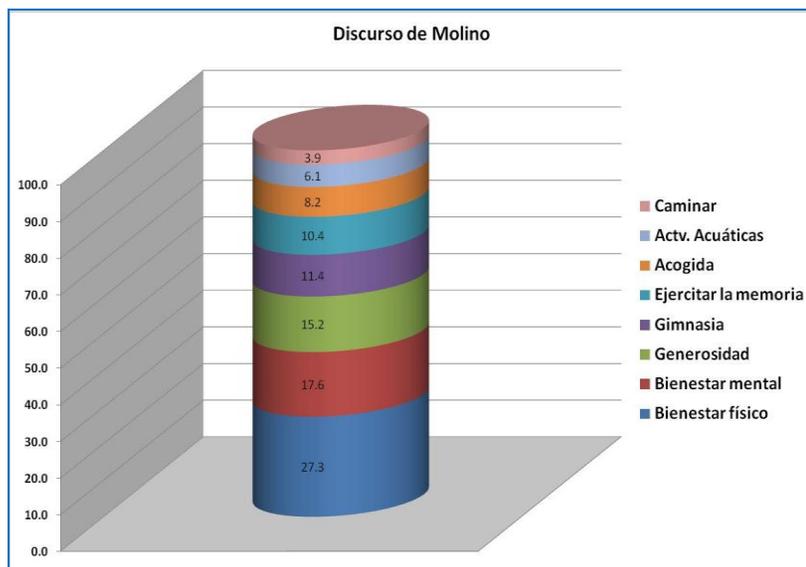
Mesilla es una mujer de 69 años, con estudios de Educación Básica completos y menos de 5 años de participación en actividades físicas organizadas; jubilada de su trabajo como asesora del hogar, presenta el nivel más bajo de intervención respecto de sus pares en el grupo de discusión, focalizando su discurso en dos temas del total tratados en el grupo de discusión; mayoritariamente interviene con relación a la importancia que para ella reviste la actividad de caminar, y en el significado que tienen las prácticas en cuanto encuentros entretenidos; en menor medida se refiere a la acogida que le dan sus pares cuando participa en el taller que ha seleccionado como práctica regular.

Su discurso transita, fundamentalmente entre el gusto por caminar, y el aburrimiento que sentiría en caso de quedarse en casa sin asistir a la práctica de actividad física. Cuenta que se integra a la gimnasia luego de jubilar y a lo que ella misma se pregunta; al respecto señala:

"... me dije que voy a hacer en la casa, me voy a aburrir, cuando no voy a gimnasia me aburro, me desespero señora, entonces estoy muy contenta, y mis compañeras son muy buenas compañeras, y me entretengo ahí hartó".

Reconoce que las posibilidades de práctica en que ella misma ha decidido participar, le brindan espacios de entretención y la ayudan a realizar las tareas propias de la vida diaria, tales como ir de compras, pagarse, hacer el aseo, entre otras.

Descubriendo a Molino



Factores Heterogeneidad	
Sexo:	Mujer
Edad:	70
Años de práctica:	Menos de 5 años
Estudios:	Educación Media

"... me gusta la casa, pero en realidad uno empieza a sentirse muy sola, que se está perdiendo uno ahí"

Gráfica 19: Temas tratados por Molino

Molino es una mujer de 70 años, que ha completado sus estudios de Educación Media y con menos de 5 años de práctica organizada tanto en gimnasia, y ultimamente en natación; comienza a practicar actividad física invitada por una de las señoras que conoce al visitar a sus amigas en la organización social a la que pertenece, y desconoce el motivo por que acepta dicha invitación. Se define como una mujer " ...muy casera", le gusta estar en casa aunque ha empezado sentirse sola una vez que sus hijos se casan.

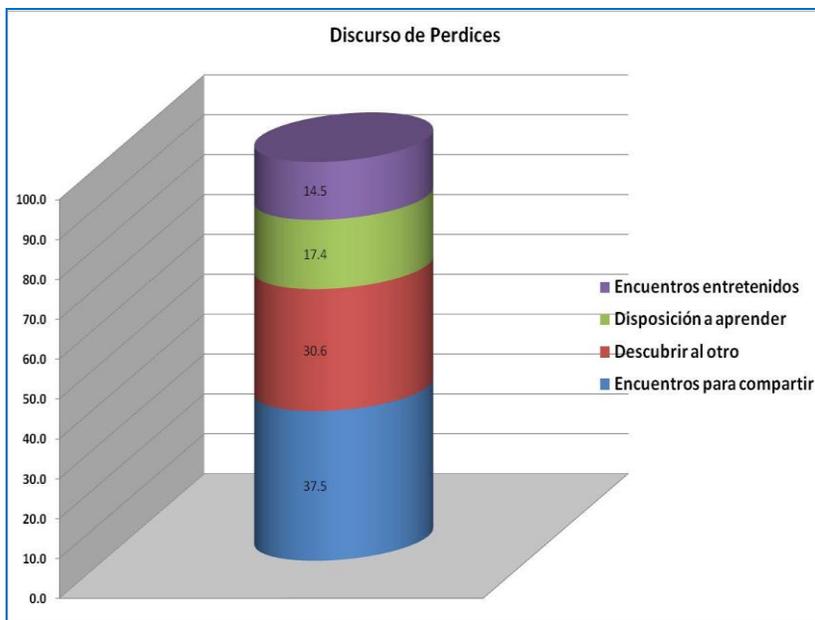
Presenta un nivel mayor nivel de participación con respeto a sus pares, aunque en menor medida que Merced; interviene mayoritariamente respecto a la salud, y particularmente con relación al bienestar físico y mental. Le siguen intervenciones referidas a la actitud de generosidad con los niños en situaciones vulnerables, a los que visita y pretende asistir regularmente.

Con un historial médico relacionado con enfermedades del sistema cardiocirculatorio, reconoce los beneficios de la gimnasia sobre su salud física,

expresando que " estoy súper bien, yo estaba a punto, me empezó a dormir el brazo, me daban palpitos, cuanta cosa, estaba a punto". Respecto a su bienestar mental, interviene para referirse con interés especial a los ejercicios para su memoria, sugiriendo que necesitan ejercitarla, con la ayuda de especialistas como psicólogos,

" ... porque sabe que nosotros ya a la edad nuestra se nos empiezan a ir las cosas y tenemos que ir de atrás buscándolas, para alcanzarlas, porque se nos olvida todo, yo creo que esas cosas nos hace falta también".

Descubriendo a Perdices



Factores Heterogeneidad	
Sexo:	Hombre
Edad:	74
Años de práctica:	Menos de 5 y 10 años
Estudios:	Educación Media

"... he disfrutado bastante con la gimnasia, porque en realidad uno se siente revivir "

Gráfica 20: Temas tratados por Perdices

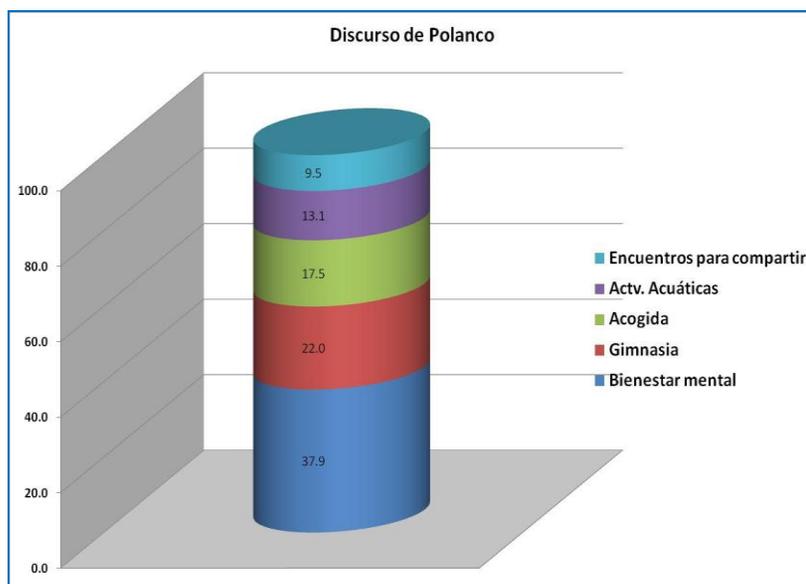
Perdices es un hombre de 74 años de edad y con estudios completos de Educación Media; ha participado en prácticas organizadas entre 5 y 10 años. Su nivel de implicación en el grupo de discusión es bajo, aunque mayor que

Mesilla; si discurso se distribuye, como se observa en cuatro temas, los dos con mayor participación relacionados con el significado que le da a las clases en que participa como encuentros para compartir, y en segundo nivel de intervención la actitud de descubrir al otro. Los temas disposición a aprender y la práctica como encuentros entretenidos, se ubica en menor nivel de presencia. Cuando se refiere a la práctica como encuentros para compartir, comenta

" ... he disfrutado bastante con la gimnasia, porque en realidad uno se siente revivir", enfatizando la relación con sus pares y la contribución que ella tiene en su fortalecimiento espiritual; dice ...se siente fortalecido, y espiritualmente también ayuda mucho, conoce gente uno comparte también, y es bueno, bastante".

Se muestra como un hombre inquieto que ha participado también en coros, en judo, y actualmente en gimnasia donde los movimientos con ritmo y acompañamiento musical que propone la profesora, lo impulsan a mantenerse en su práctica.

Descubriendo a Polanco



Factores Heterogeneidad	
Sexo:	Mujer
Edad:	67
Años de práctica:	Menos de 5 años
Estudios:	Educación Básica

"... me siento bien y uno socializa más, si eso es lo bueno"

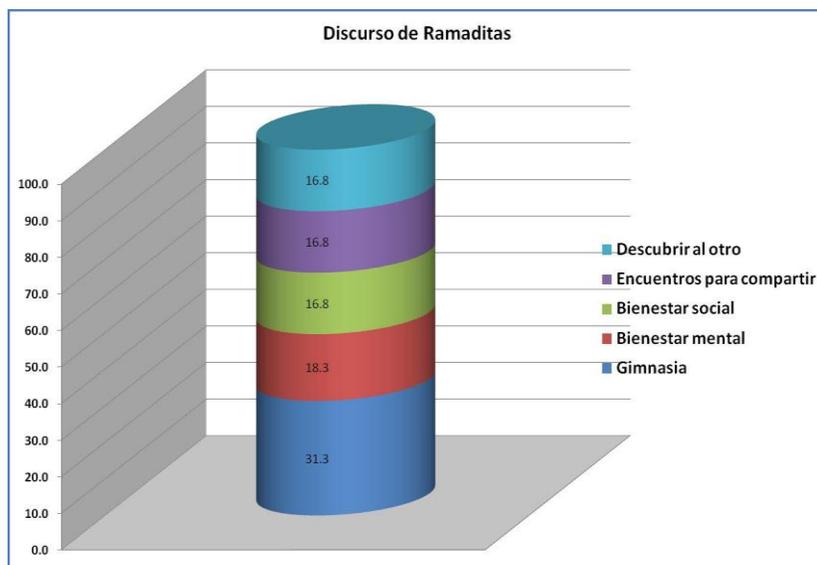
Gráfica 21: Temas tratados por Polanco

Polanco es una mujer de 67 años, con estudios de Educación Básica, dedicada gran parte de su vida a sus hijos, quienes la motivan a integrarse a un taller de gimnasia una vez que se han casado y han dejado de vivir con ella.

Presenta un nivel de participación baja con respecto a sus pares, y las cinco temáticas donde mayoritariamente interviene se relacionan con la salud y su perspectiva de bienestar mental, las actividades de gimnasia y acuáticas, el sentido de acogimiento que tiene para ella este espacio de práctica motriz y la gimnasia como tiempo para compartir.

Interviene con relación al beneficio de la gimnasia en la salud mental, enfatizando principalmente en la presencia de los ejercicios para la memoria que practican junto a su profesora; afirma, " ... me ha gustado mucho, he conocido a más gente, a socializar es muy bueno, y eso es", orientando su discurso hacia la experiencia gratificante que le representa dicha práctica.

Descubriendo a Ramaditas



Factores Heterogeneidad	
Sexo:	Mujer
Edad:	77
Años de práctica:	Menos de 5 y 10 años
Estudios:	Educación Media
<i>"... la gimnasia se ha transformado en una necesidad"</i>	

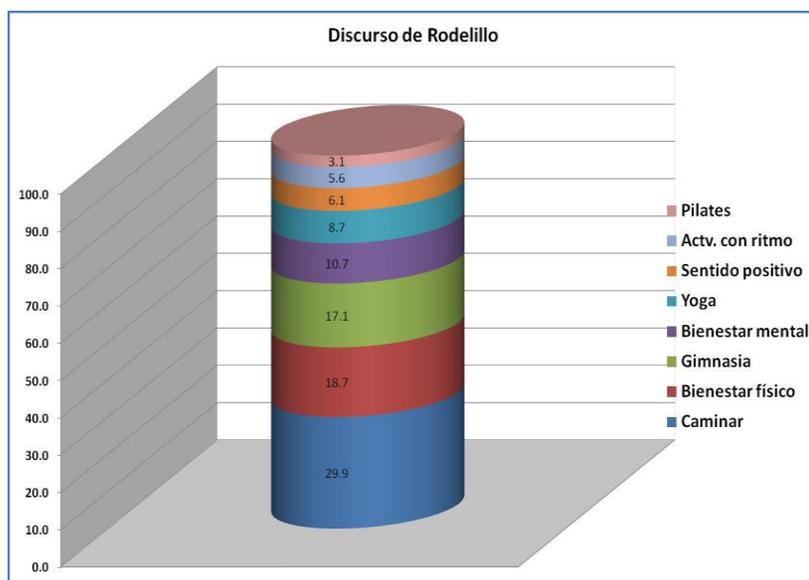
Gráfica 22: Temas tratados por Ramaditas

Ramaditas es una mujer de 77 años, que tiene estudios completos de Educación Media; participa en prácticas organizadas entre 5 y 10 años; viuda y una vez que deja de trabajar, se inquieta por no saber qué hacer sola en su hogar. Tanto su hija como otros familiares la impulsan a realizar algún taller de actividad física que ofrece la municipalidad; desde ese momento no deja esta práctica variando entre gimnasia, yoga y salir a caminar. De esta manera, se ha integrado en actividades físicas organizadas desde un tiempo que fluctúa entre 5 y 10 años, actividades que constituyen para ella una necesidad; se refiere a ello señalando que "no sé si será psíquicamente o psicológicamente, no estoy preparada para decir este día me quedo en casa".

Su nivel de intervención en el grupo de discusión es baja respecto a sus pares, y el tema a que se refiere mayoritariamente es la gimnasia, donde participa desde que su hija la motivara. Manifiesta que "... se siente fortalecida

mentalmente... conoce personas, va a paseos, es lo más importante", destacando la incidencia de esta práctica en el bienestar mental y social que son los dos temas a los que hace referencia en su discurso, con un menor nivel de participación que las anteriores.

Descubriendo a Rodelillo



Factores Heterogeneidad	
Sexo:	Mujer
Edad:	70
Años de práctica:	Más de 10 años
Estudios:	Educación Media

"... yo siempre he sabido que la persona tiene que mantenerse activa "

Gráfica 23: Temas tratados por Rodelillo

Rodelillo es una mujer de 70 años que ha completado sus estudios de Educación Media; se muestra activa, con un sentido positivo ante la vida y motivada por la práctica de actividad física organizada. Participa en las clases desde hace más de 10 años y está convencida de los beneficios que ésta trae consigo, especialmente el caminar para el bienestar físico y mental. Al respecto señala que "... entonces también, al mantenerse activo uno físicamente también tiene la mente activa"

Su nivel de participación es baja respecto de pares, y dedica sus intervenciones principalmente como se observa en la gráfica 23, al caminar, le sigue el

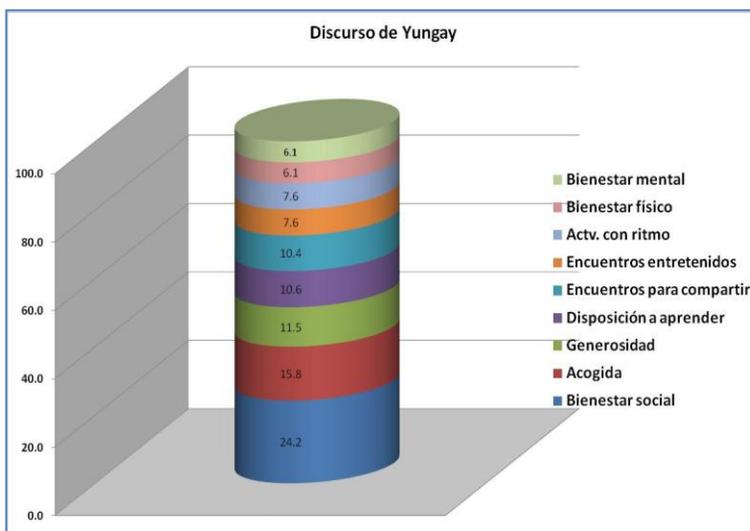
bienestar físico, la gimnasia y el bienestar mental; en menor medida se refiere a otras actividades como el yoga, las actividades con ritmo y Pilates.

Respecto a sus intervenciones en torno al caminar, señala que se levanta temprano y se traslada caminando desde su hogar hacia el lugar donde se realiza el taller que ha seleccionado incluso muchas veces regresa a su casa, también caminando.

Junto a lo anterior, Rodelillo muestra saber las características del proceso de envejecimiento y de la incidencia que la gimnasia tiene sobre ellas y la relación entre la salud física y sus consecuencias en la mental; afirma con seguridad "... se evita la descalcificación, también en muchos casos a lograr equilibrar el colesterol, activar la circulación, la capacidad aeróbica, entonces también, al mantenerse activo uno físicamente también tiene la mente activa"

Con un destacado espíritu jovial comparte con sus pares riendo, "En el caso mío como yo me creo lola, voy a la gimnasia del adulto joven también, ese día no miro el carnet [risas]".

Descubriendo a Yungay



Gráfica 24: Temas tratados por Yungay

Factores Heterogeneidad	
Sexo:	Mujer
Edad:	68
Años práctica:	Entre 5 y 10 años
Estudios:	Universitario

"... no quería estar de ociosa en la casa"

Yungay es una mujer de 68 años de edad, con estudios universitarios, se desempeña durante 42 años como profesora y actualmente está jubilada y vive sola con su marido, ya que sus hijos se han casado. Permanece integrada en la práctica de actividad física organizada desde hace más de 5 años; al respecto expresa que "... quería una actividad, no quería estar de ociosa en la casa", y busca continuar haciendo clases gratuitamente a los niños enfermos hospitalizados, situación que no le es posible lograr; de espíritu inquieto, no se deja estar y toma la iniciativa de buscar posibilidades de práctica para su persona.

Con un nivel intermedio de participación en el grupo de discusión respecto a sus pares, menor que Molino, interviene en nueve temas como se observa en la gráfica 24; entre una de sus intervenciones afirma que,

"... nos reunimos una vez al mes y hacemos actividad ahí, ya nos estamos relacionando socialmente, y hay mucha gente que es sola, no tiene a nadie, no es mi caso pero de todas maneras uno ya sabe la gente que están solitos"

Cruza su discurso la perspectiva social de la etapa en que se encuentra, aludiendo que es una necesidad para las personas adultas mayores como ella, y en consecuencia, se implica mayoritariamente en la incidencia que tiene la gimnasia en el bienestar social, aspecto que destaca con convicción sin desconocer los beneficios en lo físico y mental; agrega a todo lo que han manifestado sus pares que "...también a nosotros nos hace falta el bienestar social, la parte social donde nos hacemos de amigas"

Si bien no es su caso el sentirse sola, piensa que tanto la gimnasia como el baile entretenido brinda a las personas adultas mayores oportunidades para relacionarse socialmente y pasarlo bien; incluso piensa que "... hay mucha gente que es sola, sola, no tiene a nadie", y el grupo los acoge.

4.3. UNA MIRADA DESDE LO PARTICULAR QUE PRESENTA EL DISCURSO A PARTIR DE LOS FACTORES DE HETEROGENEIDAD A UNA MIRADA GLOBAL DE LO QUE SIGNIFICAN LOS TEMAS EMERGENTES PARA LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES PARTICIPANTES

La siguiente mirada aunque presenta datos cuantitativos, busca un análisis cualitativo que articula las grandes temáticas surgidas con los atributos de heterogeneidad que fuimos descubriendo en cada adulto mayor y que revelaron una existencia singular concreta que tiene rostro, nombre, historia de vida, multiplicidad de experiencias, actitudes ante la propia vida y una singular forma de verse, de ser y habitar el mundo.

4.3.1. Una primera mirada desde los atributos de los participantes

Abandonando al participante como persona singular, es el momento de buscar las particularidades que identifican a cada uno de ellos. Los grupos de homogeneidad que se han constituido desde los valores tenidos en cuenta en la definición de cada uno de los factores de heterogeneidad, nos permite adentrarnos en ver si existen creencias, percepciones, sentimientos o necesidades similares, entre aquellos participantes que pertenecen al mismo grupo.

La primera cuestión que nos planteamos es si la edad, puede ser sinónimo de producción desigual del discurso. ¿Existen diferencias significativas entre las personas que se encuentran en tramos de edad diferentes, y que en este momento de su recorrido de vida, por pequeños que parezcan, pueden ser definitorios para sentirse en uno u otro extremo del segmento de la etapa?

Bien, al realizar la matriz de cruce entre los tramos de edad contemplados y las principales categorías (tabla 14), podemos observar cómo a mayor edad, el discurso aumenta de forma proporcional, especialmente en torno a aquellas

temáticas que centran su atención en el valor de práctica corporal como una actitud ante la vida; la posibilidad que se abre para fomentar la creación de vínculos con otras personas, la cantidad y diversidad de actividades que aún pueden estar presentes en sus prácticas corporales y la salud que proporcionan las mismas.

Tabla 12: Distribución porcentual ponderado del discurso por tramos de edad.

ATRIBUTOS PARTICIPANTES	Salud	Actitud ante la vida	Actividades	Actividad Física y Trabajo	Ausencia varones	Creación de vínculos
Edad = 65-70	29,7	23,8	25,3	0,0	0,0	36,0
Edad = 71-76	30,8	36,0	33,7	0,0	50,0	24,0
Edad = 77-84	39,6	40,2	41,0	100,0	50,0	40,0

En la tabla 14, se tienen en cuenta los atributos de sexo, y se advierte que el valor de la práctica de alguna actividad física como actitudes ante la vida, como la relación entre actividad física y trabajo tienen predominio en los hombres; en cambio los beneficios para la salud, las diferentes posibilidades de actividades que se pueden realizar, las prácticas corporales como espacios de creación de vínculos y la ausencia de varones tienen mayor presencia en las mujeres.

Respecto a la relación entre actividad física y trabajo que tiene predominio en los hombres, nos parece que tiene correspondencia con lo que se observa en los mayores chilenos respecto a la valoración del trabajo que tienen como la actividad laboral para toda la vida, y lo difícil que es para ellos desprenderse de esta tarea al jubilar; en muchas ocasiones se ha advertido que pierden el sentido a la vida, cerrándose a otras opciones de uso del tiempo de ocio de forma recreativa.

Tabla 13: Distribución porcentual ponderado del discurso por sexo

ATRIBUTOS PARTICIPANTES	Salud	Actitud ante la vida	Actividades	Actividad Física y Trabajo	Ausencia varones	Creación de vínculos
Sexo = Hombre	43,2	67,3	42,4	80,0	0,0	40,0
Sexo = Mujer	56,8	32,7	57,6	20,0	100,0	60,0

Lo que nos resulta curioso y llama la atención es lo relacionado con la valoración de la práctica corporal como actitudes ante la vida de parte de los hombres, que tienen mayor presencia que en las mujeres; en este sentido, si bien son minoría en los grupos que se integran a actividades físicas, en general, y en particular en los dos grupos de discusión de Valparaíso como de Viña del Mar, ellos reconocen que la práctica corporal y el deporte les despierta tales disposiciones positivas de autosuperación, de aprendizaje, de alegría de vivir, entre otras que se manifiestan en el discurso, y que les permiten ponerse de pie y vencer prejuicios y estereotipos sociales que los transforman en personas depresivas ante el alejamiento de la actividad laboral.

La ausencia de varones se muestra con mayor representación en las mujeres; situación que nos parece natural ya que la ausencia de los hombres en las opciones que se presentan de práctica motriz organizada es una realidad sentida especialmente por las mujeres, porque en muchos casos no les es posible lograr la aceptación de sus maridos cuando les invitan a participar, y por otro, hay mayor número de viudas que de viudos en la realidad chilena.

La posibilidad de creación de vínculos en los talleres de prácticas corporales, que es mayor en las mujeres que en los hombres, pareciera que guarda relación a esta última condición de viudez que trae consigo sentimientos de dolor, soledad y depresión; la satisfacción de esta necesidad de encuentro con otras personas especialmente de su generación la logran en tales prácticas, lo

que les devuelve el ánimo, la certeza que la vida continúa, se proponen nuevas metas, reconstruyen sus propias historias y sienten que pueden ocupar un lugar en otros proyectos e iniciativas comunitarias de su elección.

La primacía de las actividades nos parece que tiene directa relación con la búsqueda de alternativas fuera del ámbito familiar como dueñas de casa, la condición de viudez de las mujeres ya comentada, y también con la representación mayoritaria que tienen en este ámbito de prácticas motrices organizadas.

Por último respecto a la salud, nos parece que las mujeres en Chile tienen mayor presencia que los hombres en consultorios, donde hay una profusa difusión de los beneficios de la actividad física y salud en los últimos tiempos; en el mismo sentido, los médicos derivan con mayor frecuencia a las personas adultas mayores a centros y organizaciones municipales para la práctica en los talleres que se desarrollan.

La tabla 16 que sigue, establece la relación entre nivel de estudios y los temas contenidos en sus discursos.

Tabla 14: Distribución porcentual ponderado del discurso por niveles de estudios

ATRIBUTOS PARTICIPANTES	Salud	Actitud ante la vida	Actividades	Actividad Física y Trabajo	Ausencia varones	Creación de vínculos
Estudios = Básica	28,4	30,2	19,4	0,0	0,0	38,2
Estudios = Media	26,2	34,0	28,9	100,0	0,0	23,5
Estudios = Universitaria	45,4	35,8	51,7	0,0	100,0	38,2

En virtud de la tabla 16, cabría preguntarse si ¿el nivel educacional tiene alguna incidencia en la forma de aproximarse a cada uno de los temas emergentes? En general se observa presencia a simple vista en la relación entre actividad física y trabajo, y ausencia de varones sólo en el grupo con Educación Media y universitaria, respectivamente.

Mientras que si bien hay presencia de los otros temas en los tres grupos identificados según nivel de estudios, la valoración que se le otorga a la práctica corporal con relación a la salud y las diferentes opciones de prácticas existentes, que están presentes mayormente en los grupos con estudios universitarios, podría ser resultado del mayor nivel de información y conocimiento que la formación universitaria brinda.

Nos resulta interesante observar que no hay diferencias significativas entre estos tres grupos cuando se presta atención a las actividades físicas y su relación tanto con actitudes ante la vida, como con la creación de vínculos; nos parece que el nivel de estudios no incide en la forma como se perciben estos dos temas, aunque los adultos mayores con estudios de Educación Media muestran menor presencia en la valoración de la práctica corporal como creación de vínculos.

Tabla 15: Distribución porcentual ponderado del discurso por tramos de años de práctica

ATRIBUTOS PARTICIPANTES	Salud	Actitud ante la vida	Actividades	Actividad Física y Trabajo	Ausencia varones	Creación de vínculos
Años de práctica = menos de 5	41,8	19,6	36,0	0,0	0,0	28,3
Años de práctica = entre 5 y 10	22,4	28,0	17,1	53,3	0,0	54,0
Años de práctica = más de 10	35,9	52,4	46,9	46,7	100,0	17,7

La tabla 17, a diferencia de las anteriores, muestra variabilidad en la distribución de la presencia de los temas emergentes según los tramos en que se ha categorizado los tres grupos conforme a los años de práctica de actividad física, salvo en el tema ausencia de varones que sólo está presente en los adultos mayores que tienen más de 10 años de práctica; ¿a más años de práctica, hay mayor conciencia de que los hombres no participan en talleres de práctica

corporal? Nos parece que no nos es posible aventurar una respuesta al respecto.

Con relación a los temas, relación entre práctica corporal y actitudes ante la vida y posibilidades de actividades motrices, que están presentes con mayor preponderancia en las personas con más de 10 años de práctica, pareciera que a mayor tiempo de práctica, el reconocimiento de las actitudes ante la vida que ellas generan se va consolidando a partir de las propias vivencias experimentadas, como así mismo su interiorización les brinda la oportunidad de actuar libremente conforme a tales disposiciones que se han hecho carne en el sentido positivo de su concreción.

Respecto a alternativas de práctica, no podríamos afirmar que a mayor cantidad de años de práctica hay mayores posibilidades de ampliar el espectro de alternativas al respecto, porque si bien sería lógico pensar así, ¿cómo se explica que entre 5 y 10 años participando en alguna práctica corporal hay menor presencia que en el grupo de menos de 5 años? Esta realidad nos permite decir que no hay relación clara entre este tema y las categorías por tiempo de participación práctica.

Respecto a la creación de vínculos, nos parece interesante poder indagar con mayor detención el menor peso de parte de quienes han practicado más de 10 años; nos parece que no podríamos afirmar que a mayor tiempo de práctica menor importancia se otorga a la creación de vínculos; conforme a las propias historias durante menos o más de 10 años, podríamos decir que los temas tienen más bien prioridades, y no dependen de los años de práctica. Así también, desde una perspectiva vinculada a la relación años de práctica y aprendizajes logrados, podría decirse que los años vividos en la práctica van permitiendo transitar desde lo interpersonal hacia las disposiciones que las

actividades físicas les generan a nivel intrapersonal, como lo son la alegría de vivir, la aceptación del propio envejecimiento, la autosuperación, entre otras.

El tema de los beneficios de la práctica corporal sobre la salud está presente en los tres grupos por años de práctica, lo que nos lleva a pensar que no depende de esta característica de heterogeneidad que en el discurso este presente esta temática.

Tabla 16: Distribución porcentual ponderado del discurso por ciudad

ATRIBUTOS PARTICIPANTES	Salud	Actitud ante la vida	Actividades	Actividad Física y Trabajo	Ausencia varones	Creación de vínculos
Ciudad = Valparaíso	56,0	62,0	57,8	100,0	100,0	42,9
Ciudad = Viña del Mar	44,0	38,0	42,2	0,0	0,0	57,1

Con excepción de la creación de vínculos, tanto la relación entre salud, actitudes ante la vida y práctica corporal, como actividades, actividad física y trabajo, así como la ausencia de varones, tienen mayor representación en aquellas personas adultas mayores de la ciudad de Valparaíso. En este sentido, ¿existen diferencias significativas entre las personas que pertenecen a una u otra ciudad?; nos parece que más que diferencias significativas, la tabla representa la presencia de los temas que surgen en los discursos de los adultos mayores de cada ciudad; quizás, sólo podríamos pensar que en Viña del Mar participan más hombres que mujeres.

4.3.2. Una segunda mirada desde lo particular a lo general

A continuación pasamos a lo general del discurso, utilizando las tablas como puertas de entrada donde se fusionan los atributos de los participantes con los temas emergentes para develar el significado de sus discursos. Profundizaremos, fundamentalmente, en el tema de la relación entre prácticas de actividad física y salud, como actitudes ante la vida, creación de vínculos y posibilidades de prácticas corporales.

a) Profundizando en la salud

ATRIBUTOS PARTICIPANTES	Bienestar Físico	Bienestar mental	Bienestar sicológico	Bienestar social
Edad = 65-70	29,7	23,8	25,3	0,0
Edad = 71-76	30,8	36,0	33,7	0,0
Edad = 77-84	39,6	40,2	41,0	100,0
Sexo = Hombre	52,2	0,0	36,4	0,0
Sexo = Mujer	47,8	100,0	63,6	100,0
Estudios = Básica	22,8	47,0	16,0	0,0
Estudios = Media	31,6	21,7	19,8	40,9
Estudios= Universitaria	45,6	31,3	64,2	59,1
Años de práctica = menos de 5	54,1	26,5	18,0	0,0
Años de práctica = entre 5 y 10	6,4	56,9	25,7	100,0
Años de práctica = más de 10	39,5	16,6	56,3	0,0
Ciudad = Valparaíso	57,1	0,0	75,0	50,0
Ciudad = Viña del Mar	42,9	100,0	25,0	50,0

Nos parece que el tema de la relación entre actividad física y salud presenta en los adultos mayores participantes cuatro dimensiones relacionadas con el bienestar físico, mental, sicológico y social. ¿Cómo conciben la salud, cada una de sus dimensiones y cuál es la vinculación que establecen con las prácticas que ellas realizan?

En términos generales más que hablar de la salud como concepto teórico y abstracto, se refieren a como se sienten cuando realizan actividad física, sea libre u organizada en talleres; en este sentido atribuyen a la práctica corporal beneficios que se traducen en estados, sensaciones, vivencias y resultados de bienestar que significan "... mantenerse en forma con los cuidados alimenticios" (Artillería), activos, que le han permitido superar determinadas enfermedades que traen por consecuencia la pérdida de autonomía para desplazarse sin

apoyos, "... porque yo no uso ya bastón" (Cordillera), en ausencia de dolores, enfermedades crónicas o temporales como un resfrío, con los "... resultados clínicos por decirlo de alguna manera me han resultado óptimo" (Artillería), especialmente de sus funciones cardíacas, circulatorias, articulares, digestivas; que se traducen en sentirse "con una alegría tremenda" (Alegre), con buen humor, fortalecida, porque "... el día de la gimnasia me sirve para distraerme, para animarme" (Florida), "participar de pensamientos sanos, gratos" (Artillería), de tal manera que "al mantenerse activo uno físicamente también tiene la mente activa" (Rodelillo), y les sirve para "desarrollar la mente, y no estar encerrada" (Arrayán); así mismo, se acrecienta la autoestima; "conoce personas, va a paseos" (Ramaditas) y " hacemos de amigas" (Yungay), se " disipa todo, pasan las penas que todos tenemos, y los problemas se hacen menores" (Merced).

Podemos afirmar que más que la ausencia de enfermedad, aunque hacen referencia a no estar y sentirse enfermos, conciben la salud (figura 9) integralmente como el estado de bienestar, sensaciones, vivencias y resultados que experimentan, reconociendo como la práctica que realizan contribuye a ello.

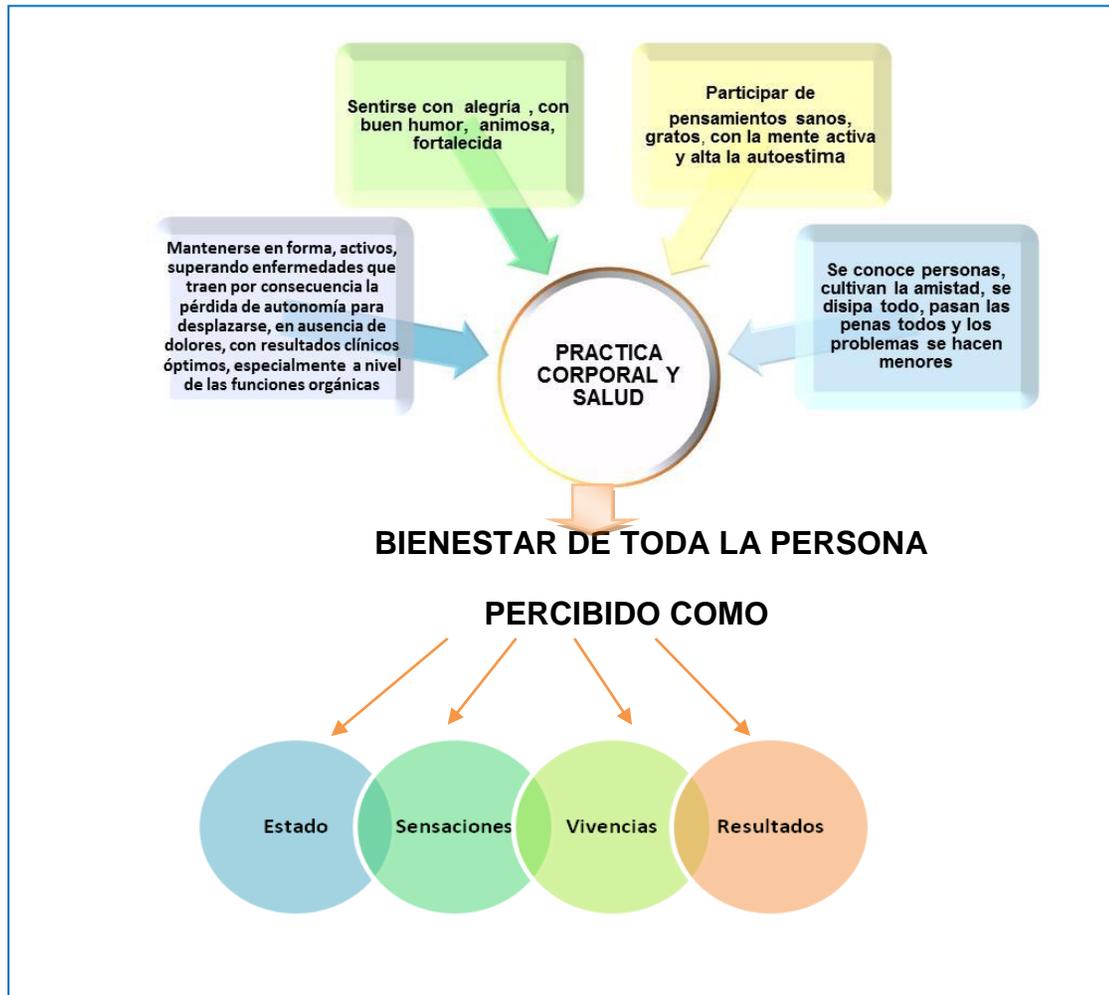


Figura 9: Significado de la práctica corporal y su relación con salud para los adultos mayores participantes del estudio

b) Profundizando en la actitud ante la vida

Tabla 18: Fusión atributos personas adultas mayores y actitud ante la vida

ATRIBUTOS PARTICIPANTES	Autosuperación	Gratitud	Aceptación Envejecimiento	Generosidad	Relaciones intergeneracionales	Alegría de vivir	Disposición a descubrirse	Confianza	Disposición a aprender	Honradez
Edad = 65-70	10,3	0,0	0,0	72,4	13,0	17,6	0,0	0,0	50,0	100,0
Edad = 71-76	27,6	0,0	33,3	27,6	52,2	23,5	100,0	100,0	50,0	0,0
Edad = 77-84	62,1	100,0	66,7	0,0	34,8	58,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexo = Hombre	66,7	0,0	83,3	57,1	88,9	33,3	0,0	0,0	61,5	100,0
Sexo = Mujer	33,3	100,0	16,7	42,9	11,1	66,7	100,0	100,0	38,5	0,0
Estudios Básica	11,9	0,0	15,3	23,9	47,0	38,6	0,0	0,0	43,8	0,0
Estudios Media	40,4	31,6	23,5	44,2	21,7	35,6	100,0	100,0	27,0	100,0
Estudios Universitaria	47,7	68,4	61,2	31,9	31,3	25,7	0,0	0,0	29,2	0,0
Años de práctica = menos de 5	10,1	0,0	31,4	29,7	43,6	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Años de práctica = entre 5 y 10	14,4	0,0	0,0	42,4	15,6	34,2	0,0	0,0	60,4	0,0
Años de práctica = más de 10	75,5	100,0	68,6	27,9	40,9	49,9	100,0	100,0	39,6	100,0
Ciudad = Valparaíso	80,0	100,0	100,0	37,5	100,0	66,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Ciudad = Viña del Mar	20,0	0,0	0,0	62,5	0,0	33,3	100,0	100,0	100,0	100,0

El reconocimiento que está presente en el discurso de los adultos mayores acerca de la práctica corporal como espacio para la presencia y consolidación de actitudes ante la vida, guarda relación, principalmente, con la autosuperación, la gratitud, la aceptación del proceso de envejecimiento, la generosidad, las relaciones intergeneracionales, la alegría de vivir, la disposición a descubrirse y la disposición a aprender. En primer lugar podríamos afirmar que cada una de ellas habla de las subjetividades de cada

adulto mayor que en forma activa obra y se manifiesta en cómo actúan y se comportan en las actividades en que participan, al mismo tiempo de valorar tales prácticas como impulsoras de las disposiciones positivas que benefician su vida personal y familiar.

Las actitudes que manifiestan se expresan en la cotidianeidad de sus vidas y se traducen en las situaciones aparentemente simples de autosuperación que llevan a cabo, como después de una afección a la cadera Cordillera dice "... camino como que nunca he tenido nada debido a la gimnasia", o cuando hacen prevalecer estados positivos por sobre los negativos, como superar la "... flojera conque uno sale de la casa" (Alegre) para participar activa y alegremente en las propuestas corporales de la profesora, para postergar el cansancio cuando se moviliza al taller "... caminando ida y vuelta" (Bellavista) de su casa, o tras las exigencias de bailar cuecas al enseñarla, en la disposición que le significa "... para animarme, para tener más alegría" (Florida), para detener "... el envejecimiento a los 35 años" (Placeres) cuando inicia sus entrenamientos para correr maratón y "... haber cumplido dos vueltas al mundo corriendo" (Placeres) con sus entrenamientos y competencias, o como Merced resume y reconoce que "... el deporte sobre todo el atletismo, porque es un deporte que ustedes tienen que prepararse cada cual pero la satisfacción que ustedes sienten de ustedes superarse a sí mismos, de ser mejores" (Merced)

La aceptación del envejecimiento se refleja en el lenguaje poético de Placeres, cuando relata lo que les acontece con el paso del tiempo, así "las arrugas han llegado a mi cara, mi pelo se ha vuelto cano" (Placeres), no obstante ello, más que quejas hay aceptación porque aunque "...mis oídos se han puesto sordos, mi mente ya está perturbada, no sigo más allá porque no recuerdo mucho"; el olvido se asume sin reprobaciones, por el contrario el sentido positivo con que se asume la propia vida les permite levantarse "mirarse al espejo y decirse estoy bien, estoy bien, estoy regia" (Esperanza)

Una alegría de vivir que encanta y permite ver lo que acontece desde una perspectiva "gozosa y amistosa" (Arrayán), ocupándose de "como lo voy a hacer" (Merced) más que preocuparnos por lo hemos decidido llevar a cabo.

La generosidad, las relaciones intergeneracionales y la gratitud de las mayores para reconocer las necesidades de otros, y en este caso equilibrar el tiempo de dedicación a los esposos e hijos con la oportunidad que se brindan a sí mismo, y en esa donación la palabra que agradece lo vivido; se dan "el día de la gimnasia" (Florida) que las distrae de tales tareas que asumen sin reproches ni como carga, por el contrario "... ha sido un placer hacerlo, es la única actividad que yo tengo" (Florida); piensan en las otras generaciones y en transferir sus pensamientos positivos y experiencia a "la gente más joven" (Loma), como así mismo las invitaciones que han recibido de sus propios pares, lo que ocurre a Esperanza, a quien acompañaron cuando enviuda y entonces "... me dijeron ven, uno tiene que mantenerse mucho y controlarse mucho" (Esperanza);

Las palabras de Perdices testimonian el agradecimiento que tiene por la experiencia vivida cuando dice "... he disfrutado bastante con la gimnasia, porque en realidad uno se siente revivir, se siente que comparte con los demás, se siente fortalecido, y espiritualmente también ayuda mucho, conoce gente uno comparte también, y es bueno... hasta ahora estoy muy contento con todo esto donde estoy... bueno agradecido"; se suma a ello, el "... gracias a las personas" de Arrayán que tiene oportunidades para superar dificultades de falta de la escolaridad en su tiempo de niña y cuando inicia su participación en la práctica corporal que "... también me costó llegar ahí, ahí hice muchas amistades, la gimnasia me hizo muy bien, me desarrollé, me sentía como más joven".

La disposición a descubrirse y de aprender se entrelazan en los significados de sentirse renovada, con el entusiasmo de querer saber más de sí mismo y de lo que le rodea que reconoce Arrayán, "... he conocido cosas maravillosas, he

visto el paraíso de lo que no veía antes cuando tenía la preocupación de mis hijos y de mi casa, y esto es lo que me ha gustado", o Merced cuando afirma "... el deporte es tan bonito y tan importante, yo diría también que he descubierto que soy curiosa"; Ramaditas que siente "... en cambio ahora con estos talleres uno se siente renovada, se siente con ganas de hacer cosas, ya no se siente postergada ni estar en la casa haciendo cosas.. yo me siento con la edad que tengo, yo me siento rejuvenecida".

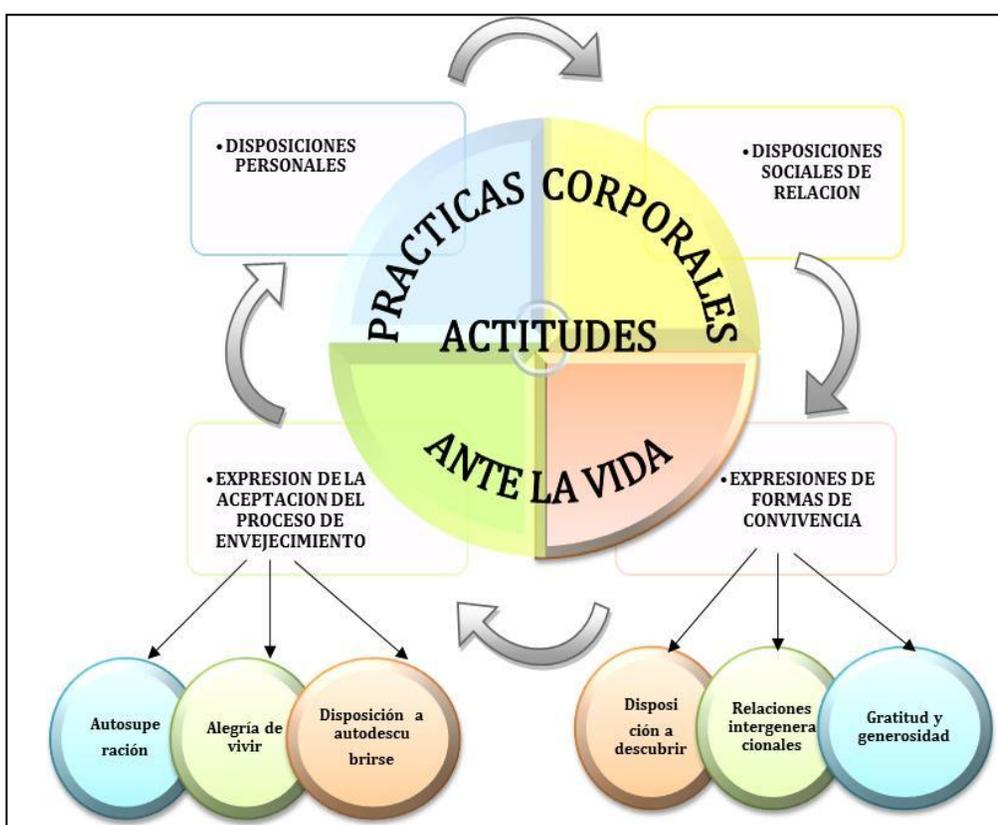


Figura 10: Significado de las prácticas corporales como actitudes ante de la vida para los adultos mayores participantes del estudio

La figura 10 muestra, precisamente, estas dos dimensiones de la práctica corporal reconocidas por los mayores del estudio: por un lado, una personal, vinculada a la aceptación del proceso de envejecimiento que se traduce en las

actitudes de autosuperación, alegría de vivir y autodescubrimiento; y una segunda perspectiva social ligada a la convivencia experimentada en los talleres que se presenta como disposición a descubrir al otro, relaciones intergeneracionales, gratitud y generosidad.

b) Profundizando en las prácticas corporales

Tabla 19: Fusión atributos personas adultas mayores y prácticas corporales

ATRIBUTOS PARTICIPANTES	Caminar	Gimnasia	Actividades con ritmo	Yoga y taichí	Actividades Acuáticas	Danza y música terapia	Actividades deportiva	Reflexiones	Ejercicios memoria	Pilates
Edad = 65-70	30,0	36,0	27,3	33,3	27,3	0,0	13,0	0,0	42,9	42,9
Edad = 71-76	30,0	40,0	36,4	44,4	72,7	50,0	17,4	100,0	0,0	0,0
Edad = 77-84	40,0	24,0	36,4	22,2	0,0	50,0	69,6	0,0	57,1	57,1
Sexo = Hombre	0,0	40,0	53,3	0,0	0,0	0,0	88,9	100,0	0,0	0,0
Sexo = Mujer	100,0	60,0	46,7	100,0	100,0	100,0	11,1	0,0	100,0	100,0
Estudios = Básica	14,0	37,1	27,7	0,0	33,9	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0
Estudios = Media	30,1	25,7	17,0	48,0	20,9	18,8	100,0	0,0	40,9	100,0
Estudios=Universitaria	55,9	37,1	55,3	52,0	45,2	81,3	0,0	0,0	59,1	0,0
Años de práctica = menos de 5	25,6	45,9	30,1	27,9	76,2	61,5	0,0	100,0	59,9	0,0
Años de práctica = entre 5 y 10	18,3	19,7	32,3	19,9	0,0	0,0	0,0	0,0	21,4	53,3
Años de práctica = más de 10	56,1	34,4	37,6	52,2	23,8	38,5	100,0	0,0	18,7	46,7
Ciudad = Valparaíso	54,5	50,0	66,7	40,0	66,7	100,0	66,7	100,0	25,0	0,0
Ciudad = Viña del Mar	45,5	50,0	33,3	60,0	33,3	0,0	33,3	0,0	75,0	100,0

Las prácticas corporales de este grupo de adultos mayores es variada e integra actividades motrices activas dinámicas desde la caminata hasta el Pilates, la gimnasia, actividades con ritmo, yoga y taichí, actividades acuáticas, la danza y musicoterapia, el deporte, y actividades más estáticas como las reflexiones y los ejercicios de memoria.

Lo que cruza en el discurso de los adultos mayores del estudio (Figura 11), independiente de sus preferencias, y del nombre que le designan, porque se refieren a la gimnasia y al deporte indistintamente, es que se sienten beneficiados en su salud, en las cuatro dimensiones que nos ha parecido distinguir en sus discursos, valoración que se graba en sus expresiones: "...el hecho ya de caminar tiene beneficios, que evita por ejemplo que se le pongan rígidas las articulaciones", y bailar, también es un movimiento que le da elasticidad y lo mantiene en condiciones" (Placeres); la profesora " empieza sus ejercicios ... y a nosotros se nos quitan los dolores"(Alegre), y "... la música le ayuda a uno para que le dé más ímpetu para hacer la gimnasia, y yo me siento bastante bien y mi señora también está conmigo" (Perdices).

Así mismo su práctica influye en la expresión de actitudes positivas ante la vida o bien contribuyen a consolidarlas; representan posibilidades de uso del tiempo libre que son vividas con mucho placer y regocijo, ya que "... la gimnasia me sirve... para tener más alegría, nos reímos, bailamos" (Florida), y cuando se va a participar es porque "...me aburro en la casa"(Esperanza); posibilita sensaciones y vivencias de satisfacción al darse cuenta que son autovalentes, y "... feliz así como estoy, mi entretenimiento, voy a la feria, voy a pagarme, así que hago actividad, salgo a caminar"; a sentirse que las actividades como el taichí, el yoga y la danza terapia les ayuda a superar las dificultades y duelos, lo que le ocurre a Esperanza , quien "...después que quedé viuda hice 4 años taichí, me liberó", y continúan aprendiendo en compañía con sus pares; como así mismo, espacios donde acogen a quienes están solos, o son acogidos y respetados; por ello la sienten como una necesidad "... la gimnasia es un complemento... para mí es muy importante ir a los encuentros"(Concepción), y la valoran porque " ahí se van creando lazos, hacemos paseos, las revolvemos, uno se va encariñando con la gente" (Blanco); además "... le da vida a uno, de reírse, de conversar con las compañeras" (Alegre), y aprender de sí mismo

como aprecia Merced que en su caso es " ... aprender a perder porque uno no quiere perder", en este sentido "... siempre queda algo por aprender" (Merced).



Figura 11: Posibilidades y significados de las prácticas corporales realizadas para los adultos mayores participantes del estudio

c) Profundizando en la creación de vínculos

Tabla 20: Fusión atributos personas adultas mayores y creación de vínculos

ATRIBUTOS PARTICIPANTES	Acogida	Descubrir al otro	Encuentros placentero	Encuentros para compartir
Edad = 65-70	100,0	0,0	36,0	27,3
Edad = 71-76	0,0	50,0	32,0	36,4
Edad = 77-84	0,0	50,0	32,0	36,4
Sexo = Hombre	0,0	80,0	40,0	53,3
Sexo = Mujer	100,0	20,0	60,0	46,7
Estudios = Básica	54,9	0,0	20,4	32,2
Estudios = Media	8,5	100,0	25,1	24,8
Estudios = Universitaria	36,6	0,0	54,5	43,0
Años de práctica = menos de 5	73,7	0,0	19,6	15,3
Años de práctica = entre 5 y 10	26,3	100,0	55,9	65,6
Años de práctica = más de 10	0,0	0,0	24,5	19,1
Ciudad = Valparaíso	0,0	0,0	57,1	33,3
Ciudad = Viña del Mar	100,0	100,0	42,9	66,7

El significado otorgado a las prácticas corporales como espacios donde les es posible la creación de vínculos, se traduce en encuentros placenteros, descubrir al otro, encuentros para compartir y ser acogidos.

Nos hemos percatado que para algunos de los adultos mayores presentes es la única actividad que realizan fuera de su hogar, y la profesora representa un rol muy importante desde el punto de vista de las posibles interacciones al interior del aula: "... ella es la que nos incentiva, que si vamos, que nos movamos, para mí ha sido un placer hacerlo, es la única actividad que yo tengo"(Florida) ; y aun pudiendo participar en un taller cercano a su casa, "... me gustan las clases con mi profesora, ahí se van creando lazos, hacemos paseos, las revolvemos, uno se va encariñando con la gente"(Blanco). Así también esta creación de vínculos

tiene su centro en los pares porque "... las compañeras son tan cariñosas, son tan conversadoras, nos reímos, todas las veces que nos toca nos vamos caminando" (Concepción), o la actividad se vuelve "... fundamental, muy importante la gimnasia... todo el grupo es muy positivo" (Concepción). Y en la reciprocidad de los intercambios, es posible "...compartir (...)penas y alegría" (Selva), pasarlo bien, "... hacemos la gimnasia , el baile entretenido, lo pasamos regio"(Blanco), o "... estoy como hace 5 años, me parece, desde entonces he disfrutado bastante con la gimnasia, porque en realidad uno se siente revivir, se siente que comparte con los demás"(Perdices), y "... es agradable compartir con la gente la va conociendo, todas esas cosas ayudan bastante" (Perdices), y porque "...mis compañeras son muy buenas compañeras, y me entretengo ahí harto"(Mesilla).

Tales vínculos no quedan encerrados en los espacios de los talleres, es más se extienden a actividades recreativas que disfrutan en paseos organizados por sus clubes, "... es lo más importante que uno tiene esa actividad y organiza paseos con el grupo del club que pertenecemos"(Ramaditas).

Las diferentes prácticas corporales experimentadas representan en los vínculos creados (Figura 12), la emocionalidad del placer de la participación colectiva que contagia, donde la presencia de su profesora o profesor es reconocida por los mayores, así como la de los pares que les acogen y con quienes disfrutan; conocen nuevos rostros y establecen lazos que cultivan tanto al interior como fuera del aula, en paseos y caminatas al aire libre; se comparten penas y alegría, y esa realidad les permite sentirse que han revivido.

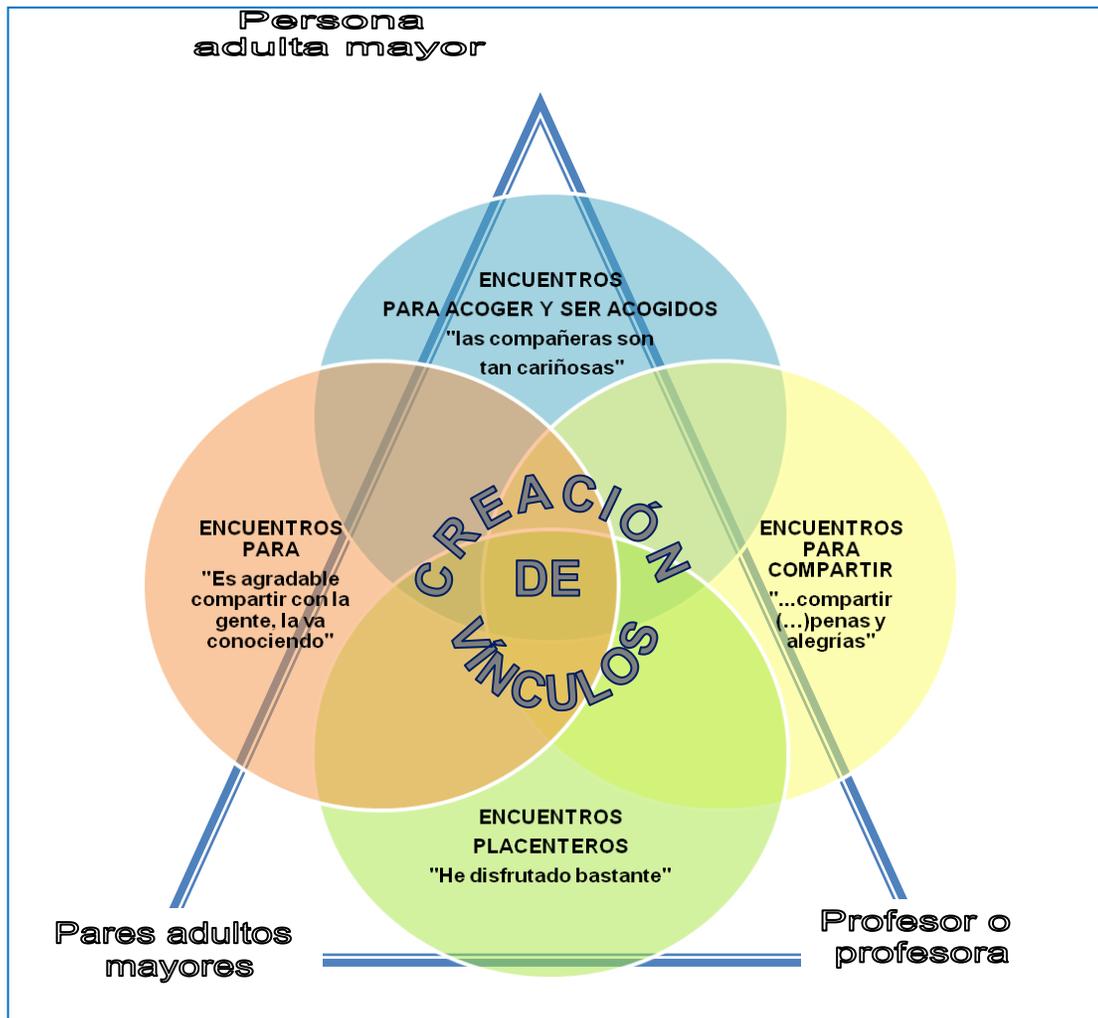


Figura 12: Posibilidades y significados de las prácticas corporales como creación de vínculos para los adultos mayores participantes del estudio

Con esta descripción, se ha querido revelar la relación de los atributos de heterogeneidad y su relación con los temas que han surgido de los dos grupos de discusión, más que la comparación entre los dos grupos de Valparaíso y Viña del Mar, dando cuenta de la realidad que nos interpela a continuar profundizando.

4.4. APRENDIENDO DE LOS ADULTOS MAYORES A PARTIR DE LAS ENTREVISTAS REALIZADAS

En las siguientes líneas se presenta el análisis de las entrevistas en profundidad realizadas a cinco de las 20 personas adultas mayores que participan del estudio.

4.4.1. Aprendiendo desde la comprensión de sus motivaciones, independencia y relaciones intergeneracionales.

Respecto a las preguntas generales, se puede decir que inician sus prácticas luego de la jubilación, momento crucial en sus vidas porque les permite contar con todo el tiempo disponible para integrarse como opción personal a otras actividades de su interés, o bien han sido practicantes en etapas anteriores y la continúan en esta etapa de la vida. La única excepción es Arrayán que es enviada del consultorio por problema de hipertensión arterial.

Cada uno de ellos comparte que se sienten satisfechos con su vida, especialmente constatan que han concretado sus intereses, lo que les ha permitido sentirse capaces de haber logrado sus anhelos, aunque "... habían cosas difíciles, pero si las podía lograr y las logré" como dice Arrayán; y al igual que un libro y un árbol "... lograron eludir todas esas dificultades que se le fueron presentando", comparte Placeres; "... si bueno la muerte llega, me lleva feliz, con una sonrisa de oreja a oreja" como acota Bellavista.

Piensan que pueden seguir soñando y aprendiendo en la etapa en que se encuentran como adultos mayores,

"... porque la satisfacción personal que se siente de hacer algo que uno cree que no puede y que no sabía que lo podía hacer, y lo logra, es fantástico, es espectacular, en verdad que uno se siente de otra forma, se siente como libre, y eso es súper bueno". (Merced)

Yungay agrega, "Lo más importante es que me siento plena, con o sin plata, me siento feliz, realizada, siempre hice actividad física, me siento feliz, dichosa".

Las palabras de cada uno de los entrevistados se transforman en contenidos vigorizados con la tonalidad del como se dice cada frase, exteriorizando el entusiasmo y la valoración de sus historias pasadas y presentes.

4.4.2. Aprendiendo del tema de las actitudes ante la vida de los adultos mayores entrevistados

Las actitudes ante la vida que emergen del discurso de los participantes de los dos grupos de discusión, dice relación con autosuperación, gratitud, aceptación del envejecimiento, generosidad, relaciones intergeneracionales, alegría de vivir, disposición a descubrirse, confianza, disposición a aprender y honradez; en las entrevistas surgen otras dos actitudes: independencia y constancia.

Respecto a la actitud de independencia, a todos los entrevistados les satisface sentirse y actuar de forma autónoma; Placeres simboliza su ser:

"... como un tamarugo en el desierto que no necesita riego ni piedad,
... como un pájaro de largo vuelo que despliega sus alas en busca de
libertad", precisando que el deporte lo ha independizado.

Bellavista también lo vincula a la libertad para disponer de sí misma, "...es más que nada movilizarse, trasladarse, ir donde quiera, hacer lo que uno quiera, lo que más te gusta"; Yungay enfatiza el hecho de "... no depender de nadie, eso es lo que uno nunca quiere, ni menos de mis hijos, ellos me aplauden porque hago todas esas cosas"; para Arrayán, es muy importante sentirse independiente "... porque así se puede realizar con muchas personas, conocer personas, conocer lugares, salir a pasear"; Merced al igual que Arrayán le otorga valor,

"... porque es algo que hago de mi para mí, la satisfacción es mía,
de repente no muy entendida ni por mi familia ni por mucha gente,

pero a mí no me importa, me importa yo sentirme plena, saber que soy capaz de hacer cosas que nunca pensé que podía hacer y que me va bien".

Esta independencia en cada uno de ellos, va más allá de la autonomía funcional que les permite realizar las tareas básicas e instrumentales de la vida cotidiana como alimentarse, vestirse, desplazarse, lavarse, salir de compras, entre otras; la independencia moviliza la libertad de tomar decisiones, actuar conforme a iniciativas personales y disponer del tiempo a voluntad, como señala Yungay, que tiene tiempo "... de sobra" y puede hacer lo ella quiere, realidad que es considerada como una verdadera conquista, sobre todo si antes de jubilar, ella comparte que "... siempre trabajé mucho, me dedique a eso no más, y a mis hijos porque nunca los dejé de lado". La independencia que manifiestan se asocia principalmente al tiempo de ocio activo, y a una sensación de contar con todo el tiempo existencial para sí mismo. Es más, Placeres, enfatiza, "... no me gustan las paredes, las murallas ni los límites", y agrega, "... no tengo horarios para nada, soy independiente, soy solo, soy soltero no tengo hijos, no tengo obligaciones de nada, así me crie, como silvestre"

Comprometido con su vida de deportista incansable, comparte que:

"... yo no tengo obligaciones de familia, entonces mi única obligación es tomar mi equipo en la mañana, salir a entrenar, compartir con los amigos, volver a mi casa, escuchar noticias, leer diarios, y si hay algo importante que amerite que yo pueda escribir una nota, lo hago, como ha sucedido con algunos poemas que están en el internet"

Pareciera que en esa rutina radica, paradójicamente, su independencia. Del mismo modo en Arrayán, Bellavista, Merced y Yungay, es posible observar esa independencia entrelazada con la práctica de la actividad física que se transforma en un hábito de vida saludable.

La constancia, fundamentalmente, se visibiliza en cada uno de los adultos mayores entrevistados porque se mantienen firmes ante la práctica motriz comprometida semanalmente; en particular Placeres y Merced, quienes persisten como atletas incluso ante las dificultades externas que manifiestan tener con los espacios de entrenamiento; no obstante ello, Placeres entrena hace más de 4 décadas, manifestando que, "... en la actualidad lo hago en estas canchas y ahí estoy todos los días haciendo mis prácticas"; actitud que le ha traído los frutos esperados, y de la cual da claro testimonio, ya que disponiendo de 6 horas diarias para sus prácticas, se ha destacado progresivamente como cuenta,

"... primero corriendo en una competencia llegando último, después en un campeonato nacional se participa y al próximo campeonato nacional ya uno quiere entrar al pódium en el tercer lugar, y cuesta, no es fácil llegar al tercer lugar, después se aspira al segundo, al primer lugar, así se va haciendo toda una escala hasta que se llega a la medalla de oro [y] ... después de eso, un record chileno, y después ser campeón sudamericano, y por último tener el record sudamericano, como usted ve no es de un día para otro, se van haciendo etapas y cada etapa se compone de muchos kilómetros, de muchas competencias y años de entrenamiento".

Merced persevera; hace 19 años desde que participa en su primer circuito al aire libre, invitada por una amiga; en la actualidad, cuenta que entrena dos veces a la semana en "... una pista que no sé si se podrá llamar pista"; sin comodidades ni con los implementos que requiere, se mantiene con sus prácticas a pesar del frío del invierno, logrando como Placeres destacarse en su categoría a nivel sudamericano en pruebas atléticas de salto y carrera. El valor de la constancia se observa estrechamente vinculado a la preparación que ambos requieren para lo que se han propuesto conseguir; la etapa de la vida en

que se encuentran no es percibida ni nombrada como impedimento para alcanzar sus legítimas metas deportivas.

De esta manera el ser contantes se relaciona también directamente con la actitud de autosuperación que cada uno de ellos es fiel testimonio; al respecto Placeres afirma que, "Nunca he encontrado barreras para hacer deporte, si me ponen una muralla busco como eludir la muralla"; junto con compartir esta realidad de su persona, muestra una fortaleza ejemplar. Así mismo, Nancy reafirma este sentido de autosuperación, y constancia diciendo,

"... soy persistente en lo que quiero, porfiada porque cuando no lo logro no me doy por vencida, empiezo de nuevo hasta que logro lo que quiero, generalmente es ganar en buena lid ... y lo más importante no tengo ninguna medalla que no haya ganado, nada, todo lo que tengo es mío, nunca me he quedado con nada que no sea mío".

Este empezar de nuevo para salir adelante en buena lid, hace referencia al juego limpio, característica sustantiva del deporte, que se encuentra ausente en más de una ocasión de las pistas, las canchas, los gimnasios, entre otros espacios de práctica y competencia; la actitudes contenidas en el juego limpio son aquellas propias de Placeres y Merced, con las cuales no transan.

Y la honradez que los acompaña, implica para ellos el reconocimiento a sus pares que para Placeres, quien entrena todos los días, son aquellos trabajadores que

"...después de 8 horas diarias se hacen un tiempo para poder trotar, entrenar y prepararse para una competencia... porque no tienen el tiempo suficiente para una buena conformación física, por eso hay que admirarlos"

Para Merced, el deporte le ha enseñado a perder, valorando el respeto al que gana, porque "... el que gana no es un accidente, no es casualidad, es porque la gente se prepara, así que hay que reconocer, y yo lo reconozco cuando mis contendoras me ganan"; no obstante lo anterior, también advierte que en el deporte "... desgraciadamente como en todo en la vida", se ha encontrado con personas que se quedan con las medallas de otros, experiencias vividas que no comprende; comparte que,

"... la falta de honradez, la mentira, esas cosas que están tan arraigadas en mí que no las acepto, yo fui criada con una familia bien rigurosa... entonces no entiendo que la gente sea tan mentirosa y sea tan fácil para ellos de hacerse de cosas que no le corresponden".

La honradez unida a un proceso permanente de superación de sí mismo, actitudes que no son episódicas sino sustantivas a sus existencias, permite leer la adultez mayor como etapa que como en las otras, los dilemas éticos están presentes y que la gestión de dicho proceso y del discernimiento requerido se encuentra en sus manos, vinculado también con la disposición a aprender, como dice Yungay que, "... como uno se entusiasma, y ya está más metida en esto, como uno aprende, quiere más".

En la vida de relación, los entrevistados manifiestan no sólo la actitud de sentirse alegres y contagiar a sus pares en las actividades que ellos realizan, como comparte Bellavista quien no se desanima ante la negativa que muchas veces recibe, dice, "... a mí me encanta de verlos felices, yo quiero transmitirles mi felicidad a ellos, se puede con paciencia se logra"; sino además establecen vínculos con facilidad con generaciones más jóvenes, quienes de manera recíproca responden favorablemente como lo percibe Placeres, "... con la juventud actual, yo comparto en el estadio y felizmente como tenemos esa actividad en común, ellos valoran lo que yo he hecho y no me tratan como un viejo... me tratan con afecto y suavidad".

Esta aceptación del otro reviste especiales características en Merced, quien reconoce que le ha costado aprender a ser tolerante, aunque le gusta,

"... participar con mayores y menores nunca ha sido problema para mí, tengo fácil comunicación, fácil llegada con las personas, me ha servido para aprender de los jóvenes, y para aprender de los viejos,... ser tolerante, eso me ha costado, es una de las cosas que más me ha costado, ser tolerante y creo que lo he logrado, ser mejor persona y entender que todos somos diferentes".

Las personas adultas mayores entrevistados se relacionan al interior de las familias, especialmente con los hijos y los nietos, y más allá de ella; es a lo que se refiere Yungay cuando comparte que,

"... me gusta la música y otra cosa que tengo que estar al día por mis nietos, tengo 6 nietos, todos hombres, ellos andan siempre cantando, hacen preguntas, siempre veo a mis nietos, les reviso tareas, tenemos recreo y conversación, y ellos preguntan".

En este sentido la experiencia de Arrayán dice relación con las percepciones de sus hijos hacia ella y las de la propia Arrayan respecto a su persona, quien narra,

"Tengo nietos jóvenes, tengo hijos jóvenes, y ellos les encanta estar conmigo, mi mamá es alegre... me gusta tandeear, pelusear, me dijo la señora que buena onda, me fueron a saludar los niños, y yo no los conocía".

De la misma forma, Bellavista se percibe a sí misma como una persona abierta, afirmando, "... afortunadamente tengo buena llegada con los muchachos, me buscan no sé si tendré más feeling con los niños, las niñas, me buscan". Y Yungay, cuenta que en su club, aunque es de personas adultas mayores por

disposición del Municipio, "... nos juntamos con las jóvenes, siempre participamos con ellas, porque hay mucha gente joven que es dueña de casa no más".

Junto a las percepciones favorables que los entrevistados perciben que poseen otras personas respecto de sí mismos como adultos mayores, también comparten la desaprobación que sienten hacia alguno de sus pares, como piensa Merced cuando señala que la relación con ellos posibilita "... aprender a no ser tan complicada como la mayoría, porque cuando uno tiene cierta edad se pone mañoso, a lo mejor siempre lo ha sido y se pone peor"; esta creencia y otras constituyen parte de los mitos de la vejez, y muestran la polaridad que se presenta entre el sentido que cada adulto mayor otorga a su proceso de envejecimiento y el significado que otros dan a la vejez, realidad que vincula las dimensiones cultural y biográfica de esta etapa de la vida.

Por último, el discurso de cada uno de los entrevistados permite profundizar en sus percepciones y realizaciones que corroboran la aceptación del proceso de envejecimiento, que en el caso de ellos es salir adelante en buena lid, superación, constancia, establecer lazos con sus pares y otras generaciones, disponerse a continuar aprendiendo, sentirse feliz y capaz de decidir por sí mismo respecto a la propia vida; son las palabras de Arrayán cuando señala que, "... me siento alegre, hay gozo en mi corazón, me siento juvenil, no me siento vieja, por qué voy a andar amargada"; Merced que asume sus dificultades diciendo "Me cuesta hasta el día de hoy [risas], entender que hay días buenos y días no tan buenos, no necesariamente es que no me preparé sino que no es mi día, esa parte también me costó entender"; Bellavista quien le "... gusta ayudar a la gente, de sentirse otra persona, no ser una persona achacada, que se sienta vieja, no es imposible"; Yungay, que reconoce que la actividad física le ha "... ayudado a aceptar, no tengo problemas con la edad, yo

incentivo a más gente". Y la autorrealización de sentirse "Contento, porque como el deporte no hay" de Placeres.

4.4.3. Aprendiendo del tema de la salud de los adultos mayores entrevistados

En el discurso de las entrevistas realizadas emerge la valoración de la actividad física como uno de los factores protectores de la salud de las personas, razón que ha impulsado a Arrayan a integrarse a su práctica, extendiendo su contribución a otras dimensiones de su vida porque señala, "... antes de hacer deportes tenía más achaques, me sentía aburrída, no tenía donde ir, qué hacer". Para ellos, la salud significa sentirse bien, sin dolores en las articulaciones, en sus propias palabras "... sin achaques" ni enfermedades, incluso les han quitado "...todas las pastillas"; es posible observar en sus palabras que el concepto de salud como ausencia de enfermedad, aún persiste en ella.

A su vez a Bellavista, sentirse saludable le permite realizar sin ayuda sus tareas del hogar, enfatizando que, "... no necesito la ayuda de nadie" y que la actividad física, "... es mucho lo que ayuda, porque le aleja el pensamiento de la enfermedad"; el grado de autonomía y de valía personal se vinculan expresamente en su intervención. Comparte, además, que le molesta que las adultas mayores de edades más avanzadas con quienes comparten, piensen en forma diferente al respecto, señalando,

"... lo único que se habla de enfermedad, me molesta, no me da la ira, y les digo ya olvídense si están aquí están sanas, vamos a caminar, no paran en todo el día y hablan de enfermedad, yo les digo vamos a caminar, me las llevo, yo le organizo los paseos y después las tiro al agua pero son reacias, no les gusta".

Extiende su apreciación del estado físico a su vida conyugal y realización de su sexualidad, afirmando que para ella,

"... lo primordial de todo, es cada uno respetar su espacio, y lo segundo para mí me ayuda mucho el estado físico que yo me pueda desarrollar bien y tengamos una vida conyugal rica, enriquecida por el deporte, de esta gimnasia, de botar esas energía malas que uno tiene, y llevar una vida súper linda porque volvimos a ser los pololos".

Lo interesante del discurso de Bellavista, en este sentido, es su transparencia y naturalidad al compartir el tema de la sexualidad, un contenido tabú para muchas mujeres y varones, no sólo adultos mayores, sino adultos en general. En sus respuestas además expresa que la práctica motriz la transporta a estados de ánimo especiales; comenta que "... voy a yoga en la mañana, y llego a las diez, soy otra persona, ando en las nubes, no discuto, me ayuda a andar todo el día con ánimo positivo"; el grado de bienestar físico se amplía para sentirse con un estado anímico personal favorable que la acompaña en su diario vivir.

También Yungay comparte que la actividad física ha contribuido a aceptar su proceso de envejecimiento, expresando,

"... no tengo problemas con la edad, yo incentivo a más gente, pero no quieren nada, pero de actividad física me dicen que somos locas, que me voy a quebrar, no si al contrario me voy a sentir más sana, mis huesos me van a responder mejor a hacer las cosas en mi casa, antes tenía nana, ahora yo puedo hacer todo en la casa sola".

Junto con coincidir con lo manifestado por Bellavista respecto de lo saludable que se siente para realizar las tareas cotidianas, el tema de la edad cronológica no es un impedimento para incentivar a sus pares que se muestran reacios e incrédulos frente a sus beneficios.

El discurso de Placeres permite profundizar en sus concepciones relacionadas con el cuidado del cuerpo en la práctica deportiva, y como él lo señala, "... se puede hacer deporte en forma saludable"; piensa que debe realizarse con mucha conciencia, aludiendo a que,

"... uno somete al cuerpo a grandes tensiones, por consiguiente igual que un motor, al motor hay que inyectarle agua al radiador, ponerle aceite y cambiarle rodamientos cuando se deterioran, en el deporte, en atletismo como es mi caso, hay que quitarle todos los vicios que se pueda, inyectarle la correspondiente hidratación, la correspondiente alimentación, y quitarle los vicios".

A su vez, recomienda ocuparse de

"... la alimentación, alejarse de esos vicios, que siempre acarrear grandes enfermedades, el cigarrillo acarrea una enfermedad grave, el licor acarrea una enfermedad grave, sobre todo en el deporte que necesitamos tener pulsaciones bajas, presión normal".

Deporte saludable, términos que sabiamente ve entremezclados y salvaguardados cuando junto a su práctica, la persona mantiene hábitos de vida saludables vinculados a la alimentación, a la actividad física consciente, y a la ausencia del cigarro y del alcohol.

Junto a este bienestar físico, los adultos mayores se sienten embargados de sentimientos que le otorgan estados de bienestar psicológico; uno de estas percepciones es sentirse alegre, respecto a lo que Placeres invita a,

"... hay que tomar el deporte con alegría, yo lo tomo con mucha dedicación, pero eso no carga mi mente negativamente, sé que tengo que ir a entrenar y lo tomo con alegría, y si hago lo que tengo planeado voy a quedar contento de haber cumplido con la meta y sin

lesión, me vengo contento, mientras hago todo de esa forma para mí es bonito, es agradable".

O como significa Arrayán el estar alegre, cuando expresa que "Alegre es cuando uno rejuvenece, estar contenta es porque se siente feliz de lo que está haciendo, yo estoy contenta y gozosa". Por otro lado, el entusiasmo de Bellavista que invita a sus pares a que "... se dejen llevar por la fantasía, la imaginación porque eso les va a dar mucha alegría de vivir, las va ayudar a seguir viviendo"; y el de Merced que se considera que es una abuela atípica y que la práctica como atleta le permite sentirse bien, satisfecha, contenta "... con esa satisfacción que da el no haber hecho algo y haberlo logrado". Al respecto, Yungay, hace referencia a la plenitud, señalando que, "Lo más importante es que me siento plena, con o sin plata, me siento feliz, realizada, siempre hice actividad física, me siento feliz, dichosa"; independiente de sus ingresos monetarios, lo que es sustantivo para ella es su felicidad que la supedita a lo inmaterial y personal.

También este estado de bienestar psicológico se manifiesta en el reconocimiento que percibe Placeres hacia su persona cuando cuenta que a los 70 años, impone un record sudamericano en la maratón en su categoría, logro que valora como "...llave de presentación, donde voy con esa marca se me valora"; como así mismo le preguntan en la calle "¿sigues corriendo?"; "...llevas como 100 años corriendo y no te cansas"; reconocimiento que él asume con satisfacción.

La tercera perspectiva que emerge con mayor fuerza es el bienestar social, respecto a la cual alude Yungay en el grupo de discusión; con esta motivación de profundizar en sus concepciones respecto al tema, ella manifiesta la importancia que tiene en sus vidas la capacidad para interactuar con sus pares, y como la práctica de la actividad física "... es un espacio para sentirse acompañado y hacer nuevas redes", como también, la posibilidad que tienen las personas adultas mayores de sentirse consideradas por los demás,

especialmente el tiempo disponible para hacer otras cosas en compañía de sus pares.

Esta otra dimensión a la que refiere el discurso de las entrevistas es la participación con otras personas y el sentido de pertenencia que genera un estado de bienestar social particular que se vive; como dice Arrayán, "... es bueno para uno, porque ya tiene con quien ir a conversar, cuando uno tiene un problema, llama adonde la amiga, ya tiene un consejo, un consejo de aliento, una ayuda". Del mismo modo, Merced valora el deporte en este sentido afirmando que,

"... en el deporte somos todos iguales, jóvenes, viejos, yo tengo deportistas compañeros míos que son profesionales, son médicos, abogados, dentistas, y los niños son secundarios, otros universitarios, otros profesionales jóvenes, y en el estadio somos todos iguales, no hay diferencia, por lo menos yo siento que es así".

La característica de diversidad de los grupos con quienes participa, en la experiencia de Merced, se transforma en unidad, inclusión y fraternidad.

Las entrevistas confirman que el concepto de salud en este grupo de personas adultas mayores ha superado la mirada biomédica para focalizarse en lo inmaterial de la armonía de la persona, que se construye individual y socialmente junto a la familia y los pares, en especial en el caso de esta etapa de la vida, estado de bienestar que le procura ser autovalentes, reconocidos, autónomos, y participar activamente en comunidad conforme a sus intereses; sentirse pleno y realizado.

4.4.4. Aprendiendo del tema de las actividades de los adultos mayores entrevistados

La historia de este grupo de adultos mayores presenta dos nuevas actividades que se suman a las que han emergido en los grupos de discusión; una de ellas

son las actividades en la naturaleza que han sido el inicio tanto para la práctica deportiva posterior de Merced y Placeres. ¿Por qué la naturaleza?; en el caso de Merced ella fue invitada a correr un circuito en la ciudad de Viña del Mar, lugar que la cautiva y actividad que le gusta para continuar hasta el día de hoy como atleta master; dice, "Me gusta mucho la actividad al aire libre, era una de las pocas cosas que durante mi vida no había hecho". En el caso de Placeres, quien comienza su vida como maratonista "... invitado por la naturaleza" del sur de Chile, Lonquimay, pueblo fronterizo, el que describe poéticamente expresando,

"... con grandes bosques, ríos nieve, nace el Bío Bío, entonces me recuerdo que mi primer trote fue de 5 minutos con respiración jadeante, piernas acalambradas y paso tambaleante, lo hice a campo traviesa con perfumes de arbustos y matorrales, metido entre cerros, ríos, lagos y volcanes, ahí está la naturaleza presente, entonces es lindo en un bosque, usted pisa las hojas crujientes de los árboles y respira el aroma de los arbustos tan característico en el campo, ese fue el motivo y así fueron mis comienzos".

Merced comparte sus prácticas en etapas anteriores y las dificultades que tenían para practicarlas, razón que la motiva a querer hacer ciclismo en la actualidad. Merced, rememora las experiencias de su niñez que en ese entonces eran típicas de observar en los cerros; ella cuenta,

"... cuando uno era niña no podía tener bicicleta; una, porque no teníamos como comprarla, y otra, porque en los cerros como vas andar en bicicleta... yo le hablo de 60 años atrás, Viña y los cerros no eran como ahora, eran huellas caminos de tierra..., nosotros jugábamos con chancha, en eso jugábamos hombres y mujeres, tirándose del cerro abajo, en esa tabla con 4 ruedas"

También le gustaría practicar karate y taekwondo, porque le gustan "... los deportes de acción". Bellavista, con una historia familiar de prácticas deportivas, con el entusiasmo que la caracteriza señala que, "... he hecho de todo, capaz que vaya a tirarme en parapente [risas]"; a Placeres y Arrayán les gustaría nadar, el primero para volver a practicarlo y Arrayán para aprender.

En definitiva, sea la práctica libre de Placeres y de Merced, quienes entrenan para participar en sus competencias atléticas, o bien la práctica organizada de Arrayán, Bellavista y Yungay, se observa que la práctica corporal se ha transformado en un hábito y sus beneficios se visibilizan a primera vista al interactuar con cada uno de ellos tanto en las entrevistas como en los grupos de discusión.

4.4.5. Aprendiendo del tema de la creación de vínculos de los adultos mayores entrevistados

Las relaciones interpersonales generan lazos, que es otro de los temas que se profundiza en las entrevistas; la creación de tales vínculos les reporta no sólo reconocimiento, sino especialmente amistades y apertura al conocimiento de otras personas, tal como señala Arrayán, " Yo tengo muchas amistades, he conocido a mucha gente", a diferencia de sus comienzos que ella se caracteriza como tímida y vergonzosa, "... no salía a ninguna parte, no conocía gente, ahora yo tengo mucha amistad, me gusta que haya deporte, es algo especial, se siente bien". Así también, la práctica se extiende como describe Yungay, a otras actividades sociales que emprende junto a sus pares una vez al mes; se trata como ella misma cuenta en, "... almuerzos, hacemos onces, siempre nos estamos juntando, así que esa parte la logré en el gimnasio, y uno conoce más gente, no la que está acostumbrada". Los sentimientos positivos de sí mismo como hacia otras personas que cultivan y manifiestan, genera un reconocimiento particular como líderes en el logro del necesario anclaje socioafectivo intrafamiliar con los grupos de amigos/amigas y pares.

CAPITULO 5: CERRANDO LA PUERTA

5.1. Trazando caminos hacia una propuesta de empoderamiento de la Educación y Adultos Mayores.

He aprendido del poeta que al cerrar puertas simbolizamos la finalización de un ciclo, la conclusión de un momento de la vida, y al mismo tiempo, abrimos nuevos caminos insospechados. Por ello, cierro la puerta simbólicamente para guardar un silencio necesario que me permita escuchar esas voces de las personas adultas mayores del estudio, porque en ellas ha sido posible encontrar el trazo firme de las distintas líneas que nos permiten construir una propuesta de empoderamiento de la práctica corporal que deje huellas indelebles en nuestra propia vida como en las personas mayores.

Las prácticas corporales desde las percepciones y significados de los mayores obran en el bienestar personal, en tanto son testimonios de actitudes ante la vida y fuentes de vínculos interpersonales.

Como ya señalábamos en el capítulo 2, ha sido posible descubrir tres dimensiones que concentran los significados percibidos por este grupo de mayores respecto de las prácticas corporales experimentadas: una primera dimensión vinculada a las actitudes que despiertan ante sus vidas; otra que guarda relación con el valor brindado a las prácticas corporales en cuanto creación de vínculos vivenciados junto a sus pares; y una tercera perspectiva que corresponde al valor que ellas tienen para su salud o bienestar personal y social.

a) Prácticas corporales y actitudes ante la vida

En el discurso de los adultos mayores visibilizamos que cada una de las actitudes que ellos vinculan a la práctica corporal desarrollada, hablan de las subjetividades de cada uno de ellos, que en forma activa obra y se manifiesta en cómo actúan y se comportan en las actividades en que participan, al mismo

tiempo de valorar tales prácticas como impulsoras de las disposiciones positivas que benefician su vida personal y familiar.

Así mismo, tales actitudes no quedan en el lenguaje discursivo de sus participaciones, sino por el contrario, manifiestan formas de convivencia y de aceptación del envejecimiento que se expresan en la cotidianeidad de sus vidas, se traducen en situaciones aparentemente simples, fundamentalmente relacionadas consigo mismo como con la superación y búsqueda por ser mejores, la íntima satisfacción de sentirse alegre por vivir, y continuar con la aventura de abrirse al autoconocimiento, conocer y dar a conocer la gratitud a familiares y profesores que les acompañan en la actualidad; y un conjunto de disposiciones relacionadas con los demás para relacionarse e interactuar, pasear, reír, bailar, caminar, entre otras alternativas que le procuran el gozo de hacerlo junto a otros, conyugues, hijos e hijas, nietos y nietas, amigos y amigas, jóvenes, niños y otros adultos mayores.

En este sentido se corrobora lo planteado por Frankl (1987) en Barros (2010) al referirse al desafío de conjugar el “homo faber” y el “homo amans”, armonía que logran las personas mayores del estudio, y que en las prácticas corporales cobran vida, re-creando el sentido de la vida a través de amar la propia existencia, y de amar a las personas y relacionarse con ellas; ambas vivencias experimentadas y reconocidas se hacen presentes durante las prácticas corporales, las que movilizan actitudes que ellas mismas declaran:

- aceptación del proceso de envejecimiento que se traduce en las actitudes de autosuperación, alegría de vivir y autodescubrimiento;
- actitudes sociales referidas a la convivencia experimentada en los talleres que se presenta como disposición a descubrir al otro, relaciones intergeneracionales, gratitud y generosidad.

Estamos convencidos que el gran desafío consiste en valorar estas actitudes que afloran en los testimonios de los mayores y desde aquí construir caminos hacia una propuesta de empoderamiento de los mayores como de las prácticas corporales, de aprendizaje de la alegría de vivir para saber envejecer.

b) Prácticas corporales y creación de vínculos

Los testimonios de los mayores participantes del estudio se relacionan fundamentalmente con lo que nos plantea Varela (2000) al referirse a la afectividad vivida, la que se vive directamente sentida como expresión de nuestro cuerpo vivido; en este sentido, las prácticas corporales son valoradas como lugar de interacción donde se hace presente y realidad el encuentro intra e interpersonal y la reconstrucción del propio lugar en el mundo, que es acogido no sólo en el aula por sus pares y su profesor o profesora, sino también en la vida cotidiana.

El reconocimiento de los vínculos se corresponde con el lenguaje expresivo de las prácticas corporales; es la corporeidad del profesor o profesora que se manifiesta y realza lo único de cada persona, lazo que se siente como proximidad, cercanía o contacto corporal directo con la persona adulta mayor; así como también la reciprocidad en las interrelaciones con sus pares, es posible visibilizarla en la actitud postural, el tono corporal, la posición adoptada o el desplazamiento hacia la presencia del otro que dibuja un puente y un lugar de encuentro visible en la mirada, al acariciar, abrazar, dar masajes, o simplemente asistir en la realización de las propuestas motrices; de esta forma, el adulto mayor vivencia una forma singular de diálogo corporal, logrando tocar a su semejante como una forma de entregar y recibir afecto; o bien disfrutando y retribuyendo el encuentro interpersonal con su profesor y profesora.

De esta manera, tanto los pares como el profesor y la profesora de Educación Física son reconocidos como los compañeros y compañeras de ruta que los

escuchan, comprenden y comparten el tiempo libre en reuniones sociales recreativas organizadas más allá del aula.

Podría decirse en palabras de Toro (Toro y Valenzuela en Moreno y Arancibia, 2014). que la creación de este mundo afectivo, que sólo es posible manifestar plenamente desde la corporeidad, es encontrado y vivido por los mayores en las prácticas corporales, especialmente, en las prácticas lúdicas, de relajación y conciencia corporal, cuando se baila y en el mensaje recibido de sus pares.

c) Prácticas corporales y salud

En términos generales más que hablar de la salud como concepto teórico y abstracto, las personas adultas mayores se refieren a cómo se sienten cuando realizan alguna práctica corporal, sea libre u organizada en talleres. Desde esta perspectiva el reconocimiento de las prácticas experimentadas cobran significado como un estado de bienestar, sensaciones de satisfacción y un íntimo sentimiento de sentirse vitales.

Podríamos decir, coincidiendo con Alcántara (2008) y Pérez y Devis (2014), que son los propios mayores quienes extienden la dimensión biofísica de la salud que suele acompañar a las prácticas corporales e investigaciones en torno sólo a la orientación y medición, respectivamente, de indicadores de la condición física; son los propios adultos mayores quienes reconocen los componentes afectivos, cognitivos, biográficos, políticos, ambientales, económicos y socioculturales de la salud y sus consecuencias hacia el valor de las vivencias de sentirnos autovalentes, sobre todo en las actividades de la vida cotidiana, en paz consigo mismo, con nuestra familia, amigos y amigas, nuestros pares y otras generaciones. Al respecto, es interesante y relevante no olvidar que, como señalan Pérez y Devis (2014), una práctica corporal es considerada saludable en la medida que divierte, se disfruta en forma consciente, sienten que la vida

les cambia favorablemente, sintiéndose capaces de no tolerar prácticas que afectan su dignidad.

La valoración de la práctica corporal respecto al estado de bienestar subjetivo que perciben y aprecian los mayores se corresponde con sentirse alegres, dichosos, entusiasmados, reconocidos, satisfechos, plenos, da cuenta de la evaluación que este grupo de adultos mayores hacen de la incidencia que han tenido las prácticas corporales y deportivas en sus vidas, respondiendo favorablemente también a una de las preguntas que está presente en toda etapa del ciclo vital, ¿soy feliz?, y que los adultos mayores responden vinculándola con un estado íntimo de plenitud por lo logrado y de satisfacción y paz por lo realizado en etapas ya vividas.

Nos parece que el desafío es sistematizar e intencionar educativamente el aprendizaje como la construcción de significados por parte de los mayores, a partir de sus conocimientos previos, un protagonismo vital y una práctica consciente junto a la facilitación y acompañamiento de un profesor o profesora y sus pares, contrarrestando la cultura corporal hegemónica, el modelo del cuerpo máquina que debe sudar y rendir para que sea efectivo fisiológicamente, la exaltación del culto al cuerpo y su práctica mecánica y reproductiva, entre otras manifestaciones que podemos encontrar en las prácticas de la gimnasia y los gimnasios vinculadas a la salud de los mayores.

5.2. A Modo de Conclusiones

Queremos revelar en este apartado dos conclusiones que se relacionan como el tercer y cuarto objetivo específico; la primera de ellas hace referencia al reconocimiento a las personas mayores como sujetos de derecho y de su rol social, a partir de las percepciones que manifiestan de sus potencialidades durante la participación en prácticas corporales de su interés. Y la segunda, relacionada a la propuesta de líneas matrices de acción pedagógica, que

faciliten el diseño de propuestas vinculadas a la práctica corporal transformadora en las personas adultas mayores.

a) Reconocimiento de las personas adultas mayores como sujetos de derecho

El cambio paradigmático que supone el enfoque de derecho, señalado por Huenchan y Rodríguez-Piñero (2010), implica un empoderamiento de las personas mayores, confirmando que el grupo de mayores del estudio, en tanto sujetos de derechos, se muestran autónomos y dueños de su propia vida para tomar decisiones sobre dónde quieren estar, en qué participar, de que se quieren desprender, gozando de la libertad para elegir su participación en actividades sociales, culturales, políticas, artísticas, o prácticas corporales, entre otras opciones, de su preferencia.

Volvemos a preguntarnos ¿cómo avanzar en este sentido y responder a consideraciones de equidad, bienestar y seguridad de los mayores? La respuesta está precisamente en sus voces, que desde la educación expresiva es posible despertar la capacidad de reflexividad crítica señalado por Sáez Carreras y Escarbajal (1998) para conducir y reconstruir la propia vida personal, familiar, intra e intergeneracional.

El aprendizaje junto a las personas adultas mayores, y en este caso, de estos dos grupos de Valparaíso y Viña del Mar, ha sido sorprendente. Posee el encanto de lo que está presente y lo por venir con deliciosa incertidumbre; sin nostalgia del tiempo pasado, sino con reminiscencia, en paz y con gratitud. Es el sentimiento que guardo. Es importante cerrar puertas a la inequidad, a la cantidad de años vividos al paternalismo asistencial, a las discapacidades desconsideradas para los adultos mayores de mi país. En cambio hay que abrir de par en par las ventanas de sus hogares que por lo general, cuelgan de los cerros, para que entren sin temor las legítimas aspiraciones en torno la justicia y

la igualdad, la calidad de vida, la autonomía, sus fortalezas y competencias, entre otros anhelos. Cada uno de ellos, levanta interrogantes éticas que constituyen uno de los principales retos de la sociedad actual, la que no podría negar la existencia significativa, en todo sentido, de hombres y mujeres adultos mayores que habitan en las diferentes regiones del Chile de hoy.

b) Líneas matrices de acción pedagógica que faciliten el diseño de propuestas vinculadas a la práctica corporal transformadora en las personas adultas mayores.

Las líneas matrices de acción pedagógica que pasamos a proponer emergen de las propias voces de los mayores; son las percepciones que dan significado a las prácticas corporales en que participan las que conllevan una propuesta de aprendizajes esperados; las segundas se corresponden con un conjunto de principios de la educación expresiva y su presencia en las prácticas corporales genéricas vinculadas al juego, la danza y la resolución conjunta de tareas motrices; por último hacemos referencia a lineamientos relacionados con la enseñanza en esta etapa de la vida.

Prácticas corporales y propuesta de aprendizajes esperados:

La relación entre autovalencia, paz interior, relaciones intergeneracionales y la tríada reflexividad-expresividad-creatividad caracterizan a las voces de los mayores y en consecuencia constituyen la propuesta de aprendizajes esperados:

- Conocer, valorar y mejorar la disponibilidad corporal en función de la autovalencia motriz, autoestima positiva y aceptación del proceso de envejecimiento:
 - *la ejercitación de la capacidad de disponer de sí mismo y de sentirse capaz;*
 - *la vivencia del esfuerzo y de los logros de aprendizaje: la superación personal hacia la autonomía y la independencia.*

- Desarrollo de la comunicación, verbal y no verbal, que le permite ampliar y valorar el conocimiento de sí mismo y las posibilidades personales de interacción positiva con los demás; y ser capaz de generar espacios de encuentro intra, interpersonal e intergeneracional:
 - *la alegría y el placer motriz junto al otro y la resignificación del propio cuerpo, lugar de encuentro consigo mismo*
 - *el diálogo corporal hacia el encuentro interpersonal: la alegría de aprender a convivir*
 - *de lo intrapersonal a lo intergeneracional: el sentido de aprender de la trascendencia.*

- Desarrollo de la reflexividad crítica, expresividad y creatividad de modo de conocer, valorar y vivenciar, a partir de la capacidad de reflexividad crítica, las posibilidades de re-crearse a sí mismo, las interrelaciones creativas con sus pares y la participación creativa en su entorno:
 - *el juego de la imaginación y el fluir de la energía creativa*
 - *la creación: la gratuidad y reciprocidad de lo creado*
 - *la reflexividad crítica, el diálogo y la re-creación conjunta: nuestra renovación.*

La siguiente figura busca configurar un modelo interpretativo que sintetiza la matriz teórico práctica resignificada de la reciprocidad entre percepciones y significados de las prácticas corporales para los mayores del estudio con el empoderamiento de los mayores como sujetos del y en el mundo.



Figura 13. Modelo interpretativo: Reciprocidad Personas Adultas Mayores y Prácticas Corporales

Principios de la Educación Expresiva y prácticas corporales

En segundo lugar, concluimos que de los principios que nos plantea, García Mínguez (Montero, García Mínguez y Bedmar, 2011) para la educación expresiva, seis de ellos nutren a las prácticas corporales de especiales significados; cada uno de ellos se presentan como líneas matrices para el diseño de prácticas corporales transformadoras:

El ***principio de la experiencia***, lo relacionamos especialmente con las prácticas corporales en torno a la danza, sobre todo los bailes de antaño y juegos populares propios de nuestra generación; al integrar que nuestras prácticas corporales se condicen con ese transitar desde la experiencia conocida a la desconocido, para recrear la propia historia personal y colectiva de nuestra generación desde la actualidad.

Cuando el adulto mayor danza y baila, la música que los acompaña, generalmente, es asociada con historias personales vividas junto a seres queridos, que si bien corresponden al pasado se pueden transformar en reminiscencias presentes que despiertan una emocionalidad de viveza espiritual profunda. Cuando ello ocurre, surge espontáneamente junto a las melodías, la expresión del canto que se rememora y se trae al ahora y aquí para acompañar cada paso que va expresando las tonalidades, los acentos, el ritmo y la afectividad propia de los lazos que la danza genera; poco a poco, se van conjugando distintas voces en un canto colectivo, la creación surge espontáneamente para descubrir y re-crear nuevos pasos. El regocijo de los nuevos enlaces permite disfrutar la creación conjunta y deleitarse desde la vivencia corporal, en este juego de proponer, interpretar al otro y lograr acuerdos expresivos conjuntos.

Así mismo, cuando jugamos, nos deleitamos recordando sus nombres, sus normas y anécdotas que nos han ocurrido; la risa contagia, más aún si modificamos traviesamente sus denominaciones o suprimimos de común acuerdo alguna de sus reglas conocidas.

El ***principio de la dinamización*** de las habilidades adquiridas y en desarrollo se traduce en un proceso de enriquecimiento personal construido sobre la base de esta capacidad de darnos cuenta, de percatar aquello que nos esta y está aconteciendo, de lo que estamos sintiendo, deseando, omitiendo o expresando.

Esta capacidad de ponernos en contacto con nosotros o nosotras mismas integra el aquí y ahora experiencial con nuestra biografía. Es así que, entre otras posibilidades, la danza, genera las condiciones apropiadas para expresar armonía, gozo, complicidad y creatividad con los otros. En el juego cooperativo, los mayores expresan las propias iniciativas que junto a otras orientan gozosamente la resolución de esa búsqueda común. Tales vivencias experimentadas se enriquecen, así mismo, con la expresión de la emocionalidad comprometida en ese tiempo y espacio existencial, que se verbaliza y comparte.

El ***principio del autoanálisis*** supone de parte de los mayores su capacidad de atención interiorizada para reconocer en sí mismo y escuchar la propia intimidad, especialmente, en las prácticas corporales de relajación, masaje y conciencia corporal; se trata de aprender a atender a nuestra corporeidad, respiración, sensibilidad para sentirlo, apreciarlo, respetarlo y valorarlo como lugar de encuentro consigo mismo y por ende, como fuente de autoconocimiento y re-descubrimiento. Por otro lado, su capacidad de atención exteriorizada para observar, mirar, ver, oír, escuchar, tocar, intercambiar afecto entre otras posibilidades perceptivas, lo que está más allá de sí mismo, en especial los otros pares, generando posibilidades de conocimiento y retroalimentación recíproca.

Al respecto, Verden-Zöllner (en Maturana, 2003), afirma que “En la actualidad vivimos inmersos en una cultura que resta valor a las emociones, y al mismo tiempo que nos sumerge en emociones contradictorias, nos piden que las neguemos o las controlemos” (p. 230); a través del tacto que cobra especial relevancia en las prácticas corporales en torno al masaje, los mayores intercambian sensaciones, emociones y sentimientos ligadas a vivencias culturales de sus historias de vida, y son capaces de revertirlas, en caso que

ellas hayan sido complejas, en la medida que el diálogo corporal suscitado sea una vivencia vital placentera, de bienestar y descanso.

El ***principio de espontaneidad*** lo relacionamos con la naturalidad con que las personas adultas mayores se expresan en las prácticas corporales, en general y especialmente en las lúdicas; la persona adulta mayor no se transforma en niño o niña al jugar, por el contrario, expresa su esencia multifacética que contagia con su risa, su humor, la viveza de sus travesuras; sus ojos brillan de alegría y sus acciones se vitalizan en el aquí y ahora de forma placentera; del mismo modo participan sin esperar resultados ulteriores, están presentes, re-encantados, entusiasmados, confiados y despiertos.

Así mismo, mientras juegan, señala Moro (2004) se expresan "... sensaciones por parte de los participantes que ellos mismos se encargaron de descifrar como de libertad, gozo, rabia, alegría, tristeza, orgullo y por sobre todas las cosas superación personal" (p.4). De allí que la espontaneidad se manifiesta en la apertura hacia el encuentro gratuito con el balón que se le escapa, o en el compañero que persigue caminando vigorosamente para alcanzarlo. Las risas y carcajadas que acompañan esta participación lúdica contagian, liberan y recrean nuevos espacios de juego, nombres, reglas, objetos, entre otros elementos, e historias ligadas a ellos. De la misma manera, en los juegos cooperativos, los mayores protagonizan puestas en común y acuerdos que son fuentes de placer que prolongan el tiempo vivido y ensanchan el espacio de acción para acoger una complicidad natural entre los participantes.

El ***principio de la interactividad y de la participación*** supone que el proceso educativo es "desde y con el recorrido experiencial que atesora el adulto mayor" (García, García Mínguez y Bedmar, 2011: 9), y desde sus iniciativas e intereses compartidos, respectivamente. Cobran especial relevancia durante las prácticas corporales cuando compartimos nuestras preferencias, lo agradable, lo

desagradable, nuestras fortalezas y limitaciones, dificultades, aspectos que permanecen dormidos de nuestra persona; en definitiva, aquello que se hace consciente en nosotros, y respecto de lo cual optamos libremente dar a conocer; al compartir su significado, la afectividad se ve comprometida, nuestra gestualidad, posturas de nuestra corporeidad que acompañan a las expresiones verbalizadas así lo revelan, incluso en quienes permanecen en silencio.

La figura 14, articula las voces de las personas adultas mayores interpretados como aprendizajes que manifiestan, hacia los cuales se propone orientar las prácticas corporales, y los principios que constituyen ejes transversales desde la perspectiva de la educación expresiva.



Figura 14. Modelo interpretativo: Reciprocidad Personas Adultas Mayores, Aprendizajes, Principios y Prácticas Corporales

El desafío para nuestras estrategias de enseñanza

Carlier (2012) nos propone pasar de “la obligación a la motivación, de la confrontación a la relación, de la diferencia a la valoración de cada uno, de la inmovilidad al movimiento” (p.28).

Al respecto, remplazamos obligación por la reproducción de las prácticas corporales rutinarias que niegan la autonomía, haciendo a los mayores dependientes del ser y hacer de otros, especialmente del profesor y profesora, y a obedecer instrucciones. La motivación les ofrece ambiente y oportunidad para actuar desde sí mismos; para interactuar con otros desde el querer hacerlo y no desde el tener que hacerlo.

La confrontación niega el mutuo respeto por la propia legitimidad y la legitimidad del otro como sujetos; amenaza, y crea innecesarias disparidades. La relación les transforma, les armoniza con sus pares y consigo mismo hacia la colaboración, el mutuo respeto y la creación. En tal sentido la pregunta ¿contra quién compites? que hemos aprendido en el día a día, la podríamos remplazar por ¿con quién vives e interactúas cotidianamente?

La diferencia pone de relieve las propias dificultades, transforma los derechos en queja, y los deberes en amenazas, genera odiosas discriminaciones y es excluyente. La valoración de cada persona adulta mayor nos hace solidarios, impulsa y nos incluye en proyectos comunes desde nuestras potencialidades; aprendemos a habitar nuestra propia casa y a actuar desde nuestra corporeidad viviente que moviliza sensaciones, emociones, sentimientos y decisiones; consolida la autoconfianza y nos hace confiados.

La inmovilidad y la postración nos anulan, relega, tensiona nuestra vida, rompe lo natural, lo espontáneo, nuestra curiosidad y libertad. La motricidad nos hace más humanos y consolida nuestro ser relacional; las prácticas corporales perfilan caminos para aprender a convivir.

Nos surgen, entonces, una serie de cuestionamientos: uno de ellos, se refiere a lo que privilegamos en nuestras prácticas corporales: la presencia de estrategias basadas en concepciones integrales y expresivas de la persona adulta mayor; al respecto, ¿por qué aún no hemos sido capaces de integrar las distintas dimensiones de la complejidad de lo humano en las prácticas corporales, en general, y en particular de las personas adultas mayores?; ¿nuestras prácticas corporales sustentadas en la reproducción acrítica de esquemas motores, tienen valor educativo? Nuestras propuestas, ¿presentan una escucha activa de nuestra parte por las voces de los propios mayores? En este sentido, la educación expresiva cobra especial relevancia pues como afirma García Mínguez (s.f.) "... asume la tarea de ayudar a descubrir los significados que los actores sociales atribuyen a sus vidas" (p.5) y en este caso, a través de las prácticas corporales que realizan, a poder exclamar con el poeta Amado Nervo: "Vida nada me debes; vida estamos en paz".

5.3. Limitaciones y Prospectivas

Presentamos a continuación las limitaciones percibidas en el desarrollo de la investigación:

- En primer lugar, la inseguridad y el temor a fracasar que me ha impuesto a postergar su finalización y entrega del informe final; ha sido la experiencia de estar en un círculo vicioso de sentirme insatisfecha con lo realizado, y retomar y volver a analizar lo ya realizado una y otra vez.
- La insuficiencia bibliografía especializada y la preminencia de la investigación sobre las prácticas corporales orientada hacia la medición de indicadores de la condición física en las personas adultas mayores en el ámbito chileno, lo que desafía la búsqueda de investigaciones y referencias bibliográficas más allá de la Educación Física, que contribuyen a los análisis e interpretaciones realizadas del trabajo de campo desarrollado.

- A diferencia, también, de los grupos de discusión en donde actuamos como moderadora, los mayores han sido entrevistados por un profesional con experiencia en las técnicas de entrevistar; no obstante ello, es nuestra apreciación que si bien es cierto que los mayores responden fluidamente a la conversación entablada por el profesional, quizás el conocimiento alcanzado en el grupo de discusión hubiera permitido penetrar aún más en el discurso de este grupo de mayores.
- La inexperiencia en el uso del programan NVivo 8.0.

No obstante las dificultades y realidades presentadas, la oportunidad de profundizar en esta temática de mi interés me permite vislumbrar a lo menos tres perspectivas relacionadas al interés personal y a la extensión de esta línea investigativa con una mirada sobre todo en lo socioafectivo de las existencias de los mayores:

- Estudios en escenarios vulnerables, especialmente, mayores de hogares, que viven en la calle, que se han automarginados, de modo de comprender el sentido de sus vidas y las consecuencias de sus vicisitudes existenciales traslucidas en sus corporeidades.
- Profundizar en las concepciones que subyacen a las prácticas corporales de profesores y profesoras de Educación Física y otros profesionales que conducen talleres municipales y en gimnasios privados a personas adultas mayores.
- Profundizar en el clima del aula desde la perspectiva de las prácticas corporales expresivas, y que nos devela las corporeidades de los mayores; el desempeño de los docentes especialistas y sus percepciones respecto a la valoración de la educación expresiva y de la reflexividad crítica.

5.4. Epílogo: Reflexiones Últimas a modo de Confesiones

No ha sido fácil cerrar el ciclo, sobre todo porque en este tiempo mis percepciones y creencias sobre la tesis doctoral han pasado sólo por la mente y al hacerlo me he inmovilizado. Ese desasosiego que ha intranquilizado mi persona se transforma hoy en un gozo íntimo, porque finalizarla significa aligerar mis pasos; finalizarla es ofrecer un tributo a ese grupo de adultas mayores que conocía en 1985 y que me da el impulso de persistir en una forma humana y humanizada de las prácticas corporales para esta etapa del ciclo vital.

Por eso como el personaje del cuento que leía, necesito una aguja para unir... y replicar si recibo como regalo unas tijeras, que cortan, separan. A propósito de nuestra tarea de enseñar, necesitamos agujas para unir..., porque la enseñanza se basa en el amor, que junto al juego, y en palabras de Maturana, son los fundamentos olvidados de lo humano. Aprender a estar y ser presencia en comunión consigo mismo, y desde la unidad del sí mismo, relevar, cuidar, atesorar y proyectar la presencia de los mayores.

Un buen amigo español me decía al contarle mi agobio por la finalización de la tesis, "Y que tu tesis, si realmente te gusta, se convierta en "eterna"; y por supuesto que su estudio se eterniza porque tenemos una deuda histórica con los mayores de mi país; y como se trata también de la reflexión personal como adulta mayor, tarea aún inconclusa, sus palabras me invitan a la apertura de nuevos caminos hacia mi proyecto vital anhelado como renovación de las biografías personales, sociales, culturales e identitarias de mis nietos y nietas, de mis hijos e hija, de mis maestros, amigos y amigas, compañeros y compañeras de ruta, alumnas adultas mayores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alcántara, G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*. Año 9. N° 1, pp. 93-107. Universidad de Los Andes
- Alonso, L. E. (1998). *La mirada cualitativa en sociología*. Madrid: Fundamentos.
- Barriopedro, M. I.; Eraña, I. y Mallol, L. (2001). Relación de la actividad física con la depresión y satisfacción con la vida en la tercera edad. *Revista Psicología del Deporte*. Volumen 10, N° 2, pp. 239-246.
- Barros, C. (1989). Envejecer en Chile. *Estudios Sociales* N° 60. Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago, Chile.
- (2010). Sociología gerontológica. En *Revista Rumbos TS*. N° 5, pp. 23-42. Universidad Central, Santiago, Chile.
- Benjumea, M. (2004) La motricidad, Corporeidad y Pedagogía del movimiento en Educación Física. Un asunto que invita a la transdisciplinariedad. *Ponencia presentada en el III Congreso Científico Latino Americano – I Simposio Latino Americano de Motricidad Humana*. Universidad Metodista de Piracicaba UNIMEP. Brasil, abril de 2004.
- BOREAL Investigación y Consultoría LTDA. (2011). *Estudio de recopilación, sistematización y descripción de información estadística disponible sobre vejez y envejecimiento en Chile*. Boreal.
- Callejo, J. (2001). *El grupo de discusión: introducción a una práctica de investigación*. Barcelona: Ariel.
- Carbajo, M.C.(2009). Mitos y estereotipos sobre la vejez. Propuesta de una concepción realista y tolerante. En ENSAYOS, *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, N° 24. (Enlace web:

<http://www.uclm.es/ab/educacion/ensayos> Consultada el 15 de marzo, 2015.

Carlier, G. (2012). Si habláramos del placer de enseñar la motricidad en la clase de educación física. En *Revista El Físico de Chile del DEFDER*. UMCE, pp.25-40.

Castellano, C. y De Miguel D. (2010). Estereotipos viejistas en ancianos: actualización de la estructura factorial y propiedades psicométricas de dos cuestionarios pioneros. En *International Journal of Psychology and Psychological Therapy* 2010, Volumen 10, N°2, pp. 259-278. Universidad de La Laguna, España.

Catalán, M.P. y Remonsellez, J. (2004) *La relación de la tercera edad y el deporte*. Santiago: Consultora Southwind Ltda.

CEPAL.- (2006). *La Protección Social de cara al futuro: Acceso, financiamiento y solidaridad*.

- (2007). *Declaración de Brasilia*.

- (2007) *Cohesión social. Inclusión y sentido de pertenencia en América Latina y El Caribe*.

- (2012) *Carta de San José sobre los derechos de las personas mayores de América Latina y el Caribe*.

- (2012). *Envejecimiento y desarrollo en América Latina y el Caribe*.

Chaparro, H. y Guzmán Ariza, C. (2012). *Prácticas corporales, educación física y subjetividad en los procesos formativos: una revisión conceptual, en Estudios socioculturales del deporte*, Editorial Kinesis.

Cisterna, F. (2005). Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. En *Revista Theoria*. Volumen 14, N° 1, pp. 61-71. Chillán, Chile Universidad del Bío Bío.

- Curcio Borrero, C. (2010). Investigación y envejecimiento: Del dato a la teoría. *En Revista Hacia la Promoción de la Salud*, Volumen 15, No.1, pp. 144 – 166.
- Denzin, N. y Lincoln, Y. (comps.). (2011). *El campo de la investigación cualitativa. Manual de investigación Cualitativa*. Volumen I. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Dulcey Ruiz, E. y Uribe, C. (2002). Psicología del ciclo vital: Hacia una visión comprehensiva de la vida humana. *En Revista Latinoamericana de Psicología*, Volumen 34, N° 1-2, pp. 17-27. Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Bogota, Colombia.
- Erikson, E. (2000). *El Ciclo vital completado*. Paidós Ibérica.
- Figuroa, P.; Ibaceta, C. y Rozas, P. (2008) *Presencia de varones adultos mayores en los Programas de Educación Física de la Municipalidad de Viña del Mar*. Valparaíso: Universidad Católica de Valparaíso.
- Flick, U. (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid: Editorial Morata.
- Fortes, P. y Massad, C. (2009). *Las Personas Mayores en Chile: Situación, Avances y Desafíos del Envejecimiento y la Vejez*. Gobierno de Chile, SENAMA.
- Gallo, L. E. (2009). El cuerpo en la educación da qué pensar: perspectivas hacia una educación corporal. *En Revista Estudios Pedagógicos*, 35, N° 2, pp. 232-242.
- (2012). Las prácticas corporales en la educación corporal. *En Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, Florianópolis. Volumen 34, N°4, pp. 825-843.
- García Mínguez, J. (s.f.). *La Educación Expresiva para un envejecimiento activo*.

-
- (2004). *La educación en personas mayores. Ensayo de nuevos caminos*. Madrid: Narcea Ediciones.
 - (2009). Abriendo nuevos campos educativos hacia la Educación en Personas Mayores. En *Revista Historia de la Educación Latinoamericana*. Volumen 12, pp. 129-151. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Colombia.
- Giacconi, J. (2004). Boletín de la Escuela de Medicina N° 23. Pontificia Universidad Católica de Chile.
- (2004). AUGE ¿amenaza a la salud pública y privada? *Medwave*, N° 4(9). Consultado el 10/03/2013 en <http://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/PuestaDia/Congresos/1163>.
- Gil, J. (1991). La metodología de investigación mediante grupos de discusión. Localización: Enseñanza & Teaching. En *Revista interuniversitaria de Didáctica*. N° 10-11, pp. 199 -214.
- Glaser, B. y Strauss, A. (1967). *The discovery of grounded theory. Strategies for qualitative research*, Chicago: Aldine Publishing Company.
- Gobierno de Chile. (2012). *Política Nacional para el Adulto Mayor*.
- *Constitución Política de la República de Chile (1980)*. En Biblioteca del Congreso Nacional de Chile.
- Goetz, J. P. y Lecompte, M. D. (1988). *Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa*. Madrid. Editorial Morata.
- González, M. (2002). Aspectos éticos de la investigación cualitativa. En *Revista Ibero Americana de Educación*. N° 29, Monográfico: Ética y formación universitaria / Ética e formação universitária. Mayo-Agosto, pp.85-103.

- GUBA, E. (1989). Criterios de credibilidad en la investigación naturalista. En Gimeno, J. y Pérez, A. (Eds.). *La enseñanza: su teoría y su práctica*. Madrid: Ediciones Akal. Págs.:148-165.
- Gutiérrez, E. y Ríos, P. (2006). Envejecimiento y campo de la edad: Elementos sobre la pertinencia del conocimiento gerontológico. En *Última Década* N°25, pp. 11-41. CIDPA Valparaíso,
- Huenchan, S. (2013). *Envejecimiento, solidaridad y protección social en América Latina y el Caribe. La hora de avanzar hacia la igualdad*. CEPAL.
- . (2009). *Envejecimiento, derechos humanos y políticas públicas*. CEPAL.
- Huenchan, S. y Rodríguez-Piñero, L. (2010). *Protección e inclusión social en América Latina y el Caribe, Componente 3: Estrategias de protección social para una población que envejece*. CEPAL.
- Huenchan, S. (Edit.). (2012). *Los derechos de las personas mayores en el siglo XXI: situación, experiencias y desafíos*. CEPAL.
- Huenchuan, S.; González, D.; Paredes, M. y Guzmán, J. (2007). *Protección y participación en la vejez: escenarios futuros y políticas públicas para enfrentar el envejecimiento en Chile*. CEPAL.
- Hurtado, D. y Jaramillo, L. (2008). El encarnamiento deportivizado de la educación física. Sentidos que configuran la Educación Física como dualidad. En *Estudios Pedagógicos XXXIV*, N° 2, pp. 99-114.
- Iacub, R. (2002). La postgerontología: hacia un renovado estudio de la gerontología. En *Revista Latinoamericana de Psicología*. Volumen 34, N° 1-2, pp. 155-157.

Ibáñez, J. (1979). *Más allá de la sociología. El grupo de discusión: Técnica y Crítica*. Madrid: Siglo XXI.

- (1991). El grupo de discusión: Fundamento metodológico y legitimación epistemológica. En Latiesa, M. (col.) (1991). *El pluralismo metodológico en la investigación social: ensayos típicos*. Granada: Aedean; pp. 53-82.

- (1994). *El regreso del sujeto*. Madrid: Siglo XXI.

INE. (2007). *Enfoque estadístico. Adulto mayor en Chile*. Boletín Informativo del Instituto Nacional de Estadísticas.

Krueger, R. A. (1991). *El grupo de discusión. Guía práctica para la investigación aplicada*. Madrid: Pirámide.

Lathrop, F. (2009). Protección Jurídica de los Adultos Mayores en Chile. En *Revista Chilena de Derecho*. Volumen 36 N° 1, pp. 77-113.

Le Breton, D. (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad*. 1ª ed.-1ª reimp.- Buenos Aires: Nueva Visión.

Lolas, F. (2001). *Las dimensiones bioéticas de la vejez*. Acta Bioethica, 7(1), pp. 57-70. Recuperado en 03 de julio de 2015, de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-569X2001000100005&lng=es&tlng=es. 10.4067/S1726-569X2001000100005.

- (2000). *Bioética y antropología médica*. Santiago de Chile: Editorial Mediterráneo.

- (2010). *La Medicina Antropológica y el Juicio De Nürenberg. El aporte de Viktor von Weizsäcker*. Monografías de ACTA BIOETHICA N° 5 – 2010. Santiago: Universidad de Chile.

- Martín Criado, E. (1997). El grupo de discusión como situación social. En *Revista Española de investigaciones sociológicas*. Nº 79; pp. 81-112.
- Martín García, A. (2000). Diez visiones sobre la vejez: del enfoque deficitario y del deterioro al enfoque positivo. En *Revista de Educación*, Nº 323, pp. 161-182.
- MASLOW, A. (1982). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. México D. F. Editorial Trillas.
- Maturana, H; Verden-Zöller, G. (2003). *Amor y Juego; Fundamentos Olvidados de lo Humano*. 6ª Edición. JC Sáez Editor.
- (2003). *El sentido de lo humano*. JC Sáez Editor
- McLaren, P. y Kincheloe, J.L. (dir.). (2008). *Pedagogía Crítica – De qué hablamos, dónde estamos*. Barcelona: Graó.
- Merleau-Ponty, M. (1993). *Fenomenología de la percepción*. Editorial Planeta-De Agostini, S.A.
- Mifsud, T. et al. (2005). Chile Envejece: Progreso y Desafío. Universidad Alberto Hurtado, Estudios Teológicos Santiago, *Informe Ethos* Nº 42. http://etica.uahurtado.cl/html/informe_ethos_42.html/
- MINSAL. (2011). *Estrategia Nacional de Salud para el cumplimiento de los Objetivos Sanitarios de la Década 2011 - 2020*. Gobierno de Chile.
- Montero, I.; García Mínguez, J. y Bedmar, M. (2011). Ciudadanía activa y personas mayores. Contribuciones desde un modelo de educación expresiva. En *Revista Iberoamericana de Educación / Revista Iberoamericana de Educação* Nº55/5.
- Morales, M. (2000). *Chile Envejece: Prospectiva de los impactos políticos y sociales de este fenómeno hacia el bicentenario*.

- Moreno, A. (2011). *Percepciones del profesorado universitario de educación física en relación a la función transformadora de la educación física escolar: el caso de Chile*. Universidad de Granada. Departamento de Didáctica de la expresión musical, plástica y corporal.
- Moreno, A. y Arancibia, M. (2014). *Educación y Transformación Social Construyendo una ciudadanía crítica*. Universidad Austral de Chile Ediciones Universitarias de Valparaíso. Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.
- Morin, E. (2011). *Los siete saber necesarios para la educación del futuro*. Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Moro, G. (2004). *Propuesta Lúdica. Para la educación del Adulto mayor*. Recuperado de www.fimte.fac.org.ar/doc/15cordoba/Moro.doc.
- Murillo, S. (2006). *Detectives y camaleones: el grupo de discusión: una propuesta para la investigación cualitativa*. Madrid: Talasa, 2006.
- Naciones Unidas. (2002). (1982). *Plan de Acción Internacional de Viena sobre el Envejecimiento de las Naciones Unidas*.
- (2002). *Declaración Política y Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento*.
 - (2004). *Envejecimiento Activo, una propuesta para el Siglo XXI*. Organización Mundial de la Salud, Chile.
 - (2010). *Evaluación Conjunta del País. Sistema de las Naciones Unidas en Chile*.
- Nuñez, L. (2010). Ser adulto mayor hoy: ¿nueva vida o muerte social? En *Revista Rumbos TS*. N° 5, pp. 57-67. Universidad Central, Santiago, Chile.
- OMS. (2002). Envejecimiento activo: un marco político En *Revista Española Geriatria Gerontología*. N°37(S2), pp.74-105.

- Ortí, A. (1989). *La apertura y el enfoque cualitativo o estructural: la entrevista abierta y la discusión de grupo*. En Ferrando, Ibáñez y Alvira (Comps.). *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación*. Madrid: Alianza: pp. 171-203.
- Pérez Tello, S. (2013). Pobreza y desigualdad social en Latinoamérica y el Caribe: dimensiones, complejidades y desafíos. En *Revista Sociedad y Equidad*. N° 5, pp. 1-3.
- Pérez, V. y Devís, J. (2014). *Salud, Inclusión y Educación Física*. Consultado el 3 de marzo de 2014 en http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/discapacidad/salud_inclusion.pdf.
- Piña, M. (2010). Matriz de intervención en gerontología social. En *Revista Rumbos TS*. N° 5, pp. 71-91. Universidad Central, Santiago, Chile.
- Pont, P. (2001). *Tercera edad, actividad física y salud*. Barcelona: Paidotribo.
- Ramos, J.; Meza, A.; Maldonado, I.; Ortega, M. y Hernández, M. (2009). Aportes Para Una Conceptualización De La Vejez. En *Revista de Educación y Desarrollo*. N° 11, pp. 47-56.
- Ray, R. (2008). Relation of power. Issues of gender and class in the struggle for “security” in old age. *Journal of Aging, Humanities, and the Arts*, N° 2, pp. 158–174.
- Reigal, R.E. y Videra, A. (2011). Frecuencia de Práctica Física y Autoeficacia en la Tercera Edad. En *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Volumen 13, N°49, pp. 107-120. <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista49/artfrecuencia349.htm>.

- Roche, R. (Comp.). (2010). *Prosocialidad nuevos desafíos. Métodos y pautas para la optimización creativa del entorno*. © Buenos Aires: Ciudad Nueva.
- Rozengardt, R. (2008). *Problematización pedagógica en torno a la educación física, el cuerpo y la escuela*. [Disponible en http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.690/ev.690.pdf] La Plata: Universidad Nacional de La Plata.
- Ruiz Olabuénaga, J. I. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. BILBAO: Editorial Universidad de Deusto.
- Sáez Carreras, J (1998): Pensando en las personas mayores : de la reflexión práctica a la reflexión crítica. En J. Sáez Carreras y A. Escarbajal (coords.), *La educación de las personas adultas. En defensa de la reflexividad crítica*. Salamanca: Amarú.
- (Coord.) (2002). *Pedagogía Social y Programas Intergeneracionales. Educación de Personas Mayores*, Málaga. Aljibe.
- (Coord.). (2003). *Educación y Aprendizaje en las Personas Mayores*. Madrid: Editorial DYKINSON, S.L.
- San Martín, D. (2014). Teoría fundamentada y Atlas.ti: recursos metodológicos para la investigación educativa. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 16(1), pp.104-122. Recuperado de <http://redie.uabc.mx/vol16no1/contenido-sanmartin.html>.
- Sandín, M. (2000). Criterios de validez en la investigación cualitativa: De la objetividad a la solidaridad. En *Revista de Investigación Educativa*, Volumen 18, Nº 1, pp. 223-242.
- (2003). *Investigación cualitativa en educación. Fundamentos y Tradiciones*. España: McGraw Hill.

-
- SENAMA. (2002). *Ley N° 19.828 del año 2002*. Consultado el 20 de noviembre de 2014 en <http://www.senama.cl/NuestraMision.html>.
- SENAMA y FACSO. (2011). *Segunda Encuesta Inclusión y exclusión social de las personas mayores en Chile. Opiniones, percepciones, expectativas y evaluaciones*
- SENAMA, FACSO y FLACSO. (2013). *Tercera Encuesta Inclusión y exclusión social de las personas mayores en Chile. Opiniones, percepciones, expectativas y evaluaciones*.
- Serdio, C. (2008). La educación en la vejez: fundamentos y retos de futuro. *Revista de Educación*, N° 346, pp. 467-483.
- Strauss, A. y Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Colombia: Editorial Universidad de Antioquia.
- Suárez, M. (2005). *El grupo de discusión: una herramienta para la investigación cualitativa*. Barcelona: Laertes.
- Taylor, S. y Bogdan R. (1984). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós: Barcelona.
- Trujillo, H. et al. (2004). *Investigación de la Educación Física 1990 – 2000. Estado del Arte*. Santiago: Unidad de Deporte y Tiempo Libre Escolar. Ministerio de Educación.
- Universidad de Concepción (2012). *Encuesta Nacional de hábitos de actividad física y deportes en la población chilena de 18 años y más*. Facultad de Ciencias Económicas y Administrativa.
- Valenzuela, E; Herrera, M; Fernández, B y Prado, P. (2011). *Resultados Segunda Encuesta Nacional Calidad de Vida en la Vejez (2010)*.

Programa Adulto Mayor UC, Centro de Geriatría y Gerontología UC, Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA), Caja Los Andes.

Vallés, M. S. (1997). *Técnicas cualitativas de investigación social. Reflexión metodológica y práctica profesional*. Madrid: Síntesis.

Varela, F. (2000). *El fenómeno de la vida*. Santiago de Chile: Dolmen.

Varo, J. y Martínez-González, M. (2007). Los retos actuales de la investigación en actividad física y sedentarismo. En Revista *Española Cardiología. Universidad de Navarra*. 60(3), pp. 231-233

Vasilachis de Gialdino, I. (coord.). (2014). *Estrategias de investigación cualitativa*. Barcelona: Gedisa,

Verón, E. (1993): *La semiosis social: fragmentos de una teoría de la discursividad*. Barcelona: Gedisa.

Viveros, A. (2001). *Envejecimiento y vejez en América Latina y el Caribe: políticas públicas y las acciones de la sociedad*. CEPAL - SERIE Población y desarrollo.

ANEXOS

Anexo 1.- Selección participantes en entrevistas**Grupo Viña del Mar****Seleccionados ENTREVISTAS EN PROFUNDIDAD**

(1) Merced	Atleta, 4to Medio, Aux enfermería
(2) Yungay	Práctica Taller, profesora jubilada
(3) Arrayan	Práctica Taller, 8º básico, As. hogar

1. PREGUNTAS PARA LAS ENTREVISTAS EN PROFUNDIDAD**PREGUNTAS GENERALES:**

1. ¿En qué momento de su vida la ha iniciado? ¿En algún un momento especial de su vida?
2. ¿Qué la motivó para iniciar la práctica de actividades física?
3. ¿Qué actividades físicas son de su mayor agrado e interés?
4. ¿Qué actividades no son de su agrado?
5. ¿Qué le gustaría hacer o practicar en los talleres en que participa?
6. ¿Es importante para usted ser y sentirse autónomo (independiente)?
7. ¿Cree que la práctica de actividad física le ha ayudado a aceptar el proceso de envejecimiento?
8. ¿Cree que la práctica de actividad física le ayuda a la comunicación con sus pares y otras generaciones?
9. ¿Tiene o ha tenido alguna limitación (cargas familiares, trabajo, Lejanía del centro etc..) para poder hacer actividad física?

(1) PARA MERCED:

4. Usted ha señalado en la conversación donde participó con otras personas adultas mayores, que” lo más importante para usted ha sido aprender a perder, que es muy difícil aprender a perder con sus pares”. Al respecto ¿qué significa para usted aprender a perder? ¿Cuáles han sido sus principales descubrimientos en esta experiencia de aprendizaje?

5. Usted ha dicho que “también fue importante para usted entender que no tenía que ser lo que los demás quisieran, sino que tenía que empezar a quererme y a aprender y eso me costó” ¿La práctica del atletismo ha contribuido con este aprendizaje? ¿de qué manera?
6. ¿Existe alguna otra experiencia significativa respecto de este tema que le gustaría compartir?

(2) PARA YUNGAY:

1. Usted ha señalado que lo que les hace falta a las personas adultas mayores es “el bienestar social”, ¿Qué es para usted el bienestar social? ¿Qué significa? ¿Por qué cree que esta es una necesidad de las personas adultas mayores?
2. Respecto a esta necesidad de bienestar social, ¿Qué valor le da a la práctica de la actividad física? ¿Por qué piensa que a través de la práctica de la actividad física se responde a esta necesidad de bienestar social?
3. Usted ha dicho en la conversación donde participó junto a otras personas adultas mayores que cuando jubiló “no quería estar de ociosa en la casa”. Al respecto, podría contarme cómo se siente ahora que ha participado y participa en talleres de actividad física de la Casa del Deporte de Viña?
4. ¿Quisiera compartir otra idea conmigo?

(3) PARA ARRAYAN:

1. Usted ha dicho en la conversación que tuvieron con otras personas adultas mayores de la Casa del Deporte que la práctica de la actividad física le ha hecho sentir “gozosa, alegre”. Cuénteme ¿Qué es para usted sentirse gozosa, alegre? ¿Se siente de esta manera con alguna actividad física en particular?

2. ¿Qué les diría a otras personas adultas mayores que se niegan a vivir la etapa de la adultez mayor?
3. ¿Quisiera compartir otra idea conmigo?

Grupo Valparaíso

Seleccionados ENTREVISTAS EN PROFUNDIDAD

(1) BELLAVISTA

Profesora Inglés jubilada

(2) PLACERES

Jubilado Empresa Portuaria

1. PREGUNTAS PARA LAS ENTREVISTAS EN PROFUNDIDAD

PREGUNTAS GENERALES:

1. ¿En qué momento de su vida la ha iniciado? ¿En algún un momento especial de su vida?
2. ¿Qué la motivó para iniciar la práctica de actividades física?
3. ¿Qué actividades físicas son de su mayor agrado e interés?
4. ¿Qué actividades no son de su agrado?
5. ¿Qué le gustaría hacer o practicar en los talleres en que participa?
6. ¿Es importante para usted ser y sentirse autónomo (independiente)?
7. ¿Cree que la práctica de actividad física le ha ayudado a aceptar el proceso de envejecimiento?
8. ¿Cree que la práctica de actividad física le ayuda a la comunicación con sus pares y otras generaciones?
9. ¿Tiene o ha tenido alguna limitación (cargas familiares, trabajo, Lejanía del centro etc..) para poder hacer actividad física?

(1) PARA BELLAVISTA:

1. Usted ha señalado en la conversación donde participó con otras personas adultas mayores, que “Cada uno de sus hijos tienen su vida propia y ahora, usted y su marido, están viviendo la vuestra”. ¿De qué manera la práctica de actividad física que usted hace contribuye a que viva esta etapa?
2. ¿Por qué piensa que los adultos mayores varones no participan de los talleres de actividad física que se ofrecen?

3. ¿Qué les diría a otras personas adultas mayores que se niegan a vivir la etapa de la adultez mayor?
4. ¿Quisiera compartir otra idea conmigo?

(2) PARA PLACERES

1. Usted compartió en la reunión que tuvimos días pasados que “desde el año 1964 hasta hoy, hace 48 años, que corre” ¿Qué motivos ha tenido para mantenerse practicando esta actividad física durante todos estos años?
2. ¿Cómo se siente al hacerlo? ¿Ha contribuido en su vida esta práctica?
3. En la reunión pasada usted compartió acerca de una persona que trabajaba en las minas. ¿Podría usted profundizar sus ideas respecto a lo que piensa del trabajo y al ejercicio?
4. ¿Quisiera compartir otra idea conmigo?

Anexo 2.- Transcripción parcial de Grupo de discusión**TRANSCRIPCION GRUPO DE DISCUSION DE VALPARAISO****PERCEPCIONES QUE TIENE COMO PERSONAS ADULTAS INTEGRADAS
EN LOS TALLERES DE LA MUNICIPALIDAD DE VALPARAISO*****¿POR QUÉ USTEDES PARTICIPAN EN ESTOS TALLERES
DE LA CASA DE LA MUNICIPALIDAD DE VALPARAISO?
¿QUÉ LOS IMPULSA A PARTICIPAR?***

CORDILLERA DICE: Mi participación ha sido siempre por salud, porque aparte de haber tenido tantos hijos, he trabajado mucho, he sido bien deportista también, y ahora con mis años me dio una trombosis, pero me dio de la cadera hacia abajo en la parte izquierda, yo como participante de la Municipalidad al principio con mis profesores, yo como que me he mejorado, porque yo no uso ya bastón, camino como que nunca he tenido nada, debido de la gimnasia y de todos los movimientos que me hacen hacer, así que de eso estoy muy agradecida, de mi participación también y de la profesora.

ARTILLERIA DICE: A partir de mi experiencia cuando hago mi servicio militar yo siempre traté de mantenerme en forma gracias a los ejercicios que nosotros efectuábamos, ejercicios físicos me refiero, siempre me llevaban a correr, y todas esas cosas, siempre me gusto y lo traté de mantener en la medida de mis posibilidades mientras no trabajaba, entonces eso en alguna medida me llevó a tratar de mantenerme en forma, con los cuidados alimenticios, mi mujer también era, es, le gusta mucho la educación física, de hecho participamos con Ximena, y las veces que alguien de alguna u otra manera me consulta que edad tiene usted Don Carlos, yo le digo mi edad y me dicen huy que se mantiene, entonces eso me incentiva a seguir con el estado físico, y cuidándome lógicamente, aparte de algunos vicios [risas], como dicen por ahí, [risas], y me mantengo bien, y mis resultados clínicos por decirlo de alguna manera me han resultado óptimo, a pesar que yo fumo

GLADYS DICE: Ah es el vicio [risas]

ARTILLERIA DICE: Si [risas] no tengo otro vicio más [risas], no me lo permite mi mujer, [risas], esa es la parte que yo le puedo indicar.

ALEGRE DICE: Yo participé tarde a la gimnasia, no voy a decir mi edad, a los 55 años empecé la gimnasia porque antes mi trabajo no me lo permitía, ya empecé con la gimnasia lo que me ha cambiado la vida, también, eh,eh, algunos las hacen más alegre, aquí con la Sra. Ximena, a veces uno sale con flojera de la casa, y con este grupo tenemos clases a las 4 de la tarde, uno sale con flojera de la casa, pero llegamos allá, la Sra. Ximena pone la música, tiene una música preciosa que pone, y empieza sus ejercicios con todos en la sala y a nosotros se nos quitan los dolores, toda la tensión que tenemos de la casa, y empezamos con una alegría tremenda también a bailar y hacer los ejercicios que ella nos propone, y eso me ha cambiado la vida completamente, porque uno llega alegre a la casa, no con esa tensión que tiene uno, y feliz, entonces me ha cambiado la vida la gimnasia, y también tengo problemas de la columna todo eso, entonces a veces le digo hay que vengo con pocas ganas, y se me quita,[risas] así que estoy feliz con la gimnasia.

BLANCO DICE: Rosa, yo toda mi vida he hecho gimnasia, siempre, estuve en colegio de monjas y siempre participaba en todo, en todo, después entre a trabajar al Servicio de Salud y también iba a gimnasia por el bienestar del Servicio de Salud, y yo vivo en Playa Ancha, Ximena sabe dónde yo vivo, sabe dónde voy a gimnasia, yo vivo en la República de Playa Ancha [risas], y ella sabe dónde yo vivo, y lo que me cuesta llegar ahí a gimnasia todos los días a las 9.00 de la mañana, este año estuve muy flojita por los fríos y porque además tengo artrosis severa de rodilla y requiero una prótesis, tengo hasta bastón, ahí estoy, desde que voy a control médico, el médico me dice que tengo la rodilla para la mona, yo le digo no importa doctor, mientras pueda hacer gimnasia, yo vivo en un edificio de 4 pisos, y pueda caminar ,yo camino bastante, no me voy a operar, es que yo trabajaba en el pabellón, estuve en la primera prótesis de rodilla que se hizo en Valparaíso, una lola de 20 años, linda, fabulosa la niña, era preciosa y tuvo un rechazo, tuvo una infección, al final hubo que sacarle todo y la niña quedo con la pata tesa, yo que tengo 71 imagínese, obvio, [risas] yo sé dónde queman las papas, [risas], pero yo igual voy a gimnasia, siempre me ha gustado hacer gimnasia

BELLAVISTA DICE: Yo soy María Isabel, bueno como la Sra. yo también trabajé toda mi vida, desde que salí de aquí, de esta universidad [risas]

GLADYS DICE: Usted es ex alumna de acá... [risas]

BELLAVISTA DICE: si, así que todos estos recovecos me los conozco, yo trabajaba si y no iba al tipo de gimnasia, sino que hacia yoga los martes y viernes, y después la compañía cuando empecé a trabajar, la compañía nos pagaba un curso de gimnasia en el spa, a todas las mujeres, y de todas siempre a la primera vez íbamos todas, como todo orden de cosas, y al final terminábamos dos, tres, entonces yo iba todos los días, todos los días, aprovechaba el cupo (...) después hacían los días viernes natación y el año pasado por problema no hacía gimnasia y empezaron a cobrar por todo, no fui más, y este año me integré con Ximena, bueno pocas clases sí, pero me hice bien conocida de las señoras, me tomaron mucha estima y yo tengo 72 años para que sepa, siempre me ha gustado la gimnasia, camino mucho, me voy de 14 norte, me voy de (...) caminando ida y vuelta, así que yo le recomiendo a todo el mundo, que aunque esté enferma que siga haciendo gimnasia, que no desmaye, porque eso es lo mejor de todo, yo no tengo ninguna enfermedad, no sé lo que es un dolor de cabeza, este año por primera vez me refrié pero porque ando mucho a pies pelados [risas], pero la gimnasia yo creo que es muy buena para la salud, yo no fumo, tomo, sí que tomo [risas], pero una vez (...), pero es recomendable, uno debería decirle a todas sus amigas, vecindario, todo, a pesar que yo lo hago con mi vecina, pero son (...), pero la gente no sabe el valor que tiene la gimnasia para sentirse bien de salud, (... todos hablan al mismo tiempo), y se anda alegre, no andar mal genio, andar con los monitos, como dicen pateando el perro [risas], la perra, la gimnasia sirve para andar alegre, la gimnasia sirve para darle buen humor y sirve para estar con su marido, voy a cumplir 52 años casada, y sabe usted que siempre conversamos con mi marido y nosotros decimos viviendo el pololeo del principio, porque al principio fue tan, en la época nuestra no teníamos mucha libertad...

ARTILLERIA DICE: Ahora es tomar y llevar, la Polar [risas]

BELLAVISTA DICE: Los hijos cada uno tienen su vida propia y ahora nosotros estamos viviendo la nuestra, desde la vejez y de lo mejor.

FLORIDA DICE: yo soy Carmen, yo empecé tardíamente empecé hacer la gimnasia, cuando ya monté la tercera edad, a los 60 años, vi que había un aviso donde se hacía gimnasia en una capilla, entonces fui, me inscribí, o sea hace 8 o 9 años que estoy en esto, ahí conocí a Ximena, ella es la que nos

incentiva, que si vamos, que nos movamos, para mí ha sido un placer hacerlo, es la única actividad que yo tengo, porque he sido nada más que dueña de casa, tengo que cuidar a mi esposo que esta con un accidente vascular, entonces el día de la gimnasia me sirve para distraerme, para animarme, para tener más alegría, nos reímos, bailamos, entonces hacemos los ejercicios , ha sido muy beneficioso, alegría, esta ha sido mi experiencia.

ARTILLERIA DICE: Para tener más energía y ayudar a su esposo

FLORIDA DICE: Bueno a Dios gracias mi esposo no quedo invalido, no quedó postrado pero si tiene sus debilidades y hay que ayudarlo.

ARTILLERIA DICE: Debe sentirse grato el también que usted lo puede ayudar.

FLORIDA DICE: Claro, sí, si

Anexo 3.- Transcripción parcial de entrevista**ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD: ARRAYAN**

24 de enero 2013

PREGUNTAS GENERALES:

10. ¿En qué momento de su vida la ha iniciado? ¿En algún momento especial de su vida?
11. ¿Qué la motivó para iniciar la práctica de actividades físicas?
12. ¿Qué actividades físicas son de su mayor agrado e interés?
13. ¿Qué actividades no son de su agrado?
14. ¿Qué le gustaría hacer o practicar en los talleres en que participa?
15. ¿Es importante para usted ser y sentirse autónomo (independiente)?
16. ¿Cree que la práctica de actividad física le ha ayudado a aceptar el proceso de envejecimiento?
17. ¿Cree que la práctica de actividad física le ayuda a la comunicación con sus pares y otras generaciones?
18. ¿Tiene o ha tenido alguna limitación (cargas familiares, trabajo, Lejanía del centro etc..) para poder hacer actividad física?

10. **¿En qué momento de su vida inició esta idea de hacer actividad física? ¿En algún momento especial de su vida? ¿algún evento que lo motivó?**

ARRAYAN DICE: Yo empecé a hacer actividad física del gimnasio porque me mandaron del consultorio, porque tenía la presión muy alta, y estaba con un peso no tan alto, tenía que bajar, tenía que ponerme en actividad por la edad que yo tengo, para la memoria, para despejar la mente porque realmente a veces tiene tantas cosas en la cabeza y no tiene como salir de lo común, uno está más de dueña de casa, trabajaba todos los días, no tenía días libres para este movimiento de gimnasia, y como el consultorio me incentivó, una enfermera, yo tuve que hacerlo para sentirme bien, para salir de la rutina de la casa y del trabajo, y de los niños, no tenía tiempo entre el trabajo, la casa y los niños de esto adulto mayor, veía al adulto mayor pero nunca me metí

¿Hace cuantos años fue esto?

Puede ser 4 años o puede ser un poco más, en el gimnasio con al Carolita

2. ¿Qué la motivó para iniciar la práctica de actividades física? ¿No se le había ocurrido por iniciativa?

ARRAYAN DICE: No, nunca, es que no era muy amistosa, sociable, nunca me puse buzo ni zapatillas, esas cosas nunca las use, me daba vergüenza, yo usé puros vestidos, entonces al ponerme un pantalón me sentía súper mal, no iba a ninguna parte porque era tímida, nunca me asociaba a los demás, sino por el saludo, hola Sra. María, hola y nada más, pero de asociarme con alguien no, el consultorio me dijo que lo hiciera y lo hice por intermedio de una compañera

¿Ella la motivó, qué le dijo?

ARRAYAN DICE: Si, ella me motivo, vamos al gimnasio, uno se siente bien, para el dolor de los huesos, de las piernas, de la columna, todas esas cosas, y yo dije voy a ir por si acaso y si me siento bien, me voy a quedar y voy a empezar a hacer gimnasia, empecé a hacer gimnasia y otra señora me invitó a un curso de la Cruz Roja, ahí me sentía mal, porque nunca me asocie con nadie, empecé hacer cositas de tejido, frazadas, chalecos, carpetitas y me entusiasme, ahí llevo tres años en el taller de la Cruz Roja, cuando me incentivé mas es cuando mi patrona me puso al colegio adulto mayor, porque yo no sabía leer y a escribir, escribía algo, veía las letras.

¿Usted lleva años practicando, por qué usted ha continuado?

ARRAYAN DICE: Porque me he sentido bien, me felicitaron mis hijos, mis nietos y una nieta que tengo me incentivó, me dijo siga no más abuelita porque se siente bien, me dijo se siente bien, sí, me siento bien, no me duelen las piernas, no me ando quejando, aquí, allá, como son dos veces a la semana, entonces encontré bueno, el baile sobre todo, porque el baile es con música, me quedé.

3. ¿Qué actividades físicas son de su mayor agrado e interés?

ARRAYAN DICE: Me gusta el deporte, hacer gimnasia me gusta, la pelota también me gusta, a eso como juegan las mujeres que tiran la pelota arriba

de una red, jugar voleibol, me encanta eso, me entusiasmé, me gusta correr, saltar, cuando chica me gustaba saltar, me gustaba hacer cosas malulas, me gustaba hacer cosas de niño hombre, cuando niña jugaba al emboque, al trompo a las bolitas, pasaba con los niños, me arrancaba a un pasaje, bajaba al plan y ponía una lata en la línea del tren y hacía un run-run, y empezaba a hacer cosas que me gustaban, me gustan esas cosas amachadas, claro me encantan, después que encontré en este club , me entusiasme, porque nunca lo tuve de niña, nunca fui al colegio.

Anexo 4.- Ejemplo de Matriz de codificación para el análisis del discurso

The screenshot displays a software interface for discourse analysis. At the top, there is a menu bar with options like 'Archivo', 'Inicio', 'Crear', 'Datos externos', 'Analizar', 'Explorar', 'Diseño', and 'Ver'. Below the menu is a toolbar with various icons for navigation and analysis. The main area is divided into two parts: a coding matrix at the top and a text reference at the bottom.

The coding matrix is a table with 10 rows and 10 columns. The columns are labeled A through I, and the rows are labeled 1 through 10. The cells contain numerical values representing the frequency of coding. A red box highlights the value '136' in the cell corresponding to row 3 and column B. A red arrow points from this cell to the text reference below.

	A : 011 Bienes...	B : 012 Bienes...	C : 013 Bienes...	D : 014 Bienes...	E : 021 Encue...	F : 022 Acogida	G : 023 Encue...	H : 024 Descu...	I : 031 Autosu...
1: Ramaditas	0	63	0	58	0	0	58	58	0
2: Rodelillo	73	42	0	0	0	0	0	0	0
3: Polanco	0	136	0	0	0	63	34	0	0
4: Loma	0	0	0	0	0	0	0	0	61
5: Molino	211	136	0	0	0	63	0	0	0
6: Arrayán	0	5	0	0	0	0	22	0	55
7: Mesilla	0	0	0	0	57	21	0	0	0
8: Merced	0	0	79	0	0	0	0	0	86
9: Yungay	33	3	0	130	41	85	56	0	0
10: Perdices	0	0	0	0	46	0	119	97	0

The text reference below the matrix is:

Tematicas Participantes Viña [Nod]
 <Elementos internos\TRANSCRIPCIÓN GRUPO DE DISCUSIÓN DE VIÑA DEL MAR> - \$ 1
 referencia codificada [Cobertura 2,24%]
 Referencia 1 - Cobertura 2,24%
 Yo me encuentro acá porque hace más de 1 año por mis hijos salí de la casa también, trabajé bastante, cuide a mis hijos quede sola porque ellos ya se casaron, entonces mi hija, que es la única mujer que tengo, tengo 4 hijos, 3 hombres y la niña, y ella empezó mamá sale de la casa, yo soy muy casera, me gusta la casa, pero en realidad uno empieza a sentirse muy sola, que se está perdiendo uno ahí, así que una tía me inscribió en un club de adulto mayor en Miraflores, y allá empecé a ir, hace más de un año que estoy en Miraflores, y ahí hay una profesora que nos hace gimnasia, nosotros siempre nos encontramos los miércoles, nos hace gimnasia, lo que la Sra. MOLINO dice, cosas para la memoria

At the bottom of the interface, there is a status bar showing 'Contenido de la celda: Número de palabras codificadas' and 'No filtrado'. The Windows taskbar at the very bottom shows the system tray with the time 16:56.

