



VOL. 21, Nº 3 (mayo-agosto, 2017)

ISSN 1138-414X (edición papel)

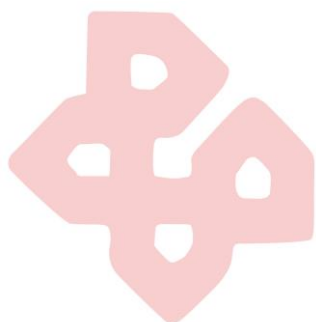
ISSN 1989-639X (edición electrónica)

Fecha de recepción 13/04/2015

Fecha de aceptación 08/07/2015

ADULTO MAYOR, BIENESTAR Y PRÁCTICA SISTEMÁTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA. UNA MIRADA CUALITATIVA

Older adult, wellness and systematic practice of physical activity. A qualitative look.



*Gladys Jiménez Alvarado**, *Enrique Rivera García***
y *Alberto Moreno Doña****

** Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (Chile)*

*** Universidad de Granada (España)*

**** Universidad de Valparaíso (Chile)*

E-mail: gajimene@ucv.cl, erivera@ugr.es,
amorenodona@gmail.com

Resumen:

En el presente artículo se presentan los resultados de una investigación sobre las percepciones de personas adultas mayores integradas en los talleres de actividad física de las Municipalidades de Valparaíso y Viña del Mar, Chile. Qué les ocurre en dicha participación y qué los conduce a mantenerse en ellas son las preguntas centrales en las que se ha focalizado el trabajo. A partir de la propuesta fenomenológico-interpretativa se ha usado la metodología cualitativa para rescatar las propias voces de los adultos mayores. Se realizaron dos grupos de discusión, uno en cada una de las ciudades enunciadas, y cinco entrevistas en profundidad. A partir del análisis de contenido de carácter inductivo podemos concluir que la realización de práctica de actividad física y el mantenimiento en ellas se relacionan con actitudes ante la vida, caracterizadas por la autosuperación, la disposición constante a aprender y la alegría de vivir.

Palabras clave: Tercera edad, actitudes, prácticas corporales, educación, autosuperación.

Abstract:

This article presents the results of an investigation about perceptions of senior citizens who attended the physical activities workshops in the municipalities of Valparaíso and Viña del Mar (Chile). The main questions are 2: how do these workshops work and what are the reasons why senior citizens keep attending them. The approach of the study is a qualitative one (two discussion groups, one in each city, and five in-depth interviews). From the content analysis (inductively), the conclusion is that physical activities (and the continuity of them) are related with self-improvement, learning and joy of living attitudes.

Key words: *senior citizens, attitudes, physical activities/practices, education, self-improvement.*

1. Introducción. El estado de la cuestión

El aumento vertiginoso de la población adulta mayor en Chile abre nuevas perspectivas de análisis desde diversas miradas (SENAMA, 2007). En tal sentido, Iacub (2002) señala que la adultez mayor se construye, en variados contextos, a partir de asumir las singularidades de la propia vida. A pesar de ello, sigue siendo recurrente, en los trabajos de investigación y/o intervención con este grupo etario, el uso de una perspectiva teórica anclada en la comprensión de la adultez mayor a partir de las pérdidas, ya sean funcionales (disminución del movimiento articular, sarcopenia, disminución fuerza prensil, etc.) o existenciales (significado y sentido de la vida) frente a la proximidad de la muerte propia o de personas queridas (Barriopedro, Eraña y Mallol, 2001).

Esta forma de valorar la vejez se contrapone a la conquista de longevidad que la actual sociedad ha alcanzado y a la alegría de vivir de las personas mayores (McAuley, et al. 2001) Así mismo, promueve respuestas anticipadas y programas de intervención para los adultos mayores sin considerar sus intereses, pensamientos y legítimas aspiraciones.

Considerar a los miembros de la tercera edad como sujetos de/con derechos obliga a considerar que los integrantes de ese grupo etario tienen rostros, nombres, historias, experiencias, interrogantes y respuestas propias. Como dice Lolas (2000), al referirse a la ética de la calidad de vida en la vejez, respetar la subjetividad supone y obliga a visibilizar las diferencias entre las personas y a aceptar que los seres humanos vivimos en un proceso de constante cambio.

Es desde aquí que la presente investigación está focalizada en las razones, motivaciones, pensamientos y sentimientos que visibilizan y dan forma a las explicaciones, a partir de las cuales, los adultos mayores dan sentido a su participación activa en talleres y/o programas vinculados a la práctica de actividad física. Específicamente nos hemos centrado en analizar, descriptiva e interpretativamente, las actitudes de un grupo heterogéneo en relación a su implicación en los talleres mencionados.

Tras la revisión de la literatura sobre actividad física en la adultez mayor (Barriopedro, Eraña y Mallol, 2001; Jimeno, et al. 2009; Mateos, 2006; Reigal y Videra, 2013) es posible percatarse de que, mayormente, están focalizadas en una

concepción biofisiológica de las prácticas corporales, reflejando una perspectiva en la que se presenta una falta de comprensión de la complejidad e integralidad de las necesidades y características de este grupo etario.

Es posible observar, entonces, la realización de rutinas de ejercicios contraindicados y con un nivel de intensidad altamente arriesgado para los mayores (BFA, 2012). Nos surgen, entonces, una serie de cuestionamientos: ¿qué ha pasado en las últimas décadas para privilegiar en nuestras prácticas la presencia de estrategias basadas en concepciones biológicas de realización de actividad física?; ¿por qué existen escasas propuestas prácticas que sean capaces de integrar las distintas dimensiones de lo humano?; ¿por qué hemos rechazado a las personas adultas mayores focalizando nuestras prácticas en la homogeneización y en la reproducción acrítica de esquemas motores con escaso valor educativo?

Una de las características más relevantes en la práctica de actividad física en la tercera edad es el sustento dualista occidental en el que se apoyan, a partir del cual se entiende que el cuerpo es un accesorio de la presencia humana en el mundo (Hurtado y Jaramillo, 2008) y es el espacio-tiempo donde se exterioriza el lenguaje motriz a partir de la transformación del mismo en variables geométricas, mensurables, lineales y muy acotadas. Esta lógica conduce a transformar la interacción presente en el aula de práctica corporal 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).

Por el contrario, nosotros valoramos la corporalidad como un verdadero continente de sensaciones y percepciones; impresiones y emociones; emociones y sentimientos que permiten, a los adultos mayores, vivenciar una forma singular de diálogo corporal que contagia al reír, acoger, acariciar, abrazar y contener. Esta realidad los desafía a ellos y a sus heterogéneas realidades respecto de cómo experimentan esta etapa. Además supone un reto a la sociedad chilena respecto a las problemáticas que emergen en este proceso de envejecimiento paulatino de la población (SENAMA, 2009).

Abogamos porque uno de los mayores desafíos se encuentra en el cómo se asume el aula desde su contexto social y afectivo, espacio-tiempo donde cada adulto mayor se sienta valorado en su individualidad, ampliando la confianza en la vivencia de logros que entusiasmen y vitalicen el sentimiento de sentirse capaces (McAuley, et al. 2000). Creemos que la práctica de actividades físicas, quizás no tan tradicionales, como lo lúdico, la danza, el baile y la ejercitación conjunta, puede ser generadora de reciprocidad en los intercambios, de encuentro gratuito con los objetos y los otros y de una creativa e incierta experiencia que posibilite experiencias placenteras. Así mismo, la creación de un clima de recogimiento, silencio, relajación e íntima conexión con la respiración y el contacto corporal con los otros, ofrece oportunidades beneficiosas para una mayor ‘paz interior’, anhelo propio de esta etapa de la vida.

Indagar y analizar los significados que los propios adultos mayores le otorgan a la práctica de actividad física nos parece sustantivo, porque da a conocer las realidades idiosincráticas y las biografías particulares, a la vez que nos orientan en la construcción de marcos de referencias personales y sociales. Ofrecen luz para la construcción de programas y/o talleres posibilitadores de espacios-tiempos de construcción colectiva para aprender a envejecer. Esto cobra mucha mayor relevancia en la V Región de Chile (lugar donde se realiza la investigación), ya que presenta un proceso de envejecimiento realmente rápido (SENAMA, 2009). Escuchar la voz de los adultos mayores revela la particular realidad que viven, no sólo en la realización de prácticas corporales en talleres a los que asisten, sino también en la cotidianidad de sus vidas concretas. Este hecho constituye un referente indispensable para orientar los comportamientos profesionales en el ámbito de la educación corporal.

Creemos que la realidad dispone de múltiples rostros, tantas como observadores - observados existan, y que la construcción del conocimiento se hace con y desde el otro. Es el discurso del otro que obra para la comprensión integrada de la materia del presente estudio (Santander, 2011), lo que nos posibilita incorporar aquellos elementos propios de la subjetividad de los mayores (Flick, 2004) en la identificación de líneas de acción orientadoras para el ejercicio profesional en esta etapa de la existencia humana. Desde esta perspectiva, el objeto de estudio de esta investigación pretende aportar información a los docentes para la toma de decisiones respecto a los aprendizajes que los propios sujetos de dichas prácticas reconocen alcanzar; referencia valiosa, especialmente, cuando se concibe que es posible aprender durante toda la vida (Delors, 1996).

2. Metodología

El principal objetivo de esta investigación ha sido indagar en las explicaciones expresadas por las personas adultas mayores en relación a lo que piensan, sienten, entienden y/o significan respecto a la participación en los talleres de actividad física ofrecidos por los municipios de las ciudades de Valparaíso y Viña del Mar, Chile. Con este propósito se realizaron dos grupos de discusión y cinco entrevistas semi-estructuradas de profundización en las temáticas más significativas aparecidas (Alonso, 1996; Callejo, 2001; Canales, 1994; Ibáñez, 1986).

Para la selección de los participantes en cada uno de los grupos de discusión se tuvieron en cuenta los criterios de homogeneidad y heterogeneidad que se exponen en la Tabla 1. El análisis y producción de la información se realizó siguiendo un enfoque sociológico de análisis del texto en forma libre mediante la generación de códigos (nudos) a partir de una inducción analítica (Ryan & Bernard, 2003). Además, se han tenido en cuenta las orientaciones de Miles y Huberman (Miles & Huberman, 1994) en cuanto a la secuenciación utilizada en el proceso y las directrices marcadas desde la teoría fundamentada por Strauss y Corbin (2002). Para facilitar el proceso

de análisis hemos utilizado el software NVivo (Bazeley, 2007; Bazeley & Richards, 2000).

La selección de los participantes se realizó a partir de criterios homogeneidad y heterogeneidad que posibilitaron contar con sujetos caracterizados por las particularidades posibles de encontrar en la realidad investigada. En cuanto a los criterios de homogeneidad se consideró que todos los participantes tenían una edad igual o superior a 64 años y que realizaran/practicaran actividad física, al menos, dos veces por semana, ya fuese de forma libre o dirigida. Los criterios de heterogeneidad son posibles visualizarlos en la tabla 1.

Tabla 1:

Criterios de homogeneidad y heterogeneidad para la inclusión de adultos mayores en los grupos de discusión. Fuente: elaboración propia

Criterios de homogeneidad	Adultos mayores de 64 años con una práctica regular de actividad física (libre o dirigida) mínima de dos veces por semana		
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 Actividad Física	Menos de 5 años	Entre 5 y 10 años	Con más de 10 años

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 participantes, buscando diferencias y similitudes entre ellos. Esta posibilidad de pasar de lo singular a lo particular ha sido facilitada desde las herramientas de construcción de matrices de intersección que facilita 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.

3. Resultados

Desde la metáfora del senderismo, vamos a ir realizando la aproximación a las percepciones más significativas de los participantes respecto a las actitudes que ante la vida les proporciona la práctica de actividad física. Iniciaremos nuestro paseo con las diferencias marcadas en base a los atributos (factores de heterogeneidad) utilizados. Posteriormente, se profundiza en las principales temáticas presentes en el discurso y su engranaje en el modelo teórico explicativo construido al efecto. Por último, se culmina la ascensión indagando en aquellos aspectos que con mayor fuerza han emergido de las entrevistas de profundización realizadas.

3.1. En el pie de la montaña

A partir del análisis de frecuencia ponderada hemos podido profundizar en las diferencias y similitudes entre los diferentes grupos de participantes. El discurso, tal como se aprecia en la tabla 2, posee diversos matices cuantitativos que merecen ser indagados, en base a los atributos identificados, especialmente en las diferencias apreciadas por sexo, estudios y adherencia a la práctica de actividad física.

Tabla 2:

Actitudes ante la vida del adulto mayor. Distribución porcentual ponderada del discurso de los participantes en función de los atributos. Fuente: elaboración propia

Edad			Sexo		Estudios			Adherencia a la Actividad Física		
65-70	71-76	+ 77	H	M	B	M	S	1 - 5	6 - 10	+ 11
23,8%	36,0%	40,2%	67,3%	32,7%	30,2%	34,0%	35,8%	19,6%	28,0%	52,4%

Respecto al sexo de los participantes se advierte que la práctica de actividad física cómo actitud ante la vida tiene mayor presencia en los hombres. Si bien la presencia de hombres en los grupos de discusión en particular, y en la participación de actividad física en general es menor, ellos reconocen que la actividad física y el deporte les despierta disposiciones positivas de autosuperación, aprendizaje y alegría de vivir, lo que les permite “ponerse de pie” y vencer estereotipos sociales que los transforman en personas depresivas ante el alejamiento de la actividad laboral.

Respecto a los años de estudio, cabría preguntarse si el nivel educacional tiene alguna incidencia en la forma de aproximarse a cada uno de los temas emergentes. Nos resulta interesante observar que no hay grandes diferencias entre los grupos y que el nivel de estudios no tienen mucha incidencia en la relación entre práctica de actividades físicas y actitudes ante la vida.

La relación entre actividad física y actitudes ante la vida cobra mayor importancia en las personas con más de 10 años 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 corporeizado en el sentido positivo de su concreción.

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 y la autosuperación, entre otras aspectos relevantes.

3.2. En la falda de la montaña. Las temáticas y su presencia frente a los discursos de los grupos homogéneos

Profundizando en el análisis del discurso producido por los participantes (gráfico 1), podemos ver la presencia porcentual de cada una de las temáticas en el estudio. Este valor cuantitativo nos descubre las puertas que debemos abrir e indagar desde un enfoque cualitativo. El reconocimiento que está presente en el discurso de los adultos mayores acerca de la actividad física como espacio para la presencia y consolidación de actitudes ante la vida guarda relación, principalmente, con la autosuperación, gratitud, aceptación del proceso de envejecimiento, generosidad, relaciones intergeneracionales, alegría de vivir, disposición a descubrirse, la confianza, la disposición a aprender y la honradez.

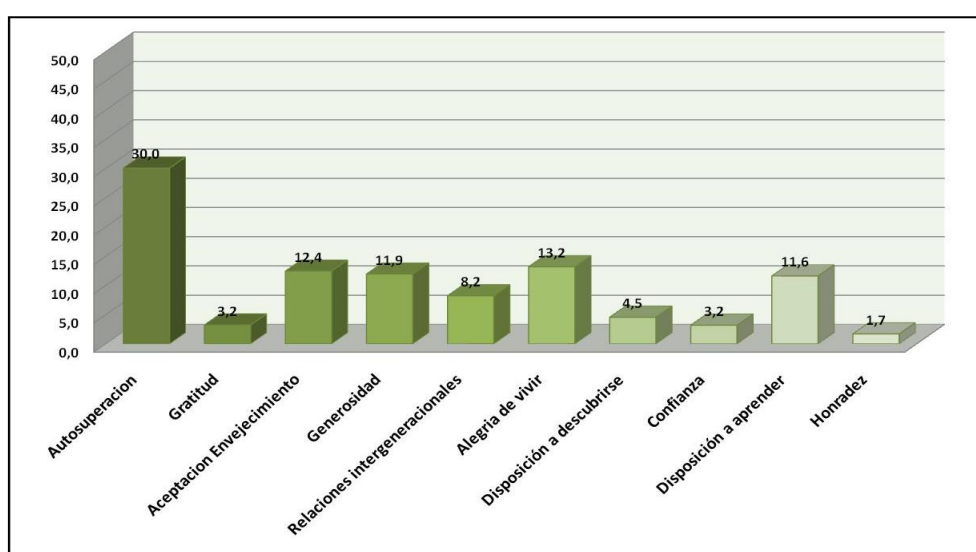


Gráfico 1: Producción del discurso. Fuente: elaboración propia.

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. A partir de este punto es el momento de construir el modelo teórico (figura 1) que nos ayude a profundizar en las percepciones y teorías sustantivas construidas desde la investigación. Como primer aspecto a tener presente podemos observar como la práctica guarda una relación de reconocimiento por parte de las personas adultas del estudio hacia las actitudes que poseen ante la vida; tales disposiciones son posibles de categorizar como personales referidas a la aceptación del proceso de envejecimiento, así como actitudes sociales que se traducen en expresiones relativas a formas de convivencia.

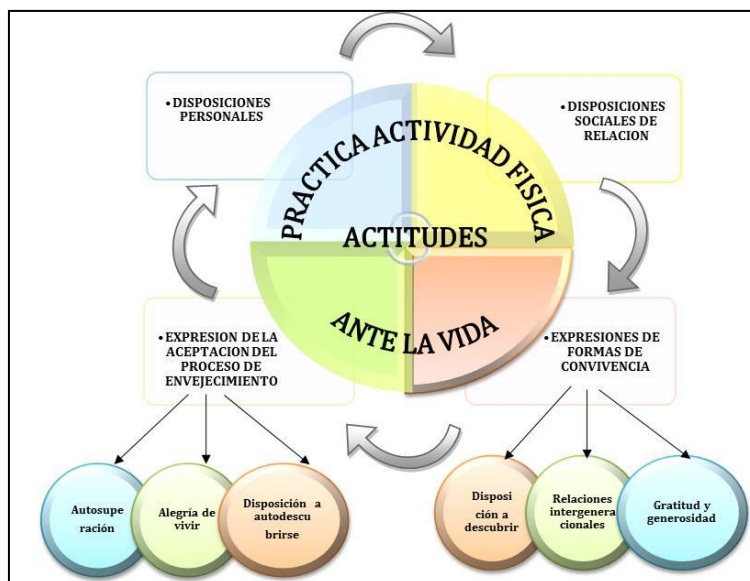


Figura 1: Significado de la actividad física como actitudes ante de la vida para los adultos mayores participantes del estudio. Fuente: elaboración propia.

La aceptación del envejecimiento se refleja en el lenguaje poético de Placeres, cuando relata lo que les acontece con el paso del tiempo, diciendo: "... las arrugas han llegado a mi cara, mi pelo se ha vuelto cano", no obstante en 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"(ref. 5; Grupo Viña); 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, ref. 7 Grupo Valpo).

En este contexto de aceptación del proceso de envejecimiento, 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. "... Camino, como que nunca he tenido nada debido a la gimnasia" (Cordillera, ref. 9 Grupo Valpo). En otras ocasiones hacen prevalecer estados positivos sobre otros no tan agradables, como superar la "... flojera con que uno sale de la casa" (Alegre, 13 Grupo Viña)) para participar activa y alegremente en las propuestas corporales de la profesora. Además, es posible postergar el cansancio cuando se movilizan al taller "... caminando ida y vuelta" (Bellavista, ref. 21 Grupo Valpo) desde su casa; a veces tras las exigencias de bailar cuecas, pero que al mismo tiempo sirven para "... para animarme, para tener más alegría" (Florida, ref. 36 Grupo Valpo), para detener "... el envejecimiento a los 35 años" (Placeres, ref. 21 Grupo Viña). Autosuperación que le ayuda a Placeres a iniciar sus entrenamientos para correr maratón y "... haber cumplido dos vueltas al mundo corriendo" (ref. 35 Grpo Viña) con sus entrenamientos y competencias; o como Merced que resume y reconoce que "... el deporte, sobre todo el atletismo, ... es un deporte [con el que] ustedes tienen la satisfacción de superarse a sí mismos, de ser mejores" (Merced, ref. 9 Grupo Viña).

Una alegría de vivir que encanta y permite ver lo que acontece desde una perspectiva "gozosa y amistosa" (Arrayán, ref.45 Grupo Valpo), ocupándose de "cómo lo voy a hacer" (Merced, ref. 27 Grupo Viña) más que preocuparnos porque lo hemos decidido llevar a cabo. La disposición a descubrirse y a aprender se entrelaza con los significados de sentirse renovada, con el entusiasmo de querer saber más de sí mismo y de lo que les rodea. Arrayán realiza este reconocimiento al decirnos: "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" (ref 36 Grupo Valpo). Merced afirma que "el deporte es tan bonito y tan importante, yo diría también que he descubierto que soy curiosa" (ref. 41 Grupo Viña). Ramaditas percibe que "ahora, con estos talleres, uno se siente renovada, se siente con ganas de hacer cosas, ya no me siento postergada por estar en la casa haciendo cosas... yo me siento, con la edad que tengo, yo me siento rejuvenecida" (ref 17 Grupo Viña).

La generosidad, las relaciones intergeneracionales y la gratitud de las mayores permiten reconocer las necesidades de otros y equilibrar, así, el tiempo dedicado a esposos e hijos. Florida, al hablar de su familia y de la carga de trabajo que ello ha significado reconoce que "ha sido un placer hacerlo" pero igualmente "el día de la gimnasia distrae" (ref 28 Grupo Valpo). Loma considera que las prácticas corporales les han permitido transferir experiencias de vida positivas a "la gente más joven" (ref 35 Grupo Valpo), como así mismo enriquecerse de las invitaciones recibidas por sus pares. En este sentido Esperanza relata como al enviudar le "dijeron ven, uno tiene que mantenerse y controlarse mucho" (ref 19 Grupo Valpo).

Las palabras de Perdices testimonian el agradecimiento que tiene por la experiencia vivida cuando nos relata que ha

"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" (ref 37 Grupo Viña).

Se suma a ello el "gracias a las personas" de Arrayán (ref 49 Grupo Valpo), al encontrar que las prácticas corporales le han permitido superar dificultades generadas a partir de su falta de escolaridad. Reconoce, también que "la gimnasia me hizo muy bien, me desarrollé, me sentía como más joven" (ref 54 Grupo Valpo). También hemos encontrado disposiciones hacia la realización de prácticas corporales en sintonía con relacionarse e interactuar, pasear, reír, bailar, caminar, entre otras alternativas, que le procuran el gozo de hacerlo junto a otros, ya sean estos los conyugues, hijos/as, nietos/as, amigos/as, jóvenes, niños y otros adultos mayores.

3.3. Llegando a la cumbre. Profundizando en los hallazgos

A partir de las entrevistas de profundización, entramos más a fondo en algunas de las cuestiones, que, a nuestro parecer, nos parecieron de mayor relevancia y dignas de una indagación más profunda. Una primera idea que emerge es que los adultos mayores inician sus prácticas de actividad física, principalmente, luego de la jubilación, momento crucial de sus vidas en el que comienzan a tener

mayor tiempo disponible para integrarse, como opciones personales, a otras actividades relacionadas con sus intereses. También se da el caso de quienes ha sido practicantes habituales y ahora continúan con mayor regularidad. Sólo uno de los casos (Arrayán) realiza actividad física por prescripción médica.

Todos ellos comparten un sentimiento común: satisfacción por la vida. Constatamos que han podido concretar sus intereses, lo que les ha permitido sentirse capaces de haber alcanzado sus anhelos. Como nos comenta Arrayán, a pesar de que “había cosas difíciles (...), si las podía lograr las logré”; alcanzando incluso el asumir que “si la muerte llega, me lleva feliz, con una sonrisa de oreja a oreja” (Entrev. Bellavista, ref 7).

Quieren seguir soñando y aprendiendo,

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, (...) uno se siente de otra forma, se siente como libre, y eso es súper bueno (Entrev. Merced, ref 16).

Ese sentimiento de plenitud que expresa Yungay cuando dice 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” (entrev; ref 25), es ampliamente compartido; las palabras de cada uno de los entrevistados se transforman en contenidos vigorizados con la tonalidad del cómo se dice cada frase, exteriorizando el entusiasmo y la valoración de sus historias pasadas y presentes.

Junto a las actitudes ante la vida que emergen del discurso de los participantes de los dos grupos de discusión, en las entrevistas surgen otras dos actitudes: independencia y constancia. Bellavista conecta la idea de libertad con la práctica de actividad física, especialmente porque le permite disponer de sí misma. “Es más que nada movilizarse, trasladarse, ir donde quiera, hacer lo que uno quiera, lo que más te gusta” (entrev; ref 19). En esta misma línea se expresa Yungay cuando enfatiza el hecho de “no depender de nadie, eso es lo que uno nunca quiere, y menos de mis hijos, ellos me aplauden porque hago todas esas cosas”.

Respecto a la actitud de independencia, a todos los entrevistados les satisface sentirse y actuar de forma autónoma. Placeres simboliza este sentimiento diciendo que se siente “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” (entrev; ref 14, precisando que el deporte le ha independizado. Arrayán abre una nueva perspectiva en la idea de independencia cuando comenta que “ (...) así se puede conocer personas, conocer lugares, salir a pasear” (entrev; ref 23). Merced, al igual que Arrayán, le otorga valor,

Porque es algo que hago de mí 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. (entrev; ref 27)

Esta independencia 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 que 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" (entrev; ref 29).

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 que "no [le] 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 crié, como silvestre" (entrev; ref 28). Comprometido con su vida de deportista incansable, comparte lo siguiente:

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. (entrev; ref 41)

Pareciera que en esa rutina radica, paradójicamente, su independencia. Esa independencia entrelazada con la práctica de la actividad física que se transforma en un hábito de vida saludable es compartida por Arrayán, Bellavista, Merced y Yungay.

La constancia, fundamentalmente, se visibiliza en cada uno de los adultos mayores entrevistados; se mantienen firmes ante la práctica motriz comprometida semanalmente; en particular Placeres y Merced, quienes perseveran como atletas incluso ante las dificultades externas que manifiestan tener con los espacios de entrenamiento. No obstante ello, Placeres entrena desde hace más de cuatro décadas, manifestando que, "en la actualidad lo hago en estas canchas y ahí estoy todos los días haciendo mis prácticas" (entrev; ref 25). Esta actitud le ha traído los frutos esperados, y de la cual da claro testimonio, ya que disponiendo de seis horas diarias para sus prácticas, se ha destacado progresivamente,

primero corriendo en una competencia llegando último, después en un campeonato nacional se participa... 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. (entrev; ref 30)

Merced entrena hace diecinueve años, desde que participó en su primer circuito al aire libre, invitada por una amiga. En la actualidad entrena dos veces a la semana en "una pista que no sé si se podrá llamar pista" (entrev; ref 31). 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 directamente con la actitud de autosuperación expresada por cada uno de ellos. Al respecto, Placeres afirma que “nunca he encontrado barreras para hacer deporte, si me ponen una muralla busco como eludirla” (entrev; ref 35). Merced reafirma este sentido de autosuperación y constancia diciendo que,

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. (entrev; ref 36)

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, canchas, gimnasios, entre otros espacios de práctica y competencia. Las 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 aún trabajan. Para Placeres, quien entrena todos los días, son aquellos trabajadores que “después de ocho horas diarias se hacen un tiempo para poder trotar, entrenar y prepararse para una competencia... por eso hay que admirarlos” (entrev; ref 39).

A Merced el deporte le ha enseñado a perder, respetando al ganador 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” (entrev; ref 39), se ha encontrado con personas que se quedan con las medallas de otros, experiencias vividas que no comprende.

La honradez, unida a un proceso permanente de superación de sí mismo, actitudes sustantivas a sus existencias, no episódicas, permite leer la adultez mayor como una etapa en donde los dilemas éticos también están presentes y en donde la gestión de dicho proceso y del discernimiento requerido debe ser resuelta por ellos. Esto se vincula, también, a la disposición a aprender. “Como uno se entusiasma, y ya está metida en esto, como uno aprende, quieren más” (Yungay, entrev; ref 32).

En las relaciones con otros, los entrevistados manifiestan sentirse alegres por contagiar a sus pares en la realización de las actividades que ellos llevan a cabo. Bellavista, quien no se desanima ante la negativa que muchas veces recibe, comparte

que le “encanta verlos felices, yo quiero transmitirles mi felicidad a ellos; se puede, con paciencia se logra” (entrev; ref 25). Además, resulta relevante destacar cómo establecen, fácilmente, vínculos con las generaciones más jóvenes, quienes responden, recíprocamente, de forma favorable. Placeres nos comenta que “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” (entrev; ref 42).

Las personas adultas mayores entrevistados se relacionan, al interior de las familias, especialmente con los hijos y nietos con quienes establecen lazos afectivos muy fuertes: “(...) tengo que estar al día por mis nietos, tengo seis nietos, todos hombres, ellos andan siempre cantando, hacen preguntas, siempre veo a mis nietos, les reviso tareas, tenemos recreo y conversación, y ellos preguntan” (Yungay, entrev; ref 37).

En este sentido la experiencia de Arrayán es en relación con las percepciones de sus hijos hacia ella y las de la propia Arrayán 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” (entrev; ref 29).

De la misma forma, Bellavista se percibe a sí misma como una persona abierta, afirmando que “afortunadamente tengo buena llegada con los muchachos, me buscan no sé si tendré más feeling con los niños, las niñas, me buscan”. 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” (entrev; ref 31).

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” (entrev; ref 42).

Esta creencia, al igual que 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. En palabras de Arrayán: “me siento alegre, hay gozo en mi corazón, me siento juvenil, no me siento vieja, por qué voy a andar amargada” (entrev; ref 34).

4. Discusión y Conclusiones. Para seguir reflexionando

Lo descrito nos vincula con la mirada antropológica del envejecimiento propuesta por Osorio (2006) en donde relaciona la comprensión del proceso de envejecimiento desde las propias biografías de las personas mayores, a modo de comprender la complejidad propia de los cambios relacionados con todo el ciclo vital y no con acontecimientos aislados. El mismo autor entiende la vejez "como una construcción biográfica-individual e histórica-cultural" (p.12). Compartimos esta perspectiva, especialmente en su carácter de entender la biografía encarnada en cada persona. Nosotros añadimos que es el propio cuerpo quien traduce y expresa las huellas del proceso existencial. Hablar de vejez, entonces, es referirse al envejecimiento como un proceso en el que convergen aspectos biológicos, psicológicos, sociales y antropológicos que, en relación dialógica, permiten significar dicho proceso a partir de la construcción histórica y social que hacemos en el lenguaje. Uno de esos lenguajes es el corporal.

Hemos podido observar y visibilizar como las actitudes de los adultos mayores relacionadas con las prácticas corporales hablan de las subjetividades de cada uno de los participantes, subjetividades que se concretan en la forma en que actúan y comportan en dichas actividades.

Valoran la práctica regular de actividad física como impulsoras de disposiciones positivas que benefician su vida personal y de relación con otros. Tales actitudes no se limitan a su dimensión discursiva sino que se manifiestan en formas de convivencia y aceptación positiva del proceso de envejecimiento, representadas en variadas experiencias, como son: actitudes de superación y mejora de sí mismos; íntima satisfacción de sentirse alegre por vivir; profundizar en la aventura de conocerse, conocer y dar a conocer gratitud a familiares, profesores y amigos que las acompañan actualmente.

La calidad de vida y cantidad de años vividos, la autonomía y el paternalismo asistencial, competencias y discapacidades, negación de oportunidades dignas y equidad en la vejez, entre otros temas relevante, levantan interrogantes éticos que constituyen uno de los principales retos de la sociedad actual; el aumento exponencial de la población de adultos mayores en Chile. El desafío es superlativo, e implica la disposición a escuchar las voces de las personas adultas mayores que participan en talleres de actividad física, para superar el enfoque asistencial y de carencias con el que suelen ser tratadas.

Creemos muy relevante comenzar a navegar hacia modelos de prácticas de actividad física anclados y sustentados en una perspectiva de los derechos que considere una valoración de la dignidad de los adultos mayores, en quienes ocurren transformaciones que 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 ser humano ha creado para el progreso

de la humanidad. Estamos convencidos que el gran desafío consiste en valorar las actitudes desarrolladas en este trabajo y desde ahí construir caminos hacia una propuesta de empoderamiento mutuo, de aprendizaje de la alegría de vivir para saber envejecer.

Referencias bibliográficas

- Alonso, L. (1996). El grupo de discusión en su práctica: memoria social, intertextualidad y acción comunicativa. *Revista Internacional de Sociología*, (13), 5-36.
- 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*, (10), 2, 239-246.
- Bazeley, P. & Richards, L. (2000). *The NVivo Qualitative Project Book*. London: Sage.
- Bazeley, P. (2007). *Qualitative Data Analysis with Nvivo*. EEUU: Sage.
- BFA. (2012). *Manual de ejercicio físico para personas de edad avanzada*. Vizcaya: Diputación Foral de Bizkaia.
- Callejo, J. (2001). *El grupo de discusión: introducción a una práctica de investigación*. Barcelona: Ariel.
- Canales, M. y Peinado, A. (1994). Grupos de discusión. En J. Gutiérrez y J. Delgado J. (Eds), *Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales* (pp. 288-315). Madrid: Síntesis.
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Madrid: UNESCO.
- Flick, U. (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid: Morata.
- Hurtado, D. y Jaramillo, L. (2008). El encarnamiento deportivizado de la educación física. Sentidos que configuran la educación física como dualidad. *Revista Estudios Pedagógicos*, (34), 2, 99-114. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052008000200006>
- Iacub, R. (2002). Cuerpo y sexualidad. *Revista Psico Logos*, (12), 63-72.
- Ibáñez, J. (1986). *Más allá de la sociología. El grupo de discusión*. Madrid: Siglo XXI.
- Jimeno, R.; Peña, P.; Exposito, A. & Zagalaz, M.L. (2009). Elders and physical activity. A simple proposal. *Journal of Sport and Health Research*, (2), 3, 305-328.

- Krzemien, D.; Urquijo, S. y Monchietti, A. (2004). Aprendizaje social y estrategias de afrontamiento a los sucesos críticos del envejecimiento femenino. *Psicothema*, (16), 3, 350-356.
- Lolas, F. (2000). *Bioética y antropología médica*. Santiago de Chile: Editorial Mediterráneo.
- Mateos, M. (2006). La actividad física en la tercera edad. *Campos Abierto*, (25), 2, 129-143.
- McAuley, E.; Blissmer, B.; Márquez, D.; Jerome, G.; Kramer, A. & Katula, J. (2000). Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventive*, (31), 608-617.
- Miles, M. & Huberman, A. (1994). *Qualitative data analysis: an expander sourcebook*. California: Sage.
- Osorio, P. (2006). La longevidad: más allá de la biología. Aspectos socioculturales. *Papeles del CEIC*, (22), 1-28.
- Reigal, R. E. y Videra, A. (2013). Frecuencia de práctica física y autoeficacia en la tercera edad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, (13), 49, 107-120.
- Rozengardt, R. (2008). *Problematización pedagógica en torno a la educación física, el cuerpo y la escuela*. La Plata: Universidad Nacional de La Plata.
http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.690/ev.690.pdf
- Ryan, G. & Bernard, H. (2003). *Data management and analysis methods*. En N. Denzin & Y. Lincoln (Eds.). *Collecting and interpreting qualitative materials* (pp. 259-309). California: Sage.
- Santander, P. (2011). Por qué y cómo hacer análisis del discurso. *Cinta Moebio*, (41), 207-224.
- SENAMA. (2007). *Aplicación en Chile de la estrategia regional de implementación para América Latina y el Caribe del plan de acción de Madrid sobre el envejecimiento*. Santiago de Chile: Gobierno de Chile.
- SENAMA. (2009). *Las personas mayores en Chile. Situación, avances y desafíos del envejecimiento y la vejez*. Santiago de Chile: Gobierno de Chile.
- Strauss, A. y Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Antioquia: Universidad de Antioquia.