



Universidad de Chile
Facultad de Ciencias Sociales
Departamento de Antropología

EXPERIENCIAS DEL CUERPO EN MOVIMIENTO DURANTE LA VEJEZ.

Actividad física recreativa y calidad de vida en adultos mayores
de la comuna de Ñuñoa.

Memoria para optar al Título de Antropóloga Social.

Francisca Massone Moya
Prof. Guía: Dr. Paulina Osorio Parraguez.

Santiago, 2010

A mis padres, Patricia y Juan Antonio.

Por enseñarme que la única manera de existir, es el amor.

AGRADECIMIENTOS

Quiero en primer lugar, dar las gracias a mis padres, seres humanos tan distintos, pero tan idénticos en su amor. A ti papá, gracias por tus palabras siempre oportunas, por el respeto de tu silencio y por la presencia constante de tu cariño, que me ha permitido volar alto. A ti mamá, gracias por tu inmenso amor, en el que todo cabe: mis errores, mis aciertos, mis descubrimientos y mis angustias. A mi hermana Carola, gracias por tu fe, por tu apoyo y por tu amor.

A mis queridos compañeros de yoga y a mis amigos del club, muchas gracias por la alegría, por la paciencia y por la sabiduría compartida. Gracias por dejarme estar un momento en sus vidas, e inmiscuirme en estos, sus espacios de crecimiento y recreación.

A las “cumbiancheras intelectuales”: Bárbara, Florencia y Ximena, compañeras en este extraño camino de la antropología, gracias por todo su apoyo y comprensión. También agradezco a Cata Concha por su ojo certero al momento de corregir este trabajo, y a Gerardo Mora, quien con sus comentarios y apreciaciones me dio coraje para seguir por esta senda. A mi amigo Fofó, gracias por escuchar con oído y corazón, y por remecerme oportunamente para no quedarme en el estanco. A Diego, gracias por ayudarme a crecer y a creer.

Finalmente, agradezco a la profesora Paulina Osorio por haberme dado la oportunidad de participar en los semilleros de investigación del Programa Domeyko de la Universidad de Chile, con lo que fue posible para mí, descubrir un tema que ahora es, sin duda, un ámbito que creo fecundo para estudiar y trabajar. Gracias por la confianza, por el respeto y el compromiso. Gracias también al grupo de tesistas sobre envejecimiento con quienes compartí y enriquecí esta, mi Memoria de Título. Y gracias a todos y todas los que simplemente estuvieron conmigo durante este viaje de comprensión y creación.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Agradecimientos.....	4
Introducción.....	8
Problema de estudio.....	10
Objetivos.....	12
Antecedentes.....	13
• <i>Envejecimiento de la población en Chile</i>	14
• <i>Características generales de la población adulta mayor chilena</i>	14
• <i>El conocimiento gerontológico en el marco del “Envejecimiento Activo”</i>	17
• <i>Estudios sobre actividad física recreativa y calidad de vida en la vejez</i>	18
Marco teórico conceptual.....	20
• Vejez y Envejecimiento.....	21
- <i>Representaciones sociales de la vejez y su correlato etnomotriz</i>	22
• Actividad Física Recreativa.....	24
- <i>La experiencia de la corporalidad: el cuerpo en movimiento</i>	24
- <i>Actividad física recreativa</i>	26
• Calidad de Vida.....	28
- <i>Las necesidades humanas</i>	29
- <i>Calidad de vida y vejez</i>	30
Marco Metodológico.....	32
• Metodología.....	33
- <i>Observación Participante</i>	34
- <i>Entrevista Semiestructurada</i>	36
- <i>Observaciones a la pauta de entrevista</i>	38
Descripción.....	39
• - <i>La comuna de Ñuñoa</i>	40
• Contexto etnográfico 1: Clases de Yoga del Polideportivo.....	41

- <i>El contexto</i>	42
- <i>Fotografías</i>	46
- <i>Los entrevistados y entrevistadas</i>	50
• Contexto etnográfico 2: Club del adulto mayor “Raíces de Nuestra Tierra”.....	54
- <i>El contexto</i>	55
- <i>Fotografías</i>	59
- <i>Los entrevistados y entrevistadas</i>	64
Análisis.....	68
- <i>Breves consideraciones sobre el análisis</i>	69
• Sobre el Sentido de la Práctica.....	70
- <i>Actividad Física Recreativa y Ciclo Vital</i>	70
- <i>Motivación a la Práctica</i>	75
- <i>Calidad de Vida</i>	77
• Experiencia del cuerpo en movimiento en la vejez.....	81
- <i>Cuerpo y Movimiento</i>	81
- <i>Práctica y Vida Cotidiana</i>	84
• Actividad Física Recreativa y Relaciones Sociales.....	86
- <i>Entre lo personal y lo social</i>	88
Conclusiones.....	91
Bibliografía.....	99
Sitios Web.....	106
Anexos.....	107
- <i>Pauta de Consentimiento Informado</i>	108
- <i>Pauta de Entrevista</i>	109

“La vida es siempre movimiento, en realidad automovimiento, mientras que la muerte, como negación de la vida, es inmovilidad y rigidez. Por ello se comprende que el individuo vivo, por ser portador de vida, intente desarrollar la función primitiva de la vida, el movimiento propio”. (Lersch, 1968)

INTRODUCCIÓN

La presente Memoria de Título, forma parte de la investigación “Calidad de vida y Adulto Mayor” del Programa Domeyko en Salud-Envejecimiento (2007-2010), financiado por la Vicerrectoría de Investigación y Desarrollo de la Universidad de Chile.

Al momento de comenzar este trabajo, el tema del “Envejecimiento” era para mí prácticamente desconocido y la “Calidad de Vida” no pasaba de ser una palabra utilizada en avisos publicitarios y campañas políticas. Recuerdo que en la primera conversación que tuvimos con la profesora Paulina Osorio, me sugirió realizar mi memoria sobre ancianos postrados. Pero esta idea se oponía en cierto modo a lo que considero una de las dimensiones más apasionantes de lo humano: el movimiento corporal. Así es que mi propuesta, fue precisamente estudiar la vejez a partir de la experiencia del cuerpo en movimiento de los adultos mayores.

Desde ese momento fui trabajando paulatinamente en mi memoria, mientras me daba cuenta de que el estudio del envejecimiento, y lo que a mí me interesa particularmente, la experiencia, eran sin duda temas afines, pues lo que más tienen los adultos mayores es eso: experiencias. Abordar la vejez desde una perspectiva antropológica, es decir, atendiendo a la experiencia de los adultos mayores, es una contribución no sólo al conocimiento gerontológico, sino también a la sabiduría de la cultura.

En una primera parte del trabajo me aboqué a la tarea de construir el diseño de investigación, en donde quedarán consensuados los conceptos bajo los cuales abordaría el fenómeno de la corporalidad (experiencia del cuerpo en movimiento) en la vejez. Luego, vino el trabajo de terreno propiamente tal, aunque la corrección del diseño terminó por convertirse en una actividad transversal a todo el proceso. Durante varios meses, compartí jornadas recreativas con adultos mayores que

practican yoga, y luego con un Club folclórico de la tercera edad, junto a quienes tuve la oportunidad de conocer diversas formas de vivir la etapa de vejez, aunque todas ellas asentadas en la idea común de que el bienestar, depende en gran medida de la forma en la que enfrentemos la vida. Finalmente vino el proceso de análisis e interpretación de las entrevistas realizadas y de la observación participante.

En las siguientes páginas, el lector se encontrará con el resultado de este proceso etnográfico, que se extendió durante algo más de un año, y cuyo tema central fue la voluntad de movimiento que estos adultos mayores ponen en práctica en esta etapa de su vida. La visión bajo la cual estoy entendiendo al “sujeto” de esta investigación, trata de sobrepasar la idea de que somos entes eminentemente racionales, para dar paso a una imagen más integradora de lo humano, en la que la dimensión lúdica de la cultura tiene amplio protagonismo.

Espero que esta memoria, sea un aporte a la comprensión de la vejez como una etapa de la vida que es posible de experimentar de tantas formas como sujetos hay en el mundo, y de esta forma, evitar caer en determinismos y en generalizaciones estériles. Pues precisamente lo que ha inspirado y sostenido este trabajo, es la consideración de lo humanos desde lo diverso, y en tanto seres creativos y capaces de transformar la realidad, a partir del ejercicio activo de nuestra propia voluntad.

PROBLEMA DE ESTUDIO

La etnomotricidad¹ se define como la construcción social del cuerpo en movimiento, el cual adquiere su sentido en el contexto de las relaciones sociales que establecemos, y de las condiciones y oportunidades que también socialmente se encuentren disponibles para ello. En torno a esta conceptualización sociocultural del movimiento se pueden señalar, al menos, dos tipos etnomotrices de la vejez: uno inmóvil y/o dependiente y otro activo y/o autónomo.

El primer tipo, que entiende la vejez en equivalencia a la inmovilidad y la dependencia, se informa de discursos que definen a la vejez desde una condición de ancianidad (Osorio, 2006). El sujeto de esta representación es el “viejo”, quien es caracterizado como enfermizo, dependiente, vulnerable, inactivo e improductivo. Todos estos adjetivos denotan un tipo de exclusión que podríamos llamar “viejismo”(Gascón, 2002), y que se traduce en prácticas asistencialistas y/o vejatorias hacia los adultos mayores.

El segundo tipo etnomotriz, en el que la vejez aparece asociada a las ideas de actividad y movimiento, se relaciona, por una parte, al ámbito de la salud pública, con el paradigma del “Envejecimiento Activo” de la OMS, y por otra, a las imágenes difundidas por los medios de comunicación, en asociación al prolífico mercado del tiempo libre y la recreación, especialmente dirigido a la “tercera edad”. El sujeto de esta representación es el “adulto mayor”, una persona autónoma, activa y participativa, que aprovecha esta etapa de la vida para el disfrute y la recreación.²

¹ El concepto de “Etnomotricidad” es parte del acervo teórico de la “Praxiología Motriz” desarrollada por Pierre Parlebas, profesor de educación física, sociólogo, psicólogo y lingüista francés. Se refiere a la “construcción social y cultural del cuerpo en movimiento” (Acuña, 2002), y por ende contempla las características de las prácticas corporales de cada época, de las normas y valores relacionados con el cuerpo en distintos contextos culturales.

²La película chilena “El Regalo”, de Cristián Galaz y Andrea Ugarte (2008), es un excelente referente de esta imagen de envejecimiento a la que nos estamos refiriendo.

Ahora bien, estos dos modelos etnomotrices que anteriormente asociáramos a cierto tipo de discurso sobre la vejez, tienen un correlato experiencial en la vida cotidiana de los adultos mayores, donde es posible apreciar el impacto que una u otra representación tiene sobre la calidad de vida de los sujetos.

La primera construcción, la de la vejez desde la condición de ancianidad, sustenta un círculo vicioso, en el que la preocupación por las limitaciones físicas de los adultos mayores, actúa en detrimento de una vida social activa, provocando su aislamiento social, y el concomitante deterioro de su calidad de vida. (Monchietti & Lombardo, 1999). Por su parte, la construcción de la “Vejez Activa” conlleva experiencias asociadas a la participación social y al desarrollo personal, a través de prácticas recreativas que contribuyen al bienestar tanto objetivo como subjetivo de los adultos mayores.

Reconociendo que ambos tipos etnomotrices conviven en el espacio social, es de interés aquí estudiar el segundo tipo, que asocia vejez y movimiento. La pregunta que surge apunta al sentido que adquiere la práctica de actividad física recreativa para los adultos mayores, buscando comprender la incidencia que tiene la experiencia del movimiento corporal recreativo en su calidad de vida. A través de una metodología etnográfica, se buscará indagar en aquellas experiencias ligadas al movimiento humano que, en la vejez nos hablan más de vitalidad que de enfermedad.

OBJETIVO GENERAL

- Conocer la relación que existe entre actividad física recreativa y calidad de vida en adultos mayores que practican este tipo de actividad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Comprender el sentido de la práctica de actividad física recreativa para los adultos mayores, en relación a lo que entienden como calidad de vida.
- Establecer y comprender la importancia de la experiencia corporal, para los adultos mayores en el marco de su vida cotidiana.
- Establecer y caracterizar las relaciones sociales significativas que se establecen en torno a la práctica de actividad física recreativa.

ANTECEDENTES

Envejecimiento de la población en Chile

El envejecimiento de la población de nuestro país, se enmarca dentro del contexto latinoamericano de transición demográfica, que se viene gestando con mayor énfasis desde mediados del siglo XX. Si bien la disminución de la mortalidad fue el primer factor en manifestarse como significativo en el envejecimiento poblacional, ha sido la disminución de la tasa de natalidad lo que ha incidido con mayor fuerza en este hecho (Rivadeneira & Villa, 2003).

En los últimos cuarenta años el crecimiento de la población nacional se redujo a más de la mitad – de 2,5% a 1,1% anual- pasando de una transición incipiente a una avanzada, lo que indica que en este periodo se ha producido un aumento sostenido de las personas de sesenta años y más con respecto a la población total (Rivadeneira & Villa, 2003).

Características generales de la población adulta mayor chilena

En los últimos 25 años el aumento de la población de adultos mayores³ en nuestro país ha sido sostenido, evolución que podemos apreciar en los sucesivos censos realizados en este período. En el censo de 1982 los adultos mayores llegaban a un 8% del total de la población chilena, en el de 1992 conformaban cerca del 10% y en el último censo del año 2002 alcanzaban a un total de 1.717.478 personas, lo que corresponde al 11,4% de la población total. Entre las características sociodemográficas de este grupo mencionaremos sucintamente las siguientes (Huenchuan y cols., 2007):

³ A nivel internacional se ha consensuado que “Adulto Mayor” son todas aquellas personas, hombres y mujeres, que tienen 60 años cumplidos y más (SENAMA).

1. **DISTRIBUCIÓN TERRITORIAL:** La distribución territorial de las personas adultas mayores es predominantemente urbana (84%), aunque las zonas rurales se presentan más envejecidas, con un 13% frente a un 11% de las zonas urbanas.
2. **SITUACIÓN CONYUGAL:** la viudez es un rasgo típicamente femenino. Las mujeres triplican a los hombres en esta condición, mientras que en el caso de los hombres resulta característica la vida en pareja.
3. **ESTRUCTURA FAMILIAR:** a medida que la población envejece aumenta el número de hogares con personas mayores. Según cifras del censo del 2002, 3 de cada 10 hogares tienen entre sus miembros a una persona mayor. Mientras que el 11,4% de la población es mayor de 60 años, el 30% de los hogares presenta una estructura familiar envejecida.
4. **JEFATURA DEL HOGAR:** de acuerdo al censo del 2002, el 60% de las personas mayores encuestadas actúa como jefe de hogar, siendo esta proporción mayor en las zonas rurales respecto de las urbanas. En este caso la variable género se manifiesta en el mayor número de hombres en este rol, también con mayor predominancia en las zonas rurales. En el caso de las mujeres, es al momento de la viudez cuando suelen asumir dicho rol.
5. **EDUCACIÓN:** las personas de edad presentan un nivel de escolaridad menor respecto del resto de la población, lo que se acentúa en el tramo de las personas de más de 75 años, y especialmente también en las zonas rurales. La población adulta mayor femenina presenta menos escolaridad que la masculina.
6. **ACTIVIDAD LABORAL:** el 20% de las personas mayores continúa en el mercado laboral, siendo más alta la tasa de los hombres con un 33,4%, que la de las mujeres con un 9,4%. Generalmente la participación económica de las personas mayores se encuentra en el ámbito del trabajo informal.

7. JUBILACIÓN: de acuerdo al censo del año 2002, el 41% de las personas mayores está jubilada o pensionada. De este grupo el 53% son hombres y el 32% mujeres. También se observan diferencias entre zonas rurales y urbanas, donde las primeras presentan un 35% de jubilados o pensionados y las segundas un 43%.

8. POBREZA: según los datos de la encuesta CASEN al año 2003, el 10% de las personas mayores se encontraba en situación de pobreza.

9. MORTALIDAD Y CAUSAS DE MUERTE: Entre las principales causas de muerte en las personas mayores se encuentran las enfermedades crónicas y degenerativas. Según datos del MINSAL, en el año 2004, la tasa de mortalidad de personas de entre 65 y 79 años era de 30,7 por mil. En los hombres se presenta más alta que en las mujeres, con un 37,3 por mil frente a un 22,1 por mil. Luego de los 80 años la tasa de mortalidad aumenta considerablemente, manteniéndose la brecha entre hombres y mujeres.

10. FUNCIONALIDAD: según la encuesta SABE (Salud, Bienestar y Envejecimiento, OPS) realizada en la región metropolitana, el 35,4% de las personas mayores consultadas percibía su salud como buena o muy buena, un 43,1% como regular y un 21,4% como mala. En relación al nivel funcional, la misma encuesta reveló que el 73,5% de los consultados no tenía dificultades para realizar actividades de la vida diaria. Las dos dificultades más importantes fueron identificadas como el vestirse y el ir a lugares fuera de la casa, ambas actividades que afectan directamente la autonomía de las personas mayores, tanto dentro como fuera del ámbito doméstico.

El conocimiento gerontológico en el marco del envejecimiento activo

A diferencia de la geriatría que se ocupa de las patologías asociadas a la vejez, la gerontología implica el estudio multidisciplinar y relacional de la vejez y el envejecimiento, por lo que en ella confluyen saberes provenientes de diversas disciplinas, tales como la psicología, el trabajo social y la antropología.

El surgimiento del saber gerontológico responde a la preocupación mundial que ha suscitado el envejecimiento de la población y las concomitantes políticas de salud pública que han sido desarrolladas en pos de dicho fenómeno. En este marco, el Plan de Acción de Madrid sobre Envejecimiento, desarrollado por la ONU el año 2002, tiene como objetivo el generar pautas de acción tendientes a garantizar que la población pueda envejecer con seguridad y dignidad. Específicamente, el término *“Envejecimiento Activo”* hace referencia al *“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”* (OMS, 2002).

Existen una serie de determinantes que influyen en la calidad de vida de los sujetos a medida que envejecen, entre los que se pueden mencionar la cultura, el género, determinantes económicos y sociales, el entorno físico, determinantes personales y determinantes conductuales. De estos últimos, la actividad física es un elemento significativo en la definición de la calidad de vida de las personas (OMS, 2002).

Se estima que la práctica continua de actividad física puede retrasar el deterioro funcional y reduce el riesgo de enfermedades crónicas tanto en los adultos mayores sanos, como en aquellos que sufren enfermedades crónicas, lo que también tiene un correlato económico, en la reducción considerable de los gastos médicos (OMS, 2002).

Estudios sobre actividad física recreativa y calidad de vida en la vejez

Existe un importante acervo de investigaciones gerontológicas sobre la influencia de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. En general, estos estudios tienen en común el tener como finalidad, aportar a la promoción y a la prevención de salud de éste creciente grupo de la población. En este espacio resulta pertinente distinguir al menos tres ámbitos de conocimiento gerontológico sobre el tema de la actividad física recreativa.

El primer ámbito corresponde a investigaciones desarrolladas por diferentes ciencias médicas, como la nutrición, la geriatría y la psiquiatría (Mora y cols., 2004; Martín, Moreiras & Carbajal, 2000; Meneses & Monge, 1999). Dentro de las investigaciones provenientes del campo médico, destacan aquellas desarrolladas desde la terapia ocupacional, ciencia especializada en la actividad humana cotidiana (Toto, 2004; Noya, 2006). Este tipo de estudios, de carácter eminentemente cuantitativo, se centran en la salud fisiológica de los adultos mayores, especialmente en el ámbito de su autonomía funcional.

Un segundo ámbito de estudios es el de la educación física. En este segmento de investigaciones se encuentran trabajos sobre los efectos benéficos de la actividad física en la salud de los adultos mayores, lo que en cierto sentido se corresponde con el enfoque médico. Es característico de estos estudios su carácter aplicado, ya sea que se refieran a la creación de programas de actividad física, o a experiencias de trabajo con adultos mayores (Paglilla, 2001; Alcántara & Romero, 2001). Otra vertiente de trabajos reconocibles en este campo, es la que enfatiza el aspecto recreativo de la actividad física, y que se constituye en el tercer ámbito de investigaciones que aquí mencionaremos.

Este tipo de investigaciones entiende la recreación como parte fundamental del desarrollo personal y social de los seres humanos. Tienen una orientación

eminentemente cualitativa y aplicada, centrada en las experiencias que los sujetos desarrollan en torno a este tipo de prácticas, siendo investigaciones desarrolladas especialmente desde la terapia ocupacional, la psicología social, el trabajo social y la antropología social (Dorin, 1999; Los Santos, 2002; Jaramillo y cols., 2002; Filipetto, 2007).

Países latinoamericanos tales como Argentina, Uruguay, Costa Rica, Colombia y Brasil, y en Europa, España, han incorporado el tema de la recreación y el tiempo libre dentro de sus políticas públicas de salud, educación y seguridad social, lo que ha favorecido la constitución de varias redes interdisciplinarias sobre el tema⁴. En el caso de Chile la temática de la recreación es aún muy incipiente, e incluso, podríamos decir, prácticamente inexistente, por lo que no fue posible encontrar experiencias sistematizadas de este tipo, ni reflexiones teóricas sobre el tema en nuestro país.

⁴De estas redes, destacan las bases de datos de FUNLIBRE (Colombia), Efdeportes.com (Argentina) y el Foro permanente de tiempo libre y recreación (Uruguay), por mencionar algunas.

MARCO TEÓRICO – CONCEPTUAL

VEJEZ Y ENVEJECIMIENTO

El *Envejecimiento* es un proceso vital que se inicia con nuestro nacimiento y sólo termina con nuestra muerte. Biológicamente hablando, consiste en el deterioro progresivo del organismo, conforme el individuo avanza en edad; y se manifiesta en la disminución de las funciones del cuerpo, lo que lo hace más susceptible de contraer cualquier tipo de enfermedad (Jaramillo y cols., 2002). La *Vejez* se entenderá aquí como la última etapa de nuestro ciclo vital, en la que los signos del envejecimiento se hacen más evidentes.

En el presente estudio, la vejez es abordada en tanto realidad social sostenida en la experiencia personal del paso del tiempo (Osorio, 2006: 14), y por ende se pondrá especial atención en los aspectos subjetivos de su configuración, es decir: cómo es sentida esta etapa por los sujetos.

Ahora bien, la apreciación subjetiva de los sujetos se relaciona con la sociedad en la que habitan por lo que se entenderá que la vejez es “*una realidad que se crea y se recrea en función de los cambios que operan en el resto de las estructuras y en el conjunto de la sociedad*”. (Bazo, 1992).

En suma, el envejecimiento “*debe ser entendido como un proceso, que da cuenta de la articulación entre aspectos subjetivos de las personas y su ser social en un proceso de construcción histórica (...) la vejez la entendemos más bien, como una construcción biográfica-individual e histórica-cultural*” (Osorio, 2006: 12).

Representaciones sociales de la vejez y su correlato etnomotriz

Las representaciones sociales son formas de pensar y crear la realidad; se refieren a ciertos fenómenos que necesitan ser explicados, y a partir de estas explicaciones se va dotando de sentido a la vida social. Son construcciones simbólicas dinámicas que se crean y recrean en el curso de las interacciones sociales y no determinan necesariamente las representaciones individuales (Moscovici, 1979).

En la sociedad puede coexistir más de una representación sobre determinado fenómeno. En el caso de la vejez nos referiremos aquí a dos de ellas, caracterizándolas en atención al aspecto etnomotriz que cada una tiene asociado. La primera representación a la que nos referiremos, surge de la asociación entre “lo viejo” y las ideas de pérdida, carencia y deterioro. Los sujetos calificados de “viejos” o “viejas”, son caracterizados como dependientes, inactivos, improductivos, enfermizos e intolerantes. La etnomotricidad de la vejez, desde esta perspectiva, es más bien inmóvil, torpe y frágil.

Esta representación se nutre de prejuicios y estereotipos sobre la vejez que limitan y empobrecen la perspectiva de vida de este grupo, pues en gran medida justifican tanto su victimización social como su discriminación. Específicamente se ha denominado “viejismo” a las prácticas segregacionistas que consideran a las personas en desventaja o en riesgo solo por tener más años (Gascón, 2002). El “viejismo” deviene generalmente en una “muerte social”, en la que los viejos son desplazados de la esfera pública, desahuciando su potencial político ciudadano.

Una de las fuentes de esta representación de la vejez como pérdida y dependencia se encuentra en la experiencia misma de los adultos mayores. Esto, ya que no se debe desconocer que esta etapa del ciclo vital conlleva una serie de cambios a nivel tanto físico (deterioro fisiológico), como en la posición social de los

sujetos (jubilación), que pueden conllevar el aislamiento social de los sujetos. La latencia constante de esta “muerte social” en la vejez, puede provocar un círculo vicioso, en el que la inactividad termina por provocar el deterioro de la persona en su consideración integral, es decir, en sus dimensiones física, social y espiritual.

La segunda representación ha tomado fuerza en los últimos años, y se asocia por un lado, a la preocupación que ha suscitado el envejecimiento poblacional en los estados nacionales de Europa y América. En este contexto, la OMS (2002) acuñó el concepto de “*Envejecimiento Activo*”, que centralmente apunta a la idea de garantizar la protección y participación social de las personas a través de todo su ciclo vital y de esta forma ampliar la esperanza de vida saludable entre la población.

Por otra parte, las imágenes desarrolladas por el pujante mercado de viajes y actividades recreativas para la tercera edad, también han sido promotoras de esta representación de la “vejez activa” . A diferencia de la visión patologizante de la vejez, que la entiende en relación a sus limitaciones, esta representación destaca la autonomía física de la persona, asociándosela por ejemplo, a la práctica de deportes y a la participación en actividades sociales recreativas tales como paseos y fiestas.

Ciertamente, ambas representaciones conviven en el espacio social, tanto en su forma discursiva, como en la realidad cotidiana de los adultos mayores. Particularmente la representación de la “vejez activa” posee un correlato experiencial que es posible de encontrar en diferentes contextos recreativos en los que el movimiento corporal es relevante, llegando a constituirse en verdaderas prácticas culturales a través de las cuales es promovida la salud en su sentido más integral.

ACTIVIDAD FISICA RECREATIVA

La manera en la que se aborda el fenómeno de la actividad física recreativa en este estudio, implica desarrollar una perspectiva teórica del movimiento en la que cuerpo, mente y espíritu se entienden como estructuras fundamentales de los seres humanos. Desde la fenomenología, entenderemos que la experiencia del movimiento o corporeidad, se asienta sobre la integración de estos tres aspectos, y encuentra su sentido en el devenir de la vida cotidiana.

Operativamente se entenderá que la actividad física recreativa “*se caracteriza por ser una ocupación voluntaria, un descanso respecto de las demás actividades, e implica diversión, formación, participación social, desarrollo de la capacidad creadora y recuperación psicofísica*” (Cagigal, 1981: citado en Buñuel, 1994: 99).

La experiencia de la corporalidad: el cuerpo en movimiento

Cuerpo y mundo son una realidad compleja y simbólica; por medio del cuerpo podemos frecuentar, comprender y significar el mundo (Merleu Ponty, 1964, citado en Paredes, 2002). Toda nuestra vida se desencadena a partir de ser y sentirnos cuerpo. En él encontramos las huellas de nuestra historia personal y de nuestra posición en la estructura social. Es asiento permanente y a la vez en constante cambio de nuestra experiencia.

Ser cuerpo implica habitar con otros cuerpos en la dimensión de la intercorporalidad . Podemos entender que la corporeidad implica la inserción de un cuerpo humano en un mundo significativo, en la relación compleja del cuerpo consigo mismo, con otros cuerpos y con los objetos (Bossi, 1995: citado en Paredes, 2002).

Desde el momento del nacimiento nuestro cuerpo se transforma y conforma como corporeidad a través de la acción, del movimiento. Todo este proceso se va desarrollando a lo largo de nuestra vida, de manera que vamos cambiando y conociéndonos dependiendo de la imagen corporal que tenemos de nosotros mismos y de la imagen corporal que interpretamos del mundo exterior, a lo largo del día a día y de nuestra vida (Paredes, 2002).

El ser humano, es aquel que está siendo en el mundo, lo que implica una operatividad, una eficacia creativa que afecta su entorno. A partir de la realidad corporal nace la necesidad del movimiento humano o motricidad, y la necesidad gestual, de expresión y comunicación humana. Ninguna expresión, ni ningún movimiento corporal carecen de significado en el contexto donde ocurre (Paredes, 2002).

Las expresiones motrices son *“aquellas expresiones de la motricidad que se hacen con distintos fines – lúdico, recreativo, agonístico, estético, preventivo, de mantenimiento, de rehabilitación, y de salud entre otros- organizadas siguiendo una lógica interna que establece un código legitimado en un contexto social y por el cual se admiten o prohíben unos gestos, se ofrecen pautas de comportamiento, se crean actitudes y se promueven creencias”* (Molina y cols., 1999: 19 citado en Serna & Gil, 2006: 46).

En este sentido se busca comprender la experiencia social que implica la práctica de la actividad física recreativa en los adultos mayores, lo que se supone en atención a su vida cotidiana, es decir, al Mundo de la Vida. *“Únicamente en el mundo de la vida cotidiana puede constituirse un mundo circundante, común y comunicativo. El mundo de la vida cotidiana es, por consiguiente, la realidad fundamental y eminente del ‘ser humano’”* (Shutz, 1977: 25, citado en Salas, 2006: 179).

Desde el paradigma cognitivo se entiende que *“el mundo no es algo que nos haya sido entregado: es algo que emerge a partir de cómo nos movemos, tocamos, respiramos y olemos. Esto es lo que se denomina la cognición como enacción, ya que la acción connota el producir por medio de una manipulación concreta”* (Varela, 1996: 15).

La cognición hace referencia a diferentes tipos de experiencia que provienen del hecho de tener (o más bien de ser) un cuerpo con varias habilidades sensori-motrices, las que a su vez se encuentran en un contexto biológico y cultural más amplio. Si entendemos la percepción como acción, habrá que reconocer que la realidad no es algo dado, sino que es dependiente del que percibe, pues lo que cuenta como mundo relevante es inseparable de la estructura del que percibe (Varela, 1996).

Actividad física y recreación

Existen una serie de investigaciones en diversos ámbitos disciplinarios (Martín et. Al, 2001; Impollino, 2001; Toto, 2004; Ivana, 2006), que han demostrado que la práctica de actividad física es positiva para la salud física y mental de los adultos mayores y en un sentido más amplio contribuye a la definición integral de su calidad de vida.

Por actividad física se entienden a todos aquellos movimientos que los seres humanos realizamos diariamente como parte de nuestra vida cotidiana y que requiere siempre de algún grado de esfuerzo, el que dependerá generalmente de su propósito. Entre estas actividades podríamos mencionar lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro, limpiar la casa, realizar un deporte, salir a bailar, etc.

Es preciso aclarar que no toda actividad física es un ejercicio físico, pero sí todo ejercicio físico es una actividad física. El ejercicio implica una práctica regular y sistemática del mismo, que de cómo resultado el mejoramiento de la aptitud física y motriz. El ejercicio sistemático y constante trae beneficios como la reducción del riesgo de enfermedades crónicas y factores de riesgo asociados (Meneses & Monge, 1999).

La actividad física de cada persona dependerá de su nivel de autonomía e independencia. Las personas “autónomas” son aquellas capaces de llevar a cabo elecciones y control sobre su propia vida. La persona “independiente” es aquella capaz de hacer lo necesario para mantener la salud y autocuidado, sin necesidad de ayuda de terceros. (Noya, 2006). Desde la terapia ocupacional se reconocen tres áreas ocupacionales o de actividad física inherentes a todo ser humano (Noya, 2008). Primero, actividades de automantenimiento o tareas de la vida diaria, relacionadas con el autocuidado y el aspecto reproductivo. Segundo, trabajo o actividades productivas remuneradas o que suponen una contribución a la sociedad, entre las que cabe mencionar la educación, el cuidado de otros, etc. Y tercero, actividades de Ocio y juego.

En este estudio adquieren especial importancia las actividades físicas de índole recreativa, es decir aquellas relacionadas al ocio y al juego. Las actividades recreativas son placenteras, sin fines de lucro y se realizan durante el tiempo libre, es decir durante los momentos en los que no se está realizando una actividad económica productiva. La recreación compone un *“universo social de significados compartidos por una colectividad que expresa, con matices diferentes, en cada sociedad concreta, las formas de alcanzar el placer públicamente”* (Gerlero, 2005: 7). La recreación en tanto fenómeno sociocultural, comprende todas aquellas prácticas sociales realizadas colectiva o individualmente en el tiempo libre de trabajo. Se trata por lo tanto de actividades libremente realizadas, de carácter no funcional y que se desarrollan en un tiempo y espacio determinados.

CALIDAD DE VIDA

Al hablar de “Calidad de Vida” nos referimos a un concepto multidimensional e integrador, que hace referencia tanto a condiciones objetivas como a componentes subjetivos, asociados a la satisfacción de las necesidades de los seres humanos. Teniendo en cuenta lo amplio que es el concepto, es que su operacionalización dependerá de los objetivos de cada investigación, según sea su área de estudio específica.

Una definición que logra abarcar de buena forma esta multidimensionalidad es la elaborada por Gusti (1999, citado en Mora y cols., 2004: 2) que entiende calidad de vida como *“el estado de bienestar físico, social y emocional, espiritual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas”*. Por su parte Espinosa (2000) plantea como relevante en la comprensión de la Calidad de Vida, atender a la dimensión comunitaria y social de la vida humana, específicamente entendiéndola en relación a la participación social significativa⁵ de los sujetos.

Coherentemente con lo que se ha planteado sobre la vejez, como una etapa definida por la experiencia personal del paso del tiempo, entenderemos la calidad de vida según los planteamientos de la OMS: la calidad de vida de cada persona estará determinada por la percepción que el individuo tiene sobre su posición en la vida, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, normas e inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio en el confluyen elementos tales como la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales y su relación con los elementos esenciales de su entorno (Puts y cols., 2007).

⁵ La “participación social significativa” se entenderá como un concepto por sí mismo, que hace referencia a la participación activa y comprometida en una actividad colectiva, la cual la persona percibe como beneficiosa. (Martín González, 1994; citado en krzemien, 2001).

Las necesidades humanas

La Calidad de Vida depende de las posibilidades que tengan las personas para satisfacer sus necesidades humanas fundamentales. Pero ¿Cuáles son esas necesidades fundamentalmente humanas? ¿Cómo se pueden determinar?

La teoría desarrollada por Max-Neef y cols. (1993), plantea que las necesidades humanas fundamentales son universales y delimitadas. Lo que varía en cada sociedad y momento histórico, son los “satisfactores”, es decir, las maneras en las que se satisfacen estas necesidades. Existen dos criterios o categorías bajo las cuales quedan agrupadas las necesidades. Por una parte están las categorías existenciales que agrupan las necesidades de ser, tener y estar. Y por otra, las categorías axiológicas que comprenden las necesidades de subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad.

Las necesidades humanas conforman un sistema de relaciones e interacciones altamente complejo, por lo que en el proceso de satisfacción de las mismas también confluyen diferentes satisfactores, dándose situaciones de simultaneidad, complementariedad y compensación. La relación entre necesidades y satisfactores no es unívoca, sino que, por ejemplo, un satisfactor puede contribuir a la satisfacción de varias necesidades.

Otro aspecto interesante del planteamiento de Max Neef, es el reconocimiento de la doble condición experiencial de las necesidades humanas: en tanto carencia y potencial. Las necesidades humanas no solo se manifiestan como la falta de algo, sino que pueden ser también entendidas como elementos motivadores, que impulsan búsquedas de soluciones creativas e incluso pueden llegar a catalizar procesos de transformación sociocultural.

Calidad de vida y Vejez

En el presente estudio el concepto de Calidad de Vida ha sido explorado a partir de las relaciones que los adultos mayores establecen entre la práctica de actividad física recreativa y aquellos aspectos que ellos mismos fueron determinando como relevantes en su Calidad de Vida. Como marco general bajo el cual se realizó este ejercicio reflexivo, se encuentran los conceptos de “Bienestar Subjetivo”, “Bienestar económico” y “Salud”, todos los que resultan relevantes para la comprensión del fenómeno en estudio.

En relación a la dimensión subjetiva de la Calidad de Vida o “*Bienestar Subjetivo*”, podemos distinguir dos aspectos: Uno cognitivo, que se refiere a los significados que el individuo atribuye a lo que le pasa y a su situación, y otro afectivo, referido a los sentimientos que motivan a los individuos a estimar sus circunstancias, a los estados de ánimo y a las disposiciones para actuar sobre ellas. Si bien ambos aspectos están relacionados, perfectamente puede ocurrir un desfase entre ambos; por ejemplo una persona puede estar feliz con sus logros, pero ser infeliz afectivamente (Barros, 1996).

La idea de “Bienestar subjetivo” se subsume al de “Felicidad” y su medición depende de la evaluación que los sujetos hagan de su vida, considerando y relacionando los aspectos antes mencionados (cognitivo y emocional), y el acervo de sus vivencias, las que pueden oscilar entre la tristeza más profunda y la alegría más grande. Aquellas personas que expresan satisfacción con sus vidas y un promedio mayor de emociones positivas por sobre las negativas tiene un alto nivel de bienestar. En cambio, si la persona expresa insatisfacción con su vida, y experimenta más emociones negativas que positivas, entonces se hablará de que posee un bajo bienestar subjetivo (Mella y cols., 2004).

También en atención al aspecto subjetivo de la Calidad de Vida, resulta necesario atender a las características culturales de los sujetos. Esto ya que *“las características individuales, como la clase, la raza o el género, pueden tener efectos determinantes no sólo sobre las condiciones de vida de los individuos, sino también sobre sus expectativas y valores, y por tanto sobre sus visiones subjetivas de lo que es buena o mala calidad de vida”* (Perez-Ortíz, 1997: 87; citada en Aranibar, 2001:47).

Para Aranibar (2001), un concepto clave en la comprensión de la Calidad de Vida en la vejez es el de *“Bienestar Económico”*. Este tipo de bienestar alude al contexto económico en el que se desarrolla la vejez, y también resulta operativo distinguir en él tanto una dimensión objetiva como una subjetiva. Así, la primera debiera considerar el análisis de las necesidades y recursos económicos de una persona, familia o comunidad, y la segunda, a la forma en la que estas personas perciben su situación económica.

Finalmente en la *Calidad de Vida relacionada con la Salud* (CVRS), concepto originado en la definición de salud elaborada por la OMS⁶, también se distinguen y relacionan tanto la dimensión objetivas como subjetiva. Es decir, se considera tanto el estado o funcionamiento físico, psicológico y social de la persona, como también el bienestar mental y social, las percepciones y la satisfacción alcanzada en estos aspectos (Aranibar, 2001).

En este estudio, el bienestar subjetivo será el eje central a través del cual se buscará abordar la calidad de vida de los adultos mayores, siendo entonces, sus percepciones y evaluaciones acerca de su salud, bienestar económico y otros aspectos que ellos mismos vayan determinando como relevantes, los materiales utilizados para el análisis de su calidad de vida.

⁶ Según la OMS, la salud humana es *“un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad”*.

MARCO METODOLÓGICO

METODOLOGÍA

La investigación se llevó a cabo con una metodología cualitativa de carácter etnográfica, lo que implicó la participación directa en los contextos de estudio, con la intención de lograr una comprensión de los significados e intenciones que allí se ponían en juego. Se abordó el fenómeno de la práctica de actividad física recreativa, por parte de adultos mayores, a partir de una perspectiva *emic*, es decir buscando comprender la percepción que ellos mismos tienen sobre su práctica.

En el presente estudio se abordaron dos contextos etnográficos en los que, adultos mayores de la comuna de Ñuñoa, desarrollaban actividades físico recreativas. Estos contextos fueron las *Clases de Yoga Iyengar del Polideportivo de Ñuñoa* y las *jornadas de ensayo del Club del adulto Mayor “Raíces de Nuestra Tierra”*. Para la recolección de los datos se utilizó la observación participante y la entrevista semiestructurada, ambos procedimientos coherentes con el carácter etnográfico del presente estudio.

El marco teórico conceptual, debe ser entendido como una introducción a la realidad que se busca explicar. Digamos que sirve para consensuar un lenguaje y distinguir ciertos conceptos, que permitan al lector entender cuales son los elementos que constituyen la pregunta de la investigación. Congruentemente a lo anterior, se utilizó una metodología de análisis denominada “Teoría Fundamentada” (en inglés, “Grounded Theory”), que consiste en *“la interpretación analítica del mundo de los participantes y de los procesos para construir esos mundos”* (De la Cuesta: 2006). Bajo esta modalidad se realizó un análisis inductivo, en el que los datos obtenidos del contacto directo con las personas y contextos en estudio, son los que, en cierto modo, determinaron su propia teorización. El análisis estuvo ordenado por las dimensiones que se distinguieron de los objetivos del estudio, por lo que se presenta siguiendo el orden de la pauta de entrevista, elaborada a partir de dicha distinción.

Observación participante

La Observación Participante es una técnica de observación donde el investigador debe hacerse parte del contexto que desea estudiar, vulnerando lo más posible los límites entre quien observa y quienes son observados. En el marco de la Observación Participante se aplicaron también otras técnicas de indagación, tales como conversaciones informales, anotaciones de campo, entrevistas y registro fotográfico⁷.

Las clases de yoga del polideportivo de Ñuñoa fueron observadas de manera participativa entre los meses de septiembre y diciembre del año 2008, los días martes y jueves entre las 9 y media y las 11 de la mañana.

Se prefirió utilizar la técnica de observación participante por sobre la pasiva debido a las características del contexto, esto es, a que se trata de una clase de yoga, y con ello la presencia de un observador pasivo habría resultado más bien intimidatorio. Por ende resultaba metodológicamente más adecuado entrar a la clase siendo una alumna más, de tal forma de no provocar un quiebre en la dinámica normal de las clases, y para empatizar de manera directa con las sensaciones e interacciones asociadas a la práctica. Sería al cabo de un par de meses de estar participando de las clases que finalmente expuse mis pretensiones de estudio, primero a quienes serían mis entrevistados y luego el día en que tomé fotografías a la clase, a todos los allí presente, lo que fue bien recibido por mis compañeros de yoga, quienes me brindaron toda la ayuda necesaria para mi trabajo.

⁷ El registro fotográfico se realizó con una cámara digital marca Olympus, modelo X-10, 6 Mp. En la clase de yoga se tomaron las fotografías el día 18 de diciembre de 2008; las del ensayo del Club fueron realizadas el día 23 de marzo del 2009.

La participación en los ensayos del Club “Raíces de Nuestra Tierra” se realizó los meses de enero, marzo y abril del año 2009, los días lunes y viernes entre las 10 de la mañana y la 1 y media de la tarde. El primer mes los ensayos se llevaron a cabo en las dependencias de la Unidad Vecinal n° 23 y los otros dos meses en el Centro de Desarrollo Social Alejandro Hales, ubicado en Av. Grecia con Campo de Deportes, frente al estadio Nacional.

El acceso al grupo estuvo mediado por una invitación que me hiciera una pareja de adultos mayores, integrantes de la agrupación, a quienes conociera en el polideportivo. A ellos les comenté sobre mi Memoria de Título, y fue a raíz de esto que me invitaron a su grupo. Durante el primer ensayo al que asistí me presenté ante la concurrencia y explicité sucintamente los motivos que hasta allí me llevaban, por lo que el proceso de observación de este contexto se desarrolló a sabiendas de los integrantes del Club. Si bien en un comienzo pensé en que la observación pasiva sería más adecuada que la participante debido a que se trataba de un Club en el que existen roles determinados para cada integrante, ellos mismos me incorporaron en sus actividades, llegando incluso a tener un papel propio dentro de la agrupación, como percusionista.

Entrevista semiestructurada

La Entrevista Semiestructurada implica la confección de una guía de preguntas acordes a los objetivos específicos del estudio⁸. Su carácter semi estructurado significa que en el transcurso de la entrevista se van formulando otras interrogantes que permitan aportar al conocimiento del fenómeno.

En cada contexto hubo 4 entrevistados, 2 hombres y 2 mujeres en cada caso, lo que dio un total de 8 entrevistados. Las edades de los adultos mayores que participaron, estuvieron entre los 60 y los 83 años, todos funcionalmente autónomos, con un tiempo de práctica de al menos un año, y una frecuencia semanal de dos veces por semanas. Estos dos últimos, criterios excluyentes para determinar su participación en el estudio. Los nombres de los entrevistados fueron modificados, conservando sólo la letra inicial del nombre verdadero.

Actividad	Nombre	Edad		Años de práctica	Otras Actividades
Yoga	Margarita	60		3 años	Caminar
	Esteban	75		1 año	Caminar
	Tamara	68		4 años	Caminar
	Guillermo	69		3 años	Natación, bicicleta.
Club de Folclore	Elena	69		10 años	Hidrogimnasia y gimnasia
	Pepe	82		10 años	Hidrogimnasia y gimnasia
	Loreto	80		4 años	Ninguna.
	Carlos	84		10 años	Ninguna.

Tabla 1: *Atributos de los entrevistados.*

Todas las entrevistas se concertaron cara a cara, en los respectivos contextos recreativos, siendo muy buena la recepción por parte de las personas a las que se les solicitó su ayuda. Su duración, fue en promedio de una hora cada una, y se desarrollaron preferentemente en las casas de los entrevistados, y algunas otras en los mismos espacios recreativos o lugares aledaños a éstos.

⁸Ver Anexo 1.

Todas las entrevistas fueron registradas en archivos de audio, y posteriormente transcritas íntegramente para su análisis.

Las entrevistas a los adultos mayores de la clase de Yoga se hicieron luego de cuatro meses de observación participante. En el caso del Club, se realizó una primera ronda de entrevistas durante el mes de enero, y luego, una segunda ronda, a las mismas personas, en el mes de abril, tras haber participado durante todo el mes de marzo de las actividades del grupo.

Como procedimiento ético se elaboró un modelo de “consentimiento informado”⁹, en el que se explicitaban las características del estudio y los objetivos de la investigación. Con posterioridad se entregó personalmente una copia a cada uno los entrevistados y entrevistadas.

⁹ Ver Anexo 2.

Observaciones a la pauta de entrevista

La primera pauta de entrevista que elaboré constaba de 25 preguntas, pero luego de realizar las primeras entrevistas me di cuenta que era necesario sintetizarla. En primer lugar, porque había muchas preguntas que según la apreciación de los entrevistados resultaban redundantes. Además, reconociendo el carácter etnográfico del estudio, resultaba más coherente abordar las entrevistas de forma prospectiva, sin perjuicio de contar con una pauta de preguntas simples y generales.

Particularmente la pregunta sobre las experiencias previas de actividad física recreativa en la vida de los entrevistados, dio cuenta de la dificultad que implica preguntar por el “antes” a los adultos mayores. Esto, ya que en la vejez, las personas tienen mucho pasado sobre el cual volver, y por lo tanto conviene realizar preguntas más analíticas, es decir, que ayuden al entrevistado a distinguir diferentes momentos en ese gran espacio de tiempo vivido. De acuerdo a esto preguntaba si es que había realizando este tipo de actividad distinguiendo las diferentes etapas del ciclo vital, niñez, juventud, adultez y vejez, con lo que logré obtener respuestas un poco más claras.

Frente a las preguntas relativas a la experiencia del movimiento, las mujeres fueron mucho más expresivas y extensas en sus respuestas que los hombres. Como este tema era de gran interés para mi estudio, fue necesaria la mayoría de las veces insistir en esta interrogante, preguntando analíticamente por los sentimientos que se daban en torno a la práctica y las sensaciones que se lograban distinguir tanto a nivel mental como físico.

Finalmente la pauta quedó estructurada en 15 preguntas, elaboradas en atención a los objetivos del estudio, reconociendo en ellos las dimensiones analíticas pertinentes para su consecución.

DESCRIPCIÓN

La comuna de Ñuñoa¹⁰

La comuna de Ñuñoa fue fundada a fines del siglo XIX en el sector oriente de Santiago. Actualmente ocupa un radio territorial de 16,3 km². Limita al sur con la comuna de Macul, al norte con Providencia, al este con La Reina y Peñalolén, y al Oeste con Santiago Centro. Según datos del CENSO del año 2002, en la comuna viven al rededor de 163.511 habitantes, lo que representa el 2,7% del total regional. La población comunal se caracteriza por el predominio de personas adultas, que representan el 52% del total. Los adultos mayores representan la segunda mayoría, con un 19,7%. En cuanto al nivel socio económico de la comuna, más del 60% de la población pertenece a la clase media, y también más de la mitad tiene educación universitaria.

Ñuñoa es una comuna residencial, que cuenta con numerosos parques y plazas, y una importante oferta de servicios públicos y privados de salud, educación y recreación, lo que la ha llevado a ser catalogada como una de las comunas con mejor calidad de vida de la región. El comercio se ubica mayoritariamente a lo largo de la Av. Irarrázabal, uno de los ejes viales más importantes de la ciudad de Santiago. La conectividad es buena, con afluencia constante de buses de locomoción colectiva, taxis y colectivos. Además cuenta con dos estaciones de metro, ubicadas en los extremos de la misma avenida.

Dentro de la Dirección de Desarrollo Social y Comunal (DIDECO) del municipio, existe el Departamento del Adulto Mayor y la Mujer, instancia que busca aportar a la calidad de vida de estos sectores, trabajando en cuatro ámbitos: Desarrollo Organizacional, Salud, Cultura y Recreación y Seguridad Social. Este departamento funciona en el Centro de Desarrollo Social Alejandro Hales, donde se desarrollan gran parte de las actividades orientadas al grupo de la tercera edad, uno de los más importantes dentro de la comuna.

¹⁰La información sobre la comuna de Ñuñoa que aquí se presenta, fue extraída desde el sitio web de la Ilustre Municipalidad de Ñuñoa, específicamente de <http://www.nunoa.cl/conozca/>, el día 5 de octubre de 2009.

CONTEXTO ETNOGRÁFICO N°1:

Clases de Yoga Iyengar en el Polideportivo

El Yoga es uno de los seis dárśanas o doctrinas tradicionales del hinduismo, propugnada por el maestro Patañjali. La etimología de la palabra sánscrita *yoga* proviene del verbo *yug*, que significa *poner el yugo*. Desde aquí se comprende su finalidad, que es lograr la unión del alma individual con dios. La armonía se logra en la medida en que se logre satisfacer las necesidades de los tres planos fundamentales del ser humano: el físico, el mental y el espiritual (<http://es.wikipedia.org/wiki/yoga>).

En occidente, una de las formas más extendidas de yoga es el Hatha Yoga, que consiste en un sistema de posturas físicas, llamadas asanas, cuyo propósito es lograr que el cuerpo esté apto para la meditación. Una derivación del Hatha es el Yoga Iyengar, desarrollado por B. K. S. Iyengar. Este estilo se caracteriza por la importancia de la alineación de los huesos y articulaciones, de tal forma de dar un mejor equilibrio, con menos esfuerzo de los músculos, logrando de esta forma, mayor estabilidad en las posturas. La alineación correcta de la columna vertebral, mejora la circulación, crea espacio interno entre las articulaciones y trae un flujo energético equilibrado a todo el cuerpo, aportando a la salud y el bienestar de quien lo practica (<http://www.ohani.cl/yoga/iyengar.htm>).

El Yoga Iyengar busca el desarrollo de una conciencia corporal a partir de tres aspectos: precisión y alinamiento en las posturas, Intensidad acorde a las características personales y dinamismo, manteniendo siempre una disposición activa a la práctica. Esta conciencia permite comprender las conexiones de nuestro cuerpo, así como también poder distinguir los movimientos periféricos del cuerpo, de aquellos que se producen en un nivel más profundo (íbid).

El contexto

Entre los meses de septiembre y diciembre del año 2008 asistí en forma regular a las clases de Yoga que se imparten en el polideportivo de la comuna de Ñuñoa. El polideportivo se encuentra ubicado en la calle Juan Moya, esquina avenida Grecia, al lado de un consultorio. Es un recinto de grandes dimensiones que cuenta con un gimnasio totalmente equipado, sala de máquinas y una piscina, donde se imparten talleres deportivos y recreativos a los habitantes de la comuna. Para participar en las actividades es necesario acreditar domicilio en la comuna y en los casos que se requiera cancelar una pequeña suma de dinero. Desde el año 2008 las clases de yoga comenzaron a ser pagadas, a razón de \$5.000 mensuales.

La sala donde se realizan las clases de yoga es más bien pequeña, con una capacidad para no más de una veintena de personas. Se trata de un espacio acondicionado para clases de danza y pilates, por lo que cuenta con un espejo de muralla completo en el lado norte y con barras a los costados. El tipo de yoga que se imparte en el polideportivo se denomina Iyengar y se caracteriza por el uso de accesorios que faciliten la correcta alineación del cuerpo, como bloques, cintos y barras, lo que en este caso, al tratarse en su mayoría de adultos mayores, resulta de gran utilidad.

Existen tres horarios, de 9:30 a 11:00, de 11:00 a 12:30, y de 17:00 a 18:30 los días martes y jueves. La observación estuvo preferentemente centrada en el primer horario de clases, aunque eventualmente asistí en los otros horarios. La elección de esta clase, del horario matutino, se debe entre otras razones, a que supuse que las personas que iban más temprano seguramente presentaban un mayor grado de compromiso con la actividad, pues implica de hecho una especie de "sacrificio" levantarse temprano, sobre todo en épocas invernales, para acudir a la práctica. Es decir, entendí la acción de levantarse temprano como parte de una

actitud más disciplinada hacia el yoga, que, de hecho se recomienda practicarlo temprano.

Efectivamente, luego de haber asistido a las clases de los otros horarios, pude evaluar, aunque superficialmente, que en general las personas asistentes a la primera clase de la mañana estaban más familiarizadas con la práctica. En los horarios posteriores los adultos mayores que asistían mostraban más dificultades para concentrarse en la ejecución de los ejercicios y en el reconocimiento de los términos sánscritos que la profesora utiliza para referirse a lo “asanas” o posturas. Específicamente en la clase de la tarde la asistencia era característicamente más intergeneracional, debido a que a esas horas es factible que asistan estudiantes y personas que trabajan durante las mañanas.

La clase de las 9:30 contaba con un promedio de 12 alumnos, de los cuales la gran mayoría eran mujeres adultas mayores. Según lo estimado en las conversaciones con algunas de estas personas, las edades van entre los 55 y los 82 años. Los alumnos de este horario, comienzan a llegar al menos un cuarto de hora antes al polideportivo. Al cabo de un rato aparece uno de los encargados y abre la puerta de la pequeña sala. De inmediato algunos alumnos comienzan a desocupar el espacio, sacando las colchonetas que se guardan en la sala y dejándolas apiladas afuera de la sala. Mientras tanto los otros alumnos comienzan a instalarse en la sala, algunos con sus matt (especie de alfombra especial para la práctica del yoga) y otros con colchonetas.

En la puerta de entrada es necesario sacarse los zapatos y dejarlos ordenados en la parte trasera de la sala, pues la clase implica necesariamente estar en contacto con el suelo, por lo que hay que mantenerlo lo más limpio posible. De una caja cada persona saca dos bloques amarillos que se utilizaran como apoyo en algunas posturas, y de otra caja se sacan los cintos, implemento también necesario para la correcta consecución de las posturas, aunque de uso

menos frecuente que los bloques. Al llegar, la profesora rocía un poco de desinfectante en aerosol por el piso alfombrado de la sala y abre las ventanas para ventilar. Cuando ya están todos dentro y el reloj marca casi las 9 y media, se cierra la puerta de la sala mientras la profesora marca los carnets de asistencia y pasa la lista de la clase.

La clase se inicia con una meditación, todos sentados en el piso con las piernas cruzadas y las manos sobre los muslos. Se hace silencio mientras cada uno se concentra en su propia respiración. Con una exhalación profunda se cierran los ojos. Luego la profesora comienza a dirigir un ejercicio de visualización del organismo y de los flujos energéticos que se activan con la respiración. Una vez que ya se supone que están todos concentrados “en el aquí y el ahora”, se juntan las palmas de las manos una frente a la otra a la altura del pecho, tocando con los dedos gordos el esternón y se canta en conjunto tres veces el mantra “om”, sintiendo cómo la vibración del sonido se proyecta desde el centro del pecho. A continuación se canta también de manera colectiva la invocación a Patañjali primer maestro de yoga, a quien se le pide asistencia para el trabajo de la clase.

Al terminar el momento de meditación e invocación se da inicio a la práctica de las posturas o asanas. Durante esta fase de la clase se realizan los ejercicios destinados al estiramiento, la alineación y el fortalecimiento del cuerpo, atendiendo siempre al equilibrio entre el ritmo de la respiración y el movimiento corporal. De fondo se escucha música traidicional de la India o new age que contribuye a mantener la concentración en la práctica. En general se utilizan los implementos antes mencionados, cintos, bloques y también la barra para realizar correctamente las posturas.

En cada clase se practica una serie determinada de posturas o asanas, cada una de las cuales tiene un nombre particular. Las diferentes series posturales

se orientan al trabajo especializado de diferentes ejercicios, ya sean de estiramiento, de arco, de torsión, de fuerza, etc. Cada postura es primero realizada por la profesora, quien explica paso por paso los movimientos que el cuerpo debe realizar para poder tomarla. Luego muestra la postura en cuestión y finalmente enseña de qué manera se debe “desarmar” el cuerpo, para volver a la posición de cuerpo activo inicial. Entonces es posible distinguir tres fases necesarias para tomar una postura de yoga: preparación, postura propiamente tal y desarme.

Para finalizar la practica de los asanas, se realiza una relajación final. Como la temperatura corporal tiende a disminuir una vez que el cuerpo entra en estado de reposo, es necesario abrigarse, antes de realizar esta última postura de meditación. En silencio cada uno va recostándose en el suelo, preocupándose en lo posible, de posar todas las vertebras en el suelo. Con los ojos cerrados, a veces con los brazos y piernas extendidos, otras, con las piernas sobre la muralla y las manos una sobre otra en el bajo vientre, se vuelve nuevamente al silencio absoluto, escuchándose sólo la suave música de algún instrumento oriental que suena desde el parlante de la radio. Éste instante dura al rededor de 5 minutos, tiempo al cabo del cual la profesora invita a los presentes a sentarse suavemente, manteniendo los ojos cerrados, para tomar la misma postura del inicio, piernas cruzadas y manos frente al pecho. Se da gracias por la práctica realizada y se realiza un saludo de gratitud general diciendo todos juntos la palabra sánscrita “namasté”

Ya a esas horas se encuentran esperando fuera los asistentes de la clase de las 11 de la mañana, por lo que es preciso salir rápidamente, entremedio del grupo que ingresa rauda una vez que se reabre la puerta de la sala. El apuro de quienes recién llegan a su clase contrasta con el la tranquilidad alcanzada por los que ya han realizado la practica del yoga. Una vez fuera de la sala, algunos recién se calzan los zapatos. De ahí las conversaciones se van trasladando hacia la calle, caminado. La gente se dispersa y será hasta el próximo día.



Foto 1: En la medida en que los alumnos van entrando a la sala, se van acomodando uno al lado del otro para ocupar óptimamente el espacio de la sala. Mientras tanto se conversa o simplemente se espera en silencio. La puerta permanece abierta hasta que la profesora da por iniciada la clase.



Foto 2: la meditación se realiza en posición sentada, con un cruce de piernas simple. Las manos unidas frente al pecho son signo de oración. En este instante se canta tres veces el mantra “Om” y luego una canción de invocación a Patañjali, primer maestro de Yoga de la India.



Foto 3: Asana llamado Uttanasana que consiste en llevar la cabeza hacia las piernas, sosteniendo con las manos los codos. Sirve para estirar las vertebras lumbares y se utiliza generalmente para el calentamiento o bien como postura de descanso.



Foto 4: Esta postura se denomina Virabhadrasana I, y trabaja la alineación de los ejes corporales, la fuerza abdominal y la elongación de las articulaciones. Al centro, la señora de polera rayada sonríe, quizás satisfecha por haber logrado entrar a la postura con plena conciencia corporal.



Foto 5: Asana llamado Virasana. Se realiza luego de haber hecho alguna postura de alta exigencia. Sirve para tranquilizar la respiración y el cuerpo, así como también para descansar y estirar la espalda. Al fondo se observan dos alumnas que utilizan bloques para poder realizar la postura de mejor manera.

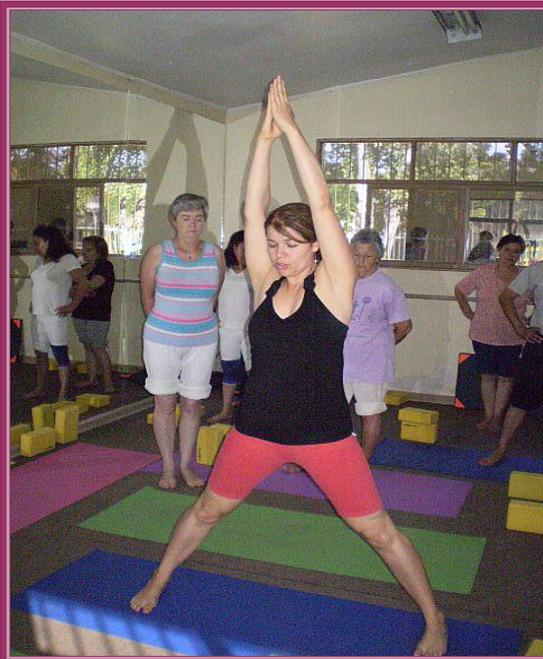


Foto 6: La profesora enseña las posturas en tres pasos. Primero, cómo tomar la postura, cómo deben moverse las partes del cuerpo para llegar al asana. Luego mantener la postura, atendiendo a las fuerzas activas que deben ejercerse desde el cuerpo. Finalmente cómo desarmar la postura para volver al estado de alerta inicial. Es fundamental que durante la clase cada alumno se encuentre concentrado en su propia practica, por lo que en general es necesario permanecer en silencio y atento a las indicaciones de la profesora.



Foto 7: Observación participante. La foto fue tomada por la profesora, el mismo día en que se tomaron las demás fotos. Sin duda, la comprensión de lo que allí ocurría se vio favorecida por el hecho de compartir y vivenciar personalmente las clases.



Foto 8: Al terminar la clase cada persona es responsable de ordenar el espacio que ocupó: enrollar su matt y guardar todos los implementos que se utilizaron en la clase. Ya todos relajados y en armonía se disponen a dejar la sala a los alumnos de la siguiente clase.

Los entrevistados y entrevistadas

De este grupo y al cabo de un par de meses de observación participante pude identificar al menos a tres personas que me parecieron adecuadas para ser entrevistadas. Los criterios que utilicé para definirlos fueron la frecuencia de asistencia (constancia), el grado de interiorización corporal de la práctica (conciencia y flexibilidad corporal) y la disposición (capacidad de concentración y autoobservación). Quizás el criterio más decisivo fue el primero, esto es la constancia en la práctica, pues la destreza física si bien, resulta ser un indicador significativo, en el caso de los adultos mayores muchas veces se ve limitada por enfermedades degenerativas y/o crónicas propias de este periodo de la vida, y por lo tanto debe ser asumido de acuerdo a las características de cada organismo.

La primera persona en llamar mi atención se trataba de Margarita. Ella es una mujer de 60 años que practica yoga desde hace tres. Tiene un aire de señora distinguida, pero su estilo nada ostentoso, sencillo y algo apagado sugerían más bien un carácter calmo y estricto. Margarita vive actualmente con su madre anciana en las cercanías del polideportivo. Trabajó durante algunos años como vendedora de cursos de inglés, que fue el último trabajo en el que se desempeñó antes de jubilar el año pasado. Tuvo tres hijos, todos hoy profesionales. Uno de ellos es maestro de aikido, un arte marcial japonés. Ha sido una mujer muy esforzada, trabajó desde muy joven “por necesidad” y ahora considera que ya teniendo su labor realizada, especialmente en relación a la crianza de los hijos, se ha dedicado los últimos años a cultivar su crecimiento personal.

Todas las clases Margarita llega muy temprano, alrededor de las 9:15 y se sienta en una de las bancas verdes del polideportivo, como dando la bienvenida a sus compañeros. En estos minutos previos a la clase se despliega una personalidad extrovertida, animada e intensa, rasgos que al momento de tomar la clase quedan guardados tras una obstinada concentración de aprendiz. Una vez en la sala inmediatamente Margarita adquiere una disposición mas silente,

comienza desde el umbral de la puerta, a adentrarse en los espacios internos de su ser. Estira su matt (colchoneta de yoga) color verde agua, y se coloca adelante, muy cerca de la profesora. Ordena sus bloques, se sienta sobre ellos, mira al frente y estira la espalda, preparada para la invocación, la meditación y la práctica.

La otra persona que casi al mismo tiempo me pareció interesante de conocer fue Tamara. De hecho ella fue la primera persona mayor de la clase con la que hablé. Tamara tiene 65 años y asiste a clases de yoga en el polideportivo hace aproximadamente tres. Anteriormente había practicado otro tipo de actividades como tai chi y biodanza. Actualmente vive junto a su esposo jubilado, dedicada mayormente a labores del hogar. Tiene dos hijas profesionales. Durante su vida trabajó en el servicio de salud en el área administrativa, pero sólo por algunos años. El momento en el que se ha sentido mayormente realizada fue cuando trabajo de secretaria en la empresa de su hija que recién empezaba a funcionar. Es una persona que se reconoce como nerviosa, padece de jaquecas e insomnio. Sufre también de osteoporosis, lo que le provoca dolores y le ha dificultado la práctica del yoga. Aún así sostiene que hacer ejercicio es algo muy importante en su vida, de hecho realiza una rutina de ejercicios en su casa los días que no asiste al polideportivo.

En clases Tamara se muestra siempre concentrada y entregada al quehacer. Se nota que es una mujer que hace todo guiada por un extraordinario sentido del deber, que no la oprime, sino que la impulsa. Tamara es una persona constante. Llega más o menos al tiempo de Margarita y se queda dando paseitos cortos por los caminillos aledaños a la sala de clases. A veces se sienta en una banca o en el pasto y conversa animosamente con quien se encuentre dispuesto. Viste casi siempre una polera blanca y pantalones lilas. Es una mujer bajita, de rasgos un poco duros y nerviosos. Su pelo es claro y usa anteojos. De su cuello cuelga una medallita de esas que representan a los hijos como niños tomados de las manos. De la figura de los hijos se desprenden las de los nietos. Tamara tiene

2 hijos y 5 nietos. Y todos ellos entran a la práctica con ella. En clases, Tamara siempre se ubica casi exactamente en el mismo lugar. Entra con una colchoneta, deja los zapatos junto a los de todos los demás en la parte de atrás y se sienta, tranquila, mirando hacia el frente mientras se concentra.

La tercera persona fue Esteban, quien tiene 75 años y practica yoga hace un poco más de un año. Enviudó el 2004, luego de seis años de enfermedad de su señora, lo que terminó por enfermarlo a él. Vive cerca del polideportivo en su casa propia, con su hija, cajera del Lider, y un hijo que está cesante, y al cual se refirió con bastante pesar como “un problema”. Al parecer este hijo que dijo estaba “enfermo” tendría algún tipo de adicción o enfermedad psicológica, lo que sería el “gran problema” al que se refirió durante la entrevista. Hay un tercer hijo que es intérprete de inglés y que vive en otro lugar. Está contento con su jubilación, y en general con su vida. Trabajó en Laboratorios Petricio 39 años, en un buen ambiente laboral. Jubiló a los 66 años. Estudió hasta cuarto de humanidades, y considera que “llegó bastante alto en la empresa”, principalmente por cultivar ciertas actitudes fundamentales como la responsabilidad, la honradez y la constancia. “Si uno no trata de surgir, nadie lo va a hacer por uno”, afirma.

Esteban es el único hombre que asiste de manera constante a la clase de las 9:30. Es un caballero de estatura alta, calvo, y de contextura más bien delgada. Su atuendo es de una tela sintética brillante muy típica en los años setentas y ochentas, usa un short, una camiseta y zapatillas blancas. Lleva con él una colchoneta de goma eva y una almohadilla que utiliza para ciertas posturas que oprimen las vértebras cervicales. Don Eduardo suele llegar temprano también, pero se queda más bien en silencio, compartiendo una banca o sentado en el pasto. Se ubica siempre al lado este de la sala, continuo a la barra. Tiene siempre una actitud amable, acarreado implementos para las personas cercanas. Si bien su grado de familiaridad y destreza con la técnica del yoga son evidentemente menores que los de Margarita y Tamara, demuestra con su actitud la

interiorización de la conducta necesaria para la práctica. Estar siempre dispuesto a intentar, aunque se fracase, volver a tratar una y otra vez con paciencia y humildad. Estar abierto a escuchar y escucharse, aunque de hecho esto muchas veces sencillamente no ocurra.

El último entrevistado del grupo de Yoga fue Guillermo, quien asiste al horario de la tarde, esto es de 17:00 a 18:30 hrs., y ya lleva al rededor de tres años de práctica. Guillermo es casado, tiene tres hijos y dos nietos. Está jubilado hace cinco años, y desde ese entonces dice que se ha dedicado a “divertirse”. Efectivamente durante la semana Guillermo tiene una rutina diaria que incluye yoga dos veces a la semana, viernes clases de tango y el resto de los días, al menos una hora de bicicleta. El año pasado dedicó también tiempo a la piscina, pero este año no ha proseguido en ello.

Es un hombre de contextura robusta y de actitud jovial. Notablemente sociable y amistoso, no se demora en echar tallas a sus compañeros, las que inventa mientras los demás compañeros se van instalando en la sala. En la clase se ubica en la esquina sureste, adelante, justo frente al espejo. Al momento de iniciar la clase toda aquella personalidad bromista y alegre se repliega, asumiendo una actitud de alumno responsable y concentrado, disponiéndose con verdadera seriedad a la práctica; aunque, entre tanta solemnidad, no falta ocasión para algún comentario que hace reír a todos. Se define a sí mismo como inquieto, estructurado y entusiasta. En su vida la practica recreacional no solo ha sido a través del deporte, sino también de la artesanía, lo que ha sido una actividad constante desde su infancia hasta hoy en día.

CONTEXTO ETNOGRÁFICO N°2:

Club del adulto mayor “Raíces de Nuestra Tierra”

Podemos definir “danza” como la “coordinación estética de los movimientos corporales que constituyen una manifestación motriz, básicamente expresiva, aunque también representativa y transitiva, que, siguiendo un cierto ritmo o compás, posee diversas funciones ligadas a la manera de sentir, pensar y actuar del grupo que la produce” (Marrazo, 1975:49; citado en Acuña, 2002). En términos más simples, la danza o el baile, consiste en la ejecución de ciertos movimientos corporales al son de la música.

La danza folclórica, pertenece al acervo de prácticas y costumbres tradicionales de un pueblo. Se ha planteado que el origen de estas danzas es religioso, y que con el pasar del tiempo adquirieron una connotación más recreativa. En Chile, existe una amplia gama de bailes folclóricos, entre los que se encuentra la polka, el repicao, el vals y la cueca.

La cueca es el baile nacional de Chile desde 1979. Su origen no es demasiado claro, reconociéndose en ella influencias españolas, árabes y africanas y siendo la zamacueca peruana, la danza que demuestra mayor emparentamiento con ella. Se compone de un compás de 6/8 y se baila en pareja. Los bailarines llevan un pañuelo en la mano derecha y van trazando figuras circulares con vueltas y medias vueltas. Según la región en la que se baile, la cueca adquiere ciertas características locales. Es así como se puede distinguir una cueca nortina y una cueca chilota, así como también una cueca campesina y una cueca chora o urbana.

El contexto

Los meses de enero, marzo y abril del año 2009 tuve la oportunidad de participar de los ensayos del Club del adulto mayor de Ñuñoa “Raíces de Nuestra Tierra”¹¹. Agrupación que cultiva la música y las danzas del folclore de nuestro país. En tanto Club, la organización tiene por finalidad promover el desarrollo del espíritu comunitario entre los adultos mayores y la comunidad comunal circundante. Los integrantes del grupo pagan mensualmente una cuota, cuentan con una directiva y realizan actividades conjuntas como reuniones, desayunos, paseos y fiestas. Además el Club busca mantener lazos constantes con otras organizaciones comunitarias y con las instituciones municipales.

Este Club surgió de la separación de un grupo de personas de otro Club llamado “Paisaje”, hace ya más de diez años. En el “Raíces de Nuestra Tierra” están inscritas alrededor de 27 personas, y como integrantes activos participan cerca de 24. La entrada de nuevos integrantes está supeditada a los requerimientos que el mismo grupo determine a través de su directiva. Pueden ser miembros todos aquellos adultos mayores que deseen participar y aportar al quehacer del grupo, por lo que resulta ser una exigencia el tener algunas nociones básicas de música, ya sea en el manejo de algún instrumento o en la danza.

Cabe mencionar que hay algunas integrantes, todas mujeres, que en estricto rigor no pertenecen a la tercera edad. Sin embargo, el grupo considera que estas personas son un aporte a su quehacer y por ende participan del grupo, pero sin ejercer los deberes y derechos de los socios regulares. En este caso se encuentra también un adulto mayor que ingresó recientemente, profesor de música y colega de la directora del grupo, quien participa como una especie de segundo director a cargo de las voces masculinas, siendo de esta forma un socio honorario del Club.

¹¹ El estatuto de los Clubes del Adulto Mayor se encuentra regido de acuerdo a la Ley N° 19.418 “Sobre Juntas de Vecinos y demás organizaciones comunitarias”.

El grupo se reúne dos veces a la semana a ensayar, los lunes de 10:00 a 13:30 hrs. y los viernes de 10:00 a 13:00 en el Centro de Desarrollo Social Alejandro Hales, ubicado en Av. Grecia con Campo de Deportes, frente al Estadio Nacional. En esta casa funciona el departamento del adulto mayor de la Municipalidad, se realizan talleres y también funciona como espacio de reunión de los otros Clubes que existen en la comuna.

Durante los ensayos A las 10 de la mañana comienzan a llegar en auto, a pie o en micro los asistentes al ensayo. Alrededor de las diez y media la directora pide silencio para poder afinar las guitarras, proceso que toma alrededor de veinte minutos. Luego estando todo ya dispuesto, guitarras afinadas, integrantes sentados y atentos, se da inicio al ensayo. La directora del grupo, que es además un miembro más del Club, realiza una “clase” en la que se repasan canciones y bailes del folclore chileno. Cuando se trata de aprender una nueva canción, de inmediato alguno de los integrantes va a sacar fotocopia de la letra a la secretaría para así poder ensayar de mejor manera.

La directora o “profe” como la llaman algunos de los integrantes, va haciendo las correcciones necesarias, tarea a la que se aboca con pasión, dando muestras de una efectiva capacidad para motivar y canalizar el trabajo grupal. Enérgica en su labor, no duda en dejar la guitarra de lado y pararse de su silla para demostrar efusivamente la manera en que se deben ejecutar e interpretar los temas y danzas.

Las numerosas guitarristas del grupo se concentran en un determinado lugar del salón y siguen atentas las instrucciones de la directora. Se disponen también en el círculo las percusiones (bombo, tormento y pandero), los dos acordeones, y las voces. Es indispensable que la atención esté puesta en las indicaciones de la directora, y así optimizar el trabajo colectivo, por lo que el grupo está consciente de que es clave el silencio y la concentración de todos.

Los hombres, que son un grupo muy reducido en relación al de las mujeres, se ubican todos juntos en un lugar determinado de la sala, para así practicar la parte que les corresponde en el arreglo de voces. Casi todos los hombres que asisten al grupo, lo hacen junto a sus esposas o parejas, salvo un par de excepciones. Siempre escasos de integrantes masculinos, se está expectante ante la llegada de algún varón nuevo.

Alrededor de las once y media se sirve un desayuno, que consiste generalmente en café o té y galletas. Algunas personas suelen llevar un sándwich o fruta desde sus casas, alimentos que comparten con sus compañeros mientras conversan. El recreo se extiende por alrededor de veinte minutos, al cabo de lo cual se da un espacio para conversar sobre algún tema de interés para el grupo como presentaciones, invitaciones, viajes, paseos, compromisos, personas enfermas, etc.

La última parte del ensayo está dedicada a los bailes folclóricos. Antes de comenzar con las danzas, los integrantes guardan las sillas, que quedan plegadas apoyadas sobre las paredes. Sólo quedan las sillas indispensables para aquellos que se dedicarán a la parte musical. Los bailes folclóricos se bailan en pareja o en grupo. El repertorio del grupo incluye la polka, el esquinazo, el vals y la cueca. Antes de comenzar cada cuadro de danza folclórica, se pone de pie alguna de las integrantes del grupo y con gran aplomo recita unas coplas que hacen referencia al baile que se viene. La presentación del grupo está pensada no sólo en términos musicales y danzísticos, sino además en términos teatrales. Los diversos recitados y juegos picarescos que se ponen en escena, sumados a la música y las coreografías generan un ambiente festivo y alegre, en la que no sólo disfrutan los integrantes del grupo, sino toda la concurrencia que tenga la suerte de verlos.

El inicio del número está marcado por la recitación de unos versos de presentación del grupo. De inmediato el bombo repiquetea y comienza el son del

esquinazo *“Es aquí o no es aquí”*, el cual se presenta exclusivamente con arreglo instrumental y vocal, sin coreografía. El esquinazo es un ritmo alegre y contagioso, en seis octavos, igual que la cueca y la tonada. Se van alternando las intensidades de las voces según se trate de una estrofa o del estribillo, siendo en éste último donde precisamente se alzan las voces.

Luego vienen las danzas, que en esta ocasión fueron ensayadas por motivos de una presentación que se evocaba. Antes de comenzar a bailar, alguna de las integrantes sale al frente y recita unas coplas que se refieren al ritmo que se danzará. El primer baile que se presenta es la polka, danza colonial sincopada en la que participan dos parejas. Luego de la polka, se baila el repicado *“Qué sacaré con quererte”*, ritmo similar a la cueca en el que la pareja realiza pícaros juegos de conquista. Al término del repicado comienza el vals *“Así bailaban mis abuelos”*, que es un momento muy íntimo y emocionante, de una intensidad más tranquila y suave que los ritmos anteriores, en el que baila una de las parejas más longevas del grupo. Finalmente se baila un pie de cueca, con sus tres patitas. Acá las parejas que salen se arman espontáneamente, aunque se da casi siempre que bailan “marido y mujer”. Al término de cada danza los bailarines realizan una reverencia al público, en agradecimiento a los aplausos y la atención dispensada, lo que también es practicado en las instancias de ensayo semanal.

Al terminar la extensa jornada de ensayo, los presentes se ven un poco cansados. Son ya pasadas las 1 de la tarde y el estómago comienza a reclamar por el almuerzo. A pesar del cansancio y el hambre, lo que predomina en los rostros de estas personas es alegría. Risas, bromas y abrazos van apareciendo en la despedida, mientras algunos se dedican a dejar la sala en orden. Poco a poco van saliendo a la calle todos los integrantes del Club, algunos se quedan conversando en las afueras, los que tiene auto se ofrecen a llevar a los que andan a pie, y otros ya han emprendido marcha hacia sus hogares. Será hasta el próximo día.



Foto 11: Antes de comenzar el ensayo se afinan las guitarras y se preparan las letras y partituras del repertorio que se ensayará en esa jornada. Cada miembro tiene la obligación de tener todo el material de apoyo necesario para el estudio de los temas del grupo.



Foto 12: En el Club hay muchas más mujeres que hombres. La mayoría de los hombres que participan lo hacen junto a sus esposas. Todos bailan y cantan, pero sólo uno de ellos toca guitarra, y es quien hace las veces de director de las voces de hombres.



0,49Foto 13: Al finalizar la primera parte del ensayo, algunas integrantes sirven el desayuno. Cerca de mediodía se comparte una taza de té o café y galletas. Cada quien se sienta donde quiera y conversa con los otros, o simplemente aprovecha de descansar.



Foto 14: Cuando ya va siendo tiempo de retomar el ensayo, todos los presentes deben volver a la sala y retomar sus puestos. Antes de volver al estado de concentración requerido, se dan espontáneas muestras de alegría, por supuesto, a través de la música y el baile. En la foto, tocando unas cuecas con guitarra, platillos y acordeón.



Foto 15: El primer baile que se presenta es la polka. Durante el ensayo la profesora pone mucho énfasis en la actitud de los bailarines, en la expresividad del rostro y en la soltura y seguridad de los movimientos. Por lo mismo, muchas veces es necesario repetir varias veces el mismo paso, y de esta forma poder lograr una buena interpretación.



Foto 16: La danza del Repicao es muy entretenida y graciosa. Es una especie de juego como el “corre que te pillo” entre una pareja de enamorados, que baila coquetamente, desafiándose el uno al otro.



Foto 17: Luego de la euforia del repicao, se aquietan los ánimos para dar paso al vals, interpretado por uno de los matrimonios más antiguos del Club. La canción se llama “Así bailaban mis abuelos”, y es un instante lleno de nostalgia y evocación del pasado.



Foto 18: Para finalizar el acto, se baila un pie de cueca. Las parejas se van improvisando en ese mismo momento, en un punto en que todos están muy alegres y llenos de ánimo para seguir con la fiesta.

Los entrevistados y entrevistadas

A mediados de diciembre del año 2008, estaba ya finalizando mi terreno en las clases de yoga del polideportivo de Ñuñoa, así es que decidí acercarme a conversar con adultos mayores que participaban de otras actividades en ese recinto. Fue así como de una de estas conversaciones, conocí a una pareja de adultos mayores que lleva ya varios años asistiendo a la piscina del polideportivo, y que además participaban de una agrupación folclórica. Se trataba de la señora Elena y don Pepe, quienes al ver mi interés en el tema, comenzaron a contarme amablemente sobre sus experiencias de recreación deportivas, y me invitaron a conocer el Club “Raíces de Nuestra Tierra”, del cual ellos eran integrantes.

Intercambiamos teléfonos y quedamos de acuerdo en que yo iría a visitarlos a uno de los ensayos durante el mes de enero, ya que por lo que restaba del mes de diciembre no se realizarían reuniones del Club. Un día lunes, a mediados de enero, me dirigí a la Unidad Vecinal N° 23, lugar donde se realizarían los ensayos del grupo durante el mes, pues la casa del adulto mayor, lugar de ensayo oficial del grupo, se cierra en verano. Así, llegué cerca de la una de la tarde, ya hacia el final del ensayo, para poder hablar con la señora Elena. Esperé afuera unos momentos hasta que se detuvieron los instrumentos y solo se oían voces conversando. Al entrar me encontré con unas diez personas, todas mujeres, excepto don Pepe, el esposo de la señora Elena. Me dirigí hacia ella, un poco nerviosa, y de inmediato me recibió acogedoramente, luego de lo cual le contó al grupo acerca de cómo nos habíamos conocido y la ayuda que necesitaba para mi Memoria de Título.

Todos los allí presentes, incluida la directora se manifestaron dispuestos a participar del estudio. Ese día fijé las entrevistas, que fueron realizadas los días de ensayo en las dependencias de esta Unidad Vecinal, durante el mes de enero. Las entrevistas se realizaron durante los primeros días de terreno, cuando recién me

incorporaba a las dinámicas del grupo, sin haber conocido previamente a mis entrevistados ni al contexto. Estas entrevistas fueron más tarde complementadas con otras que realicé a las mismas personas, después de haber finalizado el trabajo de terreno en el grupo, durante el mes de mayo.

Mi primera entrevistada fue la señora Elena, quien lleva más de diez años en el Club y que realiza además otras actividades físicas recreativas durante la semana. Los lunes y los viernes los dedica al ensayo del grupo folclórico, los martes y los jueves asiste a hidrogimnasia en el polideportivo y los miércoles asiste a gimnasia en el mismo recinto. Todas esas actividades las realiza junto a su marido, don Pepe, con quien han participado en numerosos concursos de cueca, de los cuales generalmente han resultado campeones. Durante su vida se dedicó principalmente a la crianza de sus dos hijas, tarea que emprendió con gran responsabilidad y entrega. Desde niña practicó basquetball, deporte que transmitió y practicó junto a sus dos hijas.

La señora Elena es una mujer de cabellos canos y rostro amable. Su trato es franco y cariñoso, tiene una actitud participativa y proactiva. En el grupo folclórico se dedica especialmente a bailar, aunque también canta y toca el pandero. El baile, es sin duda lo que más le gusta de todo esto. Al bailar, la señora Elena derrocha una belleza extraordinaria, llena de energía. Su rostro expresa de manera intensa los sentimientos de la danza, y su cuerpo con la soltura que se adquiere gracias a la práctica constante, se desplaza y ocupa el espacio con gracia. Verla bailar es presenciar una manifestación de vitalidad y alegría.

La otra entrevistada fue la señora Loreto. Es una mujer de aspecto jovial, delgada y siempre bien arreglada, suele usar joyas llamativas y maquillaje, su ropa es colorida más no chillona. La señora Loreto es profesora normalista, y se dedicó a la docencia gran parte de su vida, incluso después de jubilar siguió haciendo reemplazos esporádicos en escuelas y colegios. A la par de su labor docente

siempre desarrolló intereses artísticos, ligados a la música y a la danza, llegando a ser directora de un pequeño coro de docentes jubilados hace ya algunos años atrás. En el grupo ha formado parte de la directiva como secretaria y ha sido la encargada de postular un par de proyectos, los cuales el grupo se ha adjudicado con éxito.

Es viuda, tiene dos hijos, cinco nietos y vive independiente. Llegó al grupo a través de un taller de folclor que dictaba la directora del grupo, quien la invitó a participar del mismo hace ya un par de años. En el grupo folclórico la señora Loreto baila, toca guitarra, recita y canta, aunque dice que lo que más le gusta es bailar. Precisamente es en los momentos de la danza donde se puede apreciar en todo su esplendor la personalidad jovial y graciosa de la señora Loreto. Con sus ochenta años baila al son de la música y se posiciona con gran desplante frente a su pareja de baile. Con ella se ponen en escena el gozo y a la alegría que se producen en el momento de la danza.

El tercer entrevistado fue don Pepe, esposo de la señora Elena. Don Pepe tiene ochenta y dos años. Su aspecto es el de un hombre firme y energético, aunque su rostro denota más bien calma y sencillez. Junto a su esposa, tiene una rutina semanal de actividades físicas que incluyen la hidrogimnasia y el baile folclórico. Es uno de los bailarines más activos del grupo, reconociendo el mismo que eso es lo que más le gusta hacer en el Club, bailar.

Trabajó durante gran parte de su vida como chofer. Luego de jubilar siguió trabajando por diez años más a honorario. Desde niño fue futbolista, actividad que siguió desarrollando a lo largo de toda su vida, y en la que incorporó activamente a su grupo familiar. Se define a sí mismo como una persona inquieta, deportista y entusiasta, con gran sentido de la responsabilidad, y al mismo tiempo del goce. Su baile es juguetón y grácil, su presencia en la pista denota alegría y gozo.

Finalmente entrevisté a don Carlos. Es un hombre de ochenta y dos años que integra el grupo folclórico desde sus inicios. Asiste todas las semanas junto a su esposa, la señora Irene y se desempeña cantando y preferentemente bailando. Al igual que don Pepe, desde niño jugó fútbol; se define a sí mismo como un hombre inquieto, que tiene que estar constantemente en actividad para sentirse bien.

A lo largo de su vida aprendió varios oficios entre tapicería, cerrajería y carpintería. Trabajó la mayor parte del tiempo en el área de mantenimiento del hospital San Borja, donde además integró el equipo de fútbol. Hoy en día se encuentra dedicado principalmente a su numerosa familia, que componen dos hijos, cinco nietos y nueve bisnietos.

ANÁLISIS

Breves consideraciones sobre el análisis

El análisis se realizó siguiendo los planteamientos de la “teoría fundamentada”, que sugieren la interpretación inductiva de los datos obtenidos durante el trabajo de campo. Dicho procedimiento resulta coherente con la finalidad de la investigación cualitativa, que es comprender los significados que los sujetos van dando a las diferentes experiencias que vivencian a lo largo de su existencia. Para lograr acceder a estos significados, fue necesario primero, conocer las percepciones que los adultos mayores tenían acerca de su práctica, lo que fue logrado a través de las entrevistas y de la observación participante. En el análisis de la información obtenida se distinguieron los siguientes pasos:

1. Transcripción y lectura de las entrevistas.
2. Transcripción y lectura de las observaciones de terreno.
3. Determinación de unidades de análisis.
4. Análisis comprensivo.

Las unidades de análisis propuestas, corresponden a las dimensiones y subdimensiones que se distinguen de los objetivos específicos de la investigación. De esta forma, el análisis consta de tres partes, las cuales son:

1. **Sentido de la práctica:** ciclo vital, motivación y calidad de vida
2. **Experiencia del cuerpo en movimiento:** cuerpo y movimiento, práctica y vida cotidiana.
3. **Actividad física recreativa y relaciones sociales.**

SOBRE EL SENTIDO DE LA PRÁCTICA

La búsqueda del sentido de un cierto fenómeno, en este caso, de aquel que los adultos mayores otorgan a sus vivencias físico recreativas, implica preguntarse por aquello que subyace a la evidencia. Es, dicho de otra forma, ir más allá de la apariencia, ir hacia lo que Gertz llama la “descripción densa”.

Esta interrogante por el sentido, nos llevó en un periplo que se inició y finalizó en la asociación que existe entre lo vivo y el movimiento. Como veremos en el trascurso del análisis, esta disposición vital al automovimiento informará una serie de cualidades (autonomía en independencia), actitudes (conciencia, responsabilidad y perseverancia en la practica) y aspectos de la vida (bienestar económico, salud y familia), con las que se configura un cuadro coherente de relaciones entre la actividad física recreativa y la calidad de vida de estas personas.

Actividad física recreativa y ciclo vital

A partir del testimonio de los entrevistados, se puede establecer que ha habido una presencia más bien continua de actividad física recreativa a través de sus vidas, o en otras palabras una socialización continua en este tipo de prácticas.

Esta presencia de experiencias recreativas tiene una fuerte raigambre en la infancia de estas personas, hecho a partir del cual, podríamos pensar que la socialización temprana en este tipo de prácticas, condiciona o bien favorece la tendencia a buscar vivencias recreativas durante el resto de la vida. Estas experiencias infantiles de movimiento se ligaban a la esfera del juego, así como también al ámbito más formal de la educación artística.

“Yo de chica estudié danza clásica. Mi mamá nos llevaba a las hijas a ballet” (Loreto, Club).

“Desde niño, siempre fui futbolista, de los ocho años, siempre fui deportista” (Pepe, Club).

La experiencia del “juego” durante la infancia es sumamente placentera, por lo que suele ser evocada en las posteriores vivencias recreativas.

“Esto es como un reconocimiento de lo que tú sentías cuando eras niña, cuando corrías, cuando andabas en bicicleta, cuando saltabas, cuando subías cerros, cuando jugabas. Es volver a sentir lo mismo. Es volver a reconocer que esas eran las instancias en las que me sentía tan bien” (Margarita, Yoga).

Durante la vida adulta las vivencias de movimiento corporal disminuyen ostensiblemente, aunque se evidencia una voluntad de movimiento que se acomodaba, en cierto modo, a los tiempos laborales y familiares. En esta etapa el tiempo del trabajo se opone al tiempo libre, que es por excelencia el tiempo de la recreación. Por lo mismo, en la adultez, las vivencias de movimiento estarán supeditadas a los ámbitos laborales y familiares, desarrollándose como parte de los mismos.

Para los entrevistados de Yoga, el caminar constituía el ejercicio más accesible y frecuente de realizar debido al poco tiempo libre del que disponían, aunque ésta actividad no llega a constituirse en un espacio recreativo propiamente tal.

“Hasta que dejé de trabajar hacía mucho ejercicio en la oficina, no paraba nunca, caminaba mucho” (Esteban, Yoga).

“(En la vida adulta) te voy a decir que actividad física en el sentido que yo caminaba, caminaba harto cuando podía” (Margarita, Yoga).

Caminar es, hasta el día de hoy, una actividad que siguen desarrollando de manera consciente a modo de ejercicio físico, lo que queda de manifiesto por ejemplo en la decisión de caminar en vez de tomar locomoción colectiva para realizar trámites dentro de la comuna o para asistir a las clases de yoga desde sus casas. Lo relevante de esto, es la manera en que entienden y viven el caminar, como una oportunidad de movimiento y ejercicio.

En el caso de los entrevistados del Club, específicamente de los hombres, los campeonatos de fútbol de la empresa o de la institución en la que trabajaban, se constituyeron en uno de los ejes más importantes de su vida cotidiana durante la adultez.

“Yo jugué fútbol como cuarenta años, jugaba por el hospital San Borja, cuando estaba el hospital en la Alameda” (Carlos, Club).

“Éramos como dos mil personas en la empresa y teníamos el campeonato de fútbol de Vicuña Mackena que duraba todo el año (...) así es que yo sábado y domingo era deporte” (Pepe, Club).

La adultez es también el período de crianza de los hijos, por lo que los partidos y campeonatos no sólo eran una actividad personal del padre de familia, sino que se trataba de una actividad que podía involucrar a todo el grupo familiar. Los entrevistados reconocen que compartir experiencias de recreación asociadas a la actividad física resultó ser un importante referente de socialización para los hijos, en el que se pudo enseñar y aprender conductas saludables y de sociabilidad.

En el caso de las mujeres del Club entrevistadas, una de ellas dueña de casa, la otra profesora normalista, ambas desarrollaron el aspecto físico recreativo durante la adultez, asociado también a los deberes cotidianos de cada una, ya fueran en el ámbito de la familia, como en el del trabajo. De esta forma se generaban estrategias educativas y espacios de interacción que tenían como motivo central la experiencia de la recreación a través del movimiento corporal.

“Antes, soltera, jugué bastante basquetbol. Inclusive cuando me casé seguí jugando basquetbol (...) aquí al otro lado de Grecia hay una cancha y ahí nos juntábamos un grupo de mamás más o menos de la misma edad y formamos un grupo para jugar. Y ahí yo llevaba a mis hijas el día sábado” (Elena, Club).

“Una vez que entré a trabajar, ahí estudié baile español (...) después entré a un curso con Margot Loyola (...) y en la escuela también, siempre estaba haciendo algo, enseñando baile sobre todo” (Loreto, Club).

Ya en la etapa de la vejez, la práctica de actividad física recreativa se relaciona con un sentimiento de “deber cumplido”, que se entiende eminentemente en relación a la crianza de los hijos y al trabajo realizado. Con estas obligaciones ya realizadas, ahora es tiempo de dedicarse a si mismos.

“Es que yo ya cumplí con mi tarea, no tengo cosas pendientes, mis hijos están todos grandes, todos tienen sus herramientas de vida, eligieron lo que querían hacer y lo seguirán haciendo” (Margarita, Yoga).

“Yo me casé a los veintitrés años y dediqué mi vida el cien por ciento a mis dos hijas (...) y cuando ellas salieron y empezaron a trabajar, ahí yo me dediqué a mi casa y a rellenar el día en otras actividades” (Elena, Club).

Confluye junto a este sentimiento de “deber cumplido”, otro de aprecio por la etapa que se vive, pues se le significa como tiempo de oportunidad, en el que es posible hacer cosas que antes, producto de las obligaciones del trabajo y de la familia, no eran posibles de realizar.

“En el trabajo uno entra a las ocho y sale a las seis de la tarde, todos los días lo mismo, entonces no le da tiempo de conversar con alguna persona aunque sea una media hora. No como ahora que uno tiene tiempo disponible” (Pepe, Club).

“Y poder hacer otras cosas que no pudiste hacer antes, y que no pudiste o no tuviste ocasión de hacerlas, entonces dices ahora ya” . (Margarita, Yoga)

El sentido de la práctica también se encuentra en el hecho de significar el tiempo, en la capacidad de armar rutinas (como “rutas” en el tiempo diario), que más allá de lo doméstico, van “llenando la vida” de experiencias con sentido. Lo cotidiano, que se vuelve a veces desalentadoramente monótono, necesariamente debe complementarse con experiencias que aporten el contenido azaroso, novedoso, y al fin lúdico a la existencia.

“Para mí es llenarme la vida en cierta forma. Ha sido importante para mí porque te llena ese espacio. Considero que es llenarte la vida porque acá en la casa no es mucho lo que hay que hacer aparte de cocinar y lavar la loza.” (Tamara, Yoga).

La concepción de la vejez como oportunidad, en tanto etapa de la vida en la que se puede hacer, aprender y disfrutar de nuevas experiencias, se articulará entonces con la motivación a la práctica, que es ante todo, prolongar la vida de la mejor manera posible.

Motivación a la práctica

La manera en que estas personas llegan a sus respectivas actividades recreativas varía bastante según se trate de la clase de yoga o del Club. En el primer caso, los entrevistados dijeron haber llegado a este taller por una inquietud personal, una búsqueda de bienestar a través del ejercicio físico. Como se trata de personas que viven en la comuna, en un radio cercano al polideportivo, tuvieron fácil acceso a la información relativa a los talleres deportivos que allí se impartían. Algunos habían “escuchado” que se hacía yoga, a otros les contó alguna amistad y otros simplemente llegaron preguntando. En todos los casos, comenzar a practicar yoga fue iniciativa propia, sin perjuicio de que en sus visitas al doctor le hayan comentado sobre su actividad, y éstos les han instado a seguir con la práctica.

En el caso del Club, se aprecia una diferencia entre hombres y mujeres en la manera en la que llegan a conocer y luego integrar el grupo. Las dos mujeres entran al Club a través de invitaciones que les hicieran otras mujeres ya miembros del Club, con las que compartían en otras instancias, un taller de gimnasia en un caso y un taller de folclore en el otro. Los hombres, en cambio, llegan a través de sus esposas, quienes integraban el grupo antes que ellos. También en el caso de estas personas, la iniciativa de integrarse a esta actividad parte de ellos mismos, motivados por la búsqueda de bienestar, pero más bien ligado al ámbito de la participación social. Ahora bien, se trata de personas que de alguna u otra manera a lo largo de sus vidas han realizado o se han vinculado a actividades recreativas en las que el movimiento corporal es fundamental, por lo que se entiende que no se busque la integración a cualquier Club, sino a aquel grupo en el que se sientan a gusto realizando actividades que los mantengan en movimiento, como el baile folclórico.

Para todos los entrevistados mantenerse activos es expresión de vitalidad, siendo la actividad física en sí misma una estrategia para tener una buena calidad de vida. En la vejez se hace patente la relación entre la muerte y lo inerte, en la medida en que el propio cuerpo sufre deterioros que pueden limitarlo en sus funciones. Por lo mismo, la actividad física es una manifestación de la voluntad de seguir viviendo, de prolongar la existencia. El que no se mueve, se muere.

“Yo no vengo por venir. Vengo porque los ejercicios me van a hacer bien. Como le decía que yo si estoy en mi casa todo el día sentado, en un año voy a estar bajo tierra. Y supongo que con todos esos ejercicios y despejar la mente ya no va a ser un año de vida, sino un año y medio o dos”
(Esteban, Yoga).

Los cambios que se viven a nivel físico y social durante la vejez, pueden ser sentidos como verdaderas pérdidas o “muertes”, que si no son sobrellevadas de manera positiva, en coherencia con el resto de la vida, pueden conllevar un deterioro considerable de la calidad de vida. La práctica de actividad física ayuda en este sentido a mantener el impulso vital de la propia existencia, más allá del dolor de las pérdidas experimentadas, como se da por ejemplo al jubilar o al enviudar.

“Si estuviera sentado en la casa, como soy un viejo jubilado, me muero”
(Carlos, Club).

“Yo hubiera muerto en vida si no hubiese tenido actividad” (Loreto, Club.
Refiriéndose al momento de la muerte de su esposo).

La autodeterminación en el movimiento, esto es, la autonomía entendida como la propia capacidad para desenvolverse en el medio, nos habla de una voluntad de ser que es decisiva al momento de comprender qué significa la calidad de vida para estas personas. Existe una relación entre esta voluntad de

movimiento y el bienestar subjetivo de las personas, en la que podemos identificar la figura de la “estrategia” como aquella acción que los mismos sujetos ponen en practica en pos de una buena calidad de vida. De esto se desprende la idea de que el “cómo” enfrento mis necesidades y cómo me procuro mi propio bienestar, serán centrales en lo que estas personas están entendiendo por “calidad de vida”.

Calidad de Vida

En el marco de esta investigación, el estudio de la calidad de vida de estos adultos mayores, se abordó desde la noción de bienestar subjetivo, es decir, desde las dimensiones y cualidades que ellos mismos consideraron como significativas para la definición del concepto.

En general, los entrevistados identifican la calidad de vida con una sensación de bienestar en la que confluyen una serie de aspectos de la vida. En sus testimonios existe la idea de que este es un concepto estimativo, que sirve para evaluar y sopesar las condiciones y experiencias que se han vivenciado a través de los años. Por ende, puede que en ciertos aspectos la evaluación sea más bien deficiente, mientras que en otros sea muy buena, y del promedio que se haga de todo esto se podrá determinar si se tiene o no una buena calidad de vida. Entres los aspectos fundamentales para una buena calidad de vida, resultaron ser relevantes, la situación económica, las relaciones familiares y la salud.

Sin excepción, los entrevistados reconocen que para tener una buena calidad de vida, el dinero tiene que ser suficiente para cubrir sus necesidades domésticas y cotidianas. Esto es fundamental no sólo en términos estrictamente materiales, sino además en la percepción de que se cuenta con lo suficiente, lo que les da la tranquilidad necesaria para dedicar su tiempo a actividades recreativas. En general, las pensiones que reciben son suficientes para llevar un

estilo de vida sencillo, pero sin sobresaltos, y en algunos casos reciben transferencias económicas de parte de sus hijos, que ayudan a complementar los ingresos de la jubilación.

En relación a la familia, todos los entrevistados estaban actualmente casados, excepto una de las entrevistadas que es viuda, y todos tienen hijos. En general, dijeron tener muy buenas relaciones con sus hijos, de quienes sentían apoyo y compañía. Una característica importante que asume esta relación filial, es que los adultos mayores, si bien valoran la compañía y la integración familiar, también valoran el respeto por su autonomía y su tiempo. Es decir, que si bien gustan de tener relaciones familiares cercanas, resguardan un espacio de desarrollo personal, ligado a la participación social. La consideración de una buena relación familiar, en esta etapa de la vida, pasa por sentir un equilibrio entre la compañía de los hijos, y la independencia de los adultos mayores. La autonomía de estas personas, no sólo se define por el hecho de poder vivir su cotidianidad sin depender de terceros, sino también por la libre disposición de su tiempo y energías. Por ejemplo, el hecho de que ninguno de ellos tenga que cuidar a sus nietos, salvo en ciertas contadas ocasiones, es sin duda, condición necesaria para que puedan desenvolverse en sus respectivos espacios de recreación.

La salud resulta ser otro aspecto fundamental al momento de definir la calidad de vida, pudiendo distinguir por un lado la salud mental y por otro la salud física. La salud deficiente en alguno de estos ámbitos, o en ambos, es sentida como una amenaza a la autonomía, pues si se llega a estar muy enfermo, entonces se depende de otros para poder ser. Respecto de la salud mental, los entrevistados manifestaron que uno de sus mayores anhelos es mantener su mente lúcida, aduciendo el mismo argumento de la autonomía. Por su parte, la salud física, está determinada en gran medida por la experiencia del dolor corporal. Para algunos entrevistados, la presencia de dolores causados por enfermedades crónicas, como la osteoporosis, es un aspecto deficiente de su

calidad de vida, en tanto que para otros la vivencia de dolores físicos no es tan significativa, aunque si se encuentra presente en sus vidas. Sin embargo, en todos los casos, los entrevistados dijeron que una manera de atenuar esos dolores es precisamente la practica de su actividad física recreativa.

En este sentido, la actividad física recreativa, se entiende como una práctica social que forma parte de estrategias a través de las cuales ellos mismos se procuran su bienestar. Es relevante en estos casos, el hecho de que sean actividades libremente elegidas de realizar y que se desarrollan como parte de la vida cotidiana, pues de esta forma adquieren un sentido que va más allá de la mera funcionalidad terapéutica que se le pueda atribuir al ejercicio físico, desde una visión más medicalizante. El sentido más profundo se encuentra en la alta valoración que estas personas realizan sobre su autonomía en independencia.

“Mientras más actividad mejor para uno. Si el cuerpo está en actividad, uno se siente bien. Si uno no hace gimnasia o algo, está ahí no más, va a sentir puros dolores cuando tenga la edad mía”. (Pepe, Club)

“Mi calidad de vida pasa por sentirme bien, por realmente estar mejor de salud que antes (...) el estar bien es responsabilidad de uno y de nadie más” (Margarita, Yoga)

La forma en la que se vivan, asuman y enfrenten las experiencias de dolor provocadas por los “achaques propios de la edad” será definitoria para la calidad de vida de estas personas. En estos casos, los entrevistados han desarrollado una visión de la vida, en la que ellos mismos son los principales responsables de su bienestar. Ante la presencia de dolores y enfermedades asumen una actitud constructiva, que les permite sobrellevar estas dificultades de manera positiva y creativa.

“Mis vecinas me dicen que si tuvieran lo que yo tengo (un tumor), estarían por el suelo ¿Y qué saco con quedarme encerrada entre cuatro paredes? Entonces mi mente la ocupo en todas estas actividades que yo tengo. Y a veces con decirte que pasan meses como que yo no tuviera ninguna cosa” (Elena, Club).

Como vemos, la calidad de vida de estas personas se ve influida positivamente por la practica de actividad física. En las tres dimensiones consideradas fundamentales para una buena calidad de vida: el bienestar económico, la familia y la salud, subyace la valoración de las cualidades de autonomía e independendencia, ante lo que nuevamente adquiere sentido la idea de la actividad física como “estrategia de bienestar”, y así también como manifestación de la voluntad de movimiento.

EXPERIENCIA DEL CUERPO EN MOVIMIENTO EN LA VEJEZ

Los sentimientos que se producen en torno al movimiento recreativo, resultan ser enormemente satisfactorios para quienes los realizan, lo que se traduce en un alto bienestar subjetivo y una percepción positiva de si mismos.

La perseverancia en la practica es, quizás, el único camino a través del cual es posible hablar de la actividad que se realiza en tanto experiencia propiamente tal. En la medida en que el sentido que se le da a la actividad se va actualizando en el día a día de práctica y del cotidiano, surgen los aprendizajes y la conciencia de los beneficios que conlleva. La experiencia corporal es en si misma, la experiencia de la vitalidad y la manifestación de las ganas y la voluntad de vivir bien.

Cuerpo y movimiento

La experiencia corporal de los adultos mayores remite inevitablemente a los dolores que se producen a raíz de ciertas enfermedades asociadas a la vejez. Esta experiencia desagradable de dolor coexiste, en la vida de estas personas, con la del movimiento físico recreativo que resulta ser más bien placentera. Según cuentan los entrevistados, cuando se encuentran realizando su actividad, se olvidan de los dolores y de los problemas, lo que se traduce en un bienestar integral, a nivel físico, mental y emocional. Se sienten relajados, tranquilos y felices.

“Yo me siento feliz, realizada, moviéndome y saltando. Siento una alegría enorme, me olvido de todo lo que pueda ser desagradable. Me siento bien. Se me olvidan los dolores” (Elena, Club).

“El yoga a mi me sirve bastante, me despeja la mente, por lo menos por dos o tres horas me olvido de todos mis problemas, y físicamente también me siento bien. Mentalmente me sirve mucho y también físicamente” (Esteban, Yoga).

La práctica de actividad física recreativa permite el surgimiento de una autoimagen positiva en los adultos mayores, que se definen a si mismos en tanto personas con capacidad de movimiento, que se diferencian de aquellos que no la tienen o no la ejercen. Esta distinción entre los que se mueven y los que no se mueven, es fundamental en el bienestar subjetivo de estos adultos mayores, que perciben la etapa de la vejez desde las posibilidades de crecimiento y aprendizaje que aun les ofrece la existencia.

“Donde yo vivo hay varios viejos, sin ofender a los viejos, porque yo también soy viejo, que andan con las piernas a la rastra y son menores que yo” (Esteban, Yoga).

“Yo veo otra gente que son menores que yo y andan con achaques, cuestiones así. Entonces ahí me doy ánimo”. (Guillermo, Yoga).

Esta autoimagen, de adulto mayor activo y saludable, viene acompañada de ciertas actitudes, sin las cuales, la practica de actividad física recreativa no lograría adquirir el sentido vital que tiene para estas personas. Para que esta actividad se constituya realmente en experiencia, debe ante todo, existir la voluntad de practicarla, lo que implica entre otras cosas, perseverancia, compromiso y buena disposición. Si estas actitudes confluyen junto a la alta valoración que tienen estas personas de su autonomía e independencia, entonces, los dificultades que se puedan encontrar en la practica, no se convertirán en una causa de abandono de la misma, si no en un desafío más a enfrentar, lo que incluso puede llegar a enriquecer la experiencia de los beneficios de la practica.

“Para mi es importante ser constante, y darte cuenta que si no tienes eso, no llegas a nada, y que es un bienestar para ti mismo. Que no porque te duela un poquito dejes de hacerlo” (Tamara, Yoga).

Es a través de la constancia en la práctica, que los entrevistados han logrado desarrollar una sensibilidad corporal, basada en la auto-observación y auto-conocimiento, con la que es posible reconocer tanto las limitaciones como las potencialidades de la condición física.

En especial los entrevistados de la clase de yoga, tienen la posibilidad de desarrollar un proceso de aprendizaje corporal, no exento de sacrificio ni de dolor, que a la larga da cuenta de los beneficios que trae consigo la constancia de la practica. A partir del desarrollo de la conciencia corporal, los estudiantes de la clase de yoga perciben y sienten ciertos cambios positivos y beneficiosos para su salud integral, lo que sin duda, se articula directamente con la motivación vital a la práctica.

“Yo antes hacía los ejercicios al lote no más, pero me di cuenta de que si seguía haciéndolos así no iba a servir de nada y me podían perjudicar, entonces ya voy tratando de tomarlo con más responsabilidad” (Esteban, Yoga).

“El yoga es un camino, no es solamente ir a clases, es la práctica. Al principio es súper difícil, tu cuerpo no está acostumbrado, pero te vas dando cuenta que tu cuerpo se siente bien. Se siente mejor que antes. Tu mente está mejor, está más tranquila” (Margarita, Yoga).

En el caso de los entrevistados del Club, la experiencia corporal que se asocia a sus actividades, no es equiparable a la que se logra con la práctica del yoga. Si bien la conciencia corporal desarrollada en el marco del Club es menos profunda que la alcanzada por los alumnos de yoga, existe la certeza de que la

danza, y el contexto más amplio del Club, resultan ser actividades beneficiosas para su salud. En el apartado sobre relaciones sociales, profundizaremos un poco más en este tema.

Práctica y vida cotidiana

Como planteáramos en el apartado anterior, el yoga propicia la toma de conciencia sobre el propio cuerpo, por lo que son sus practicantes los que logran referirse explícitamente a los efectos que la práctica tiene en su vida cotidiana. Uno de los aprendizajes más positivos que se evidencian en éste ámbito son las mejoras posturales de la espalda, lo que les ha ayudado a corregir lesiones y malos hábitos corporales.

“Antes tenía una leve joroba en la espalda y ahora no, y cuando ocurre eso me doy cuenta que tengo que enderezarme” (Esteban, Yoga).

“Yo tengo ciertas lesiones en la columna, pero desde que hago yoga ha mejorado mi postura y la profesora se ha ido dando cuenta de cómo he ido evolucionando” (Margarita, Yoga).

Las tareas domésticas también comienzan a ser realizadas en atención a la conciencia corporal adquirida, lo que les permite corregir malos hábitos, previniendo lesiones, y dolores que, sin la práctica, difícilmente podrían haber sido identificados y corregidos.

“El hecho de ir a la feria, de saber cómo cargar las bolsas. Si estoy haciendo algo me preocupo de estar en buena postura, agacharme derecha. Si, tomo conciencia de mi cuerpo” (Tamara, Yoga).

“Tú estás muy acostumbrada a hacer ciertas cosas, como ponte tu, tomar peso atolondrada, como cambiar los balones de gas. Ahora no, sé como tengo que hacerlo, y no me duele la espalda” (Margarita, Yoga).

Para los entrevistados del Club, el trabajo corporal es de índole más bien recreativa, aunque también podría decirse, que su experiencia corporal remite al ámbito más práctico, como por ejemplo, al hecho de movilizarse y desplazarse a voluntad, sin depender ni necesitar de la asistencia de terceros. En este sentido más que un aprendizaje corporal propiamente tal, hay un ejercicio de autonomía que reafirma su profundo sentido de la independencia.

La experiencia de movimiento corporal que se desarrolla en el marco del Club, tiene una impronta marcadamente social, por lo que los aprendizajes asociados a la practica de las danzas, en tanto actividad física recreativa, apuntan más bien a competencias de sociabilidad, como por ejemplo, el desarrollo de la personalidad y de la confianza en sí mismos.

“Cuando uno se integra en un grupo, uno también va adquiriendo más personalidad para hablar, para decir las cosas” (Elena, Club).

“Me da más personalidad, porque aunque tú no lo creas yo era una persona muy tímida. Fíjate que antes de entrar al conjunto casi no me atrevía a hablar, y ahora me atrevo a pedir la palabra, expongo mis ideas” (Loreto, Club).

Para las personas del Club, la participación social es quizás la motivación más importante para la realización de su actividad, y en este contexto la danza se configura en un lenguaje más para compartir y disfrutar del sentimiento de comunidad, del “ser parte” y del compartir.

ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y RELACIONES SOCIALES

Uno de los aspectos más importantes de las prácticas físico recreativas, es su dimensión social. El practicar yoga junto a otros, y más aún el bailar con otros, se convierte en una de las experiencias más significativas para los adultos mayores.

En el caso de los practicantes de yoga, cuyo interés en la práctica es de índole más bien personal, la dimensión social aparece de manera implícita, sin dejar de ser un aspecto constitutivo y significativo de esta vivencia físico recreativa. Por su parte, el Club posee un sentido socioafectivo más claro, que radica en el interés primario de estos adultos mayores de realizar una actividad no sólo por el beneficio físico que puede conllevar el ejercicio, sino más bien por el bienestar subjetivo que sienten al compartir con otros.

Entre lo personal y lo social

Las clases de yoga están dirigidas a personas de todas las edades, aunque efectivamente en las mañanas predomina la presencia de adultos mayores, en especial, mujeres. Es por lo tanto, se trata de una instancia intergeneracional, que tiene como finalidad exclusiva la práctica del yoga.

En estas clases existe una alta cantidad de alumnos flotantes, o de temporada, que asisten durante poco tiempo y luego desaparecen, por lo que no es característico de este contexto el establecimiento de relaciones de amistad. Se conoce mucha gente, pero se profundiza poco en las relaciones.

“Ha pasado un montón de gente por yoga, pero duramos unas pocas que hemos sentido que nos hace bien” (Margarita, Yoga).

“Es difícil hacer amistad, sobre todo que tú ves la rotación que tiene yoga. El otro día éramos veintiuno, y al día subsiguiente éramos doce” (Tamara, Yoga).

Las relaciones más significativas se dan con aquellas personas en las que se reconoce el mismo sentimiento de interés y compromiso hacia la práctica del yoga.

“Y esa gente hace redes muy bonitas, la gente que le gusta (...) se establece ese tipo de relaciones como de confianza. No son íntimas amigas mías, pero se da eso” (Margarita, Yoga).

Al ser efectivamente una práctica más bien personal, los mismos entrevistados dicen que no se han interesado mayormente en establecer lazos de amistad con sus compañeros.

“Yo no ando buscando amistades ahí. Mis amigas yo las tengo, pero eso no significa que cuando tu vayas a participar en algo tú no te integres, participes, te lleves bien con la demás gente para pasar un rato agradable. De eso se trata”. (Margarita, Yoga)

Si bien, las clases de yoga no se constituyen en una actividad social propiamente tal, si se puede reconocer en ellas una dimensión de inclusión y participación social, aunque menos intensa que la que se da en el marco del Club, lo que podemos observar tanto en el nivel microsocioal de la clase, y en el nivel más amplio que sería el del polideportivo.

En el momento de la clase se pertenece a un grupo más amplio de personas, con quienes se comparte el lenguaje del “Yoga” (mantras, posturas, cantos, utensilios, etc.). El hecho de realizar el trabajo personal junto a otros, puede configurarse en un incentivo para los practicantes, en la medida en que se

van generando sentimientos de empatía y solidaridad entre los allí presentes. En relación al contexto más amplio en el que se desarrollan las clases, el polideportivo municipal, se le debe reconocer como un espacio social en el que confluyen una serie de sujetos con los que se da una dinámica de reconocimiento mutuo: personas de todas las generaciones, vecinos y conocidos del sector, profesores, monitores, concejales, etc. y que por lo tanto efectivamente implica un cierto tipo de participación social.

A diferencia de las clases de yoga, que es una instancia de confluencia grupal en torno a una práctica personal, el Club se define como una organización social que tiene como finalidad “*representar y promover valores específicos de la tercera edad o adulto mayor*”.¹² Por lo tanto, se trata de una agrupación comunitaria exclusivamente conformada por adultos mayores, que tiene como meta vincularse con la comunidad comunal a través de su actividad específica, que en este caso es el cultivo del folclore nacional.

Para los integrantes del Club “Raíces de Nuestra Tierra” relacionarse cara a cara con otros adultos mayores, conformando un agrupación de determinadas características y con cierto fin, les permite desarrollar roles que trascienden a los familiares de padre/madre, abuelo/abuela. El hecho de formar parte de un Club, posiciona a los adultos mayores en el contexto social comunal como actores que se definen a partir de la identidad social de “adultos mayores”, y que desde allí ejercen de manera efectiva su potencial político ciudadano. Además, esta identidad se nutre de un rico pasado de experiencias generacionales comunes, así como también de la vivencia actual de la vejez como una etapa de plenitud existencial.

Compartir con otros es, sin duda, una de las motivaciones centrales para la práctica. Conocer y compartir con otros adultos mayores, que también disfrutan de cantar y bailar, se constituye en una experiencia positiva y gratificante, que

¹² Estatuto del Adulto Mayor, 2002. Gobierno de Chile, PNUD.

contribuye al bienestar de estas personas, contribuyendo así al fortalecimiento de una autoimagen positiva de adultos mayores.

“Mire la verdad que lo que me motiva a ir al grupo es el baile y que ya todas las personas somos como familiares”. (Pepe, Club)

“A mí me motiva el hecho de juntarme con las compañeras (...) el hecho de venir aquí y conversar un rato. Ahora si empezamos a cantar, y tocamos guitarra mejor todavía”. (Loreto, Club)

El Club tiene un carácter alegre y amistoso que se ha ido consolidado a través del tiempo, volviéndose muy popular entre los adultos mayores de la comuna. Es frecuente que a los ensayos lleguen personas interesadas en integrarse al grupo, aunque no es frecuente que los “nuevos” se queden, por lo que el núcleo más estable del grupo es hace ya varios años el mismo, con alguna que otra nueva incorporación. De hecho, la mayoría de los integrantes del Club, participan en el grupo desde sus inicios, hace más de diez años.

“Ha cambiado muy poco la gente del Club, se han mantenido. El grupo es bastante alegre, que hasta la gente nueva se integra rápidamente”. (Loreto, Club)

La convivencia de ya más de diez años lleva a estas personas a tener un nivel de intimidad y cercanía muy profunda, en la que han llegado a conocerse y a aceptarse con sus defectos y virtudes. A lo largo de este período, sus miembros han compartido alegrías, como el nacimiento de algún nieto o bisnieto, así como también grandes penas, como el fallecimiento de un ser querido o la aparición de alguna enfermedad. En este sentido, el Club es un espacio de contención y de apoyo emocional para sus miembros, quienes consideran al grupo como parte

esencial de sus vidas. Luego de tantos años compartiendo, muchos de sus integrantes consideran al Club como una verdadera familia.

“Yo lo considero como una familia el Club (...) siempre hay armonía, de lo contrario ¿usted cree que iría a durar diez años el Club?”. (Pepe, Club).

“Es tan bonito cuando uno tiene esa convivencia con la gente, es rico sentir que alguien se preocupa por ti, que te va a ver, o una llamada por teléfono. Eso te hace sentir bien”. (Elena, Club)

Bailar junto a otros genera una sensación de bienestar físico y mental, que les hace sentirse bien consigo mismos. El carácter festivo de las actividades que se realizan en el grupo, cantar y bailar, provoca sentimientos de felicidad colectivos, que resultan ser altamente significativos para la cohesión del grupo. Más allá de los conflictos, siempre se retorna al sentimiento compartido con los otros, que como uno, han hecho de esta etapa de la vida un tiempo de oportunidad para el propio desarrollo y la recreación.

CONCLUSIONES

En la presente investigación hemos abordado la realidad de la vejez, en el contexto de una construcción etnomotriz específica: el “envejecimiento activo”, a partir de la experiencia del movimiento corporal de adultos mayores que realizan actividades físico recreativas. Para ello se realizó un acercamiento etnográfico a dos ámbitos recreativos: una clase de yoga y un Club del adulto mayor, a través de los cuales se buscó establecer la relación entre actividad física recreativa y calidad de vida en la vejez. Ambos espacios tienen características particulares, así como también rasgos comunes, bajo los cuales se debe entender la experiencia del cuerpo en movimiento de estos adultos mayores.

Características/Actividad	Yoga	Baile Folclórico
Tipo	Taller	Club
Carácter	Individual	Grupal-Comunitario
Composición	Intergeneracional	Adultos mayores
Objetivo	Conciencia Corporal	Participación Social

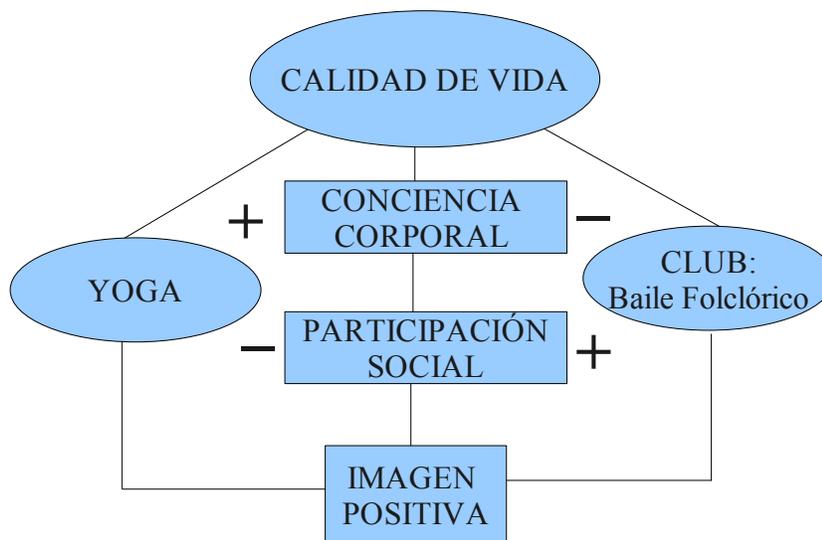
Tabla 2: *Rasgos diferencias de las actividades físico recreativas estudiadas.*

El primer contexto abordado, las clases de yoga del polideportivo, son una instancia intergeneracional, en la que se da una dinámica más bien personal de trabajo con el propio cuerpo. Tiene como finalidad el desarrollo de una conciencia corporal, que como consecuencia, insidia positivamente en la salud integral de los practicantes. El segundo contexto, el Club “Raíces de Nuestra Tierra”, es una organización comunitaria, exclusivamente de adultos mayores, que tiene como finalidad la inclusión y participación social de sus miembros, a través de una actividad específica, que en este caso es el cultivo del folclore nacional.

Como hemos podido establecer, la experiencia corporal de los adultos mayores estará supeditada al carácter que tenga su respectiva actividad. De esta forma, serán los practicantes de yoga quienes podrán desarrollar una conciencia corporal más aguda, pudiendo identificar claramente cuales son los beneficios de

la disciplina. En su vida cotidiana, este aprendizaje se traduce en la corrección de malos hábitos posturales, especialmente en aquellos relacionadas a esfuerzos propios de las tareas domésticas, tales como cargar peso. Para los adultos mayores del Club, la experiencia corporal estará más bien ligada al ámbito de la participación social, siendo más relevante el hecho de bailar con otros, que el ejercicio físico propiamente tal. Por lo tanto, los aprendizajes asociados a esta actividad, remitirán más bien al ámbito de competencias sociales tales como el desarrollo de la personalidad y la confianza en si mismos.

Aunque efectivamente existe una diferencia en el grado de desarrollo de la conciencia corporal que se da en uno o en otro contexto, en ambos casos los entrevistados desarrollan una imagen corporal positiva de si mismos. Esta imagen remite directamente al hecho de concebirse a si mismos como sujetos con capacidad de movimiento, que se diferencian de aquellos que no la tienen o no la ejercen.



Esquema 1: Cada actividades físico recreativa enfatiza el aspecto corporal o la participación social, aunque ambas dimensiones resultan ser significativas en cada una de ellas. La practica de este tipo de actividades genera en los adultos mayores una imagen positiva de si mismos, lo que repercute también positivamente en su calidad de vida.

Asimismo, si bien en el Club la dimensión de la participación social es más intensa, en las clases de yoga también se encuentra presente, aunque de forma más bien implícita. El hecho de bailar junto a otros, como se da en el club, o de realizar yoga en grupo, es un aspecto constitutivo de estas prácticas, que genera un alto grado de bienestar subjetivo en estas personas.

Tanto si se centra en el ámbito corporal, como el caso del yoga, o si se trata de la participación social de los sujetos, como ocurre en el club, en ambos casos existe una vinculación significativa entre las actividades físico recreativas y la calidad de vida, que se ve influida de manera positiva. En general los adultos mayores dijeron sentirse tranquilos y felices, e incluso afirmaron que muchas veces su actividad les hace olvidar los dolores y problemas que cotidianamente los aquejan.

La incorporación de los adultos mayores a tal o cual actividad responderá, en gran medida, a las experiencias de movimiento corporal que hayan tenido en las otras etapas de su ciclo vital. Así vemos que en la infancia, el movimiento se encuentra ligado al juego; en la adultez se da en el contexto de la vida laboral y familiar, siendo más bien restringido el tiempo libre del que se dispone. Y ya en la vejez, se cuenta con una gran cantidad de tiempo libre, el cual es entendido por estos adultos mayores como una “oportunidad” para hacer aquellas cosas que en la vida adulta no podían hacer, por ejemplo dedicarse a actividades de desarrollo personal y de participación social.

Junto a la experiencia de la vejez como “oportunidad”, confluye la de la “pérdida”, que deviene en los diferentes ámbitos que conforman a la persona. Por ejemplo, la declinación de las capacidades funcionales, la jubilación y la viudez, por nombrar algunas de las mencionadas por los entrevistados. Ahora bien, en la medida en que estos adultos mayores han incorporado estas pérdidas de manera coherente con los otros aspectos de su vida, estas carencias no se vuelve un factor invalidante, sino más bien, se constituyen en un desafío que los motiva a la búsqueda de su propio bienestar.

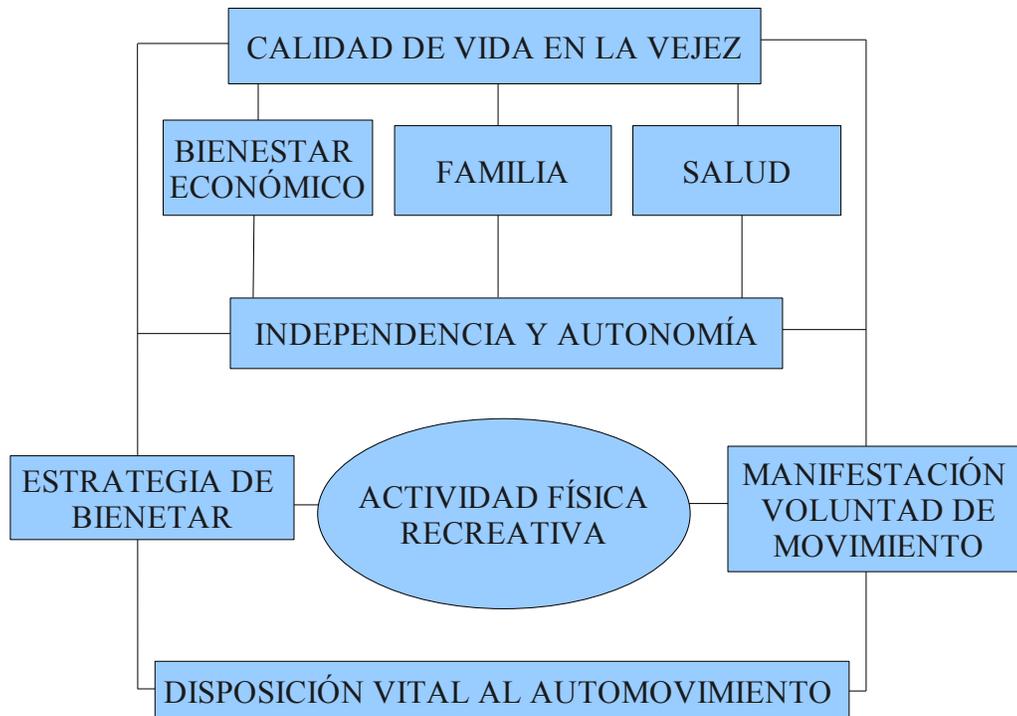


Esquema 2: *la motivación a la practica se encuentra tanto en los beneficios que acarrea la actividad, como también en las dificultades propias de la vejez, que son entendidas por los adultos mayores en tanto desafíos y no como limitaciones.*

La calidad de vida será evaluada precisamente acorde a esta capacidad de sopesar experiencias positivas y negativas, teniendo en cuenta no sólo el momento presente que se vive, sino también el gran acervo de experiencias pasadas con las que se cuenta en esta etapa de la vida. Si bien en ciertos aspectos la evaluación que se realice puede ser deficiente, en otros puede ser muy buena, siendo el promedio de todas estas sub-evaluaciones lo que determinará la calidad de vida.

Entre las dimensiones que se pudieron identificar como relevantes para definir la calidad de vida, destacaron el bienestar económico, las relaciones familiares y la condición de salud. Respecto del primer aspecto, resultó ser fundamental la percepción de que se cuenta con lo suficiente como para dedicar el tiempo a actividades recreativas. En cuanto a las relaciones familiares destaca el hecho de que debe existir un equilibrio entre la integración familiar y la independencia de los adultos mayores. Y finalmente, en lo que respecta a la salud, física y mental, lo más importante para ellos es no llegar a depender de otros.

Tras la evaluación que los adultos mayores realizaron de estos aspectos, y que globalmente resultó ser positiva, subyace una alta valoración de la autonomía y la independencia. La valoración de estas cualidades en la vejez, resulta ser central, pues es en esta etapa donde se hace más patente la relación entre la muerte y la inmovilidad, debido especialmente a los deterioros físicos propios de esta etapa. Por lo tanto, en la vejez, la voluntad de movimiento, es sinónimo de voluntad de vivir.



Esquema 2: *La actividad física recreativa es una estrategia de bienestar y una manifestación de la voluntad de movimiento que surge desde las cualidades de independencia y autonomía que poseen un valor altamente significativo en la etapa de vejez.*

En este contexto, la actividad física recreativa podrá ser entendida como una “estrategia” que los mismos adultos mayores ponen en juego en pos de su bienestar. Al ser actividades realizadas por iniciativa propia, y como parte coherente de la propia vida, el sentido de la practica trasciende el ámbito terapéutico que sin duda posee realizar este tipo de actividad, y nos lleva nuevamente a la asociación fundamental entre vida y movimiento.

La puesta en marcha de este movimiento vital, de esta corporeidad a través de la cual conocemos y creamos nuestra realidad, depende en gran medida de la voluntad de los sujetos. Voluntad a través de la cual queda de manifiesto nuestro vínculo con la existencia y con la creación del sentido. En el caso de estos adultos

mayores, esta voluntad se traduce en la practica comprometida, sistemática y constante de su actividad, lo que además da cuenta de un profundo sentido de responsabilidad consigo mismos, y con el propio bienestar.

El ejercicio voluntario del propio movimiento es constitutivo del estar siendo en el mundo, del estar vivos, y el hecho de realizarlo de manera constante, consciente y comprometida, a través de una actividad física recreativa, permite a los adultos mayores experimentar y comprender la vida como un devenir, y no como algo que está a punto de terminar. La practica de actividad física recreativa, entonces, les permite a estos adultos mayores, establecer una relación con el mundo desde sus posibilidades y no desde sus limitaciones, siendo esta, una manifestación de su voluntad de existencia, enraizada en la más profunda disposición a la vida: el movimiento propio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACUÑA, A. (2002). *La danza como modelo analítico de interpretación sociocultural*. *Gazeta de Antropología*, 18. Extraído el 19 de agosto de 2009 desde www.ugr.es/~pwlac/Welcome2002.htm

ALCANTÁRA, P. & ROMERO, M. (2001). *Actividad física y envejecimiento*. *Revista digital efdeportes.com*, 32(6). Extraído el 15 de septiembre de 2008 desde www.efdeportes.com/efd32/envj.htm

ARANIBAR, P. (2001). *Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina*. CEPAL/ECLAC, serie población y desarrollo.

BARROS, C. (1996). *Nivel de bienestar y proceso de envejecimiento*. *Revista de Trabajo Social*, 67, 69-79.

BAZO, M. (1992). *La nueva sociología de la vejez: de la teoría a los métodos*. *REIS Revista española de investigaciones sociológicas*, 60, 75 – 90. Extraído el 29 de agosto de 2008 desde dialnet.unirioja.es/servlet/fichero_articulo?codigo=758646&orden=81081

BUÑUEL, A. (1994). *La construcción social del cuerpo de la mujer en el deporte*. *REIS, Revista española de investigaciones sociológicas*, 68, 97 – 71. Extraído el 7 de enero de 2009 desde <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=768117>

DEJO, M. (2007). *Sentido de coherencia, afrontamiento y sobrecarga en cuidadores familiares de ancianos con enfermedad crónica*. *Avances de psicología latinoamericana*, 25, 64 – 71. Extraído el 25 de octubre de 2009 desde <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2542694>

DE LA CUESTA, C. (2006). *La teoría fundamentada como herramienta de análisis*. *Cultura de los Cuidados: revista de enfermería y humanidades*. 20, 136 – 140.

Extraído el 5 de octubre de 2009 desde <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2238140>

DORIN, E. (1999). *Recreación con adultos mayores. Fundamentos teóricos para una práctica*. Ponencia del Primer encuentro nacional sobre calidad de vida en la tercera edad, Universidad de Buenos Aires. Extraído el 25 de agosto de 2008 desde http://www.naya.org.ar/congresos/contenido/3ra_edad/3/21.htm

ESPINOSA, O. (2000). *Enfoques, teorías y nuevos rumbos del concepto de calidad de vida. Una revisión aplicada para América Latina desde la sostenibilidad*.

Ponencia del congreso virtual Naya. Org. Extraído el 30 de julio de 2008 desde

http://www.naya.org.ar/congreso2000/ponencias/Oscar_Mauricio_Espinosa.htm

FILIPETTO, M. (2007). *Nuevas dimensiones del envejecimiento impulsadas por las actividades recreativas*. Revista digital efdeportes.com, 111 (12). Extraído el 5 de marzo de 2009 desde <http://www.efdeportes.com/efd111/nuevas-dimensiones-del-envejecimiento-impulsadas-por-las-actividades-recreativas.htm>

GASCÓN, S. (2002). *Imágenes negativas y estereotipos sobre la vejez. Una forma de maltrato que incide en las políticas y programas*. Geronto-Geriatria on line, órgano oficial de la federación argentina de geriatría y gerontología y de la asociación gerontológica argentina. Extraído el 13 de octubre de 2008 desde http://www.gerontogeriatría.org.ar/pdf/abuso_maltrato_y_formas_de_percibir_la_vejez.pdf

GERLERO, J. (2005). *Diferencias entre ocio, tiempo libre y recreación: lineamientos preliminares para el estudio de la recreación*. Ponencia del I congreso departamental de recreación de la orinoquia colombiana. Extraído el 3 de abril del 2009 desde <http://www.redcreacion.org/documentos/cmeta1/JGerlero.html>

HUENCHUAN, S., GONZALEZ, D., PAREDES, P. & GUZMÁN, J. (2007). *Protección y participación en la vejez: escenarios futuros y políticas públicas para enfrentar en envejecimiento en Chile*. Documento de Proyeco, CEPAL/CELADE.

IMPOLLINO, V. (2001). *Los adultos mayores, el tiempo libre y la práctica de deportes y/o actividad física*. Biblioteca digital RAM: Red del Adulto Mayor. Extraído el 12 de diciembre de 2008 desde <http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/CALID002.pdf>

IVANA, J. (2006). *Práctica deportiva y percepción de la calidad de vida*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte 22, 62-74. Extraído el 13 de octubre de 2008 desde <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista22/artsalu20.htm>

JARAMILLO, L. OROZCO, J. y ORTIZ, C. (2002). *Baile de salón y relaciones sociales entre ancianos. La cultura de la ancianidad*. Revista digital efdeportes.com, 44(8). extraído el 15 de octubre de 2008 desde <http://www.efdeportes.com/efd44/baile.htm>

KRZEMIEN, D. (2001) *Calidad de Vida y Participación Social en la Vejez Femenina*. Ponencia presentada en la IV Reunión de Antropología del MERCOSUR. Noviembre 2001, Curitiba, Brasil. Extraído el 20 de octubre de 2009 desde www.redadultosmayores.com.ar/BrasilSituacionAM.htm

LERSCH, P. (1968). *La estructura de la personalidad*. Ed. Scientia, Barcelona.

LOS SANTOS, S. (2002). *La recreación en la tercera edad*. Revista digital efdeportes.com, 45(8). Extraído el 6 de marzo de 2009 desde <http://www.efdeportes.com/efd45/edad.htm>

MARTÍN, M., MOREIRAS, O. & CARBAJAL, A. (2001). *La actividad física como indicador de la calidad de vida de los ancianos*. Revista Multidisciplinaria de

Gerontología, 10, 9-14. extraído el 8 de septiembre de 2008 desde <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2834568>

MAX NEEF, M., ELIZADE, A. & HOPENHAYN, M. (1993) *Desarrollo a escala humana: una opción para el futuro*. Development Dialogue, número especial, CEPAUR.

MELLA, R., GONZÁLEZ, L., D'APPOLONIO, J., MALDONADO, I., FUENZALIDA, A. & DÍAZ, A (2004). *Factores asociados al bienestar subjetivo en el adulto mayor*. Psykhe (Santiago),1(13), 79 – 89. Extraído el día 24 de junio de 2009 desde http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-22282004000100007&script=sci_arttext

MENESES, M. & MONGE, M. (1999). *Actividad Física y Recreación*. Revista costarricense de Salud pública, 15(8), 16-24. Extraído el 14 de diciembre de 2008 desde http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291999000200003&lng=es&nrm=iso. ISSN 1409-1429.

MONCCHIETTI, A. y LOMBARDO, E. (1999). *Representación social de la vejez y su influencia sobre el aislamiento social y la salud de quien envejece*. Actas del Primer encuentro nacional sobre calidad de vida en la tercera edad, Universidad de Buenos Aires, Argentina. Extraído el 7 de agosto de 2008 desde http://www.naya.org.ar/congresos/contenido/3ra_edad/2/2.htm

MORA, M. VILLALOBOS, D. ARAYA, G. y OZOLS, A. (2004). *Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género y a la práctica de la actividad físico recreativa*. Revista MHSalud, 1. extraído el 17 de agosto de 2008 desde http://www.una.ac.cr/mhsalud/documents/ARTICULOMONICAMORA_017.pdf

MOSCOVICI, S. (1979). *La representación social. Un concepto perdido*. El psicoanálisis, su imagen y su público, Ed. Huemul, cap. I, 27 – 44.

NOYA, R. (2006). Terapia Ocupacional y el Proyecto de Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia. *Terapia-ocupacional.com*. Extraído el 17 de noviembre de 2008 desde http://www.terapia-ocupacional.com/articulos/Terapia-ocupacional_ley_dependencia_RNoya_may06.shtml

REGALADO, P., Trad. (2002). *Envejecimiento Activo: un marco político*. OMS. *Revista Española de Gerontología y Geriatria*, 37, 74 – 105.

OSORIO, P. (2006). *La longevidad: más allá de la biología. Aspectos socioculturales*. Papeles del CEIC # 22, España. Extraído el 14 e octubre de 2008 desde <http://www.ehu.es/CEIC/papeles/22.pdf>

PAGLILLA, D. (2001). *La tercera edad y la actividad física*. *Revista digital efdeportes.com*, 36(7). Extraído el 7 de septiembre de 2008 desde www.efdeportes.com/efd36/3aedad.htm

PAREDES, J. (2002). *El desarrollo del ser humano desde la corporeidad*. En *El deporte como juego: un análisis cultural*. Tesis para optar al grado de Doctor, Universidad de Alicante, España, cap. IV, 329-390. Extraído el 28 de septiembre de 2008 desde <http://descargas.cervantesvirtual.com/servlet/SirveObras/01349497511026272644680/008972.pdf>

RIVADENEIRA, L. & VILLA, M. (2003). *El proceso de envejecimiento de la población de América latina y el Caribe*. *Eúphoros*, 6, 87-122.

SALAS, R. (2006). El mundo de la vida social y la fenomenología sociológica de Shutz. Apuntes para una filosofía de la experiencia". Revista de Filosofía, 15, 67 – 1999.

SERNA, R. & GIL, J. (2005). *Sistematización de experiencia: expresiones motrices acuáticas para población adulta: una propuesta metodológica para la promoción de estilos de vida saludable mediante la potenciación de las capacidades humanas*. Trabajo de Licenciatura en Educación Física, Marco Teórico, 45 – 60, Universidad de Antioquia, Colombia.

TOTO, P. (2004). *Ejercicio y edad, destruyendo mitos*. Terapia-ocupacional.com. Extraído el 17 de noviembre de 2008 desde http://www.terapia-ocupacional.com/articulos/Ejercicio_Edad.shtml

VARELA, F. (1996). *Ética y Acción*. Dolmen ediciones, Santiago de Chile.

SITIOS WEB

Centro Ohani. Yoga Iyengar, www.ohani.cl/yoga_iyengar.htm. Visitada el 15 de diciembre de 2008.

Ilustre Municipalidad de Ñuñoa. Conozca, Ñuñoa, <http://www.nuñoa.cl/conozca/>
Visitada el , el día 5 de octubre de 2009.

Wikipedia.org, Yoga, <http://es.wikipedia.org/wiki/yoga>, Visitada el día 27 de Noviembre de 2009.

ANEXOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

“Experiencias del cuerpo en movimiento en la vejez: practica de actividad física recreativa y calidad de vida en adultos mayores de la comuna de Ñuñoa”

Usted ha sido invitado a participar en el estudio de Memoria de Título de la licenciada en antropología de la Universidad de Chile, Francisca Massone Moya. Dicha Memoria de Título forma parte de los Proyectos Semilleros, financiados por el Proyecto Domeyko Salud-Envejecimiento de la Universidad de Chile.

El propósito de esta investigación es identificar y establecer relaciones significativas entre la práctica de actividad física recreativa y la calidad de vida en adultos mayores desde una perspectiva cualitativa.

Se le ha pedido participar en este estudio, pues usted cumple con los requisitos necesarios para ello. Se espera que participen del estudio un total de ocho adultos mayores, cuatro hombres y cuatro mujeres.

Si acepta participar de esta investigación usted será entrevistado(a) por Francisca Massone Moya en relación al objetivo del estudio antes mencionado, lo que conllevará al rededor de una hora de su tiempo.

Tanto su identidad como la información entregada por usted y los demás participantes de esta investigación serán absolutamente confidenciales. Solamente la estudiante titular de la Memoria de Título tendrá acceso a la información que pueda identificar directa o indirectamente a un(a) participante, incluyendo esta hoja de consentimiento.

Si ha decidido participar, entienda que su participación es completamente voluntaria y que usted tiene derecho a abstenerse de participar en este estudio. Tiene derecho además a no contestar alguna pregunta en particular y a recibir una copia de este documento si así lo estima conveniente.

Si tiene alguna pregunta o desea más información sobre esta investigación, puede consultar directamente a Francisca Massone Moya, teléfono 823 30 69, e-mail fca.massone@gmail.com o comunicarse con Paulina Osorio, profesora guía de la Memoria de Título e investigadora tutora del comité ejecutivo del Proyecto Domeyko Salud-envejecimiento, al teléfono 9877881. Su firma en este documento significa que usted ha decidido participar después de haber leído y discuto la información contenida en este documento.

Nombre del participante	Firma	Fecha

Nombre de la estudiante	Firma	Fecha

PAUTA DE ENTREVISTA

OBJETIVO N° 1: Comprender el sentido que le atribuyen los adultos mayores a la práctica de actividad física recreativa en relación a lo que entienden como calidad de vida.

- Dimensión N° 1: *Experiencias físico recreacionales a lo largo del ciclo vital.*

1. ¿Desde cuándo realiza esta actividad?
2. ¿A lo largo de su vida ha realizado esta u otro tipo de actividad física recreativa?

- Dimensión N° 2: *Motivación a la práctica.*

3. ¿Cómo se enteró de esta actividad?
4. ¿Qué le motiva a realizar esta actividad?

- Dimensión N° 3: *Calidad de Vida*

5. ¿Qué es calidad de vida para usted?
6. ¿Qué cosas son fundamentales para una buena calidad de vida?
7. ¿Cree usted que esta práctica está relacionada con su calidad de vida?

OBJETIVO N° 2: Establecer y comprender la importancia de la experiencia corporal para los adultos mayores en el marco de su vida cotidiana.

- Dimensión N° 1: *Corporeidad (experiencia del cuerpo en movimiento).*

8. ¿Qué siente al realizar esta actividad?

9. ¿Cómo ha influido esta práctica en su salud?
10. ¿Ha notado algún tipo de cambio en su cuerpo? ¿Cuáles?

- Dimensión N° 3: Vida cotidiana

11. ¿Ha influido esta práctica en su vida diaria? ¿Cómo?
12. ¿Qué cosas ha ido aprendiendo con la práctica de esta actividad?

OBJETIVO N° 3: Establecer y caracterizar las relaciones sociales significativas que se establecen en torno a la práctica de actividad física recreativa.

- Dimensión N° 1: Características de las relaciones sociales.

13. ¿Ha conocido a otras personas gracias a esta actividad?
14. ¿Qué tipo de relaciones se dan en este contexto?

- Dimensión N° 2: Incidencia de las relaciones sociales en la vida personal

15. ¿Qué importancia tienen estas relaciones para usted?