



Universidad de Chile
Facultad de Ciencias Sociales
Departamento de Psicología

**ELEMENTOS FACILITADORES Y AGENTES
OBSTACULIZADORES PARA LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN
COMPETITIVA EN ADULTOS MAYORES.**

MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE PSICÓLOGO

AUTOR: MARCELO IGNACIO CISTERNA OVIEDO

Profesora Patrocinadora: Dra. Adriana Espinoza

Asesor Metodológico: Dr. Ignacio Gallardo

Santiago
Agosto 2014

INDICE

INDICE.....	2
RESUMEN.....	3
INTRODUCCIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	4
OBJETIVOS.....	7
Objetivo General.....	7
Objetivos Específicos	7
MARCO TEÓRICO.....	8
Calidad de vida en la vejez	8
Deporte como agente socializador.....	11
Natación master.....	13
Políticas públicas de deporte en tercera edad.....	13
METODOLOGÍA.....	16
Tipo de Estudio.....	16
Técnica de Recolección de Datos.....	16
Selección y Características de la Muestra.....	17
Procedimiento Empleado Para la Obtención de los Datos	17
Método de Análisis de Datos.....	18
Aspectos Éticos	19
Criterios de Rigor Científico	19
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	21
Historia de vida del deportista	21
Forma de ser del deportista	23
Entrenamiento/Entrenador	24
Salud.....	26
Relaciones interpersonales	30
Competición.....	33
Gastos económicos.....	34
Apoyo de las autoridades.....	37
Infraestructura deportiva	38
CONCLUSIONES.....	42
Limitaciones.....	46
BIBLIOGRAFÍA.....	47

RESUMEN

El objetivo de esta investigación apunta a describir los elementos facilitadores y los elementos obstaculizadores que existen para la práctica de la natación competitiva en la tercera edad. Su importancia radica en que en los últimos años se ha producido un creciente envejecimiento poblacional y se ha tenido que abordar cómo generar medidas que promuevan una buena calidad de vida en la vejez, considerando elementos físicos, sociales y psicológicos, siendo el deporte una actividad que abarca los tres elementos antes mencionados. Corresponde a una investigación cualitativa, en la cual se realizaron entrevistas semi-estructuradas a adultos mayores de la comuna de Providencia, las cuales fueron analizadas a través de teoría fundamentada en datos. Los resultados del análisis indican que la competición, las relaciones interpersonales, elementos de la historia de vida del deportista y del tiempo libre son los principales elementos facilitadores que los entrevistados relatan. Asimismo la falta de apoyo de las autoridades políticas es el principal elemento obstaculizador. En cuanto a aspectos relativos a la salud, infraestructura deportiva, entrenamiento y gastos económicos, estos pueden constituir elementos facilitadores y obstaculizadores a la vez.

Palabras claves: Calidad de vida en la vejez, Envejecimiento activo, Natación Master.

INTRODUCCIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

El envejecimiento de la población es uno de los grandes fenómenos sociales del siglo XXI (Pérez Díaz, 1998). En Chile, los adultos mayores constituyen el segmento de población con el mayor crecimiento del país, y actualmente alcanzan el 15,6% de la población total, lo que equivale a 2.600.000 personas, según datos del servicio nacional del adulto mayor (Baranda, 2014), quien además indica que para el 2025 se espera que la población sobre 60 años llegue al 20%, superando en porcentaje a la población menor de 15 años. Datos arrojados por la *tercera encuesta de inclusión y exclusión social al adulto mayor* (SENAMA, 2013) , realizada en conjunto por el SENAMA y la facultad de ciencias sociales de la Universidad de Chile (FACSO), revelan que el 80% de los chilenos cree que nos preparamos "poco o nada" para enfrentar el envejecimiento poblacional. Por otro lado, un 52,6% atribuye la responsabilidad del bienestar de las personas mayores a los políticos y el 44,9% se lo atribuye a la familia. La encuesta también reveló que entre 2008 y 2013 aumentó la cantidad de chilenos que consideran que los adultos mayores no son capaces de valerse por sí mismos. En 2008, un 65,7% de los encuestados los consideraba dependientes, cifra que incrementó al 74% en el 2013, lo que hace importante que se estudie el fenómeno para generar estrategias que reviertan esta situación (SENAMA, 2013). Es así como la promoción de la actividad física y el deporte aparece como una intervención adecuada para mejorar la calidad de vida y la independencia del adulto mayor.

Atrás se ha dejado la concepción de que la calidad de vida era determinada exclusivamente por factores biomédicos, hoy en día se consideran elementos tan subjetivos como el bienestar y la felicidad. Desde la psicología, la calidad de vida se convierte en un concepto que abarca todos los factores que impactan sobre la vida del individuo. Es reconocido que uno de los factores que mayormente influye en la calidad de vida del adulto mayor es el aislamiento de las relaciones sociales.

El deporte facilita y proporciona a quien lo practica mecanismos y recursos sociales y psicológicos para integrarse de un modo eficaz y positivo en la sociedad. Además, se conoce que la práctica regular de ejercicio físico entre las personas mayores puede minimizar los efectos fisiológicos de un estilo de vida sedentario y aumentar la esperanza de vida. Por lo anterior, se considera el deporte como una actividad idónea para el desarrollo de la calidad de vida de cualquier persona, en todos los planos que este concepto considera.

El deporte se puede valorar de forma positiva o negativa, según los efectos que las personas perciban de su práctica. Heinemann (2001) menciona que las razones para practicar deporte se pueden agrupar en salud, bienestar, diversión, vida social, belleza, prestigio y distracción, pero que, sin embargo, son categorías que reducen la complejidad del fenómeno deportivo, sobretodo en cuanto a las valoraciones subjetivas que las personas pueden darle al deporte.

Las personas mayores han estado tradicionalmente marginadas del deporte moderno (García Ferrando, 2006; Puig, 2001). Frente a eso, en nuestro país han surgido algunas políticas públicas que tratan de integrar a los adultos mayores al mundo deportivo. Sin embargo, este apoyo existe sólo en la figura de fondos concursables que benefician a este grupo poblacional, por lo que depende de que existan entidades privadas o públicas interesadas en adjudicarse dichos fondos y, además, que los ejecuten de la manera adecuada. Adicionalmente, son escasas las iniciativas provenientes de las municipalidades que busquen promocionar el deporte y sus beneficios, no sólo en adultos mayores, sino que en todos los grupos etarios. Son pocas las comunas que manifiestan la existencia de un departamento de deportes, sí con infraestructura deportiva, pero no con planes de promoción deportiva a nivel general.

En relación a lo anterior, (Martínez del Castillo, Jiménez-Beatty, Graupera, & Rodríguez, 2006) señalan como factores determinantes de la práctica deportiva, además de haber sido físicamente activo en etapas de vida anteriores y el estado socioeconómico, el apoyo social percibido en la edad adulta, el conocimiento de la oferta de actividades y la disponibilidad de instalaciones y espacios para practicar. Así, junto a barreras del tipo biológico y social, aparecen otras barreras de tipo organizativo, relacionadas con deficiencias en la oferta de actividades e instalaciones, como la ausencia de las mismas, la lejanía, las características no adecuadas o el coste económico de la actividad (Del Hierro, 2008)

Tomando en cuenta los datos antes expuestos, llama la atención que los adultos mayores no estén contemplados en diversos programas gubernamentales, incluyendo programas deportivos, sabiendo los múltiples beneficios que trae el deporte para la salud y calidad de vida (Cantón Chirivella, 2000; Ramírez, Vinaccia, & Suárez, 2004).

Lo anterior responde a un complejo proceso de exclusión social que viven los ancianos y que los aleja no solo del deporte, sino que de muchas otras alternativas de mantenerlos ligados y vigentes en la comunidad. Los programas municipales para adultos

mayores, si es que los hay, generan instancias de convivencia entre ellos, pero aislados de otros grupos etarios.

Sin embargo, existen instancias en el mundo privado en los que el fenómeno de convivencia intergeneracional si se da. En Chile, uno de esos casos es la Natación Master, que consiste en una clase especial de competencia de natación para nadadores de 25 años o más. Se compete en categorías que tienen un rango de 5 años, y la categoría de cada nadador en un año determinado está determinada por la edad del nadador en el último día de ese año. Las categorías van desde los 25-29 hasta la última categoría que es para cualquier persona mayor a los 100 años. El reglamento y las distancias son muy parecidos a los de natación de primera categoría.

Ante el panorama antes mencionado, surge el interés de indagar en la experiencia de adultos mayores que practican natación master, principalmente con el fin de conocer qué barreras perciben al momento de desarrollar dicha práctica deportiva, pero también conocer cuáles son los facilitadores que ellos perciben y que les permite mantenerse en ello. Dándose énfasis en las variables sociales y psicológicas, indagándose así en aspectos interpersonales, económicos y de bienestar psicológico.

Por estos motivos se propone como principal problemática de la presente memoria investigar *cuáles son los elementos facilitadores y los elementos obstaculizadores que enfrentan los adultos mayores en la participación de la natación competitiva de la comuna de Providencia*, estableciéndose como objetivo principal la comprensión de dichos elementos. Para aquello, se considerará al deporte como un agente socializador que permite la inclusión de las personas a una comunidad.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Comprender cuáles son los elementos facilitadores y los elementos obstaculizadores que existen para la natación master, en una muestra de ocho adultos mayores de la comuna de Providencia

Objetivos Específicos

- a) Conocer en profundidad cómo se desarrolla la práctica de la natación master en una muestra de ocho adultos mayores de la comuna de providencia.
- b) Describir las experiencias de una muestra de ocho adultos mayores de la comuna de providencia, en cuanto a su participación en entrenamientos y torneos de natación master.
- c) Determinar qué elementos de la experiencia de adultos mayores de la comuna de providencia que practican natación master constituyen facilitadores y obstaculizadores para la práctica deportiva.

MARCO TEÓRICO

Calidad de vida en la vejez

El interés científico por la vejez surgió en la década de los cincuenta en los países desarrollados, causado principalmente por la evolución demográfica, el aumento de la calidad y esperanza de vida y la jubilación obligatoria (Pérez Díaz, 1998), así como por el mayor interés en el fenómeno y sus consecuencias múltiples, que ha convertido al proceso de envejecimiento en un objeto de estudio de las ciencias humanas y sociales (Bazo, 1992).

La definición de calidad de vida en la vejez se caracteriza por ser un concepto multidimensional, pues se conforma por la evaluación que hace la propia persona respecto de su situación de vejez, considerando factores sociales, físicos y psicológicos como condicionantes del grado de satisfacción o bienestar individual (Zapata Farías, 2001; Osorio, Torrejón, & Vogel, 2008) identifican la existencia de un nivel mínimo necesario para tener una buena calidad de vida, el que se relaciona a la satisfacción de necesidades básicas materiales como tener un hogar, acceso a salud y una buena alimentación, lo que se asocia a una buena salud general. Una buena calidad de vida desde la perspectiva de la salud se daría no por la ausencia de enfermedades, sino por la percepción de una buena salud y su reflejo en las interacciones con otras personas. Desde ahí surge la noción de salud social, vinculada a la mantención y creación de redes sociales para no caer en la soledad del hogar (Osorio, et al., 2008)

Dentro de las dimensiones objetivas descritas por Osorio, et al. (2008), pueden distinguirse aquellas condiciones individuales y del entorno que facilitan o dificultan la calidad de vida (ver tabla 1). Dichas dimensiones guardan relación tanto en el aspecto individual como social, especialmente en lo que refiere a las condiciones que se generan para ellos, principalmente por parte de las políticas públicas impulsadas por el gobierno. El entorno social también incluye las relaciones intergeneracionales, particularmente la relación de respeto que las personas mayores esperan por parte de los jóvenes. Las personas que participan en grupos de recreación dan mucha importancia a las actividades que llenen su día y les permita mantenerse en relación con otras personas. En ese sentido, ellos otorgan una especial importancia a la pertenencia a estos grupos, como forma de mejorar su calidad de vida.

Tabla 1.
Dimensiones de la calidad de vida

Dimensiones	Definición
Bienestar	Percepción subjetiva de bienestar general. Incluye la percepción de buena salud, la percepción frente a la vida, el desarrollo personal, etc.
Viudez	Percepción de la viudez como estado actual o posible, implicancias que tiene.
Solidaridad	Aporte que se realiza a otros. Mantener la vigencia a partir de la posibilidad de entregar algo a alguien, ya sea material, experiencia, etc.
Autonomía	Espacios, actividades y ámbitos reconocidos como importantes por las personas mayores que influyen o facilitan su autonomía, incluye aquellos valorados como indicadores de autonomía.
Vida espiritual	Valoración de aspectos vinculados a la vida espiritual, puede o no guardar relación con una religión particular.
Recreación	Actividades que se realizan en el tiempo libre para entretenerse.
Futuro	Perspectiva del adulto mayor en Chile a mediano y largo plazo.
Economía	Aspectos vinculados a la economía personal y familiar que se ven afectados durante la vejez o que resultan importantes para mantener un nivel aceptable de calidad de vida.
Trabajo	Razones, motivaciones y posibilidades de inserción laboral de las personas mayores.
Salud	Incluye tanto factores que influyen en la salud física, mental y social de las personas mayores, como condiciones.
Vivienda	Condiciones físicas y familiares presentes en los hogares que facilitan/dificultan las actividades cotidianas de las personas mayores. Incluye aspectos simbólicos y de significación.
Físico	Condiciones físicas, ambientales y urbanísticas que influyen en las actividades cotidianas y en la posibilidad de mejorar la calidad de vida de las personas mayores.
Nacional	Condiciones en Chile que facilitan/dificultan la calidad de vida del adulto mayor. Incluye principalmente la percepción de las políticas públicas dirigidas al adulto mayor.
Género	Diferencias establecidas por el género en el proceso de envejecimiento y la etapa de la vejez
Entorno social	Entorno social y familiar con el cual interaccionan las personas mayores y que influye en sus actividades y percepción de calidad de vida.
Participación	Espacios e instancias en que las personas mayores pueden participar y/o integrarse a la sociedad.

Nota. Tabla extraída de Osorio, Torrejón y Vogel, 2008

Para efectos de esta investigación, cobra especial importancia la dimensión salud y físico, descritas por Osorio et al. (2008). Dentro de la dimensión de salud se consideran todos los factores que influyen en la salud física, mental y social de las personas mayores, y en cuanto a la dimensión de lo físico se consideran las condiciones físicas, ambientales y urbanísticas que influyen en las actividades cotidianas y en la posibilidad de mejorar la calidad de vida de las personas mayores. En relación a lo anterior, Martínez del castillo et al. (2006) señalan como factores determinantes de la práctica deportiva, además de haber sido físicamente activo en etapas de vida anteriores y el estado socioeconómico, el apoyo social percibido en la edad adulta, el conocimiento de la oferta de actividades y la disponibilidad de instalaciones y espacios para practicar. En ese sentido, adquiere relevancia el estudio del ejercicio físico, pues influye positivamente en la mejora de la salud física y mental de los mayores (Ostir, Cohen-Mansfield, Levielle, Volpato, & Guralnik, 2003)

Se ha estudiado la relación existente entre la práctica de la natación de forma regular y una serie de variables psicológicas vinculadas al bienestar de la persona, en una muestra compuesta por 60 mujeres mayores de 55 años. De entre los resultados obtenidos, destacan las relaciones significativas que se establecen entre la práctica de este deporte y cada una de las variables afines al bienestar psicológico: autoeficacia física global, confianza en la auto-presentación física, habilidad física percibida, autoestima global y satisfacción con la vida (Montaner, Llana, Moreno, Benedicto, & Domínguez, 2005). Dentro del mismo estudio, se puede afirmar que los hombres tienen una autoestima más alta que las mujeres. También se destacan diferencias en función de la edad; los sujetos menores de 65 años no experimentan mejoras significativas en su autoestima tras haber practicado natación por un tiempo, mientras que los mayores de 65 años sí, siendo las puntuaciones de partida muy similares. Por último, el mismo estudio destaca que tras participar en un programa de natación, los adultos mayores presentan mejorar en algunas variables físicas como el peso corporal, el equilibrio y la movilidad articular (Montaner et al. 2005)

A pesar de todo lo anterior, las personas mayores que practican actividad física y deporte son todavía escasas en comparación a otros grupos sociales debido a la existencia de una serie de circunstancias, obstáculos o barreras (Campos Izquierdo, Jiménez-Beatty, González Rivera, Martín Rodríguez, & Del Hierro Pinés, 2011). En este sentido, la mayoría de las investigaciones han detectado como principales barreras las relacionadas con las características personales del mayor: el estado de salud, las

limitaciones físicas y el sentirse mayor (McGuire, 1985). A estas investigaciones deben añadirse otras que han planteado la importancia de las características y entornos sociales de las personas mayores como posibles barreras para la práctica (Collins, 2003). Asimismo, otra línea de investigaciones ha encontrado además otro tipo de barreras relacionadas con deficiencias en la oferta de instalaciones y actividades deportivas para atender las demandas de los mayores (Shephard, 1994). En ese sentido, se destaca que la presencia de monitores deportivos competentes en la actividad física y deporte para personas mayores, aseguran en cierta medida la calidad y eficiencia de dicha actividad, reduciendo algunas barreras para la práctica y conseguir un mayor número de personas mayores realizando actividad física y deporte (Campos Izquierdo et al. 2011)

Deporte como agente socializador

El deporte es un concepto que adquiere múltiples definiciones, que son necesarias de precisar. El artículo 2 de la Carta Europea del Deporte (CDDS, 1992) define deporte como:

Todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles. (p. 8-9)

Puig y Heinemann (1991) distinguen entre diferentes modalidades deportivas, las que se pueden clasificar en:

- Modelo competitivo del deporte, que refiere al deporte reglamentado. Su orientación es el alto rendimiento y la consecución de resultados.
- Modelo expresivo del deporte, que engloba las prácticas deportivas poco organizadas y sometidas a procesos constantes de innovación y diversificación, tales como los llamados deportes californianos o las actividades físicas de aventura en la naturaleza.
- Modelo comercial del deporte, que va asociado a empresas comerciales que disponen de estrategias sofisticadas con las que se facilita el cultivo del cuerpo de acuerdo con concepciones estéticas.
- Modelo de espectáculo del deporte, pues siempre han existido espectáculos deportivos, tiende a regirse por las leyes de mercado propias de una sociedad de

masas, habiendo alcanzado cotas insospechadas de influencia económica, social y política.

Existe la creencia de que el deporte tiene una posición privilegiada respecto de otros fenómenos, pues es un fenómeno social que interesa a grandes sectores de la población y constituye una herramienta para crear espacios que fomentan las relaciones sociales, en un ambiente saludable para las personas y para el grupo (Puig & Heinemann, 1991)

Para comprender mejor el proceso de adaptación de una persona a la dinámica de una determinada sociedad, se ha desarrollado el concepto de socialización, el cual se entiende por el aprendizaje de pautas culturales en un determinado grupo y la interiorización que hace de ellas cada persona, que le capacitan para desenvolverse con eficiencia y soltura en la sociedad (Rocher, 1990).

La socialización implica un proceso de ajuste constante a la dinámica social. En la actualidad, la velocidad de los cambios sociales, no permite un proceso de adaptación social temprana acabada, muy por contrario, el proceso se prolonga a lo largo de la vida, existiendo momentos y situaciones que agudizan la intensidad del proceso socializador (Rocher, 1990).

Desde la perspectiva del deporte, la socialización adquiere un doble planteamiento: por un lado, constituye el proceso mediante el cual la cultura deportiva es adquirida por los sujetos sociales, hasta el punto de llegar a incorporarse como parte de su personalidad; en este caso hablaremos de la socialización deportiva. Por otro lado, el modo en que la cultura deportiva, una vez adquirida, facilita o proporciona al deportista mecanismos y recursos para integrarse de un modo eficaz y positivo en el seno de la sociedad, corresponde al proceso de la socialización a través del deporte (Boixados, Valiente, Mimblero, Torregrosa, & Cruz, 1998)

Si bien existe suficiente investigación respecto al deporte como agente socializador (Boixados, Valiente, Mimblero, Torregrosa, & Cruz, 1998; Cantón & Sánchez, 1997; Sánchez & Cantón, 2001), los estudios siempre se basan en la niñez y juventud, y no en los adultos mayores. Por lo anterior, adquiere importancia investigar respecto a este tema en dicho grupo etario.

Natación master

La natación máster es una disciplina de la natación orientada a personas mayores de 20 años y sin límite de edad. Según la Federación Internacional de natación (FINA) el objetivo de la natación Master “será promover la salud, la amistad, la comprensión y la competencia a través de la natación, los competidores con un límite mínimo de edad de 25 años” (www.fina.org). Las categorías abarcan 5 años, partiendo de la categoría Master A para 25 a 30 años, Master B para 30 a 35 años y así sucesivamente. Además las categorías están divididas por sexo.

Entre los máster se encuentran nadadores de lo más variados niveles técnicos. Algunos comenzaron a nadar siendo adultos y de a poco fueron aprendiendo y mejorando la técnica hasta que comienzan a competir. Otro grupo está constituido por personas que alguna vez se dedicaron a la natación competitiva y que por algún motivo ya no pueden seguir compitiendo a ese nivel.

En la presente memoria se ha escogido a personas de esta modalidad deportiva como objeto de estudio por el componente de salud, amistad, comprensión y competencia a través de la natación, lo que se puede apreciar fácilmente si se asiste a alguno de estos eventos deportivos. Además se ha escogido por la cercanía que tiene el investigador con la natación master.

Políticas públicas de deporte en tercera edad

En Chile existe un organismo gubernamental encargado de las políticas, planes y programas para el adulto mayor, el SENAMA. Dicho organismo surge en el 2002, al aprobarse en el congreso la Ley de creación del SENAMA, por lo que recién comienza sus funciones en enero de 2003 (SENAMA, Quiénes somos: SENAMA, 2013)

La misión del SENAMA es:

Fomentar el envejecimiento activo y el desarrollo de servicios sociales para las personas mayores, cualquiera sea su condición, fortaleciendo su participación y valoración en la sociedad, promoviendo su autocuidado y autonomía y favoreciendo el reconocimiento y ejercicio de sus derechos; por medio de la coordinación intersectorial, el diseño, implementación y evaluación de políticas, planes y programas. (<http://www.senama.cl/NuestraMision.html>)

Así, aparecen como ejes principales el bienestar, la integración y participación social de adultos mayores (SENAMA, Nuestra Misión: SENAMA, 2013), que se caracterizan principalmente por:

- Inducir un cambio cultural que promueva el respeto hacia el adulto mayor, el ejercicio de sus derechos, su valoración y participación social.
- Promover la participación activa del adulto mayor en la sociedad
- Promover que el adulto mayor tome conciencia de las etapas del envejecimiento
- Impulsar una red de protección social para el adulto mayor a lo largo de todo el país.
- Mantener el servicio en un constante proceso de modernización. (SENAMA, Ejes estratégicos: SENAMA, 2013)

Dentro de los fundamentos de los programas del SENAMA no se definen claramente los conceptos de participación social, la salud y la seguridad social, sin embargo, se estipula los alcances de cada uno y la forma de acceder a ellos.

Específicamente en el área de salud, se contempla la actividad física como uno de los elementos importantes que promueven una mejor salud en la tercera edad, junto con la alimentación, la estimulación cognitiva, entre otros. Se adopta la definición de actividad física de la Organización Mundial de la Salud (OMS), definida como una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen las actividades cotidianas o domésticas como subir y bajar escaleras, salir a pasear, jardinear, bailar y realizar ejercicios como golf, natación y ciclismo, todos en un contexto no competitivo. La importancia del ejercicio de una actividad física sería que la persona sienta bienestar en su práctica y nunca cansancio ni fatiga. Se propone que la actividad física de los adultos mayores sea monitoreada por un profesional con experiencia en geriatría. Los efectos de dichas prácticas saludables incluirían una mejora en el desempeño del corazón, disminución de la grasa, aumento de fuerza, aumento de densidad ósea, aumento de fuerza muscular, mejora de la movilidad de las articulaciones, mejora de la irrigación sanguínea, mejora del trabajo respiratorio, alejamiento de la depresión, alejamiento del estrés y mejoramiento de la calidad de vida (SENAMA, Política integral de envejecimiento positivo para Chile 2012-2025, 2012).

Indagando en las publicaciones oficiales de la OMS, se puede corroborar que se establece actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La actividad física considera actividades que implican movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del

trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas (World Health Organization, 2013). Así, los datos de la OMS concuerdan con las directrices propuestas por el SENAMA en el que se contemplan programas que promueven la actividad física de adultos mayores.

Otra institución gubernamental atingente de estudiar es el Instituto Nacional del Deporte (IND). La misión del IND, tal como éste lo plantea es:

Desarrollar la cultura deportiva de la población a través de la ejecución de planes y programas de fomento e infraestructura, y el financiamiento de proyectos, orientados a masificar la actividad física y la práctica deportiva y a apoyar a los deportistas tomando como eje su crecimiento dentro del Sistema de Competencias Deportivas, con una perspectiva territorial, intersectorial y de acceso equitativo a toda la población. (<http://www.ind.cl/quienes-somos/Pages/Quienes-Somos.aspx>).

Dentro de los objetivos de los programas del IND, que son cinco, se propone promover la actividad física y el deporte en el grueso de la población (SENAMA, Quiénes somos: SENAMA, 2013).

Otra iniciativa proveniente del gobierno es el programa "elige vivir sano", orientado a mejorar los hábitos de alimentación y de ejercicio de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores, así promoviendo una vida saludable. Programas similares se han implementado en otros países como España y Brasil, teniendo efectos positivos en la población, incluyendo adultos mayores mediante iniciativas que promueven el envejecimiento activo (Fernández-Ballesteros, Caprara, Iñiguez, & García, 2004). El programa implementado en Chile considera a la población de adultos mayores, sin embargo da énfasis en implementar medidas en el contexto escolar y así prevenir el sedentarismo y la obesidad. En cuanto a los adultos mayores, sólo se menciona como objetivo el mantener el estado de salud funcional de los adultos mayores entre 65 y 80 años de edad (Programa Elige Vivir Sano, 2012).

Consultando las páginas web de las municipalidades de la región metropolitana se puede observar que no se manifiesta la existencia de un departamento u oficina de deportes. En muchas comunas existe la figura de departamento de salud o de tiempo libre, en otras está la existencia de talleres deportivos y en otras comunas no existe nada. Pero en ninguna comuna existe un departamento de deportes que abogue meramente por la organización e implementación deportiva. Recién en el año 2013 se aprueba en el senado el ministerio del deporte, pero sus funciones aún no están claramente delimitadas.

METODOLOGÍA

Tipo de Estudio

El presente estudio tiene como objetivo establecer cuáles son los facilitadores y las barreras que existen para la natación master, en una muestra de adultos mayores de la comuna de providencia. En este sentido, el objetivo de esta investigación permite que se utilice un enfoque cualitativo de investigación, puesto que busca aproximarse a ese fenómeno a partir de las experiencias de los propios participantes de la muestra (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010)

Respecto al alcance del estudio, éste es de carácter exploratorio y descriptivo, puesto que su interés radica en ahondar respecto a un fenómeno en una población específica y poco estudiada para luego describir cómo estas personas viven dicho fenómeno. Además, dadas las características anteriormente mencionadas, se justifica el uso de una metodología cualitativa (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010).

Técnica de Recolección de Datos

La recolección de datos se realizó por medio de entrevistas semiestructuradas para lo que se construyó una pauta, la cual permitía la posibilidad del entrevistador de introducir preguntas adicionales destinadas a aclarar o profundizar en algún aspecto de interés para la investigación (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010).

A partir de los objetivos específicos se propuso en primer lugar aproximarse al fenómeno deportivo desde la experiencia de la persona, adentrándose en su experiencia personal como deportista, para luego tener una mejor comprensión de sus relatos. Además, se ahonda en temáticas específicas que son atingentes a la experiencia deportiva de los adultos mayores, según lo establecido por el marco teórico antes expuesto y sobre todo según los relatos de los entrevistados.

Selección y Características de la Muestra

El muestreo fue de tipo no probabilístico, pues la selección de los casos se realizó en función de características pertinentes al objetivo de esta investigación (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010). Para contactar a los entrevistados se utilizó la técnica de bola de nieve, por la que se fue contactando a nuevos entrevistados cada vez que se hacía una entrevista..

La muestra se constituyó por 8 nadadores máster de la comuna de Providencia que fueran mayores de 60 años, con una media aritmética de edad de 70,1 años de edad y siendo éstos 5 mujeres y 3 hombres¹. Ellos llevan participando en la natación máster por más de un año. Los 8 entrevistados nadan habitualmente en la piscina temperada del Centro Deportivo Providencia, ubicado en Avenida Santa Isabel 0830 Providencia.

La proporción de participantes fue definida a partir del criterio de saturación teórica, es decir, hasta que los datos recolectados no agregaron nueva información para concluir los objetivos de investigación (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010).

Como único criterio de inclusión se consideró a adultos mayores de la comuna de Providencia que hayan participado en natación máster por más de un año. Se escogió esta comuna pues es la única en Chile que cuenta con 4 piscinas municipales.

Procedimiento Empleado Para la Obtención de los Datos

En una primera instancia se diseñó una pauta de entrevista en base a los objetivos de la presente memoria, y al marco teórico que la respalda, la cual fue puesta a prueba con dos entrevistados de una muestra piloto. Dichos entrevistados cumplían con las mismas características que la muestra de la investigación, sin embargo, estas entrevistas no fueron incluidas en el análisis final de los datos, puesto que no cumplían con los criterios de rigor científico estipulados en la presente memoria.

El acceso a la muestra con la cual se recolectaron los datos para el presente estudio, se llevó a cabo a través del contacto con una de las nadadoras del club de natación máster "Máster Providencia". De este modo, se contactó para participar a los

¹ Para asegurar el anonimato de los entrevistados éstos serán asignados con un código que va desde S1 (Sujeto 1) a S8 (Sujeto 8).

demás nadadores de forma voluntaria por vía telefónica, señalando de qué se trataba la investigación. Así, se logra la realización de 8 entrevistas en lugares a convenir con los entrevistados, generalmente en sus casas o lugares de trabajo.

En cuanto a la realización de las entrevistas, se mencionó a los/as entrevistados/as las características generales de la investigación, la duración aproximada de la entrevista, la utilización de grabadora y la aclaración de dudas.

De este modo, se efectuaron 8 entrevistas en total, de una duración aproximada que oscila entre 40 a 60 minutos. Las 8 entrevistas fueron consideradas en la investigación.

Método de Análisis de Datos

El análisis desarrollado en esta investigación se realizó a partir de La Teoría Empíricamente Fundamentada o Grounded Theory, metodología que pretende generar modelos explicativos desde los datos obtenidos en la investigación. Este procedimiento se logra mediante la captura y análisis sistemático de los datos.

En relación al proceso de codificación, la teoría fundamentada plantea la realización de tres etapas de codificación: abierta, selectiva y teórica. En la presente investigación el análisis abarca sólo la primera etapa de codificación, que se refiere al proceso en que se fragmentan, comparan, conceptualizan y agrupan los datos recogidos en categorías, dado que el investigador ha considerado que en ese nivel de análisis se pueden cumplir con los objetivos de la presente memoria. De manera simultánea, se va conceptualizando los datos, es decir, se les otorga un nombre que los distinga y se van conformando categorías que los contengan (De La Torre et al. 2008)

En cuanto a las principales estrategias de este método de análisis, se utilizó el muestreo teórico y el método de comparación constante. El muestreo teórico se caracterizó por su constitución progresiva a lo largo de la investigación, en el cual la inclusión de los participantes surgió a partir de la recolección, análisis y categorización que se realizó con los datos obtenidos (De La Torre et al. 2008). Para llevarlo a cabo, se efectuó un análisis comparativo constante desde el comienzo de la investigación y en la medida en que se fueron obteniendo nuevos datos. Su finalización dependió de la saturación teórica de la información recogida, es decir, cuando los datos encontrados no aportaron nueva información (De La Torre et al. 2008).

Por otra parte, la estrategia de comparación constante resultó de la búsqueda de similitudes y diferencias durante el proceso de análisis, tras lo cual fue posible encontrar regularidades en torno a los fenómenos estudiados. De esta forma, se hizo una comparación permanentemente, tanto de los códigos como de las clasificaciones construidas, permitiendo el descubrimiento de nuevas relaciones y dimensiones tipológicas. En este sentido, este método contribuyó a un refinamiento del análisis a lo largo de la investigación, entrelazando las actividades de la recolección de datos, codificación, análisis e interpretación (De La Torre et al. 2008)

Aspectos Éticos

En cuanto a las consideraciones éticas, se informó verbalmente a los entrevistados respecto a: los objetivos de la investigación, la duración aproximada de las entrevistas y la utilización de grabadoras como medio de registro de ser autorizado por ellos. Para lo anterior se les solicitó su firma en un consentimiento escrito que detallaba las mismas condiciones expuestas anteriormente.

Además, durante la realización de las entrevistas, se procuró mantener condiciones aptas para el bienestar de los participantes, explicitando la posibilidad de no contestar algunas de las preguntas o no ahondar en ciertas temáticas que les produzcan incomodidad, situación que no ocurrió.

Conforme a lo anterior, se garantiza que cada uno de los entrevistados colaboró por propia voluntad e interés.

Criterios de Rigor Científico

En relación al **diseño**, se estableció una *definición sólo "preliminar" del objeto de estudio*, así como también a los objetivos del mismo, privilegiando una aproximación a su descubrimiento mediante los datos obtenidos en el transcurso de la investigación. Del mismo modo, el diseño se caracterizó por su *flexibilidad*, en tanto permitió incorporar conocimientos emergentes (Krause, 1995).

Respecto a los **resultados**, se presentan según las categorías encontradas de los relatos de los entrevistados, incluyendo citas textuales de los entrevistados para

garantizar la fidelidad con los relatos expresados por éstos, siendo expuestos de manera *transparente* (Krause, 1995).

En relación a la **utilización y aplicación posterior de los resultados**, se considera que este estudio no constituye un material *representativo* a la muestra total de nadadores de nuestro país o de Santiago, pero si representa una realidad dentro de los recintos deportivos municipales de la comuna de Providencia, y en ese sentido cuenta con el criterio de *aplicabilidad*, ya que se pretende presentar los datos del presente estudio a la Oficina del Adulto Mayor de la comuna, y así ser un aporte en el desarrollo de planes y programas que faciliten la práctica deportiva en los Adultos Mayores (Krause, 1995).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El foco de los resultados que a continuación se exponen es cómo los adultos mayores que participan en natación máster perciben algunas barreras y facilitadores para su práctica deportiva. El foco está en lo que ellos entienden de su propia realidad, por lo que se consideran elementos de su historia personal y de su situación actual que inciden en su práctica deportiva, sin dejar de lado su opinión respecto a temáticas políticas y sociales. En ese sentido se consideraran las siguientes categorías de análisis, que fueron surgiendo de la comparación constante entre las entrevistas: Historia de vida del deportista, Forma de ser del deportista, Entrenamiento/Entrenador, Salud, Relaciones interpersonales, Competición, Gastos económicos, Apoyo de las autoridades e Infraestructura deportiva.

Historia de vida del deportista.

En un principio cobra importancia la historia de vida de la persona. Este es un punto central en el análisis de los datos obtenidos en la presente memoria, porque si se considera el deporte como un promotor de la calidad de vida de los adultos mayores es elemental la evaluación que hace la propia persona respecto de su situación de vejez (Zapata Farías, 2001; Osorio, Torrejón y Vogel, 2008). Considerando eso, se comienza destacando la importancia para el deportista adulto mayor de haber tenido una infancia activa, por medio del deporte, el juego u otras actividades físicas, que influyen en la práctica deportiva en la actualidad. Al respecto algunos entrevistados indican:

He practicado deportes desde que era niña. O sea, en el colegio participaba en las olimpiadas que se hacían siempre a final de año. (S1).

Desde chica nadé, pero al lote, nos enseñaron a nadar unas personas de buena voluntad en Talca, porque yo viví en Talca, eran unos campeones sudamericanos, y la paciencia que tenían que pescaron a un montón de cabros chicos y nos enseñaron a nadar, no digamos que perfecto, y la verdad es que me gustaba nadar en el mar. (S3).

Como hasta los 20 años hice bastante deporte. En ese tiempo no era habitual venir a los clubes, a las piscinas, se nadaba en el mar o en los ríos (...) y después pare la cosa, me dediqué a criar los hijos, y no era habitual hacer tanto deporte como ahora. (S5).

En Quilpué hacíamos harto deporte mi padre pertenecía un club deportivo en Villa Alemana, muchos de esos clubes ya no existen ya. Y en Valparaíso había hartos clubes. Entonces yo jugaba basquetbol, en ese tiempo el basquetbol era más popular, más popular. Y los fines de semana se hacían torneos, se pasaba muy bien en ese tiempo. Y cuando nos vinimos a Santiago seguimos haciendo deporte en el colegio. (S6).

Se puede observar que la actividad física en la infancia es algo característico del adulto mayor deportista, sobre todo por haber hecho actividades al aire libre, haber conocido a otros deportistas o haber participado en deportes en el colegio o club deportivo. Lo anterior se condice con lo expuesto en la bibliografía relativa al tema, puesto que Martínez del Castillo et al. (2006) destaca como un elemento determinante de la práctica deportiva el haber sido físicamente activo en etapas de vida anteriores. Por lo tanto se puede reconocer el haber sido deportista como un primer agente facilitador para el deporte, que aparece de manera remota e implícita en la práctica deportiva del adulto mayor. Respecto a la incidencia de la vida activa en la infancia para el deporte en la vejez, los entrevistados declaran:

Si tú no has vivido una vida de deporte anterior, es muy difícil, que a pesar de que tengas más tiempo te afanes por hacer algo, hay gente que sí, pero son los menos, normalmente la gente mayor con la que uno se encuentra ha tenido una vida activa desde siempre. (S5).

(...) las motivaciones de uno y otro pueden ser muy distintas, pero en el caso mío, como hice deporte cuando era joven, siempre me quedó ese gusanito del deporte. (S5)

Yo como digo hice y tengo muy buenas satisfacciones cuando era niño de mis logros, entonces eso me quedó y lo retomé no más, no sé si otras personas tendrán la misma motivación. (S5)

Cuando siempre has sido deportista es algo que ya está en ti, te lo formaste solo, a lo largo de tu vida. También yo creo que influye cuando tus padres te han inculcado esto, si ellos fueron deportistas, lo más probable es que tu también, y tus hijos, tus nietos y así. Y es como la forma de ser de la persona, su vida, su historia, no sé. (S7)

Forma de ser del deportista.

Se observa un componente personal respecto del deporte que puede actuar como elemento facilitador u obstaculizador en la práctica deportiva del adulto mayor. De hecho hay investigaciones que han detectado como principales barreras las relacionadas con las características personales del adulto mayor (McGuire, 1985). Los componentes personales, ligados a la historia de vida del deportista adulto mayor, desde la infancia hasta ahora, se pueden presentar como un facilitador cuando hay un reconocimiento de fortalezas para el deporte, ya sean en el plano psicológico, físico o de la técnica propia de la natación. A esto se suma el sentimiento de competencia que puede tener la persona. Todo lo anterior genera un sentimiento de satisfacción y felicidad, que se asocia directamente al bienestar de la persona, y así a la calidad de vida.

Mis fortalezas son como las, no sé, parte de mi personalidad de ser así como muy, que yo he trabajado muchos años de mi vida en un laboratorio, entonces tú tienes que hacer las cosas siempre bien y tratar de ser, como te dijera, y eso uno lo aplica a todas las cosas porque forma parte de uno ser así como un poco obsesiva en el sentido de cada vez ser lo mejor posible y tratar de siempre ir mejorando en las marcas de uno. (S1)

La primera vez que nosotros tomamos clases, llamamos una vez al entrenador y cuando se encontró con nosotros nunca le había tocado personas grandes que estuvieran interesadas en tomar clases, y bueno, fuimos tan capaces como

cualquier joven que estaba por primera vez tomando clases, entonces como que tú te encuentras con esa barrera digamos de que porque eres viejo no puedes hacer las cosas entonces y después cuando demuestras que si lo puedes hacer dices” ah si no estabas tan mal”, se llevan la sorpresa de que da lo mismo a quien le hagas clases siempre hay personas que son hábiles o capaces de hacer cosas y que el otro diga que te reconozca dice “que bien, lo pudo hacer” o sea como, o sea iba con la mentalidad de que no ibas a poder hacer nada. (S1)

Las ganas, las ganas, al final es eso. Si no tienes tiempo o plata o lo que sea con ganas vas a ... los tipos con ganas son persistentes y se las arreglan para seguir. Un “hueon” flojo, aunque tenga el tiempo, o la plata o los amigos o lo que sea, no va a ir a nadar. Al final todo es las ganas que tengas, las energías.... (S7)

Incluso aparecen algunos aspectos de la personalidad que pueden facilitar la práctica deportiva incluso en la presencia de otros obstaculizadores, como lo son los problemas de salud, o como se dijo en la declaración anterior los problemas de tiempo o económicos. Al respecto el mismo entrevistado declara:

(...) siempre vas a ir teniendo más dificultades a medida que pasan los años, te van doliendo los huesos, o sea las articulaciones ¿no?, la musculatura ya no te acompaña, pero mientras tengas la cabeza buena yo creo que no se vuelve un obstáculo, tu te vas adaptando no más, porque a menos que te venga alguna enfermedad catastrófica, los cambios van lento, son lentos. Tu ves señoras de 80 o de más años y te das cuenta que las enfermedades y la edad no es un tema. Puede ser un problema, a veces, pero no te va a frenar, como te dije todo va en tener ganas y entusiasmo, yo creo que eso ayuda mucho más y te hace superar los problemas. Si con ganas, eso es lo más importante, tener ganas de superarte, de seguir en esto, le das lo mejor de uno. (S7)

Entrenamiento/Entrenador.

De las entrevistas realizadas se observa que el entrenamiento es un elemento importante en la vida del deportista. En general los adultos mayores entrenan muy

temprano y todos los días, oponiéndose en parte, a las recomendaciones de la OMS y del SENAMA. Dicho entrenamiento es sistemático y guiado por un entrenador. Para los adultos mayores el entrenamiento constituye un aprendizaje y gozan aprendiendo y perfeccionándose día a día. En relación a eso cobra especial importancia el rol que cumple el entrenador en el aprendizaje, y también en el incentivo de la actividad física.

(...) era un profesor divino, que te corregía todo, si tu llegabas y te veía que respirabas mal, te hacía ejercicios para el aire, para el corazón, y ha sido el único profesor hasta ahora que me ha hecho ese ejercicio, que me lo enseñaron cuando empecé po, pero uno después se olvida, no lo hace. (...) yo le digo “profe, enséñeme, no me deje que yo nade a mi pinta, enséñeme”, y me ha enseñado varias cosas. (S4)

(...) me metí al plan, y un día (el entrenador) me dijo que si competía en la copa providencia y no quería (...) al final fui, al final competí y me fue bien, y ahí ya empezaron a considerarme, y empezaron a hacerme correcciones en mi estilo, porque yo nadaba al lote. (S6)

(...) sin el entrenador hay muchas cosas que uno no haría. Ponte tu si no tienes entrenador es difícil que entres al mundo competitivo, que vayas a los torneos, porque la cosa se queda en lo recreativo no más. El entrenador te ayuda a ir, a dar un poco más de ti. (S7)

Si bien la figura del entrenador es importante y constituye un facilitador, éste tiene que ser percibido como un profesional competente en cuanto al trabajo con adultos mayores, tal como se ha indicado en el marco teórico de la presente memoria, en el que se destaca que la presencia de monitores deportivos competentes en el deporte para personas mayores aseguran, en cierta medida, la calidad y eficiencia de dicha actividad, reduciendo algunas barreras para la práctica deportiva. (Campos, Jimenes-Beatty, González, Martín y Del Hierro, 2011).

Yo peleo con el profe, le digo “enséñeme”. Yo lo cateteo. Ya pue, ¿y qué pasa? Es que el profe no entiende tampoco a las viejas, nosotras las viejas, si tú nos dices, aquí, aquí y allá, se nos olvida, podemos sujetar lo primero que nos han dicho, pero

si él me va a decir que haga 1500 cosas, “profe, entienda que soy vieja”, no tengo memoria para eso, usted me tiene que decir de a poquito, usted me dice un poquito y después otro poquito, “ah si tú lo dices de jodida”, “no, le digo yo”. (S4)

El estudio de los relatos relacionados al entrenamiento deportivo se considera importante pues aquí se vislumbran los motivos de la práctica deportiva, y a partir de ello se vislumbran nuevos facilitadores y obstaculizadores que permiten involucrarse en el deporte. La naturaleza de estos motivos son principalmente tres: La salud, las relaciones interpersonales y la competición.

Salud.

En cuanto a la salud, cuando aparecen problemas de salud física puede aparecer la necesidad de hacer deporte; Se reconoce que las personas mayores se van poniendo cada vez más sedentarias y que aparecen problemas de salud propios de los adultos mayores, de los que no se pueden “salvar” ni los deportistas pues son problemas asociados a la edad y no a la práctica de una vida activa. Respecto a eso los entrevistados han dicho que:

Empiezas un etapa que empiezan a aparecer cosas aunque uno haya tenido una vida activa, deportiva bien activa, de todas maneras van a apareciendo los desgastes típicos de los años, ¿ya?, ya no caminas tan rápido, tu velocidad de reacción es un poco más lenta, te empiezan a aparecer dificultades ya sea en las articulaciones, la vista, en cualquiera de los órganos y para eso tienes que tener recursos para el médico, los remedios, y esos recursos probablemente si quieres hacer deporte van a escasear para hacer deporte, porque vas a privilegiar de todas maneras tener mejor salud, porque para hacer deporte hay que tener buena salud, al revés uno piensa que es deporte le ha ayudado a tener mejor salud, cuando uno lo ha practicado desde siempre, porque la buena salud no es algo que te caiga de un día para otro, sino que es un proceso y el deporte sirve para eso, para mantenerse activo, agacharse, recogerse los zapatos, saltar, tomarse la micro, que se yo, andar como más vital, ¿ya?, y que una persona que a lo mejor no ha hecho nunca se cae con más facilidad, la cosa del tono muscular, es más débil, las

reacciones son más lentas, entonces el deporte te da salud, pero aún así cuando te da buena salud y llevas más tiempo, de todas maneras aparecen dificultades de salud, de todas maneras, o sea no vai estar exento, no es un certificado de garantía. (S1)

(...) Llegó la psiquiatra que me estaba viendo, yo estaba sana, y me dijo “qué es lo que quieres hacer?” “nadar”, le dije yo, supieras tú lo que yo me demoraba en atravesar esa calle de vicuña Mackenna, me moría de terror, porque no tenía ánimo, yo estaba mal mal mal, hasta que llegué allá y le dije al profesor, llegué enferma allá y le dije “profe, no sé nadar”, así que como te digo el profesor me enseñó. (S4).

Sin embargo, ocurre que una vez que se ha iniciado la práctica de la natación empiezan a aparecer beneficios en la salud que representan ventajas para el estilo de vida que quieren llevar los adultos mayores y, así, para la calidad de vida de los adultos mayores, considerando que la salud física, mental y social es uno de los determinantes de la calidad de vida en el Adulto Mayor (Osorio et al. 2008). Dichos beneficios que aparecen con la práctica deportiva ya han sido mencionados por la bibliografía respecto al tema, (Montaner, Llana, Moreno, Benedicto y Dominguez, 2005), y son reconocidos por los adultos mayores entrevistados, quienes sienten satisfacción de experimentarlos y los consideran, además, como una forma de ir midiendo sus progresos, lo que implica una propia evaluación de una buena calidad de vida, pues la percepción{on de una buena salud forma parte de una buena calidad de vida (Osorio et al. 2008). Respecto a lo anterior los adultos mayores declaran que:

(...) me siento relajado, me siento tranquilo, cuando uno ya adquiere el hábito se siente en deuda con uno mismo si uno no va, el cuerpo te lo pide, te pica alguna cosita. (S5).

Te sientes más liviana, más jovial, a mí nadie me cree la edad que tengo, porque yo no me tiño el pelo. (S2)

(...) sabes que he recuperado esa energía que con el tiempo vas perdiendo, con el trabajo y la rutina más que todo, vas poniéndote rutinaria, todos los días es lo

mismo. Acá van dando energías para hacer otras cosas y eso mismo te lleva a seguir yendo a nadar. (S3).

(¿Qué es lo que más le gusta de la natación?) No sé, es la posibilidad, a ver cómo decirlo, es la posibilidad de sentirse con vida, vital, de, y eso te lo da cualquier deporte, pero la natación es mejor, más adecuada para los adultos mayores. (S8)

Sin embargo, el factor salud no solo constituye un motivo que facilita el deporte, si no que puede ser un obstaculizador para hacer natación cuando ésta no cumple los requerimientos mínimos que se exigen para acceder a los recintos deportivos, lo que se corrobora por exámenes médicos que dan la autorización a la persona para poder nadar. Lo anterior se identifica como una situación contradictoria y problemática, pues los chequeos médicos implican gastos que en ocasiones no pueden ser costeados con facilidad por los adultos mayores, o bien implican una demora en su proceso de matrícula a la piscina pues puede ocurrir que deben esperar algunos días o semanas para tener listos los resultados de los exámenes, y en ese sentido la salud generaría otro obstáculo.

Ese es un punto interesante, porque yo tengo amigos que los he invitado, les digo “puta vamos, y por ultimo me ayudai a pagar la bencina del auto” pero no lo pueden hacer algunos, uno o dos que conozco, porque no tienen sus chequeos médicos al día (...)En general en cualquier piscina te lo piden, te lo piden, a veces te dejan chapotear un poquito y cuando vas saliendo te dicen “si quiere seguir tienes que traerme un examen”. Es una pequeña limitante”. (S5).

Es complejo el tema porque parte, en general, por exámenes de salud, casi todo uno cuando empieza a hacer deporte, no ha hecho o cuando uno hace deporte tiene que controlarse, y eso tiene un costo importante, que uno no sabe hasta cuándo se extiende (...) los medios corren por cuenta de la persona, corren por cuenta de la persona, porque si uno va a los consultorios se va a demorar mucho y es muy difícil combinar lo que uno quiere con lo que la oferta que existe, estos gallos te dicen “no, es que está inscrito aquí y tiene que esperar”, de manera que el costo es de uno. (S5)

(...) por un lado uno hace deporte para mantener una buena salud pero por otro lado la, a ver cómo decirlo, con la edad aparecen problemas que hacen más difícil que hagas deporte. Por ejemplo una se pone más friolenta, cambios en la presión, o los dolores musculares, problemas de ese tipo, y a veces tienes ganas de ir a nadar pero el cuerpo no acompaña, eso es como lo más complicado. Y con la edad va aumentando. Pero para la gente que no hace ninguna actividad física es más complicado. A veces una que se queja, pero hay personas que la pasan más mal. (S3)

Por otro lado, cuando se trata de salud, el sedentarismo es una de los obstáculos que aparecen en los relatos de los entrevistados. Al respecto una entrevistada mencionó que hay características en la forma de ser del deportista que lo llevan a no ser sedentario, lo que estaría relacionado a un "espíritu deportivo". Asociado a lo mismo, otro entrevistado mencionó que las ganas y energía por ir a nadar superan los problemas de tiempo, de dinero y de redes sociales.

El sedentarismo es fatal. Pero también va mucho no solo en el deporte, va en el espíritu de la persona que quiere hacer deporte, que tenga la inquietud de moverse, no de ser sedentaria, va en la forma de ser también. (S3)

Un "hueon" flojo, aunque tenga el tiempo, o la plata o los amigos o lo que sea, no va a ir a nadar. Al final todo es las ganas que tengas, las energías...". (S7)

Finalmente, un punto que se considera interesante, que surge de las entrevistas, son los problemas de salud que inciden como un obstáculo para el buen desarrollo de la técnica de algún estilo de natación concreto, como lo son los estilos "Mariposa" y "Pecho". Los entrevistados declaran que existen dolores asociados a columna, para el caso de mariposa, y los de rodilla, asociados a pecho. Lo anterior se correlaciona con lo expuesto en la bibliografía respecto a lesiones en natación, que indica que en el estilo pecho las lesiones más comunes se producen en la rodilla y para mariposa en la columna y cuello (Kammer, Craig, Young, Mark y Nielfeldt, 1999).

Quería, quería yo aprender una técnica, un estilo que no puedo nadar que es mariposa, y empecé y me fue bien, pero resulta que yo tuve una fractura

espontánea de la columna, y estuve un mes en reposo total y me dijeron que no más, así que eso ya como que lo descarté (...) si uno tiene artrosis, artritis, hipertensión, depende de lo que tenga, pero la salud influye. (S3)

Yo no nado pecho porque me vino un dolor a la rodilla y el médico me dijo que no lo hiciera, así que lo paré, a mí me encanta pero lo paré. Y mariposa tampoco podemos nadar las viejas, porque a esta edad nos perjudica por la columna. (S4).

Relaciones interpersonales.

Otro motivo importante para la práctica deportiva son las relaciones interpersonales. Éstas se presentan totalmente como un facilitador, puesto que dentro del deporte se dan relaciones de camaradería y amistad. Es crucial considerar dichas relaciones en el análisis de estos resultados, puesto que se ha otorgado especial importancia al deporte como un agente socializador (Boixados, Valiente, Mimbbrero, Torregrosa y Cruz, 1998), el que es considerado como una actividad que puede permitir la integración de modo eficaz y positivo en la sociedad. Además de las relaciones con personas de su propia edad, lo que se identifica como un potenciador de la calidad de vida para un adulto mayor (Osorio, Torrejón y Vogel, 2008), existe una relación directa con personas más jóvenes, puesto que la modalidad deportiva lo permite así. Respecto a esto se manifiesta que:

Estamos en diferentes categorías, nos conocemos entre todos, hasta los jueces ya, somos amigos entre los clubes, o sea es un ambiente muy bonito, muy bonito, no somos enemigos, sino que competidores no más, en el club mismo yo siento me siento como privilegiada, porque es un ambiente como increíble, muy bonito, de mucha amistad, hemos salido de Chile muchas veces, los compañeros son todos unos gentlemen, que nos apoyan y nosotros a ellos. Lo pasamos muy bien, muy bien. (S3)

Yo considero una manera de mantener un equilibrio físico y psíquico, por el hecho de hacer el deporte mismo, ahora en cuanto a las relaciones, por lo menos en mi experiencia yo antes estaba circunscrita a un grupo formado por mi familia o por mi profesión, en cambio acá he conocido una gama de personas, farmacéutica soy la única. Eso me da mucha alegría, mucha confianza, y todo es muy positivo. (S3).

Es entretenido, porque uno encuentra otras personas y a otros intereses que uno ya tenía olvidado, los afectos en el deporte se muestran distintos que otros ámbitos de la vida (...) porque tenemos una edad también distinta, las relaciones sociales, no sé si uno hace más amigos o de ese tipo, pero si tiene un grado de atención o dedicación unos con otros. No es que nos vayamos a andar abrazados, pero si la atención, preguntar cómo está el otro, seguramente cuando uno puede ayudar a uno lo puede ayudar. (S5)

Facilita las redes sociales, creo que es lejos lo que más facilita y eso lleva a estar vigente en muchas áreas, porque cuando tú tienes redes sociales con muchas personas tienes influencias muy variada (...) yo creo que la red social es una de las cosas que más me importa y más importancia le aporta a un, por la diversidad de información, o sea uno se cultiva mucho a través de las redes sociales, sabes muchas cosas (...)Estás muy informado, más al día, de repente hay cosas que no sabes, es un abanico de personalidades, de personas que tienen distintas actividades a las cuales tu les puedes consultar cualquier cosa, porque tienes donde y como dirigirte. Son muy interesantes, digamos, porque así como el grupo es muy amplio y variado. (S1)

La cosa como que se entreteje, la red queda más entretejada, porque no solamente es un grupo en que se entretienen los viejos con los viejos, sino que también jóvenes se entretienen con los viejos y los viejos con los jóvenes (S1)

De todas las edades, de todas las edades, a veces los cabros jóvenes van a nadar y ligerito están metidos en el choclón, porque se pasa bien, no hay diferencias generacionales, porque no hay diferencias entre los más viejos, estos. (S3).

Es bueno la relación de las diferentes generaciones, uno no puede aislarse solo en el grupo de viejos, en el grupo de jóvenes, es bueno la relación con todas las generaciones encuentro yo, por lo menos a nosotros no nos ha costado relacionarnos los viejos con los jóvenes en el club. Es bueno que las competencias sean variadas, porque es bueno, porque se tiende normalmente a encasillar a la gente según las edades, se juntan todos los viejos, se juntan todos los jóvenes, eso

también se juntan todos los hombres, todas las mujeres, aquí se relacionan todos. (S3).

Vas conociendo a la gente de la pista donde estás nadando. Tú conoces que ahí hay pistas rojas, amarillas y verdes. (...) Entonces lo que pasa es que tú vas conociendo a las personas del ritmo tuyo, o de la pista de al lado. Además ahí somos todos bien conversadores. (S3)

Claramente vas a conocer a gente de tu edad, más o menos, porque los más jovencitos nadan en la pista más rápida y las que tenemos más edad como yo en la amarilla o la verde, o la roja digo. Pero igual conoces de todo, porque la gente va a relajarse, va a pasarlo bien, entonces van a conversar, a compartir ... con otras personas. Eso es bien entretenido porque, ¿sabes qué? Conoces gente que ni te imaginas que ibas a conocer. Ponte tú, yo he trabajado toda mi vida en el instituto y conoces pura gente del área tuya, de la salud, y por la universidad es lo mismo. Y te das cuenta que además de tu círculo familiar conoces a solo un tipo de gente. Acá no, acá conoces de todo y eso es bien interesante. Es refrescante conocer personas con otros intereses, con otras historias. Muchas veces son conversaciones muy triviales, muchas veces, pero no deja de ser entretenido. Entonces la piscina se transforma en un lugar para ir a pasarlo bien. Es mucho más que el deporte. (S3)

(¿Qué tan importante es el grupo con el que entrena?) Es lo más importante, lo más importante, porque ... porque es el que te ayuda, es el que te lleva a progresar. El entrenamiento con un grupo más o menos de tu nivel que te lleve a esforzarte más, a dar más de tu potencial, es bien importante. Y aparte porque se forma un ambiente bien sano, tiramos la talla, es bien familiar. (S7)

Uno de los inconvenientes que se distingue en los relatos de los entrevistados, pero que no llega a constituir un obstáculo, tal como ellos lo indican, es cuando surgen algunos problemas entre los competidores de natación, ya sea en la convivencia diaria durante algunos viajes o por problemas asociados los premios. Sin embargo, tal como se mencionó, estos inconvenientes no son obstáculos que impidan la práctica de la natación si no que simples episodios dentro de sus vivencias. Por ejemplo, se puede decir que:

De repente ha habido algunos roces ponte tú, pero son cosas menores, estilo de vida distintos que se presentan cuando la gente, cuando nos hemos ido de viaje, por ejemplo, si te vas de viaje a otro país de repente la misma irritación te toca al compartir con alguien que le gusta poner la tele fuerte en la noche, o se pinta las uñas cuando tu quieres dormir, cosas así, casi de índole doméstica (S1)

Yo creo que si es difícil manejarse con el carácter de la gente, no con los jefes, sino por envidia, por una medalla (S4)

Competición.

Dentro de los agentes facilitadores para practicar natación también está la competición². Por un lado está el hecho de que la competición de natación máster tenga se presente en categorías en la que los nadadores compiten en grupos según sus edades, lo que es percibido por los adultos mayores como un facilitador, puesto que hay momentos en los que se sienten aventajados por ser los más jóvenes del grupo, debido a que se sienten más jóvenes que los demás, y hay otros momentos en los que se sienten aventajados de ser los mayores del grupo, debido a que sienten que tienen más experiencia que los demás nadadores más jóvenes de su categoría

¿Qué no es social hoy en día? Todo! Todo al final es social. Y en el deporte, porque por ejemplo si vas a competir compites con otras personas, obviamente también con uno mismo, y es la gracia de esto, pero si no hubiesen otros tampoco, también tiene su gracia competir con otras personas, pero es sano, es una competencia sana, al final somos todos amigos, todos lo pasamos bien. De repente hay uno que otro que se pica pero es lo de menos. (S7).

(¿Y a las competencias van personas de todas las edades? ¿O son competencias del adulto mayor?) No no no, hay que tener de 21, 22 para arriba. Las personas,

² Se utilizará el término competición para referirse a la “acción y efecto de competir, y más propiamente en materia de deportes” (RAE, 2001). Se utilizará dicha definición para distinguir dicho concepto del de competencia, que se entenderá básicamente como la “pericia, aptitud, idoneidad para hacer algo o intervenir en un asunto determinado” (RAE, 2001).

por ejemplo mi amiga tiene 82 años, y hay gente mayor también (...) por ejemplo yo nado de 70 a 76 y ahora me toca cambio, y ahora me van a dejar de 76 a 80, lo que significa que pa mi es más fácil (...) pero resulta que la mayor también tiene más experiencia, y más resistencia. (S4)

Luego surge un elemento muy importante en cuanto a la experiencia en competición, que es el hecho de participar por la obtención de las copas y medallas, puesto que esta es una de las principales motivaciones de los adultos mayores para competir en natación. El sentirse premiadas es un facilitador para hacer deporte, puesto que las motiva y les otorga una retroalimentación material de sus resultados. Como dato complementario a la información recabada en las entrevistas, se puede mencionar que las personas entrevistadas tenían un espacio en sus casas dedicado a almacenar y exhibir sus copas y medallas.

¿Y actualmente está participando en las competencias? Sí, me saqué una medalla de oro y una de plata el domingo en Las Condes (S3).

¿Cuénteme cómo son las competencias a las que usted va? Maravillosas! Porque siempre ganamos la copa, porque somos muchos, somos 40, 50, y siempre hemos ganado, no sé, el otro día creo que sacamos el segundo lugar, no sé de donde fue (S3)

Las personas, por ejemplo mis amiga tiene 82 años, y hay gente mayor también, buenas pa las medallas todas. Todas las peleamos, no tiene gracia si no ganamos medallas. (S4)

Gastos económicos.

Aparece como un obstaculizador el hecho de que los adultos mayores tengan un presupuesto limitado y el gasto en deporte tenga que ser 100% de parte de ellos. Sin embargo en las entrevistas se destaca que la natación es un deporte barato en relación a otros deportes, lo que sería un facilitador para hacer natación master.

Bueno de partida yo pago 28 mil de la mensualidad de la piscina. En una competencia aquí en Chile pongámosle unos 8 mil pesos por competir, pongámosle unos 10 en Santiago, internacional la última más lejos fue en Brasil, eso es más caro en verdad no se cuánto salió, en pasaje, allá estuvimos en hotel, las comidas tenemos que pagar también, es un límite para la gente que quiere competir, no solo para el adulto mayor. (S3)

Hay que pagarlas sí. Hay que juntar, todas juntamos, juntamos la plata y pagamos. Ahora en el estadio va a estar carísimo, no lo he pagado todavía, vale 35 mil pesos, carísimo, porque es sudamericano. (S4)

Tu comprenderás que cuando uno trabaja tiene acceso a comprar todos los implementos, podés comprarte una bicicleta, una tabla, lo que se te ocurra, ¿ya?, pero cuando ya estás viejo te lo tiene que pensar dos veces si va a cambiar la bicicleta. Si querís cambiar el par de ski o te va a comprar, ¿ya?, es más difícil. Claro si tú tienes esas cosas, bueno sigues usando y bueno, hasta donde te den los materiales, pero es difícil entrar. Por eso probablemente la natación sea una cosa más fácil, porque no cuesta tanto comprarse un traje de baño y la mensualidad en la piscina también tiene un costo menor para los adultos mayores. (S1)

Claro, hay que pagar todo eso, en el club nuestro es bajo el costo, creo que pagamos 15 mil pesos por el año, los que tenemos esta edad, no sé cuál será el corte de la edad, sesenta y cinco será?, no sé. Y uno lo paga al contado, de manera que uno no lo ve tan alto, las competencias son todas alrededor de los nueve mil pesos, este sudamericano, está saliendo, para una persona que compita en promedio unos 60-70 mil pesos, si son 36 la inscripción, 11 mil pesos más que acaban de aparecer de no sé qué institución FECHIDA o algo así, y además otra inscripción como 3-4 mil pesos por prueba, entonces te sale plata, y tenis que venir, tenis que estacionar y todo eso porque a uno que está más viejo tampoco le es cómodo andar en micro, no es fácil. O sea los costos son todos de uno. (S5).

Yo tengo precio especial, o sea, a los adultos mayores nos cobran mucho menos que a ustedes. (S4).

Puede ser difícil si hay alguien que tiene una jubilación muy baja. Pero igual yo creo que la natación a esta edad no es cara, siempre hay planes y además no son tantos los implementos que necesitas. Claro que si quieres ir a los sudamericanos, a los torneos fuera de Santiago o a toodos los torneos puede ser más, puede ser caro. Pero mira, entrenar no es caro, y si te metes a competir depende qué tanto te metes, pero yendo a los torneos principales no creo que haya mayores problemas, uno se planifica con las platas, esto ya es parte de uno entonces uno ya tiene considerado que vas a gastar cierto monto de tus ingresos en eso, que además de la mensualidad de la piscina no superará los 15 mil pesos por mes. (S7)

El precio ... Yo puedo pagarlo bien, pero no deja de ser un poco caro. Yo he sabido que hay otras partes que tienen liberado para el adulto mayor, entonces sí, es un poco caro acá. Eso sí tienen un plan donde uno puede pagar menos si es adulto mayor, pero los horarios son más malos. Entonces si te gusta ir en la tarde no puedes porque es un horario, un horario limitado. (S8)

Todos los gastos en natación corren por cuenta del adulto mayor, lo que puede llegar a ser grave pues en el caso de ellos la jubilación puede ser poca para considerar gastos en otros items que no sean las necesidades básicas de alimentación, salud y abrigo, las que se sabe que por sí solas son insuficientes para conformar un autopercepción positiva de la calidad de vida en el adulto mayor, tal como se indicó en el marco teórico (Zapata y Farías, 2001; Osorio et al. 2008).

Para una persona con una pensión relativamente normal o pequeña es complicado porque todo lo que hacemos de competencia es pagado por nosotros, los viajes, los hoteles los pasajes, las inscripciones a las competencias, todo. (S3).

Mire, la piscina cuesta 15mil para tercera edad, entonces nosotros pagamos los 15mil todos los meses po, hay que tenerlos como sea, entonces lo poco y nada que uno recibe lo tiene que hacer durar no más. (S4).

A pesar de lo anterior, la jubilación puede ser percibida como un facilitador para la natación, en el sentido de que se tiene más tiempo libre para dedicarse al deporte.

Bueno, ahora yo no tengo que trabajar, si este es mi departamento, pero ahora yo soy feliz haciendo mi deporte. Yo, llena mi vida el deporte, tanto como lo llena también el canto y la guitarra. (S4).

A mí no me ha significado nada, al contrario estoy más relajada nadando, claro porque yo antes tenía que nadar a tal hora y después tenía que venir corriendo pa cambiarme de ropa pa irme a trabajar. Ahora si me quedo conversando me quedo. (S3).

Yo creo que cuando termina su vida laboral, ya tienes armado tu grupo de deporte, o sea, no siento que influya ni más ni menos, probablemente influye buenamente porque tenemos más tiempo. (S1).

Apoyo de las autoridades.

Los adultos mayores entrevistados perciben que no existe un apoyo para promover el deporte por parte de las autoridades, que vaya más allá del deporte recreativo que cumpla con las exigencias mínimas del SENAMA y de la OMS. Es más, en las entrevistas no se menciona en ningún momento alguno de los programas implementados desde el SENAMA o el IND, solamente, en un solo caso se mencionan algunas iniciativas de la municipalidad de Providencia. Si bien este elemento no incide directamente en la vida cotidiana de los adultos mayores, no hay que olvidar que el adulto mayor está inmerso en un círculo social, por lo que todos los incentivos que provengan de las autoridades, o la falta de ellos, constituyen un facilitador u obstaculizador para el deporte, respectivamente

¿Qué es lo que más ayuda a un adulto mayor a hacer deporte? El incentivo de las autoridades y de los hijos. (S4)

¿Y por qué cree usted que los adultos mayores no se atreven? Yo creo que más que nada no tienen la posibilidad, nadie les ha dicho que lo hagan. Deberían preocuparse las autoridades de invitar a los adultos mayores. (S4).

O sea, debería haber un apoyo económico, porque fíjate que las corporaciones municipales tienen la mayoría de las municipalidades, tienen piscina ¿ya? La piscina donde yo voy es de providencia, pagamos, por ejemplo, nosotros pagamos el plan familiar con mi marido, pagamos 40 mil pesos por los dos. Resulta que uno va en el horario que quiere, esa es la ventaja de ese plan, pero si tú quieres el plan de adulto mayor, tienes que ir en un horario muy reducido porque es una entidad sin fines de lucro, entonces por lo tanto, privilegian la asistencia de las personas que pagan más dinero, ¿ya?. Entonces, a esas personas se le dan los mejores horarios y en esos horarios como adultos mayores nosotros no podemos acceder. La única forma de poder acceder es pagando más caro, ¿ya?, y es una cosa municipal que se supone es de todos, los de... yo tengo un departamento acá en providencia, entonces por esa razón uno podía tener acceso a disfrutar de la piscina municipal, porque estás pagando contribuciones. (S1).

A nosotros el gobierno no nos ha dado nunca nada. (S4).

Hay otros lugares, otra comunas que no tienen el nivel de vida que hay en Providencia, pero si tienen un bue, tienen planes gratis para los adultos mayores, en Peñalolén, en san Bernardo. ¿Entonces por qué acá no? (Pregunta: ¿Y de quien cree que es esa responsabilidad?) De las autoridades, no sé, pero de, de alguna organización de tipo pública me imagino. (S8).

Infraestructura deportiva.

Los entrevistados esperan que las autoridades brinden el apoyo económico necesario para el desarrollo deportivo de los adultos mayores, pero también se espera de ellos que implementen la adecuada infraestructura deportiva con las condiciones adecuadas para el adulto mayor. Shephard (1994) ha mencionado que la falta de instalaciones deportivas y actividades deportivas para atender las demandas de los mayores generan barreras para acceder al deporte. Sin embargo, en las entrevistas realizadas solo se menciona la existencia de infraestructura deportiva como uno de los facilitadores del deporte en la vejez, siempre que cuente con algunas características, como la cercanía del recinto, la comodidad del recinto y la seguridad del recinto. En general se considera buena la infraestructura deportiva existente en la comuna de

Providencia, pero surgen barreras cuando existe una carencia en alguno de los tres puntos mencionados anteriormente, sobretodo cuando se carece de una infraestructura adecuada para soportar los problemas de salud asociados a la tercera edad.

Justo estaban construyendo la piscina de aquí de providencia y yo vivía relativamente cerca, así que me fui a inscribir, y ahí empecé a nadar. (S2).

¿Qué es lo más dificulta al adulto mayor a hacer deportes? La cercanía con algún centro deportivo y los precios que cobran por las piscinas o los centros deportivos, son terriblemente caros, o sea descontemos, las municipales, pero en ese sentido es providencia la única que tiene tres piscinas?. (S2).

Desde el momento de que si a tu estas mal de las piernas, no tienes necesidad de bajar a los baños, porque hay baños arriba, dos baños arriba, ósea si tienes ese problema no tienes pa que bajar escala, ósea no hay necesidad. De hecho el año pasado, me torcí un pie, pero iba a nadar igual y ocupaba el baño de arriba, para que iba a forzar el pie , si tenía un baño a mano. Han arreglado, arreglaron bastante el año pasado. Las duchas, todas esas cosas que estuvieron muy malas, nos las cambiaron, los pisos, yo estoy contenta con la piscina. (S2).

Sus vestuarios tal vez son un poco pequeños, para soportar tanta gente, no sé cómo se las arreglan, pero bien, tiene una sillita, un banquito para poner las cosas, se echa una duchita antes o después y siempre hay que subir alguna escala, que a veces es el problema para uno, que yo no le he sentido el peso, pero allá va. (S5).

Yo me caí y casi me maté, como hace 2 años atrás, cuando iba a ducharme en el vestidor me tropecé en una alfombra antideslizante que tenía las puntas paradas, volé en el aire, caí y me rompí la frente, tuvieron que ponerme 8 puntos, estaba ahí tirada, mojada, mis compañeras tratando de ayudarme y lo único que tenían ahí era papel toalla. En seguida llamaron a help, se demoraron un montón en llamar a help, algunas de mis amigas querían llamar a mi familia y la gente de la piscina no querían que las llamaran, bueno al final llamaron a help que se demoró montones porque no le dijeron la gravedad del asunto, y sangré más de dos

horas, y mis compañeras me ayudaron porque estaba con el traje de baño mojado y mis compañera con un secador de pelo me calentaban los pies, y me pusieron encima del traje de baño porque no me quisieron romper el traje de baño y yo estaba sangrando para arriba, luego logre ponerme una, un como se lama, una chaqueta y ahí llegó help y me llevaron al hospital salvador, pero donde no le dijeron a help ,help no llevaba camilla, por lo tanto me tuvieron que sentar. (...) Para adulto mayor debería tener, bueno tiene médico y tiene kinesiólogo, eso lo tiene, pero no es que tenga un médico que si hay una emergencia esté ahí, no!, tiene ciertos horarios, es como de control, pero lo que falta ahí es atención de enfermería, de urgencia, de sacar del momento como me paso a mi, sacar del momento de urgencia en forma más menos en forma relativamente normal. (S3).

Si, yo creo que es bastante adecuada. El agua siempre está temperada, los camarines son calefaccionados, lo único es que no hay ascensor, pero tampoco es necesario porque si hay alguien que no pudiera bajar las escaleras hay unos camarines en el primer piso, baños, de todo. (S6).

Una vez no había agua caliente en las duchas, porque había problemas con las calderas, algo así, pero nada mayor. Siempre puede haber problemas. Una vez estaba cerrada porque se había cortado la luz, pero son cosas que pasan. (S6).

Yo nado aquí en Santa Isabel y allá en la academia. Acá en santa Isabel nada que decir. Es rica la piscina, con el tiempo uno se acostumbra si, uno ya no la encuentra la gran maravilla, pero es por la costumbre, pero es buena, buena, si la comparas con otras piscinas de acá de Santiago. Pero ahora si la comparas con las de otros lados, y ¿Pa qué vamos a comparar con Estados Unidos? No! De acá cerca, Argentina, Brasil, incluso Perú, acá estamos bien atrás. Ahora que hicieron la piscina del parque O'higgins, la remodelación del estadio nacional, podríamos decir que Santiago tiene una infraestructura básica, pero eso es recién desde el año pasado, y en Santiago no más, para las regiones hay muy poco. Bueno pero donde nado yo, la piscina de Santa Isabel, me gusta mucho, es bastante cómoda. (S7).

Las instalaciones son bastante buenas, algunas veces ha salido el agua helado, yo he dejado reclamos, porque ha pasado más de una vez, pero me han respondido que las calderas, el termo, no sé qué cosa, pero igual las arreglan, pero se han demorado a veces, cuando es algo tan sencillo. Me imagino, no sé, me imagino yo, que al ser una instalación municipal pueden tener más problemas, más trabas para llegar y traer a alguien que lo arregle. Pero además de eso es bastante buena. Tiene sus camarines, sus casilleros donde tu pides una llave y puedes dejar tus cosas, pero también tiene una, como se llama, una persona que te puede guardar las cosas ...(¿Guardarropía?) Sí. Tiene sus bancas, es bastante amplio el camarín. Y bueno está lo que es la piscina que tiene varias pistas, siempre hay un profesor. También hay unas salitas donde hacen clases de yoga, gimnasia, esas cosas. Es bien bien buena. (S8).

En base a los extractos de las entrevistas expuestos, y a las categorías que surgen de ellos, se pueden establecer elementos comunes que describen la experiencia de los nadadores master de la tercera edad. Existen bastantes discursos que se repiten y reiteran, sobre todo los referidos a la salud e infraestructura, y otros que no aparecen tan seguidos pero que tienen bastante peso para el análisis, como los referidos al apoyo de las autoridades o a la forma de ser del adulto mayor. Cualquiera sea el caso se detalla en las conclusiones que se presentan a continuación.

CONCLUSIONES

En primer lugar, se concluye que la historia de vida del adulto mayor deportista es un elemento que hay que considerar como base para comprender los fenómenos que puedan estar ocurriendo con estas personas. Así, se presta especial importancia a las autoevaluaciones que hacen los entrevistados respecto de sus vidas, pasadas y actuales, y en ese contexto aparecen elementos facilitadores y obstaculizadores de la práctica deportiva, con sus respectivos juicios respecto a ellos.

Concretamente, las entrevistas han abarcado elementos de la vida en general del adulto mayor y elementos específicos del deporte. Como resultado de ellas se puede decir que los deportistas entrevistados están conformes con su situación actual y pueden reconocer diferentes fortalezas en el deporte de tipo físico y psicológico, además de un sentimiento de competencia asociado a dichas fortalezas. Por otro lado, prestan especial importancia al haber hecho deporte en la infancia y en haber tenido apoyo de la familia durante su historia deportiva. Finalmente los entrevistados mencionan una “forma de ser” del deportista o un “espíritu deportivo” que les permite acceder y mantenerse en la natación, incluso superando obstáculos que se les presenten. Por lo anterior se ha concluido que los elementos mencionados anteriormente son facilitadores importantes para la práctica de la natación en los adultos mayores y que no se identifican obstaculizadores de esta naturaleza. Lo anterior se resume en la siguiente tabla.

Tabla 2. Facilitadores asociados a la historia de vida del deportista	
Facilitadores	Obstaculizadores
Presencia de deporte en la infancia	La ausencia de deporte en la infancia, el reconocimiento de debilidades o el no reconocimiento de fortalezas, el sentimiento de incompetencia son elementos que no surgen de las entrevistas, por lo tanto no se identifican como obstaculizadores.
Reconocimiento de fortalezas	
Sentimiento de competencia	
“Forma de ser”/“Espíritu deportivo”	

En cuanto al entrenamiento deportivo, la gana de aprender y de perfeccionarse en la natación aparecen como un facilitador principal en los relatos de los deportistas. Para ello es crucial el apoyo, incentivo y feedback que pueda hacer el entrenador a los

deportistas, quienes valoran el rol del entrenador como un profesional que debe ser competente en el trabajo con adultos mayores. A la vez mencionan los perjuicios y obstáculos que surgen cuando no existe el entrenador. Por lo tanto se concluye que los facilitadores y obstaculizadores relativos al entrenamiento deportivo son:

Facilitadores	Obstaculizadores
Aprendizaje y perfeccionamiento	-
Incentivo del entrenador	Ausencia de un entrenador
Competencia del entrenador	Incompetencia del entrenador

En relación a la salud del deportista, esta es uno de los motivos principales, relatados por los entrevistados, para empezar o retomar la práctica de la natación. Respecto a esto surgen algunos beneficios a la salud asociados a la práctica deportiva, que promueve en los adultos mayores el mantenimiento de la práctica deportiva. Lo anterior genera un ánimo en los adultos mayores entrevistados caracterizado por las ganas y energías para entrenar, las que incluso pueden hacerlos superar adversidades que se les puedan presentar, lo que en la bibliografía ha sido llamado como vitalidad.

Por otro lado surgen algunos elementos que pueden ser obstaculizadores de la práctica deportiva, como las enfermedades y lesiones que sufre el adulto mayor en general y también las lesiones específicas de la natación. Además se detecta el sedentarismo como un obstaculizador para la práctica deportiva en general. Finalmente ellos mencionan los altos costos que implica mantener una buena salud en nuestro país, que en el caso de los nadadores es un requisito para acceder a los recintos deportivos.

Respecto a lo anterior se exponen los facilitadores y obstaculizadores relativos a la salud en la siguiente tabla:

Facilitadores	Obstaculizadores
Beneficios en la salud	Enfermedades y lesiones
Vitalidad	Sedentarismo
	Requisitos de salud para acceder a la natación

Luego, surgen las relaciones interpersonales como uno de los facilitadores que más se repite en las entrevistas realizadas. *Se destacan especialmente las relaciones de camaradería y de amistad*, independiente de la edad, con los demás compañeros de equipo, con las demás personas que nadan en la piscina, y con personas de otros clubes de natación.

La competición en el deporte también es un elemento que es reconocido por los entrevistados exclusivamente como un facilitador de la práctica de la natación, debido a que *la modalidad de competencia* así lo permite y además por sentir satisfacción personal y grupal por *obtener medallas y copas* por sus logros.

En cuanto a los gastos económicos que deben realizar los adultos mayores si quieren involucrarse en la práctica deportiva, surgen elementos facilitadores y obstaculizadores asociados a éstos. En primer lugar se detecta un facilitador para practicar natación por sobre otros deportes, debido a que ésta suele ser más económica que otras actividades, tal como lo dicen los entrevistados. Sin embargo, los costos de la natación no dejan de ser altos para los adultos mayores, sobretodo si se involucran arduamente en la modalidad competitiva, dado que las pensiones que reciben suelen ser limitadas. A lo anterior se suma que todos los gastos en deporte lo deben realizar 100% por parte de ellos. Por lo anterior es que se reconocen los siguientes elementos facilitadores y obstaculizadores:

Facilitadores	Obstaculizadores
Costos de la natación en relación a otros deportes	Pensiones insuficientes
	Financiamiento personal de la natación

Asociado a lo anterior surge la *falta de apoyo de las autoridades* en cuanto al financiamiento y a la oferta de actividades deportivas accesibles para los adultos mayores, por lo tanto otro obstaculizador. De hecho este elemento es el único que es percibido exclusivamente como un elemento obstaculizador de la práctica deportiva.

Por último, *los entrevistados detectan elementos facilitadores relacionados a la infraestructura deportiva existente en la comuna de Providencia*. Los adultos mayores entrevistados mencionan que los recintos deportivos deben poseer ciertas características

como la cercanía del recinto deportivo, la comodidad del recinto deportivo y la seguridad del recinto deportivo. Por el contrario, la ausencia de una infraestructura deportiva que cuente con estas características sería considerada como un obstaculizador de la natación en el adulto mayor.

Por todo lo anterior se puede concluir que el objetivo principal de la presente memoria ha sido cumplido, puesto que se han podido comprender desde la propia experiencia de los entrevistados cuáles son los elementos facilitadores y los elementos obstaculizadores que existen para la natación master, respondiendo así a la pregunta de investigación.

Los elementos facilitadores y los elementos obstaculizadores detectados en la presente investigación se pueden resumir en el siguiente esquema, el que considera que hay elementos que son exclusivamente facilitadores, otros que son exclusivamente obstaculizadores y otros que son facilitadores y obstaculizadores, según cuáles sean las situaciones:



Para finalizar es necesario generar algunas reflexiones importantes asociadas al tema investigado. La primera de ellas refiere a la importancia de difundir los resultados de este estudio a las autoridades competentes de la municipalidad de Providencia (Departamento del Adulto Mayor y Departamento de Deportes), buscando integrar estos conocimientos a los programas existentes, y así incrementar la motivación de los adultos mayores de la comuna para seguir participando en los programas deportivos o integrarse

a éstos. Para ellos se generará un documento especial que contextualice y resuma los resultados de la investigación.

En segundo lugar, los resultados de la presente memoria desenmascaran el mito popular de que los adultos mayores no son capaces de participar en actividades deportivas. En los relatos analizados se puede observar que en ellos hay nociones de rendimiento deportivo, salud física y mental, competitividad, búsqueda del triunfo, y otros elementos que son transversales a la práctica deportiva de cualquier persona sin importar la edad. En ese sentido se busca reforzar la visión de que los adultos mayores son totalmente capaces de valerse por sí mismos en el desarrollo de su práctica deportiva, siendo independientes en sus actividades y logrando establecer objetivos deportivos claros que no solo buscan una mejoría en su calidad de vida, sino que también en su rendimiento deportivo.

Para terminar, se enfatiza la importancia de estudiar a los adultos mayores en una sociedad que está envejeciendo a nivel mundial. Es importante desarrollar en estos momentos políticas que generen cambios inmediatos y a futuro, para el presente de los actuales adultos mayores del país y para el futuro de las personas que ahora son jóvenes.

Limitaciones.

No se han estudiado los facilitadores y obstaculizadores en otras muestras de nadadores de otras edades por lo que es difícil establecer si los elementos facilitadores y los elementos obstaculizadores detectados en la presente investigación son elementos presentes exclusivamente en los adultos mayores, o se pueden extrapolar a otros grupos etarios.

BIBLIOGRAFÍA

- Baranda F, B. (2014). Prólogo. En V. d. Chile, *Chile y sus mayores. Resultados Tercera Encuesta Nacional Calidad de Vida en la Vejez 2013* (pág. 6). Santiago de Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Bazo, M. (1992). *La ancianidad del futuro*. Marcelona: SG Editores.
- Boixados, M., Valiente, L., Mimbrero, J., Torregrosa, M., & Cruz, J. (1998). Papel de los agentes de socialización en deportistas en edad escolar. *Revista de psicología del deporte*, 7(2), 295-310.
- Campos Izquierdo, A., Jiménez-Beatty, J., González Rivera, M. D., Martín Rodríguez, M., & Del Hierro Pinés, D. (2011). Demanda y percepción del monitor de las personas mayores en la actividad física y deporte en España. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 61-77.
- Cantón Chirivella, E. (2000). Motivación en la actividad física y deportiva. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 3, 5-6. Obtenido de Revista electronica de motivación y emoción.
- Cantón, E., & Sánchez, M. (1997). Deporte y calidad de vida: motivos y actitudes en una muestra de jvenes valencianos. *Revista de psicología del deporte*, 1(1), 119-137.
- CDDS, C. d. (1992). Carta europea del deporte. 1-14.
- De La Torre, G., Di Carlo, E., Florido, S., Opazo, H., Ramírez, C., Rodríguez, P., Tirado, J. (2008). Teoría Fundamentada o Grounded Theory. *Master en Calidad y Mejora de la Educación, Facultad de formación en profesorado y educación*. Madrid.
- Del Hierro, D. (2008). El gasto en actividad física de las personas mayores en España. La demanda. *Active Training*, 24, 32-33.
- Fernández-Ballesteros, R., Caprara, M., Iñiguez, J., & García, L. (2004). Promoción del envejecimiento activo: Efectos del programa "Vivir con vitalidad". *Revista de geriatría y gerontología*, 40, 150-161.
- García Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y Deporte: Entre la Individualización y la Masificación. Encuesta hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: CIS/Siglo XXI.
- Heinemann, K. (2001). Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI. En M. Latiesa, P. Martos, & J. Paniza, *Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI* (pág. 38). Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz.

- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación* (Quinta edición ed.). México D.F.: Mc Graw Hill.
- Kammer, S., Craig, C., Young, M., Mark, W. & Niedfeldt, M. (1999) Swimming injuries and illnesses. *Physician and sports medicine*, 27(4)
- Krause, M. (1995). La investigación cualitativa: Un campo de posibilidades y desafíos. *Revista temas de educación*, 7, 19-40.
- Martinez del Castillo, J., Jiménez-Beatty, J., Graupera, J., & Rodríguez, M. (2006). Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez. *Revista Internacional de Sociología*, 64, 39-62.
- McGuire, F. (1985). Constraints in Later Life. En M. Wade, *Constraints on* (pág. 339). Springfield: Charles C. Thomas.
- Montaner, A., Llana, S., Moreno, Y., Benedicto, E., & Domínguez, D. (2005). Influencia de la natación sobre el bienestar psicológico en mujeres mayores de 55 años. *Apuntes, Educación Física y Deportes*, 80, 71-74.
- Organization, W. H. (24 de 07 de 2013). *World Health Day*. Obtenido de sitio Web de World Health Organization International: <http://www.who.int/world-health-day/previous/2002/en/>
- Osorio, P., Torrejón, M. J., & Vogel, N. (2008). Aproximación al concepto de calidad de vida en la vejez. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 17(1), 101-108.
- Ostir, G., Cohen-Mansfield, J., Leville, S., Volpato, S., & Guralnik, J. (2003). The Association of Positive and Negative Affect and Exercise Self-Efficacy in Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 11(2), 265-274.
- Pérez Díaz, J. (1998). La demografía y el envejecimiento de las poblaciones. *Enfermería Gerontológica*, 451-463.
- Programa Elige Vivir Sano. (2012). *¿Es Chile un país saludable?* Santiago de Chile.
- Puig, N. (2001). La situación de la mujer en el deporte al iniciarse el Siglo XXI. En M. Latiesa, P. Martos, & J. Paniza, *Deporte y Cambio social en el umbral del siglo XXI* (pág. 44). Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz.
- Puig, N., & Heinemann, K. (1991). El deporte en la perspectiva del año 2000. *In Papers*, 38, 123-141.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75.
- Rocher, G. (1990). *Introducción a la Sociología general*. Barcelona: Herder.

- Sánchez, M., & Cantón, E. (2001). La práctica de la actividad físico-deportiva de riesgo como herramienta preventiva de conductas desajustadas psicosocialmente. *Revista de psicología del deporte*, 10(2), 225-236.
- SENAMA. (2012). *Política integral de envejecimiento positivo para Chile 2012-2025*. Santiago de Chile: Alvimpress Ltda.
- SENAMA. (23 de Septiembre de 2013). *Ejes estratégicos: SENAMA*. Obtenido de sitio Web de SENAMA: <http://www.senama.cl/EjesEstrategicos.html>
- SENAMA. (8 de Noviembre de 2013). *MINISTERIO DE DESARROLLO SOCIAL Y SENAMA DAN A CONOCER LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA NACIONAL SOBRE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN SOCIAL DEL ADULTO MAYOR EN CHILE*. Obtenido de http://www.senama.cl/n4455_05-09-2013.html
- SENAMA. (23 de Septiembre de 2013). *Nuestra Misión: SENAMA*. Obtenido de sitio Web de SENAMA: <http://www.senama.cl/NuestraMision.html>
- SENAMA. (26 de Septiembre de 2013). *Quiénes somos: SENAMA*. Obtenido de sitio Web de SENAMA: <http://www.senama.cl/QuienesSomos.html>
- Shephard, R. (1994). Determinants of Exercise in People Aged 65 Years and Older. En R. Dishman, *Advances in Exercise Adherence* (págs. 344-360). Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Zapata Farías, H. (2001). Adulto Mayor: Participación e identidad. *Revista de psicología de la Universidad de Chile*, X(1), 189-197.