

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
DEPARTAMENTO DE TRABAJO SOCIAL
Tesis Licenciatura en Trabajo Social

Vejez Activa. La participación de los Adultos
Mayores del grupo “Emprendedores” en el
Complejo Municipal SACUDE

Anahir Rodríguez Facciolo
Tutora: Teresa Dornell

2019

Índice

Agradecimientos.....	0
Introducción.....	1
Fundamentación del tema.....	3
1. Vejez y envejecimiento: Conceptualizaciones y percepciones.....	11
1.1 Cambios en la Vejez.....	12
1.2 Prejuicios en la Vejez.....	14
1.3 Envejecimiento en el Uruguay.....	16
2. Participación social en la vejez.....	18
2.1 Participación y lazo social.....	21
2.2 Participación y calidad de vida.....	23
3. Complejo Municipal SACUDE: una nueva forma de participación de los Adultos Mayores.	
3.1 Presentación de la Institución.....	27
3.2 La participación y generación de lazos sociales de los Adultos Mayores del grupo de gimnasia “Emprendedores”.....	30
Reflexiones finales.....	41
Referencias Bibliográficas.....	45
Fuentes consultadas.....	47
Anexo	

Agradecimientos

Quiero agradecer en principio a mi familia, padres y hermanos por apoyarme desde un comienzo, levantarme el ánimo cada vez que lo necesite en este largo recorrido, por brindarme palabras de aliento y fundamentalmente enseñarme a no rendirme.

Agradecer a Agustín, quien estuvo presente en todo instante, por su escucha en momentos de crisis, por aguantar mis cambios de humor, y su paciencia infinita. También una mención especial a su familia por bancarme en estos años de carrera, brindándome su apoyo y demostrando que mis triunfos lo sentían propios.

Gracias a mis amigas de siempre, por entender mis ausencias en las reuniones y en ocasiones importantes. También agradecer a amigas que conocí en esta carrera, gracias por sus charlas, sus consejos, noches de estudio, risas, por su escucha y sostén día a día.

Agradecer a mi tutora Teresa Dornell por su apoyo en esta instancia importante, por su paciencia en todo instante.

Si bien hoy llegue hasta acá por mi voluntad, dedicación y esfuerzo formándome como profesional y a su vez creciendo personalmente, un motor fundamental para que eso suceda fueron ustedes.

Muchas gracias!

Introducción

El presente documento constituye la Monografía final de grado de la Licenciatura en Trabajo Social de la Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de la Republica, siendo esta una exigencia para el egreso de dicha institución.

El objetivo general de este trabajo consiste en analizar la participación de los Adultos Mayores del grupo “Emprendedores” en las clases de gimnasia en SACUDE y la generación de lazos sociales a partir de las mismas. En cuanto a los objetivos específicos, consisten en indagar como es la participación de los Adultos Mayores del grupo “Emprendedores” en las clases de gimnasia brindadas en el Complejo Municipal SACUDE, por otro lado, describir cómo influye la generación de lazos sociales en la calidad de vida de los Adultos Mayores del grupo “Emprendedores” y por último, explorar los cambios que han vivenciado los Adultos Mayores a partir de su participación en las clases de gimnasia en el Complejo SACUDE.

La elección de la temática surge a partir de una intervención personal en el proceso de práctica pre-profesional realizada en el marco del proyecto integral “Cuidado Humano, Derechos e Inclusión Social”. La misma se llevó a cabo en el “Programa para la Persona Mayor” de la Secretaria de Educación Física, Deporte y Recreación de la Intendencia de Montevideo en el periodo comprendido entre 2016-2017, realizándose en aquella instancia un abordaje a nivel grupal, comunitario, territorial, institucional e individual/familiar.

En el proceso de práctica se intervino con tres grupos de gimnasia de Adultos Mayores, ubicados en el barrio Casavalle, Paso de la Arena y Villa García. En la misma se obtuvo conocimiento acerca del área de la vejez y los Adultos Mayores, pero no se estudió específicamente su percepción con respecto a su participación en el grupo y la generación de lazos sociales, la influencia de los mismos en su calidad de vida y los cambios que se producen en el día a día.

Académicamente, el interés por esta área de estudio surge porque existen muchos mitos y prejuicios negativos con respecto a esta etapa de la vida, considerando menester su abordaje para de esta manera aportar conocimientos que contribuya a estudiar la vejez desde una visión activa. También ello se debe por la escasez de información, dado que no existen

antecedentes bibliográficos que retrate a la vejez desde una perspectiva activa, autónoma e independiente.

La metodología de investigación escogida para la realización de la presente monografía es de corte cualitativa, utilizándose como técnica de recolección de información, la entrevista semiestructurada, considerada esta la más adecuada para alcanzar los objetivos planteados inicialmente.

Las entrevistas fueron realizadas a siete Adultos Mayores, en las edades comprendidas entre los sesenta y cinco y los ochenta años de edad, conformado por un hombre y seis mujeres.

La monografía consta de tres capítulos. En el primero, se analizará desde una revisión teórica, la categoría Vejez y Envejecimiento, abordándose sus principales características. También se señalan los cambios más importantes que se producen a nivel biológico, psicológico y social. Posteriormente, se mencionan los mitos y prejuicios que tiene la sociedad sobre esta etapa de la vida y por último, se realiza una descripción de la Vejez en Uruguay.

En el segundo capítulo, se define el concepto de participación y específicamente referida a los Adultos Mayores, así como también se menciona los lazos sociales que surgen en esta etapa de la vida y como ello influye en la calidad de vida de los entrevistados.

En el tercer capítulo, se presenta el análisis el cual surge a partir de discurso de los Adultos Mayores entrevistados. También se analiza el Complejo Municipal SACUDE y sus características más relevantes.

Finalizando este documento, se expondrán las reflexiones finales surgidas a lo largo de este proceso, así como también nuevas preguntas a partir de todo lo desarrollado hasta el momento.

Fundamentación del tema

La elección del tema a estudiar en esta monografía final de grado, es la participación de los Adultos Mayores en las clases de gimnasia brindadas en el Complejo Municipal SACUDE. Interesa conocer si ese espacio de gimnasia gratuita que brinda el “Programa para la Persona Mayor” de la Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación de la Intendencia de Montevideo influye en los Adultos Mayores al momento de formar lazos sociales, incidiendo ello en su calidad de vida.

Se eligió esta temática dado que la estudiante realizó anteriormente la práctica pre profesional en el Proyecto Integral llamado “Cuidado Humano, Derechos e Inclusión Social” específicamente en el Área Vejez en el período comprendido 2016- 2017. La misma se desarrolló en el Complejo Municipal SACUDE a través del “Programa para la Persona Mayor” perteneciente a la Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación de la Intendencia de Montevideo. A su vez, también se intervino en dos centros (Villa García y Paso de la Arena), donde los Adultos Mayores realizan gimnasia gratuita por medio del mencionado programa.

Es a raíz de esta intervención, que surgió el interés por ahondar con mayor profundidad acerca de la participación de los Adultos Mayores en el marco de la realización de actividad física, optando por uno de los grupos con los que se intervino anteriormente.

Otro de los motivos por los cuales se eligió este tema, es debido a que Uruguay es un país envejecido, así lo demuestra el último Censo Nacional realizado en el año 2011 en donde se expresa la existencia de un 14% de población Adulta Mayor sobre el total de la población.

El aumento de la expectativa de vida representa un desafío para la generación de nuevas políticas sociales focalizadas en este grupo etario que posibiliten una vejez saludable y exitosa, promoviendo el goce de una vejez activa repercutiendo positivamente en su calidad de vida.

Las políticas que hoy se están comenzando a implementar en el país, por medio de planes y programas apuestan al disfrute de la vejez, repercutiendo además en el ejercicio de su ciudadanía. La realización de gimnasia gratuita llevada a cabo por la Intendencia de Montevideo, a través del “Programa para la Persona Mayor” fomenta el apoyo a la

formación, integración, consolidación y seguimiento de grupos de Adultos Mayores, promoviendo la gestión, organización e implementación de espacios gratuitos para la práctica de la actividad física y recreación, en diversas áreas como la gimnasia, hidrogimnasia, paseos, deportes adaptados, bailes, reuniones sociales y juegos de salón. Este Programa se realiza en invierno en los diferentes barrios y en verano en los diferentes parques de Montevideo, contando con treinta y cuatro grupos de Adultos Mayores. ¹

Dicho programa tiene como propósito;

Favorecer un Envejecimiento Activo Saludable, que se traduzca en una vida digna, plena y participativa, colaborando en el mantenimiento del adulto mayor en la comunidad durante el mayor tiempo posible y en adecuadas condiciones de salud. Apuestan a la ampliación del derecho a la práctica de actividad física, al fortalecimiento de la participación, integración e inclusión ciudadana, con una consecuente mejora en la calidad de vida de los adultos mayores. ²

Es importante también, mencionar que existe una carencia de investigaciones sobre esta área de estudio, ya que no se ha encontrado información, monografías de grado o posgrado, que aborden dicha temática siendo por tal motivo interesante investigar este tema para aportar nuevo conocimiento acerca del mismo.

El tema que se aborda en la presente monografía final de grado, refiere a la Vejez Activa y cómo la misma es vivida por los Adultos Mayores. Específicamente, interesa abordar la participación de este grupo etario en las clases de gimnasia brindadas en el Complejo Municipal SACUDE, “Municipio D” en el barrio ubicado en Casavalle en la ciudad de Montevideo. Dichas clases de gimnasia son gratuitas llevándose a cabo a través del “Programa para la Persona Mayor” perteneciente a la Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación de la Intendencia de Montevideo.

Para ello, se tomó en cuenta al grupo denominado “Emprendedores” el cual se compone de aproximadamente cuarenta Adultos Mayores, de ambos sexos, siendo en su mayoría mujeres y correspondiendo a las edades entre los sesenta y cinco y los ochenta años

¹ Documento del Programa para Personas Mayores brindado por la directora de la Secretaria de Educación Física, Deportes y Recreación de la Intendencia de Montevideo en el año 2017.

² Documento del Programa para Personas Mayores brindado por la directora de la Secretaria de Educación Física, Deportes y Recreación de la Intendencia de Montevideo en el año 2017.

de edad. Este grupo se reúne dos veces a la semana, los días lunes y viernes con la finalidad de realizar actividad física en el Complejo Municipal SACUDE.

Se considera importante el abordaje del envejecimiento ya que según Sánchez (2005) el mismo es un proceso que no se da de igual forma en todas las personas, sino que se produce de una manera diferente y particular en cada Adulto Mayor, teniendo en cuenta el contexto sociocultural en que se encuentra.

Cabe señalar que Uruguay tiene un alto porcentaje de población envejecida, (14%) ello se debe principalmente al aumento de la población Adulta Mayor como consecuencia del incremento de la esperanza de vida al nacer, mejoras en el ámbito de la salud y a un descenso marcado en las tasas de mortalidad y natalidad.

Socialmente, la vejez muchas veces es percibida como pasiva teniéndose una mirada de la misma desde el prejuicio, considerándose que en dicha etapa prima la inutilidad física y mental, considerando al Adulto Mayor como una persona dependiente.

En relación a ello, Sánchez (2005) plantea que los prejuicios hacia la vejez están basados según la edad y sus características, incapacidad física, problemas en el ámbito de la salud, así como también pérdida de relaciones sociales.

En esta monografía se considera relevante abordar la Vejez, desde una mirada activa, a partir de la realización por parte del Adulto Mayor de actividades físicas y recreativas, explorando en cómo ello repercute en su calidad de vida y en la generación de lazos sociales.

La vejez activa;

Aparece como un concepto superador, más abarcativo, ya que no se centra en aspectos sólo ligados a la salud. Comprende entre sus premisas: la optimización de las oportunidades de bienestar físico, social y mental; de participación y seguridad; con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y mejorar la calidad de vida. Entre sus objetivos de lograr mayor autonomía/independencia, hace hincapié en generar condiciones para controlar, afrontar y tomar decisiones personales acerca de cómo vivir de acuerdo a normas y preferencias; contribuyendo a ello la participación continua en espacios y cuestiones sociales, económicas, culturales y cívicas. (Dornell, 2015, p. 210)

En esta investigación final de grado, se pretende abordar al Adulto Mayor desde una perspectiva diferente a la “establecida” socialmente, visualizándose al mismo no como una persona incapaz de actuar, pasivo ante cualquier actividad, carente de relaciones sociales, y de capacidad para realizar otras funciones que sean fuera de su núcleo familiar. Por el contrario, interesa estudiar la percepción del Adulto Mayor autónomo, independiente, generador de lazos sociales a través de diferentes actividades como lo es la realización de gimnasia implicando está mejoras a nivel físico, mental y social de los Adultos Mayores.

En relación a lo anteriormente expuesto, se plantean las preguntas y objetivos que guiarán la monografía.

1.1 Pregunta problema: ¿de qué manera influye en la generación de lazos sociales, la participación de los Adultos Mayores del grupo “Emprendedores” en las clases de gimnasia en SACUDE?

1.2 Preguntas de investigación:

¿Qué elementos aportan la realización de actividad física a los Adultos Mayores del grupo “Emprendedores”?

¿Qué cambios han vivenciado los Adultos Mayores del grupo “Emprendedores” a partir de su participación en las clases de gimnasia?

¿Cómo contribuye la concurrencia de los Adultos Mayores del grupo “Emprendedores” a las clases de gimnasia dictadas en el Complejo Municipal SACUDE en la generación de lazos sociales?

Brindando respuestas a estas preguntas, se plantearan los siguientes objetivos de investigación.

1.3 Objetivo general: Analizar en qué medida la participación de los Adultos Mayores del grupo “Emprendedores” en las clases de gimnasia en SACUDE influye en la generación de lazos sociales.

1.4 Objetivos específicos:

- Indagar cómo es la participación de los Adultos Mayores en las clases de gimnasia brindadas en el Complejo Municipal SACUDE.
- Describir cómo influye la generación de lazos sociales en la calidad de vida de los Adultos Mayores.
- Explorar los cambios que han vivenciado los Adultos Mayores a partir de su participación en las clases de gimnasia.

En esta monografía se utilizó una metodología cualitativa. La misma según Mason (1996) citado en Vasilachis, es aquella que está fundada en una posición filosófica que se interesa por interpretar, comprender y experimentar el mundo social, utilizando para ello la recolección de datos flexibles y sensibles según el contexto social donde se producen permitiendo su análisis y comprensión.

Para Taylor y Bogdan (1987) la metodología cualitativa, “Se refiere en su más amplio sentido a la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable” (Taylor y Bogdan, 1987, p. 20).

Vinculado a lo anterior Strauss y Corbin (1990) plantean que dicha investigación se encarga de las historias de las personas, sus comportamientos y las relaciones sociales estando basada en la comunicación.

También según Vasilachis (2006) tiene como finalidad conocer cómo se expresan las interacciones sociales en lo cotidiano y el significado que le dan los actores a dichas interacciones.

Las técnicas de investigación que se aplicaron en esta monografía final fueron; el análisis documental y entrevista semiestructurada. Inicialmente, se realizó una búsqueda de antecedentes documentales para proceder a su análisis tomando a aquellos que contribuyan al tema estudiado.

Se entiende por análisis documental,

(...) a la amplia gama de registros escritos y simbólicos, así como a cualquier material y datos disponibles. Los documentos incluyen prácticamente cualquier cosa existente previa y durante la investigación, (...) Los datos obtenidos de los documentos pueden usarse de la misma manera que los derivados de las entrevistas o las observaciones. (Erlandson et al, citado en Valles, 2000, p.120)

Se analizaron documentos referidos a la temática como son revistas académicas, estadísticas, Informes Sociales, entre otros. Los documentos seleccionados para la presente monografía son el “Programa para la Persona Mayor”, la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores y el Segundo plan de Envejecimiento y Vejez.

El análisis documental;

Aporta datos secundarios, se consideran así el cúmulo de informaciones que se hallan recogidas por diversas instituciones sin propósitos específicos, de investigación social, sino con otros fines muy variados, fundamentalmente, promover de información o documentación a los órganos del Estado o al público (...). (Valles, 2000, p.121-122)

Las ventajas que presenta el uso del análisis documental es que el contenido tiene un carácter único y además tiene historicidad, por lo cual permanece en el tiempo dando una dimensión histórica al estudio.

Por otra parte, se utilizará la entrevista, la misma intenta;

entender cómo ven (el mundo) los sujetos estudiados, comprender su terminología y su modo de juzgar, captar la complejidad de sus percepciones y experiencias individuales (...) El objetivo prioritario de la entrevista cualitativa es proporcionar un marco dentro

del cual los entrevistados pueden expresar su propio modo de sentir con sus propias palabras. (Matton en Corbetta, 2007,p.345-346)

Corbetta (2007) plantea que en las entrevistas cualitativas la voz que sobresale no es la del entrevistador que es quien plantea las preguntas o los temas de conversación sino la voz del entrevistado. La misma debe ser flexible, para así poder ajustarse a las personalidades de los entrevistados, dándole a estos la posibilidad de expresarse libremente mostrando sus puntos de vista con sus propias categorías mentales y con su lenguaje habitual.

Por tanto, se cree relevante la aplicación de entrevistas semiestructuradas en dónde;

(...) el entrevistador dispone de un “guión”, con los temas que debe tratar en la entrevista. Sin embargo, el entrevistador puede decidir libremente sobre el orden de presentación de los diversos temas y el modo de formular las preguntas. En el ámbito de un tema determinado, el entrevistador puede plantear la conversación de la forma que desee, plantear las preguntas que considere oportunas y hacerlo en los términos que le parezcan convenientes, explicar su significado, pedir al entrevistado que le aclare algo que no entiende o que profundice sobre algún aspecto cuando lo estime necesario, y establecer un estilo propio y personal de conversación”. (Corbetta, 2007, p.352-353)

Según Xavier Coller (2005) las preguntas se encuentran en un orden según los temas de interés; aquellas que buscan recabar información y las otras que buscan una opinión personal del entrevistado. Es por tal motivo, que las preguntas deben ser concretas, sin ambigüedades y posibles de ser respondidas. Es importante que las mismas sean grabadas, contando para ello con el permiso del entrevistado.

Las entrevistas se llevaron a cabo en el Complejo Municipal SACUDE, ubicado en el “Municipio D” en el barrio de Casavalle en Montevideo. Las mismas se realizaron a siete Adultos Mayores de ambos sexos en las edades comprendidas entre los sesenta y cinco y los ochenta años de edad, la cantidad de entrevistas realizadas fue hasta la saturación de la muestra. La selección de los Adultos Mayores entrevistados se realizó al azar, considerándose a aquellas personas que se interesaron por la temática a investigar una vez que la estudiante les informo los objetivos de la misma.

En las entrevistas, se pretendió recabar información acerca de su participación en las clases de gimnasias brindadas en el Complejo Municipal SACUDE, buscando conocer las percepciones y discursos de los Adultos Mayores. Se pretende saber cómo vivencian su participación en ese espacio de actividad física, cómo es la generación de lazos, si ello impacta en su calidad de vida y cuáles han sido los principales cambios ocurridos a partir de su participación en las actividades físicas.

1. Vejez y envejecimiento

Para comenzar este primer capítulo se cree relevante partir definiendo el concepto de Vejez ya que el mismo es uno de los temas abordado en esta monografía. Luego, se mencionan los cambios que surgen en esta etapa de la vida, siendo estos de carácter biológico, físico, social y cultural. Así mismo, se señalan los mitos y prejuicios dirigidos hacia el Adulto Mayor y los impactos que produce en ellos. Por último, se exponen las características de la Vejez en Uruguay.

Es importante señalar que no existe una única manera de definir a la vejez, debido a que no hay una concepción única y definitiva sobre la misma, sino que el significado que se le atribuye varía a través de la historia (Minois, citado en Sánchez, 2005, p.47).

María del Carmen Ludi (2005) entiende a la vejez como;

(...) una construcción socio- económico- político- culturales que atraviesan la vida cotidiana; de allí que envejecer es un proceso particular y complejo, que comprende diferentes aspectos: físico- biológico-psicológico-social y emocional, constituyéndose en una experiencia única en relación a estos aspectos y dimensiones. (p.2)

La misma además de ser una construcción social es un hecho biológico que sucede de manera particular en cada persona, evidenciándose de forma individual de acuerdo a los factores biológicos, físicos, sociales entre otros. (Sánchez, 2005)

La vejez también es entendida como “(...) un proceso normal que ocurre a todos los seres vivos, comienza en el momento en que se nace y se acentúa en los últimos años (...) es un proceso uniforme, es diferente de una especie a otra, de un hombre a otro (...)” (OMS citado en Dornell, Mauros et al, 2014, p.13).

Existen distintas formas de envejecer pudiendo variar ello en función de cada persona y del contexto histórico, este es el último el que define qué se entiende por vejez, variando su significado según el tiempo y el espacio.

Ludi (2005) menciona vinculado a ello que existen diversos conceptos para referirse a esta población. Entre los más utilizados se encuentra: viejo, tercera edad, cuarta edad, senilidad, ancianidad, adulto mayor, personas mayores, jubiladas, jóvenes de la tercera edad,

añosos, geronte, entre otras. Estos términos son construcciones sociales teniendo un significado específico según el contexto social en el cual se encuentra inserto el Adulto Mayor.

(...) el desafío es que podamos llamar a la vejez y a los viejos como tales, sin eufemismos, aportando a que no sigan cargando el grado de negatividad y discriminación que hoy tienen (...), los modos de nombrar nos posicionan en un determinado lugar ideológico teórico. (Ludi, 2005, p.36)

Si bien existen una variedad de significados acerca de qué se entiende por Vejez, la Ley de nuestro país establece que: “(...) se considera Adulto Mayor a toda persona que haya cumplido sesenta y cinco años de edad” (Artículo 2, capítulo II, Ley 17.066, Poder Legislativo, Sala de Sesiones de la Cámara de Representantes, Montevideo 15 de diciembre de 1998).

Esta etapa de la vida no solo se puede definir en base a una edad cronológica ya que como plantea Sánchez (2005) la edad de una persona no siempre refleja su verdadera edad física y biológica. Una persona puede tener cronológicamente sesenta y cinco años y estar más saludable que otra de treinta o vivir la vida con más optimismo que una de veinte. (p.32)

La vejez es un fenómeno natural, desarrollando la misma diversos cambios en el ciclo vital del individuo.

La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2015) define en su Artículo 2 al envejecimiento como un: “proceso gradual que se desarrolla durante el curso de vida y que conlleva cambios biológicos, fisiológicos, psicosociales y funcionales de variadas consecuencias, las cuales se asocian con interacciones dinámicas y permanentes entre el sujeto y su medio”.

1.1 Cambios en la vejez

Tomando en cuenta los aportes de María del Carmen Ludi (2005), se puede decir que la vejez está determinada por un conjunto de experiencias de vida condicionadas por

dimensiones materiales y simbólicas. La primera de ellas, refiere a los cambios físicos que ocurren en los individuos y que comienzan a hacerse más visibles con el transcurso del tiempo manifestándose este a través de cambios funcionales y estructurales en el cuerpo. Por otra parte, la dimensión simbólica, está compuesta por la acumulación cultural y social que la persona adquiere a lo largo de la vida

Transitar la etapa de la vejez no es un proceso fácil para muchos de los Adultos Mayores, fundamentalmente por los cambios que ella conlleva. “estos cambios son en parte determinados por el ambiente social y cultural en el cual está inmersa la persona (...)” (Sánchez, 2000, p. 37).

Para Simone De Beauvoir (2012) la vejez es un fenómeno biológico basado no sólo en consecuencias físicas sino también a nivel psicológico, considerando que determinadas conductas que tienen las personas en esa etapa de la vida se deben a la edad avanzada en la que se encuentran. Esta autora indica que en la vejez, a nivel físico existen muchas similitudes en los diferentes Adultos Mayores como es el blanqueamiento de pelo, las arrugas en la piel, la modificación de la estatura, ya que se comprimen los huesos, se produce la aparición de dolores y enfermedades, siendo experimentados todos estos factores con mayor frecuencia en esta etapa de la vida impactando en el Adulto Mayor de diversas maneras.

Por otro lado, se generan cambios biológicos, “Los cambios a nivel biológicos (...) se visualizan como disminuciones en el orden de los sentidos, la piel, la motricidad, la potencia sexual, la agilidad” (Leopold, 2000, p. 83).

En la vejez también se producen diferentes transformaciones vinculadas a nivel social. “El envejecimiento social se refiere a los hábitos sociales, papeles cambiantes y las relaciones en el ámbito social con familiares y amigos, relaciones del trabajo y dentro de las organizaciones tales como religiosas, recreativas (...)” (Sánchez, 2000, p. 36).

Estos cambios sociales en la vida de los Adultos Mayores también se producen con la separación y el alejamiento del mercado laboral una vez que la persona alcanza su retiro y su consecuente jubilación, implicando ello diversos cambios en el rol que tiene la persona en la familia y en la sociedad, dado que sus hábitos cotidianos se ven modificados.

El trabajo constituye durante muchos años de vida un factor central en las personas, generando la jubilación un cambio significativo en el Adulto Mayor, dado que ello genera una ruptura en la cotidianidad impactando también muchas veces en el aspecto económico reduciéndose sus ingresos. También se generan impactos en lo psicológico ya que al retirarse del mercado laboral se reduce la red social que había formado con sus compañeros de trabajo. Este hecho en algunos Adultos Mayores puede resultar desestabilizador dependiendo de cómo sobrelleva esta etapa y de la calidad de vida que haya tenido.

La jubilación “marca” al Adulto Mayor impactando significativamente en su vida, ya que ello permite destinar un mayor tiempo en hacer lo que desean, aprovechando mejor su tiempo libre, generándose nuevas rutinas y proyectos motivando así su día a día.

El envejecer está surcado por la vivencia de pérdida, pérdida de seres cercanos que mueren, pérdida del rol laboral a través de la jubilación, pérdida de cierta parte de la identidad vinculada al cuidado de los hijos. Estos, grandes, se van, se independizan, se casan, y ese vacío en algunos casos se torna importante. (Leopold, 2000. p. 83)

En relación a lo anteriormente expuesto, mencionar el cambio e impacto que produce en algunos Adultos Mayores cuando sus hijos abandonan el núcleo familiar. Con ello, señalar el nido vacío que según Sánchez (2005) es un período crítico para la pareja existiendo cambios a nivel emocional, social así como también otros cambios. Es una transición en donde la relación padres e hijos seguirá existiendo pero no va a tener las mismas condiciones, y donde muchas veces los hijos se van a convertir en recursos, para los padres y viceversa.

1.2 Prejuicios en la vejez

La vejez también está acompañada de prejuicios y estigmas, no sólo por parte de los propios Adultos Mayores que la viven sino también por parte de la sociedad actual. Generalmente, se asimila a la vejez con la enfermedad, vinculada a la dependencia, a la soledad, a la pérdida de autonomía, existiendo una correlación entre envejecimiento y pasividad. “Estos estereotipos y prejuicios establecen una distancia entre las generaciones de donde emanan a su vez una serie de problemas que van afectando así la posición que la población vieja ocupa en nuestra sociedad” (Sánchez, 2000. p. 61).

Los prejuicios colocan al Adulto Mayor en un lugar de inferioridad. Es necesario mencionar que los mismos son construcciones sociales, que varían según la sociedad y el momento histórico en que se encuentre. A su vez, la discriminación que se les otorga está basada en la utilización de prejuicios que si bien la carga valorativa negativa muchas veces la designa la sociedad también la realiza los propios Adultos Mayores los cuales transitan su vejez.

(...) el desafío es que podamos llamar a la vejez y a los viejos como tales, sin eufemismos, aportando a que no sigan cargando el grado de negatividad y discriminación que hoy tienen (...), los modos de nombrar nos posicionan en un determinado lugar ideológico teórico. (Ludi, 2005, p.36)

Envejecer conlleva un proceso que está rodeado de conceptos falsos, mitos, creencias; construyéndose a partir de ello estereotipos y prejuicios acerca de esta etapa impactando esto el imaginario social que se tiene sobre la vejez.

De este modo, existen prejuicios negativos y estereotipos hacia estas personas basados únicamente por la edad y por todo lo que ello conlleva.

Relacionado con los prejuicios, surgen los mitos hacia la vejez. Entre ellos se encuentra el mito de la senilidad, este supone la idea de que la vejez y la enfermedad son iguales. Se genera el preconceito de que al llegar a una edad avanzada la persona se enferma perdiendo sus capacidades; “se asocia la vejez con senilidad o deterioro mental. Es necesario descartar esa idea o prejuicio reconociendo que el envejecer es una parte del ciclo vital y que se empieza a envejecer desde el momento de nacer” (Sánchez, 2005, p.67).

Ludi (2005) expresa que: "La vejez asusta, provoca angustia; la vejez parece un secreto vergonzoso; la vejez es un tema conflictivo, genera muchas desventajas, enfermedades; la vejez remite a la muerte. Cuántas expresiones alrededor de un mismo fenómeno, configurándolo, casi cristalizándolo" (p. 20)

Generalmente, existe el mito de que las personas al alcanzar la vejez dejan de ser útiles, perdiendo las capacidades para hacer determinadas acciones, asumiendo un rol pasivo y abandonando sus actividades rutinarias pasando así más tiempo en su hogar. Si bien la vejez “asusta”, también hay quienes la viven de una manera positiva y activa resaltando lo

habilitante de esta nueva etapa de la vida, como por ejemplo las personas que se han retirado del mercado laboral las cuales pueden contar con más tiempo libre para el desarrollo de diferentes tareas.

El envejecimiento activo y saludable es vivido por los adultos mayores significando ello un proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, mental y social, de participar en actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, y de contar con protección, seguridad y atención, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida de todos los individuos en la vejez (...) (Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, 2015, Art 2)

1.3 El envejecimiento en Uruguay

Por último, es importante señalar que el envejecimiento de la sociedad uruguaya en la actualidad constituye un evento demográfico sumamente importante. Según el Primer Plan Nacional de Envejecimiento y Vejez (2013-2016), Uruguay se caracteriza por ser uno de los países más envejecidos de América Latina. Esto se debe a que no solo existe una baja en la tasa de natalidad sino que también hay una baja en la tasa de mortalidad, dado a que la esperanza de vida en la actualidad es más extensa.

El envejecimiento se visualiza a partir del elevado porcentaje existente de Adultos Mayores de 65 años de edad alcanzando este grupo etario el 14,11 % del total de nuestra población según indica el último Censo realizado en el año 2011. Es por tal motivo, que Uruguay se presenta como uno de los países del mundo con mayor envejecimiento.

(...) se mantiene una diferencia cercana a 7 años entre la esperanza de vida al nacer de las mujeres respecto a la de los varones siendo de 80.46 años frente 73.62 años (...) para las personas de 65 años y más, la esperanza de vida también es superior para las mujeres con 19.1 años frente a 14.7 para los varones. (INMAYORES, 2015, p. 25)

Por ello, se evidencia la feminización del envejecimiento, siendo las mujeres las que tienen una mayor sobrevivencia respecto a los hombres.

“(…) Uruguay ha experimentado un acelerado proceso de envejecimiento que se manifiesta en mayor medida sobre las mujeres (feminización del envejecimiento) y sobre las cohortes más altas de la pirámide poblacional (sobreenvejecimiento)” (Segundo Plan de Envejecimiento y Vejez, 2016- 2019, p. 12).

Es importante en esta etapa de la vida, que el Adulto Mayor pueda tener un proceso de envejecimiento saludable y así poder vivir con un mayor bienestar. Se debe promover y garantizar al Adulto Mayor el goce de sus derechos como ciudadano, parte de la sociedad. Esto a través de la creación por parte del Estado de políticas sociales enfocadas en esta franja etaria.

La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos para las Personas Mayores (2015) señala que,

Los Estados Parte adoptarán todas las medidas necesarias para garantizar a la persona mayor el goce efectivo del derecho a la vida y el derecho a vivir con dignidad en la vejez hasta el fin de sus días, en igualdad de condiciones con otros sectores de la población. (p.19)

Garantizar los derechos de la población Adulta Mayor genera su reconocimiento intentándose a través de ello disminuir el prejuicio y la segregación hacia esta población, fomentándose así una sociedad más integrada.

2. Participación social en la Vejez

En este capítulo, se define el concepto de participación y a su vez la participación en el Adulto Mayor. Luego, se menciona la Vejez Activa y los lazos sociales que surgen en esta etapa de la vida.

La participación social hace referencia a un proceso de interacción personal el cual consiste en tomar parte en forma activa y comprometida en una actividad conjunta, la cual es percibida por la persona implicada en ella como beneficiosa.

(...) consideramos la participación como un concepto en el que se integra el ser social, el ser político y el ser ciudadano (sin que el orden de estos tres indique jerarquía) en correlato con las acciones de los sujetos, entendiéndola como la actitud ética del sujeto, que uniendo su biografía en relación y reflexión dialéctica con su contexto histórico-social, actúa intencionadamente junto a otros sujetos, para incidir en la toma de decisiones que afectan los procesos y destinos colectivos. (Tonon, 2009, p.89)

Caplan (1974) tomando los aportes de la psicología social considera que la participación social alude a los sistemas de apoyo psicosociales como uniones entre individuos caracterizados ya sea por ayuda material, asistencia física, por compartir pensamientos, sentimientos y experiencias o por contactos sociales positivos.

En el “Libro Blanco de Democracia y Participación Ciudadana” realizado por Bikandi, et al (2016) se plantea que;

La participación ciudadana es un proceso de aprendizaje, de desarrollo personal y colectivo. Busca transformar las relaciones, las respuestas, las acciones, etc. dando espacio y voz a todas las personas para que ejerzan su responsabilidad y capacidad de influencia en la generación de valor público. (p.14)

La participación forma parte de la persona y se produce en todos los ámbitos de su vida, ya sea cuando interactúa y disfruta de pasar tiempo con su familia, amigos o cuando se realiza acciones de ayuda en otras personas. La participación debe ser voluntaria implicando autonomía de la persona, libertad de poder decidir, expresarse y la responsabilidad de ser y formar parte de algo. “La participación ciudadana no tiene porqué ser necesariamente

vinculante. Pero sí tiene que tener una incidencia real en la búsqueda de soluciones compartidas (...)" (Bikandi, et al, 2016, p.16).

Cuando se es parte de un proceso, hay ciertos compromisos que tienen que generarse, como informar, escuchar empáticamente al resto de las personas, aportar, ser inclusivos, abiertos y reconocer las contribuciones de todos sin exclusión ni prejuicio, utilizando un lenguaje entendible. (Bikandi, et al, 2016)

La participación debe ser promovida en toda etapa de la vida, sin embargo en la vejez esta se ve generalmente limitada. Gómez-Cabello (2012) plantea que a medida que los años pasan los Adultos Mayores se aíslan socialmente disminuyendo su participación en diversos ámbitos e impactando ello en la reducción de sus redes sociales y emocionales.

En la vejez el aislamiento social es un factor de riesgo el cual puede generar un deterioro en la calidad de vida de los Adultos Mayores.

Al momento de participar se deben superar ciertas actitudes y barreras, tanto físicas como simbólicas. La falta de conocimiento sobre determinada temática o espacio de encuentro, también es una de las barreras, que impiden formar parte de un proceso participativo.

Según Erikson (2000), los que envejecen deben mantener una función generativa: por un lado, deben producir y crear; y por otro lado, deberían relacionarse con los demás y sentirse responsable de ellos mismos. Se vive en sociedad implicando esto orientarse a tareas, cumplir y relacionarse con otros a través de la comunicación y solidaridad social.

Botero, Torres y Alvarado (2008) agregan que la participación de los individuos en colectividades y actividades genera cambios en su persona asumiendo una responsabilidad en su potencial como ciudadano. La ciudadanía de cada individuo se fortalece a medida que se comprometen con otros, participando en sociedad. Borja (2003) plantea que la ciudadanía no es más que un estatus que le asegura a la persona el ejercicio de sus derechos y deberes como miembros pertenecientes a una comunidad. Es por ello, que el ejercicio de la ciudadanía exige un reconocimiento no solo jurídico, sino también social requiriendo del desarrollo de una nueva conciencia social que valore a la vejez en todas sus posibilidades de desarrollo, eliminándose del ideario colectivo, la imagen de la vejez asociada a la pasividad e inutilidad.

Es relevante señalar el derecho que tienen los Adultos Mayores a la participación e integración comunitaria, así lo indica la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2015) la cual considera que; “La persona mayor tiene derecho a la participación activa, productiva, plena y efectiva dentro de la familia, la comunidad y la sociedad para su integración en todas ellas.” (p.18) También dicha Convención recalca el derecho a la recreación, al esparcimiento y al deporte el cual debe ser garantizado al Adulto Mayor teniendo el fin de lograr una mejora en su salud y en su calidad de vida fomentando así una mayor independencia e inclusión en la sociedad.

La Convención anteriormente nombrada, también manifiesta que “(...) la persona, a medida que envejece, debe seguir disfrutando de una vida plena, independiente y autónoma, con salud, seguridad, integración y participación activa en las esferas económica, social, cultural y política de sus sociedades” (2015, p.2)

Es por ello, que es relevante mencionar que “Un componente definido como central de los entornos favorables para el envejecimiento y vejez lo constituye su participación” (Leopold, 2000, p.91).

Frecuentemente, a nivel social se tiene el prejuicio que el Adulto Mayor es una persona que carece de proyectos a futuro y deseos, siendo percibidos estos como inactivos y pasivos, en constante dependencia de los otros. Lejos de suceder tal situación, los Adultos Mayores pueden resultar activos participando en diferentes actividades recreativas y deportivas tales como las clases de gimnasia, tema abordado en la presente investigación.

La participación activa de esta población constituye lo que se ha denominado Vejez Activa, la cual;

(...) aparece como un concepto superador, más abarcativo, ya que no se centra en aspectos sólo ligados a la salud. Comprende entre sus premisas: la optimización de las oportunidades de bienestar físico, social y mental; de participación y seguridad; con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y mejorar la calidad de vida. Entre sus objetivos de lograr mayor autonomía/independencia, hace hincapié en generar condiciones para controlar, afrontar y tomar decisiones personales acerca de cómo vivir de acuerdo a normas y preferencias; contribuyendo a ello la

participación continua en espacios y cuestiones sociales, económicas, culturales y cívicas. (Dornell, 2015, p. 210)

La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2015) indica que la Vejez Activa se relaciona con un;

Proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, mental y social, de participar en actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, y de contar con protección, seguridad y atención, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida de todos los individuos en la vejez. (p. 10)

A pesar de promoverse y desearse una Vejez Activa, Oddone (1996) plantea que en la sociedad actual los Adultos Mayores siguen siendo proclives a ocupar gran parte de su tiempo libre en la realización de diversas tareas vinculadas al hogar y su familia, siendo su participación en actividades recreativas o de esparcimiento escasas. Esto impacta en los mismos impidiendo la generación de vínculos sociales, produciendo aislamiento e incidiendo negativamente en su calidad de vida.

De todos modos, existen Adultos Mayores que además de estar relacionados al hogar, realizando tareas de cuidado de los nietos y tareas domésticas, participan en diferentes actividades, generando lazos sociales y potenciando sus capacidades y habilidades tanto individuales como colectivas.

2.1 Participación y lazo social

La participación de los Adultos Mayores en diferentes espacios como lo son las clases de gimnasia brindadas en el Complejo Municipal SACUDE puede incidir en la generación de lazos sociales promoviéndose la socialización entre los integrantes del grupo.

Según Simmel (1986);

La socialización sólo se presenta cuando la coexistencia aislada de los individuos adopta formas determinadas de cooperación y colaboración que caen bajo el concepto general de la acción recíproca (...) es la forma, de diversas maneras realizada , en la que

los individuos; sobre la base de los intereses sensuales o ideales , momentáneos o duraderos, conscientes o inconscientes, que impulsan causalmente o inducen teleológicamente, constituyen una unidad dentro de la cual se realizan aquellos intereses. (Simmel, 1986, p.16)

La socialización trata de un proceso recíproco donde el sujeto no sólo recibe influencias del medio sino que él también influye sobre este. La misma realiza aportes fundamentales para el desarrollo del individuo ya que le otorga las bases para su participación en la sociedad, posibilitando a su vez que el hombre haga suyas las formas de vida que prevalecen en el medio social. Por otro lado, también permite estructurar las formas de comportamiento y las normas sociales haciendo predecible el actuar del otro.

Tanon (2009) tomando los aportes de Berger y Luckmann (1983) sostiene que la socialización se produce en diferentes etapas de la vida. Una de ellas es la socialización primaria, esta se produce en el entorno más cercano del individuo, siendo desarrollada en la familia, teniendo un fuerte poder impositivo por su carácter emotivo. Por otra parte, se encuentra la socialización en la etapa secundaria la cual se desarrolla en contextos más institucionales donde la interacción y los lazos entre los individuos está influenciada por los intereses de la institución y las prácticas que se dan en la misma.

Rocher (1990) plantea que si bien los procesos más intensos de la socialización se desarrollan principalmente en la niñez y en la adolescencia, también existen cuando se es adulto ya que en esta etapa también se socializa, debido a que la socialización se produce durante toda la vida del individuo. Éste debe adaptarse a la sociedad de la que forma parte, debe comprender los roles que va ocupando o dejando de ocupar durante su trayecto vital ya que cada cambio conlleva nuevos periodos de socialización.

La socialización también va construyendo la personalidad del individuo debido a que muchos de los elementos de la cultura y de la sociedad van conformando la estructura del mismo, aunque también es importante destacar que este proceso varía de una persona a la otra.

En este proceso de socialización Rocher (1990) alude a la idea de que en los individuos se integran elementos socioculturales siendo en este sentido sometidos a un control social, es decir, a los imperativos y exigencias que le son impuestos por el medio social. Por tanto, debe

adaptarse al entorno como también a determinadas colectividades siendo parte de estas por tener los mismos sentimientos, lazos sanguíneos, aspiraciones, gustos, necesidades o actividades. Pertenecer a una colectividad permite compartir con los demás miembros rasgos comunes siendo suficientes para construir e identificarse con un “nosotros”, generándose de este modo un lazo social.

Marchevsky (2006) define lazo social entendiendo que;

(...) los vínculos sociales no atraviesan a los sujetos ni los señalan, tal como se dibujan las funciones sino que lo rodean, lo abrazan, intentando contener en un radio relativo. Los sujetos no construyen un vínculo social, se instituye en él, el lazo es anterior al sujeto y a la institución; es este quien se somete a la formativa para poder hacer vínculo con el otro. (Marchevsky, 2006, p. 71)

Marchevsky (2006) también plantea que el lazo social repercute en el individuo, debido a que genera alteraciones a nivel personal las cuales también pueden impactar en lo colectivo, en su relacionamiento con quienes los rodean, generando así conflictos o encuentros considerados puntos de partida en los cambios en los vínculos sociales.

Según Natalia Amarillo (2015) los sujetos a través de los lazos sociales con los otros van construyendo su propia subjetividad, por lo que esta se encuentra permanentemente en interacción y cambio, siendo necesario de un “otro” para que esa subjetividad se pueda dar y se construya un vínculo.

2.2 Participación y calidad de vida

Participar de diferentes ámbitos tiende a mejorar la calidad de vida logrando satisfacer una de las tantas necesidades que tienen los sujetos: el vínculo y el intercambio con los otros. Según Castro, Aguilón y Piña (2010) se entiende que la calidad de vida consiste en la satisfacción de las necesidades humanas (alimentación, mantener la salud, socialización, entre otros), tanto individuales como sociales, en base al contexto socio cultural en el que se vive. La satisfacción de estas necesidades humanas no implica solamente el aspecto material sino que también comprende la participación del sujeto en lo que respecta a lo social para obtener las condiciones que permitan construir su propia vida.

La calidad de vida se refiere a las condiciones objetivas y subjetivas en que se realiza la reproducción social de los grupos humanos. Incluye diversas dimensiones, tales como: las condiciones de trabajo remunerado y no remunerado (práctica doméstica), la cantidad y calidad de las formas de consumo de bienes y servicios y valores de uso, el acceso y realización de expresiones culturales y políticas y la calidad del entorno (Blanco e Ortiz apud Castro, Aguilón y Piña, 2010,p. 20).

Amartya Sen (1998) en su libro “Bienestar, justicia y mercado” indica que la,

(...) posesión de un mínimo de cosas vitales –vivienda, alimento, asistencia sanitaria, educación, etc.- parece construir (o al menos, considerar) el bienestar de una persona.. (...) lo que importa para pensar el bienestar no es lo que uno tiene, sino lo que uno consigue realizar con lo que uno tiene. (...) lo que Sen llama “realizaciones” y es el conjunto de las realizaciones que uno logra lo que nos indica el modo en el que se está. (p. 24)

A partir de todo lo desarrollado se puede decir que la calidad de vida es una composición de bienestar tanto de las necesidades materiales como psicofísicas.

La calidad de vida es un fenómeno que abarca diferentes niveles de organización y una dinámica espacio-temporal. Se refiere a los atributos específicos humanos y a la capacidad de construir futuros de manera propositiva (proyectos de vida), implica la salud, la disponibilidad de bienes y la capacidad de utilizar lo que existe para construir lo que no existe. Como las conductas y acciones de los seres humanos que están guiadas por propósitos y metas, la calidad de vida también abarcan aspectos subjetivos (...). (Castro, Aguilón y Piña, 2010, p.20)

La calidad de vida que exista en la etapa de la vejez no solo afecta a los Adultos Mayores sino que también al entorno, como a la familia y a la sociedad en general. El Manual sobre Indicadores de Calidad de Vida en la Vejez del Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía y la CEPAL (2006) expresan que los desafíos en la calidad de vida de los Adultos Mayores se identifican en tres ámbitos.

El primer que se menciona es el que alude al mercado, haciendo referencia a que el aumento de la cantidad de personas mayores existentes causa cambios en lo referido a la

oferta y la demanda de bienes y servicios así como también en el ámbito laboral. El segundo ámbito, ocurre a nivel de la sociedad refiriéndose a la generación de nuevas formas de organización familiar y a las respuestas que la comunidad da a las mismas queriendo aportar de este modo al bienestar social. El tercer ámbito, es a nivel del Estado, ya que la población envejecida genera tensiones y conflictos en lo referido al financiamiento de los sistemas de seguridad social, en relación a la dependencia económica entre generaciones y la competencia intergeneracional que provocan los puestos de trabajo. En el mencionado Manual también se menciona que la calidad de vida de la vejez depende de los estilos de vida que esta población adopte.

Una calidad de vida plena y disfrutable genera un envejecimiento saludable. “Este es sinónimo de envejecimiento sin discapacidad, asociado a mejoras en la nutrición, la actividad física, el control adecuado de factores de riesgo (...) y la eliminación o reducción del aislamiento social y mental” (CELADE- CEPAL, 2003, p.95).

El envejecimiento saludable, se desarrolla entre otros aspectos con la realización de actividad física en la vejez, siendo esta beneficiosa ya que ayuda a disminuir riesgos de contraer enfermedades crónicas, aminorando los síntomas de depresión, y aislamiento contribuyendo a sostener la autonomía de los Adultos Mayores, sin dejar de lado las redes sociales que los mismos pueden desarrollar.

El Manual sobre Indicadores de Calidad de Vida en la Vejez de la CEPAL y CELADE (2003), manifiesta que la capacidad funcional que los Adultos Mayores desarrollan con la realización de actividad física contribuyen a su calidad de vida, dado que las acciones que allí realizan los potencializa para poder subsistir y autocuidarse permitiendo el mantenimiento de su independencia y, al mismo tiempo, insertarse en la comunidad.

La CEPAL y CELADE (2003) plantean que generalmente, los Adultos Mayores van perdiendo su capacidad funcional (incluyendo en esta factores fisiológicos, conductuales, cognitivos y sociales) debido al paso de los años repercutiendo ello directamente en su calidad de vida y en su cotidianeidad ya que se asocia con consecuencias como trastornos depresivos y aumentos de enfermedades crónicas. En relación a esto, las investigaciones gerontológicas demuestran y afirman que lo anterior se ve retrasado de forma significativa cuando el envejecimiento adopta estilos de vida saludables.

A través de la participación en las clases de gimnasia y en las diferentes actividades que realiza en su vida cotidiana, el Adulto Mayor va desarrollando y fortaleciendo sus capacidades y habilidades para poder enfrentar las diferentes situaciones que vive.

3. Complejo Municipal SACUDE: una nueva forma de participación de los Adultos Mayores.

En este capítulo se abordarán las principales características del Complejo Municipal SACUDE, institución en la cual se enmarca esta monografía. Luego, se explicitarán las diferentes áreas que brinda dicho Centro focalizando la atención en las clases de gimnasia brindadas para los Adultos Mayores.

El Complejo se encuentra ubicado al norte del departamento de Montevideo, en el barrio Casavalle, integrando el Centro Comunal Zonal 11, correspondiente al Municipio D.

SACUDE tiene como objetivo,

(...) mejorar la calidad de vida de los vecinos y vecinas del Municipio D mediante la promoción de su acceso democrático a la cultura, el deporte y la salud. (...) Se construyó en 2010 en el marco de la regularización de tres asentamientos de la zona: Barrios Unidos, Curitiba y 3 de Agosto.³

El Complejo Municipal SACUDE tiene como misión institucional,

Promover, desarrollar y articular, desde un proyecto educativo, integral e inclusivo, programas, y actividades disfrutables, que favorezcan el acceso a la salud, la cultura y el deporte, de los hombres y mujeres, de todas las edades, especialmente del Municipio D y la zona “Casavalle” de la ciudad de Montevideo, como medios de transformación individual y colectiva para el desarrollo de la participación comunitaria, la calidad de vida, la promoción de derechos, y la equidad social.⁴

El Ministerio de Vivienda, Ordenamiento Territorial y Medio Ambiente (MVOTMA) y la Intendencia de Montevideo (IMM) destinaron un 30% de la inversión, aproximadamente 900.000 dólares, en estos barrios, así como también a la construcción del Complejo. Esta decisión fue respaldada por el 83% de los vecinos de los asentamientos, en donde viven cerca de unas 200 familias. La inversión inicial permitió ampliar las instalaciones del histórico

³Disponible en: <http://www.sacude.org.uy/que-es-sacude> Acceso: 10/08/2019

⁴Disponible en: <http://www.sacude.org.uy/que-es-sacude> Acceso: 10/08/2019

Club Municipal, el cual fue construido en el año 1941 y de la policlínica Los Ángeles existente desde 1996.⁵

El Complejo Municipal SACUDE es gestionado por representantes de la Intendencia de Montevideo y por vecinos/as del barrio. La Comisión de Cogestión es el órgano máximo de decisión del Complejo. Está integrada por tres técnicos de la Intendencia, responsables de cada una de las áreas (Salud, Cultura y Deporte), tres vecinos electos por el barrio también por cada una de las tres áreas, el Coordinador de Gestión⁶ (perteneciente a la Intendencia de Montevideo), un representante del Municipio D y un integrante del Concejo Vecinal. Todos ellos tienen un voto y las decisiones se adoptan por mayoría absoluta

SACUDE apuesta a mejorar la calidad de vida de los vecinos. Es por ello que estos están involucrados desde el inicio en este proyecto, manteniéndose también en la actualidad gracias a su apoyo. Este espacio pretende ser un lugar de convivencia e inclusión social, donde se articulen las tres áreas mencionadas anteriormente, Salud, Cultura y Deporte. En dicho Complejo se realizan diversas actividades nucleando en ellas a casi todas las edades, comprendiendo desde niños de seis años de edad hasta Adultos Mayores.

En lo referido al área de la Salud, el Complejo Municipal SACUDE se encuentra lindero a la policlínica “Los Ángeles”. Ésta brinda atención integral a más de tres mil familias de la zona, realizando acciones de prevención y promoción de la salud. Cuenta con personal de medicina general, nutrición, vacunaciones, ginecología, pediatría, odontología, enfermería, psicología, Trabajadora Social y medicina familiar y comunitaria al servicio del barrio. El Centro de Salud fue fundado en el año 1996 como una policlínica comunitaria. Posteriormente, pasó a la órbita de la Intendencia de Montevideo y desde el año 2010 integra el Complejo Municipal SACUDE.⁷

Otras de las áreas abordadas en el Complejo SACUDE es la Cultura. Desde dicho espacio se considera que;

La cultura es un derecho y él Sacude ofrece distintas alternativas a los vecinos y vecinas para que puedan ejercerlo. Se brindan variados talleres culturales que buscan

⁵Disponible en: <http://municipiod.montevideo.gub.uy/node/714> Acceso:10/08/2019

⁶Disponible en: <http://www.sacude.org.uy/> Acceso:10/08/2019

⁷Disponible en: <http://www.sacude.org.uy/salud> Acceso: 10/08/2019

generar procesos grupales e individuales que permitan conocer y disfrutar de distintas técnicas, así como propiciar el ejercicio de las artes.⁸

En SACUDE se realizan espectáculos nacionales e internacionales gratuitos. Asimismo, las personas no sólo participan de actividades en el barrio, si no que van del barrio a la ciudad visitando y siendo espectadores de diferentes teatros y centros culturales de Montevideo.

La última área que forma parte de SACUDE es el Deporte. “El Sacude promueve el acceso al deporte como medio para el desarrollo integral de las personas. En el complejo funcionan varias escuelas de iniciación deportiva y se realizan actividades deportivas y recreativas para todas las edades.”⁹

Las instalaciones también son utilizadas por centros educativos de la zona para impartir clases de educación física, así como también organizaciones como Fundación Celeste y proyecto Tatami desarrollan allí sus actividades. Fundación Celeste tiene el propósito de fomentar los valores del deporte en la educación de niños, niñas y adolescentes, particularmente a través del fútbol. Se orienta principalmente a los sectores más necesitados de la población. Por otro lado, Proyecto Tatami funciona como propuesta interdisciplinaria destinada a niños y niñas (de 6 a 12 años) en situación de vulnerabilidad social, que actúa como propuesta para disminuir las dificultades de relacionamiento manifestadas en: problemas de conducta.

Es en el área de Deportes donde se encuentran las clases de gimnasia gratuitas brindadas para los Adultos Mayores, siendo el grupo “Emprendedores” uno de ellos.

Dichas clases están a cargo de Profesores de Educación Física que brinda el “Programa para la Persona Mayor” en el marco de la Secretaría de Educación Física, Deportes y Recreación de la Intendencia de Montevideo, perteneciente al segundo nivel de gobierno articulado con el tercer nivel de gobierno. Dicho Programa fomenta;

(...) el apoyo a la formación, integración, consolidación y seguimiento de grupos de adultos mayores, promoviendo la gestión, organización e implementación de espacios gratuitos para la práctica de la actividad física y recreación, en diversas áreas como la

⁸Disponible en: <http://www.sacude.org.uy/cultura> Acceso: 10/08/2019

⁹Disponible en: <http://www.sacude.org.uy/deporte> Acceso: 10/08/2019

gimnasia, hidrogimnasia los paseos, deportes adaptados, los bailes, las reuniones sociales y juegos de salón. (Programa para la Persona Mayor, de la Secretaría de Educación Física, Deportes y Recreación de la Intendencia de Montevideo) (Ver Anexo 1)

Además de promover el bienestar a través de la realización de actividades físicas focalizadas en el área de la Salud, también se desarrollan actividades sociales y recreativas fomentando jornadas de loterías, cartas, meriendas compartidas, bailes, encuentros grupales, paseos, entre otras actividades. Por otra parte, se promueve la integración de las Redes de Adultos Mayores de todo el Departamento de Montevideo, impulsándose diferentes encuentros a lo largo del año.

Este Programa se realiza tanto en invierno en los diferentes barrios de la ciudad como en verano en algunos parques de Montevideo, contándose con treinta y cuatro grupos de Adultos Mayores que realizan gimnasia distribuidos en los diferentes barrios.¹⁰

3.1 La participación y generación de lazos sociales de los Adultos Mayores del grupo de gimnasia “Emprendedores”.

En este apartado se realizará el análisis de las entrevistas una vez finalizado el trabajo de campo. También, se describirán las principales características del grupo de gimnasia de Adultos Mayores llamado “Emprendedores”, población objetivo de esta monografía. Dando respuesta así a los objetivos planteados inicialmente.

El grupo “Emprendedores” se reúne desde el año 2013 en el Complejo Municipal SACUDE ubicado en el barrio Casavalle, en la ciudad de Montevideo. Es en este sitio en donde actualmente realizan actividades físicas los días lunes y viernes en el horario de 9:30 a 10:30hs.

Este grupo está integrado por aproximadamente cuarenta Adultos Mayores. La concurrencia de sus miembros es continua, muy pocas veces se registra una disminución en cuanto a la cantidad de personas que participan, sucediendo ello principalmente cuando hay cambios climáticos.

¹⁰Disponible en: <http://www.sacude.org.uy/que-es-sacude> Acceso:12/08/2019

Las clases de gimnasia a la que concurren los Adultos Mayores son gratuitas, llevadas a cabo a través del “Programa para la Persona Mayor” brindado por la Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación de la Intendencia de Montevideo.

Existe una gran diferencia en cuanto a la cantidad de mujeres y hombres que lo integran, predominando mayormente las primeras. Los Adultos Mayores que lo conforman están comprendidos entre los sesenta y cinco y los ochenta años de edad. La mayoría de ellos concurren a las clases de gimnasia hace aproximadamente tres o cuatro años, a excepción de una Adulta Mayor entrevistada la cual mencionó participar en el grupo desde que existe, hace dieciséis años. En aquel entonces el grupo era para ODH (Obesos, Diabéticos e Hipertensos), pero a pedido de sus integrantes se generó la posibilidad de conformar un grupo de gimnasia para tratar estas patologías.

En relación a ello, la entrevistada menciona que; “El grupo se formó hace 16 años, así que desde ese entonces formó parte. Es un grupo consolidado...con 16 años de vida (...) (Entrevistada 1, mujer, 74 años). Afirma también que “salió del grupo principal que viene a ser el ODH (Obesos, Diabéticos e Hipertensos) y ahí se abrieron todas las posibilidades y comenzó el grupo de gimnasia a pedido de nuestras patologías (...)” (Entrevistada 1, mujer, 74 años).

La entrevistada sostiene que el grupo ODH era un grupo terapéutico conformado por personas con distintas afecciones por tanto requerían de la realización de ejercicio físico. A raíz de ello, efectuar en gestiones para lograr un profesor de Educación Física con el centro Comunal Zonal 11.

(...) hicimos una carta, la carta fue firmada por mucha cantidad de personas y con todos los que trabajaban en ese momento y todos los médicos que aseveraban que nosotros necesitábamos profesor de Educación física por nuestras patologías, que éramos personas de pocos recursos y que no podíamos pagar un profesor mensualmente. (...) golpeamos la puerta del Intendente y hablamos con la secretaria que en realidad no “durmiere en cajones” la propuesta, que fuera visto, leído y viera cuál era nuestra petición, no? Nos parecía que era una cosa acertada, que no era una idea descabellada, si no totalmente acertado. Tuvo éxito (...). (Entrevistada 1, mujer, 74 años)

En sus inicios el grupo de ODH no tenía profesor de Educación Física así como tampoco contaba con un espacio propio para reunirse, siendo a través del esfuerzo y apoyo de todos los participantes que se logró obtener un lugar en SACUDE para la realización de actividades físicas formando el grupo de gimnasia llamado “Emprendedores”. La entrevistada expresa;

(...) las cosas se dieron porque nosotros siempre estamos apoyando pero también estamos haciendo ejercer nuestros derechos, en este caso de tener un lugar y un profesor para realizar actividad física, porque nosotros las personas mayores tenemos derechos, y los derechos son invulnerables por eso hay que explicarles a los propios compañeros, a la propia gente que debemos pelear, reclamar por esas cosas, tenemos derecho a reclamar porque son cosas que las hemos logrado y los derechos no se quitan, se suman. (Entrevistada 1, mujer, 74 años)

En relación a los motivos por los cuales los Adultos Mayores entrevistados mencionan integrar el grupo “Emprendedores” se hayan principalmente para la realización de actividad física así como también para hacerse compañía, entretenerse y sociabilizar con otras personas.

Su interés por realizar actividad física, se debe a que la mayoría de los Adultos Mayores llevaban una vida diaria inactiva y sedentaria. Esto se puede visualizar en las siguientes palabras de las entrevistadas;

“(...) era una persona muy quieta... no hacía nada, pasaba en casa encerrada”. (Entrevistada 4, mujer, 67 años).

“(...) me sentía inútil en casa sin hacer nada de nada” (Entrevistada 5, mujer, 71 años).

Gran parte de los Adultos Mayores que integran el grupo, pasan la mayoría del tiempo solos. Por tal motivo buscaron un espacio donde divertirse, acompañarse e involucrarse con otras personas, tener un rato de esparcimiento y distracción. En relación a ello, una entrevistada sostiene que concurre al mismo porque;

Soy una persona muy sociable, me gusta muchísimo la comunicación, estar con la gente (...) para mi estar con la gente, codo a codo con ellos trabajando, es vivido como ir al psicólogo. Me siento bárbara y más cuando puedes apoyar a alguien y a la vez te apoyan

porque es una de las cosas principales que logramos en el grupo que tenemos de personas mayores. (Entrevistada 1, mujer, 74 años)

Parte de los Adultos Mayores entrevistados que concurren a las clases de gimnasia son jubilados, por tanto aprovechan el tiempo libre para desarrollar nuevas actividades para realizar en el día a día. Las clases de gimnasia son gratuitas, ello es fundamental porque al retirarse del mercado laboral, económicamente los Adultos Mayores no cuentan con el mismo nivel de ingreso con el que vivieron anteriormente.

Sánchez (2005) manifiesta vinculado a esto que,

(...) los cambios y ajustes que una persona jubilada tiene que hacer pueden ser problemáticos o no, dependerá, entre otras cosas, de la capacidad para adaptarse, la actitud ante la vida, la estima propia y la habilidad para enfrentarse a lo nuevo. (p.137)

Esta etapa de la vejez como lo es la jubilación, puede significar para algunos Adultos Mayores un conjunto de cambios tanto en lo social, económico y emocional. Para otros, esta etapa la pueden vivir de diferente manera, disponiendo de mayor tiempo para disfrutar de otras actividades que antes no podían debido al tiempo que les llevaba trabajar junto al desgaste físico y mental que le generaba.

La participación en las clases de gimnasia brindadas por el “Programa para la Persona Mayor” de la Secretaria de Educación Física, Deporte y Recreación de la Intendencia de Montevideo es muy importante para los Adultos Mayores entrevistados que conforman el grupo “Emprendedores”. Las mismas los promueven a sentirse mejor tanto física como mentalmente, siendo relevante ello para su salud y para su autoestima. Así lo manifestaban algunos entrevistados,

(...) me ayuda a sentirme mejor físicamente, y por el otro lado la importancia del relacionamiento con otras personas. (...) me gusta conocer gente, organizar actividades y participar en actividades que puedan plantear otros, paseos, comidas. Entonces, es un buen lugar donde encontré eso. (Entrevistado 2, hombre, 69 años)

(...) Nos sirve físicamente para todo y mentalmente para mucho, porque mientras estás haciendo ese tipo de cosas estás liberando otra cantidad de repente de problemas o de cosas que todo el mundo tiene. Porque acá todos venimos con diferentes mochilas y nos

liberamos...en ese momento te liberas de todo, después volverás a seguir la vida pero eso es como una liberación física y mental. (Entrevistada 1, mujer, 74 años)

Mencionan que mentalmente les ayuda a olvidarse por un rato de los problemas o preocupaciones que viven en su vida cotidiana, distraerse y socializar con los demás compañeros lo cual les genera alegría y bienestar.

En lo personal para mi es una inyección para estar bien. (...) dejar todo afuera porque todos venimos con cosas (...) es saludable, porque para estar bien lo primero que tenés que tener bien es la mente, porque (...) si estás bien de la cabeza, estás bien para todo, es lo fundamental. Sentirse bien y que te levante la autoestima. (Entrevistada 7, mujer, 65 años)

En relación a estos cambios psicológicos que se generan, Sánchez (2000) considera que: “(...) trata de los cambios que ocurren en los procesos sensoriales y perceptuales, destrezas motoras, funcionamiento mental (ejemplo: memoria, aprendizaje, e inteligencia), la personalidad, los impulsos, emociones y las motivaciones” (p. 35).

La participación como se explicita en varias de las entrevistas, está condicionada por el sentimiento de contención y por encontrar en las clases de gimnasia un espacio donde comparten tiempo con personas de su edad, a la vez que realizan actividad física. Generándose lazos sociales, donde aparte de ser un soporte afectivo, conforman un entramado de apoyo que les brinda seguridad a nivel personal y, a la vez, promueve la calidad de vida.

Los Adultos Mayores entrevistados señalan que participar en las clases de gimnasia ha mejorado en su calidad de vida, tanto en aspectos físicos como en aspectos sociales. En relación al ámbito físico mencionan la existencia de cambios en su cuerpo y una mejora en su movilidad. Esto se visualiza en las siguientes palabras de una entrevistada,

(...) Mejora el movimiento. Mejora el movimiento desde el primer año que empecé a venir...nos ayudó a como nos podemos ir al suelo y como nos tenemos que parar del suelo y eso lo aplico en absolutamente todo. (...) de cosas que las aplicas en gimnasia (...) ya las tenes incorporado para hacer ciertas cosas de lo que sea en tu casa, para subir ómnibus, para subir y bajar escaleras (...). (Entrevistada 1, mujer, 74 años)

Otros Adultos Mayores expresan;

Me siento mejor, porque me dolían mucho los huesos de la rodilla o de la cadera y los ejercicios que hacemos me han hecho mejor. La verdad que empezar a moverme me ayudó mucho para no estar tan quieta y dolorida. (Entrevistada 6, mujer, 74 años)

“(…) Me ha ayudado en el peso (…) aparte me salen todos los análisis bien, me cuido con la comida y con el ejercicio” (Entrevistada 3, mujer, 70 años).

“(…) me siento más activa (…)

 (Entrevistada 1, mujer, 74 años).

En lo que respecta al ámbito social, los Adultos Mayores visualizan cambios. Destacan que varios de ellos, eran personas que pasaban la mayoría del tiempo encerradas en sus hogares, sin socializar con otros, llevando una vida sedentaria y aislada, en cambio manifiestan que en la actualidad son personas activas y sociables. Ello se visualiza cuando una de las entrevistadas expresa, “Desde que empecé a participar del grupo “Emprendedores” no me siento tan sola (…)” (Entrevistada 5, mujer, 71 años).

El envejecimiento social refiere al ámbito social y a los cambios que se desarrollan en las relaciones sociales, en esta etapa de la vida en que las relaciones de los Adultos Mayores se alteran. “El envejecimiento social se refiere a los hábitos sociales, papeles cambiantes y las relaciones en el ámbito social con familiares y amigos, relaciones del trabajo y dentro de las organizaciones tales como religiosas, recreativas y grupos políticos” (Sánchez, 2000, p. 36). Cada uno de estos cambios están interrelacionados entre sí repercutiendo en el día a día del Adulto Mayor.

Otro aspecto a destacar por parte de los entrevistados es el buen relacionamiento existente con los compañeros del grupo, el cual trasciende las clases de gimnasia generándose de esa manera lazos sociales estables entre ellos.

(…) no solo realizó gimnasia también habló con los compañeros que ya son como una familia para mí. Uno viene a veces con problemas de afuera y el grupo lo utiliza como un espacio y momento de distracción (…)

 Mejoró mi vida en lo físico y en lo social. (Entrevistada 5, mujer, 71 años)

“(…) en lo social, me gusta mucho relacionarme con la gente de mi edad y además de que lo necesito” (Entrevistada 1, mujer, 74 años).

Los Adultos Mayores entrevistados señalan que se han producido cambios en su vida diaria a partir de su participación en las clases de gimnasia. Manifiestan que la relación que se establece entre los miembros del grupo es de compañerismo y en algunos casos de amistad, reuniéndose no sólo a realizar actividad física los días programados, sino que también existen espacios por fuera del grupo, en donde se organizan salidas, bailes, meriendas compartidas y viajes de fin de año. Ello se puede visualizar en las siguientes palabras de una Adulta Mayor;

“Desde que comencé a participar en el grupo “Emprendedores” no me siento tan sola, no sólo hablo con mis compañeros en el espacio de gimnasia, también hablamos por teléfono, nos reímos, organizamos actividades, reuniones” (Entrevistada 5, mujer, 71 años).

“(…) En el día a día hablamos en el grupo que tenemos por celular” (Entrevistada 3, mujer 70 años).

Otra de las entrevistadas menciona; “(…) ahora tengo amigos y gente que se preocupa por mí, estamos todos viendo cómo está el otro y eso está bueno. Se organizan meriendas a veces, bailes, festejos de cumpleaños, comidas, viajes de fin de año” (Entrevistada 6, mujer, 74 años).

Estos distintos cambios que se producen en el proceso de envejecimiento también dependen del curso de vida que hayan transitado los Adultos Mayores, de las “marcas” de su vida, de cómo cada persona afronta la vejez y cómo impacta la misma en su vida cotidiana.

Por otro lado, algunos entrevistados mencionan que a partir de su participación en el grupo de gimnasia forman parte de otros grupos realizando actividades de otra índole. Una Adulta Mayor manifiesta en relación a esto;

“El participar en el grupo de gimnasia me abrió puertas y hoy en día participo de muchas actividades todos los días (…)” (Entrevistado 2, hombre, 69 años).

“no solo (...) realizó gimnasia lunes y viernes... también participo de otras actividades” (Entrevistada 7, mujer, 65 años).

Un ejemplo de ello, son las meriendas, paseos, festejos, del Día del Abuelo, tarde de la nostalgia, se organizan y planifican actividades por la Semana del Corazón, festejo del Día de la Primavera, entre otras actividades. Una Adulta Mayor expone; “(...) festejamos los cumpleaños, hacemos viajes, y bueno nos reunimos de vez en cuando, alguna reunión, alguna cosa. El grupo es grande. El grupo es llamado “Emprendedores” que significa que emprendemos todo el tiempo nuevas cosas, proyectos. (...)” (Entrevistada 5, mujer, 71 años).

(...) tenemos diferentes actividades sociales, además de las actividades que corresponden en sí al grupo, hay actividades que tienen que ver con las amistades que se forman dentro del grupo (...) ayer por ejemplo tuvimos el cumpleaños de una compañera que cumplió 80 años y nos reunimos todos, eh...estuvo genial. (Entrevistada 5, mujer, 71 años)

A partir de sus discursos se puede decir que los Adultos Mayores que conforman el grupo “Emprendedores” son personas que transitan una vejez activa. Esto se contradice con los prejuicios existentes en torno a la vejez, rompiendo de esta manera con el mito de que en esta etapa de la vida los Adultos Mayores se vuelven inactivos, dependientes y solitarios. Esto se puede apreciar cuando una entrevistada expresa, “(...) se tiene el prejuicio de que por ser viejo, por tener la edad que tenemos no se puede hacer determinadas cosas, pero al contrario, esto me sirvió porque me siento más joven (...)” (Entrevistada 7, mujer, 65 años).

Los Adultos Mayores son muchas veces víctimas de prejuicios por parte de las demás franjas etarias de la sociedad producto del miedo que genera el envejecimiento, siendo asociada esta etapa de la vida con el deterioro, la dependencia y las enfermedades. Ello se puede vincular con la gerofobia, la cual implica actitudes negativas que,

(...) surgen del miedo de las generaciones jóvenes al envejecimiento y de su rechazo a lidiar con los retos económicos y sociales que están relacionadas al incremento en la población vieja (...) no solo limita a la persona que es objeto de ella sino que moldea las percepciones de otra gente, tanto joven como vieja que sostienen actitudes anti vejez. (Sánchez, 2005, p.58-59)

La mayoría de los Adultos Mayores entrevistados señalan que se han generado lazos sociales entre los integrantes del grupo a partir de su participación en las clases de gimnasia. En los mismos predomina el compañerismo, la alegría, la buena relación entre todos los

integrantes, estando pendientes unos de los otros. Esto se visualiza en las siguientes palabras de una Adulta Mayor, la cual expresa;

“Generamos una buena relación entre todos, tal vez con uno hablas más que con otro pero en general hay un muy buen clima. Todos estamos pendientes de todos, y eso me encanta (...)” (Entrevistada 5, mujer, 71 años)

Otra entrevistada expone;

(...) tenemos un grupo de teléfono entre todos, a veces porque entre nosotros nos avisamos si alguno no puede venir y también nos preguntamos cómo nos sentimos, cómo estamos (...) de repente un compañero no viene a dos clases y ya le escribimos al grupo de watshapp que tenemos todos para saber cómo esta. (Entrevistado 3, mujer 70 años)

En relación a ello, Marchevsky (2006) señala que el lazo social puede generar cambios en el comportamiento de las personas, y a su vez esto producir efectos en lo colectivo. Ya que las alteraciones en el individuo pueden repercutir en la relación que se establezca con los demás. Esto se percibe en los Adultos Mayores del grupo “Emprendedores” de manera positiva, generando cambios en los entrevistados de manera favorable.

El relacionamiento que se establece entre los Adultos Mayores trasciende el grupo. Los entrevistados manifiestan que si bien se comparten actividades dentro del espacio de actividad física, se establece la presencia del grupo en momentos cuando se tienen problemas de salud y no pueden concurrir al mismo. Frente a estas situaciones los integrantes se comunican entre sí, se visitan como forma de apoyo y motivación para que continúen y mejoren.

(...) El vínculo es buenísimo, yo estuve este año con paperas, a los 71 años tuve varicela y a los 74 paperas y se me complicó (...). Pero a mí lo que me levantó el grupo de gimnasia “Emprendedores” fue algo fantástico, fantástico(...) de los siete grupos que tengo, el grupo que a mí me levantó el ánimo, me hizo salir de lo mal que estaba con todo lo que tenía fue el grupo Emprendedores. (Entrevistada 1, mujer, 74 años)

Es relevante señalar que el vínculo en general entre todos los Adultos Mayores que forman parte del grupo de gimnasia es bueno, disfrutan vivir su vejez de esta manera,

intercambiando experiencias y vivencias, donde además de sentirse saludables se sienten contentos. Lo señalan como un grupo unido, manteniéndose la comunicación dentro y fuera de las clases, predominando el compañerismo, el compromiso, el acompañamiento constante entre ellos cuando suceden situaciones difíciles. Esto se visualiza en las siguientes palabras de un Adulto Mayor;

(...) no encuentro la palabra para definirnos pero es más que tolerarnos con nuestras diferencias, es aceptarnos con nuestras diferencias y se da entre todos, no es que se dé de mi parte hacia todos o de la mayoría conmigo. Sino que es entre todos para todos. (Entrevistado 2, hombre 69)

Este vínculo también se ha generado con el profesor de Educación Física. La mayoría de los Adultos Mayores entrevistados, hacen alusión a la importancia que tiene este rol en relación al grupo. Ello se debe a que el mismo realiza actividades acorde al estado de salud que atraviesan los Adultos Mayores. Además de impartir sus clases de actividad física destacan su postura motivacional alentándolos a superarse en cada clase.

Uno de los entrevistados señala;

(...) En el grupo también influye el rol del profesor de Educación Física, la personalidad de él lo lleva a ser conductor de un grupo, no es solo un profesor de gimnasia, el motiva a que pasen estas cosas. Por ahí da un paso al costado en la organización... Bueno hagan esto, hagan lo otro. (...). (Entrevistado 2, hombre, 69)

(...) lo bueno es tener buenos profesores (...) porque están sumamente atentos, atentos a todos los que estamos en el grupo. Están atentos permanentemente y eso es bueno porque nos conocen (...) nos cuidan también de acuerdo a lo que podemos hacer, porque no todos pueden hacer lo mismo, hay personas que pueden levantar la pierna 180 grados y otras solo 5 grados, no importa pero la levanta igual, es decir, es de acuerdo a las posibilidades de cada uno, nos hace sentir bien hacer lo que podemos llegar a lograr hacer, que no es todo (...). (Entrevistada 1, mujer, 74).

Es relevante mencionar la importancia del rol del profesor de Educación Física como un profesional especializado en la intervención con Adultos Mayores, así como también

señalar la existencia de lazos sociales entre el profesor y los integrantes del grupo. Esto se percibe cuando una de las entrevistadas menciona que,

(...) el no viene a SACUDE, da clases, y se va... no. Él se involucra, piensa en nosotros, sé genera una relación hermosa... él nos pregunta cómo estamos, la última vez que te conté que me enfermé por un mes él fue a visitarme (...). (Entrevistada 1, mujer, 74)

Los Adultos Mayores entrevistados manifiestan estar sumamente conformes con el “Programa para el Adulto Mayor” y por tal motivo no desean que se produzcan cambios en el mismo. También expresan no conocer dicho Programa en profundidad para poder señalar cambios a realizarse o aspectos a incorporarse.

En su mayoría, los Adultos Mayores entrevistados se sienten contentos y a gusto con su grupo, señalando estar conformes con las clases de gimnasia, y el resto de las actividades que se realizan en ese espacio, solo una entrevistada considera como un aspecto relevante a ser revisado el horario, pero entiende que el mismo es difícil de concretarse. Expresa que el cambio de horario,

(...) es complicado porque los profesores tienen un programa de verano y un programa de invierno y en el programa de verano la mañana la tienen las playas y la tarde la tienen para los parques (...) entonces lo que cambiaría para nosotros acá es los horarios. Por ejemplo, hacer de mañana gimnasia no de tarde. Porque en verano hacemos de las tres de la tarde y en invierno de mañana que tenemos que madrugar (...). (Entrevistada 1, mujer, 74)

Como cierre de esta investigación final de grado, mencionar que los Adultos Mayores consideran al grupo “Emprendedores” como un grupo numeroso, caracterizándose el mismo como un espacio solidario, de apoyo moral y constante entre los integrantes del grupo, donde también predomina el compañerismo, la diversión y anécdotas generándoles a los Adultos Mayores un sentimiento de pertenencia a este grupo.

Reflexiones finales

En este apartado se expondrán las reflexiones finales a las cuales se han arribado una vez finalizada la presente monografía final de grado. Para ello, se reflexiona a partir de las preguntas de investigación formuladas inicialmente evaluándose así el cumplimiento de los objetivos propuestos.

En esta monografía, se analizó la percepción que tienen los Adultos Mayores del grupo “Emprendedores” sobre su participación en las clases de gimnasia gratuitas brindadas en el Complejo Municipal SACUDE y la generación de lazos sociales a partir de ello. Las mismas como se expresó son llevadas a cabo por el “Programa para la Persona Mayor” de la Secretaria de Educación Física, Deporte y Recreación de la Intendencia de Montevideo. Esta política se encuentra focalizada en esta población dado que la vejez alcanza en nuestro país una cifra muy elevada, siendo una sociedad sobrevenjecida y feminizada.

La vejez es un proceso natural que se produce de manera distinta en cada persona implicando la misma diversas transformaciones en los Adultos Mayores tanto a nivel físico, social, cultural y emocional. En esta etapa, las personas son percibidas muchas veces como inactivas, sedentarias, con dependencia, incapacidad y como personas carentes de opinión y participación.

Es por ello, que en la presente investigación se estudió a la vejez activa, pretendiéndose visualizar otra “mirada” de la vejez, tomando al Adulto Mayor como sujeto de derecho, como una persona independiente, autónoma, activa y con poder de participación en cualquier tipo de actividad. Ello es indicado en la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2015) la cual considera que la Persona Mayor tiene derecho a la recreación a través de una participación plena y activa, logrando una mejora en su bienestar. (p- 18)

Los Adultos Mayores del grupo “Emprendedores” tienen entre sesenta y cinco y los ochenta años de edad, estando conformado en su mayoría por mujeres. La selección de dicho grupo se debió al conocimiento previo que la estudiante tenía del al mismo por haber realizado en el las prácticas pre profesionales en el año 2016-2017.

El grupo “Emprendedores” está compuesto por aproximadamente cuarenta Adultos Mayores. Los Adultos Mayores entrevistados manifiestan participar de las clases de gimnasia por diferentes motivos. En primer lugar, para realizar actividad física debido a que la mayoría de ellos llevaban una vida inactiva y sedentaria. Pero también participan del grupo como forma de hacerse compañía, entretenerse y socializar con otras personas buscando un espacio dónde acompañarse, involucrarse y tener un rato de distracción.

La participación es percibida en esta etapa como un aspecto importante en el día a día de los Adultos Mayores que conforman el grupo “Emprendedores”. La misma los ayuda a sentirse mejor física, social y mentalmente, siendo relevante ello para su salud y autoestima. El participar de las clases los ayuda a olvidarse de los problemas que viven en su vida cotidiana, distraerse y socializar con los compañeros.

Los Adultos Mayores entrevistados consideran que el participar de las clases de gimnasia ha mejorado en su calidad de vida, tanto en aspectos físicos como en aspectos sociales. En relación a lo primero visualizan cambios en su cuerpo, así como también una mejora en su movilidad. En cuanto a los cambios sociales manifiestan sentirse en la actualidad como personas activas y sociables gracias al grupo.

Por otro lado, otro aspecto a destacar surgido del trabajo de campo es el relacionamiento con el resto de los compañeros que integran el grupo, el cual trasciende las clases de gimnasia generándose también lazos y vínculos sociales entre ellos. Manifiestan que la relación que se establece entre los miembros del grupo es de compañerismo y en algunos casos de amistad, reuniéndose no sólo para realizar actividad física sino que también se entablan espacios por fuera del mismo a partir de salidas, comidas, reuniones, bailes, viajes, meriendas compartidas, entre otras actividades.

A partir de sus discursos se puede decir que los Adultos Mayores que conforman el grupo “Emprendedores” transitan una vejez activa. Esto último demuestra que existe una errada convicción en cuanto a que la persona una vez llegada a la vejez se convierten en un ser inactivo, dependiente y solitario.

Teniendo en cuenta que el objetivo general de ésta investigación estuvo centrado en conocer la percepción de los Adultos Mayores que forman parte del grupo “Emprendedores” acerca de su participación y si la misma influye en la generación de lazos sociales, en base a

las entrevistas realizadas, se pudo constatar que las clases de gimnasia contribuye con ello, predominando la alegría, la buena relación y el compañerismo.

Esto trasciende el grupo, ya que además de compartirse actividades dentro del espacio de la actividad física, también se establece la presencia del grupo en momentos donde se tienen problemas de salud y no pueden concurrir al grupo, reforzándose su presencia en estas situaciones.

A partir de lo mencionado por los Adultos Mayores en las entrevistas, se pudo conocer que en general el vínculo entre los integrantes del grupo es positivo, manteniéndose la comunicación tanto dentro como fuera de las clases de gimnasia.

Por otro lado, como se expresó anteriormente el profesor de Educación Física adquiere un rol importante. El mismo es un profesional especializado en la realización de actividad física para los Adultos Mayores, siendo un motivador para ellos en diferentes situaciones.

En lo que refiere a las clases, los entrevistados recalcan la realización de actividades físicas acordes al estado de salud que atraviesan en ese momento, siendo el profesor un gran motivador. También se visualiza la existencia de lazos sociales con este profesional fuera del espacio de clase, ya que se comparten diversas actividades.

La gran mayoría de los Adultos Mayores del grupo “Emprendedores”, manifiestan estar conformes con el “Programa para la Persona Mayor” correspondiente a la Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación de la Intendencia de Montevideo, señalando que no tienen un conocimiento en profundidad como para poder aportar una opinión sobre los cambios que podrían realizarse para mejorar al mismo. Solamente una entrevistada manifiesta que un cambio a realizarse podría ser los horarios en los cuales se imparten las clases.

Los entrevistados demuestran un sentimiento de pertenencia al grupo “Emprendedores”, señalando que este espacio propicia la generación de lazos sociales y de apoyo mutuo entre los integrantes del grupo, incentivándose día a día.

La participación y la generación de lazos sociales en la vejez son importantes para seguir produciendo una vida activa, autónoma y saludable, influyendo todo ello en una mejora en su calidad de vida.

Es importante mencionar que los entrevistados se mostraron con gran disposición y amabilidad para hablar de la temática, visualizándose una mayor participación del género femenino sobre el masculino, tanto en las clases de gimnasia como en las entrevistas realizadas.

Si bien esta investigación está focalizada en los Adultos Mayores y su participación en las clases de gimnasia, hubiera sido interesante conocer también la mirada del profesor de Educación Física de la Secretaria de Deporte en cuanto a la temática abordada.

A partir de todo lo desarrollado en el trabajo, surgen nuevas interrogantes, una de ellas se refiere a si estas percepciones existen en otros grupos de Adultos Mayores ubicados en otras zonas de Montevideo, así como también si se hayan diferencias entre hombres y mujeres al momento de participar de las actividades de educación física.

Cabe finalmente agradecer al Complejo Municipal SACUDE y a los Adultos Mayores participantes por permitir el acceso y la realización de las entrevistas, por su disponibilidad y voluntad, aceptando a responder de forma voluntaria y respetuosa todas las preguntas realizadas.

Bibliografía:

- Amarrillo, N.(2015) “Intervención social, vínculo y producción de subjetividad :algunos aportes al psicoanálisis vincular al Trabajo Social”. Revista Trabajo Social. Vol.29.nº65. Uruguay
- Berger, P y Luckman, T (1983)” La construcción Social de la realidad”. Buenos Aires, Editorial Catellano.
- Bikandi, J, et al (2016) “Libro Blanco de Democracia y Participación Ciudadana para Euskadi” Editorial: ISBN 978-84-7351-525-9
- Borja, J. (2003) “La ciudad conquistada.” Alianza Editorial. Madrid
- Caplan, G. (1974) “Sistemas de Apoyo y Salud Mental”; lecturas de desarrollos de conceptos.
- Castro, M. Aguillón, I. y de Lourdes M. (2010) “Desarrollo social y calidad de vida” Editorial México.
- CELADE- CEPAL (2006) “Población y desarrollo” disponible en: http://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/3/13233/DEL_1973-sintesis.pdf.
- CELADE-CEPAL (2003). Manual sobre indicadores de calidad de vida de la vejez.
- Coller, X. (2005). “Estudios de casos”. Editorial Centro de investigaciones sociológicas.
- Corbetta. (2007) “Metodología y técnicas de investigación social”. Editorial McGraw-Hill/ Interamericana de España.

- De Beauvoir, S. (2012) “La vejez”. Segunda edición. Editorial Random House Mondadori S.A. Buenos Aires
- Dornell, T. et al (2014). “Debates regionales en torno a la vejez: un acercamiento desde la academia y la práctica pre profesional”. Montevideo: UR.FCS:DTS
- Dornell, T.(Comp.) (2015). “Debates regionales sobre vejez: un acercamiento desde la academia y la práctica pre profesional”. Montevideo: UR.FCS:DTS
- Erikson, E. (2000) “El ciclo de vida completado”. Editorial: Paidós Ibérica
- Gómez-Cabello, A., Vicente Rodríguez, G., Vila-Maldonado, S., Casajús, J. A., & Ara, I. (2012).” Envejecimiento y composición corporal: la obesidad sarcopénica” en España.
- Leopold, L. (2000) “Gerontología latinoamericana :teoría y práctica /coordinación y compilación” Montevideo : Multiplicidades
- Ludi, MC (2005) “Envejecer en un contexto de (des) protección social: Claves problemáticas para pensar la intervención social”. Buenos Aires, Editorial Espacio.
- Marchevsky, C. (2006) “El lazo social.” Buenos Aires: Espacio Editorial.
- Oddone, M^a J. (1996) “Vejez, pobreza y vida cotidiana”. ILAPS, Buenos Aires.
- Rocher, G. (1990). “Introducción a la Sociología general”. Barcelona: Herder.
- Sánchez, C. (2000) “Gerontología social”. Editorial Espacio. Buenos Aires.

- Sánchez, C. (2005) “Trabajo Social y vejez”. Buenos Aires, Editorial Humanitas
- Sen, A. (1998) “Bienestar, justicia y mercado”. Editorial Paidós. Barcelona
- Simmel, G (1986) “Sociología, Estudios sobre las formas de socialización”. Buenos Aires, Editorial Calpe.
- Taylor, S.J & Bogdan, R. (1987) “Introducción a los métodos cualitativos de Investigación”. Editorial Paidós. Buenos Aires.
- Tonon, G. (2009) “Comunidad, participación y socialización política”. Espacio Editorial. Buenos Aires.
- Valles, M (2000) “Técnicas Cualitativas de investigación social: reflexión metodológica y práctica profesional”. Madrid, Editorial Síntesis
- Vasilachis, I. (2006) “Estrategias de Investigación Cualitativa”. Editorial Gedisa S.A.Barcelona.

Fuentes documentales

- Documento de los objetivos del “Programa para la Persona Mayor”, de la Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación de la Intendencia de Montevideo
- INE (2011) “Censo 2011” <http://www.ine.gub.uy/censos-2011> fascículo 7 “Envejecimiento y Personas Mayores en el Uruguay.
- MIDES (2016)- “Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores. <https://legislativo.parlamento.gub.uy/temporales/S2016080327-00595114.pdf>

- MIDES (2016)- “Segundo Plan de Envejecimiento y Vejez 2016-2019”
<http://dspace.mides.gub.uy:8080/xmlui/handle/123456789/1014>
- Poder Legislativo- “Ley 17066 relativa a los Alojamientos Privados para Adultos Mayores”
<http://www.elderechodigital.com.uy/acceso1/legisla/decretos/d9900320.html>
- Primer Plan Nacional de Envejecimiento y Vejez (2013-2016)
<http://dspace.mides.gub.uy:8080/xmlui/handle/123456789/1014>
- <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/programa-nacional-del-adulto-mayor>