

Universidad de la República
Instituto Superior de Educación Física
Licenciatura en Educación Física
Tesina

**Participación de los varones Adultos Mayores
en los espacios de Educación Física.**

Autores:

Verónica ÁLVAREZ

Leonela DEL VALLE

Profesor orientador:

Pablo LÓPEZ

Montevideo, Agosto, 2013

ÍNDICE

	Pág.
1: INTRODUCCIÓN	4
2: ANTECEDENTES	5
2.1: Antecedentes en Uruguay	5
2.2: Antecedentes internacionales	7
3: PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	9
3.1: Pregunta principal	9
3.2: Preguntas secundarias	9
4: OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	10
4.1: Objetivo general	10
4.2: Objetivos específicos	10
5: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	10
6: MARCO TEÓRICO	12
6.1: Cuerpo y Educación Física	12
6.2: Ejercicio físico y salud	14
6.3: Adultos mayores, salud, ejercicio físico y masculinidad	15
6.4: Género	21
7: METODOLOGÍA	26
7.1: Tipo de estudio	26
7.2: Población	27

7.3: Recolección de datos y descripción de los instrumentos.....	28
7.4: Credibilidad y seguridad de los métodos.....	29
8: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	30
8.1: Valoraciones de los varones sobre los espacios de Educación Física en esta Etapa evolutiva.....	30
8.2: Barreras para la participación de los varones en los espacios de Educación Física.....	34
8.3: Interacción entre varones, mujeres y docente en los espacios de Educación Física.....	39
9: CONCLUSIONES.....	42
10: BIBLIOGRAFÍA.....	44
ANEXOS.....	48

1. INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como cometido el indagar acerca de algunos aspectos referidos a la población masculina de Adultos Mayores. La misma se centró en la Asociación de Diabéticos del Uruguay (ADU), que es un centro de salud ubicado en Montevideo donde funciona un espacio de Educación Física dirigida a los adultos mayores que concurren a dicha institución.

Esto surge a través de una charla con la docente de Educación Física quien nos comentó de la preocupación del centro por la baja participación de los varones a las clases debido a que no son pocos los que concurren a utilizar otros servicios que el centro brinda. De ahí que los profesionales que allí trabajan se cuestionen cual es la razón por la que ocurre esto.

Por lo tanto, el objetivo de esta investigación es identificar si el modelo hegemónico de masculinidad y los estereotipos sobre género y vejez influyen en la baja participación.

Para esto se realizó un estudio de corte cualitativo, en el cual los datos fueron recolectados basándose en entrevistas y observaciones efectuadas a los actores involucrados. También se entrevistó a la directora del centro, la enfermera y la docente de Educación Física.

Según datos del Instituto Nacional de Estadísticas (INE), Uruguay es uno de los países más envejecidos de América Latina. En los adultos mayores de esta población prevalecen muchos hábitos de vida no saludables.

Frente a esto, varias instituciones han mostrado preocupación y diseñaron varias propuestas con el fin de hacer del adulto mayor un agente participativo y activo en la sociedad, ayudando a la mejora de su calidad de vida.

Debido a que se considera al género como una construcción cultural que influye en las conductas, hábitos e ideales de las personas, se buscó ver si estas asignaciones que se le atribuyen a cada género influyen a la hora de participar en los espacios de Educación Física y lo que refiere al cuidado de la salud.

2. ANTECEDENTES

En este apartado nos concentraremos en delimitar brevemente algunos datos importantes respecto a los varones de la tercera edad y al ejercicio físico a través de diferentes investigaciones, tanto regionales como internacionales. Como antecedentes se presentarán, en primer lugar, las investigaciones nacionales y en segundo lugar las internacionales. Las mismas están directamente vinculadas con el tema de la presente tesina aportando insumos valiosos para la elaboración de este trabajo.

2.1 Antecedentes en Uruguay:

- ❖ 2005: *“Actividad física en el adulto mayor: una mirada desde los protagonistas.”* de Ana Laura Pena.

Esta tesis muestra qué cosas se construyen como beneficiarias en la percepción que el adulto mayor tiene a partir de su participación en la actividad física. La misma aporta información, la que contribuye a mejoras en las políticas dirigidas hacia esta franja etaria.

Intenta investigar desde una mirada diferente, a través de sensaciones y percepciones reales que cada individuo construye en la práctica diaria de la actividad física. Se pretende generar información que contribuya en la promoción del desarrollo humano y social, en pro de una mejor calidad de vida de una franja etaria tan grande y muchas veces descuidada.

Este antecedente proporciona información relevante para la presente tesina aportando diferentes conceptos tales como: envejecimiento, longevidad, salud, calidad de vida, actividad física, entre otros, mostrando como se articulan estos conceptos a través de las experiencias de los adultos mayores.

- ❖ 2007: *“Educación física y tercera edad expectativas de los protagonistas.”* de Carolina Giménez.

Esta tesis plantea las razones por las cuales las personas mayores concurren a distintos espacios donde se realiza ejercicio físico, centrándose en los protagonistas para de esta manera saber que sienten y como viven esta experiencia. Se llevó a cabo indagando los por qué y para qué de su elección, mostrando que las razones más relevantes fueron la mejora de su salud y el sentirse parte de un grupo.

También se muestran distintas definiciones sobre lo que es el envejecimiento, las características, los beneficios de la actividad física, qué se debe trabajar en estas edades y de qué manera y cuales son las preferencias y estilos de enseñanza que más disfrutaban los protagonistas.

❖ 2009: ***“Salud de los hombres uruguayos desde una perspectiva de género.”***

Esta investigación muestra en datos estadísticos las diferencias existentes en el cuidado de la salud de varones y mujeres uruguayos. Tomando estos datos busca comprender las distintas situaciones que se dan dentro de un sistema social, histórico y cultural mostrando la diferencia existente que hay en cuanto a la promoción del cuidado de la salud en mujeres y varones. Las mujeres suelen ser mucho más estimuladas que los varones en lo que refiere al cuidado de su salud, debido a que la ideología del patriarcado impuesta en la sociedad favorece los malos hábitos de los varones.

A través de estos estudios de género y masculinidades se ha promovido una lectura de los procesos de salud-enfermedad, de calidad de vida, de los riesgos a la salud personal y colectiva a partir del modelo hegemónico de masculinidad y de las consecuencias en la vida de las mujeres y de los propios varones.

Estos datos son significativos para dicha tesina debido a las estadísticas que brinda este informe, puesto que muestra la diferencia que hay en el cuidado de la salud entre varones y mujeres. En la misma se habla sobre el cuidado de la salud tomando como eje central el ejercicio físico. Por esta razón este informe aporta datos relevantes como antecedente de este tema.

❖ 2012: ***“Repensando la masculinidad hegemónica. La otra cara del patriarcado.”***
de Daniela Correa.

Esta tesis desarrolla un análisis de las limitaciones que implica el modelo hegemónico de masculinidad correspondiente al patriarcado, en el desarrollo personal y

social de los varones. Se intenta investigar de qué manera la masculinidad hegemónica que se ha transmitido en forma naturalizada en el marco de la sociedad patriarcal, genera determinadas limitaciones y malestares para los varones en cuanto a las fuertes exigencias que se le colocan para cumplir con ese modelo.

Traemos aquí los resultados de la investigación a efecto de demostrar de qué manera estas determinaciones impuestas sobre el modelo hegemónico de masculinidad pueden obstaculizar el desarrollo de sus posibilidades de cuidar de otros y de sí mismos.

Esta autora trae aquí información relevante para identificar las barreras manifiestas por los adultos mayores varones que concurren al ADU ya que se buscará analizarlas desde una perspectiva de género.

2.2 Antecedentes internacionales:

❖ 2010: “*Envejecimiento, género y políticas públicas en Chile.*” de Paulina Osorio.

Esbozamos aquí datos relevantes los cuales muestran desde una mirada reflexiva y crítica el proceso de envejecer, su relevancia de género y las políticas sociales en el siglo actual. Muestra cómo es visto el envejecimiento ya que dice que este no solo se presenta como característico de países desarrollados, sino que ha comenzado a manifestarse seriamente en países en desarrollo. Por esta razón expone su preocupación sobre el tema y sus ideales los cuales en síntesis son: promover planes para que el envejecimiento sea sinónimo de equidad y calidad de vida.

Los datos que arrojó este estudio son aprovechables en dicha investigación ya que brinda información sobre adultos mayores y significado cultural, luego relaciona el tema del envejecimiento con el género. Este último punto toma al envejecimiento como un proceso que da cuenta de la articulación entre aspectos subjetivos de varones y mujeres, y su ser social en un proceso de construcción histórica. Habla sobre la revolución demográfica, la cual le da una nueva significación social de roles y relaciones de género en todas las edades.

❖ 2011: *Reflexiones sobre la inclusión de los hombres y las masculinidades en las políticas públicas para promover la equidad de género, en “Masculinidades y políticas públicas” Chile.*

En este libro se aborda la temática de los varones desde las políticas públicas. En el mismo, discute la temática de los varones en varios campos y niveles, desde la salud reproductiva a la diversidad sexual y la homofobia, pasando por la paternidad y la violencia hacia las mujeres y entre los varones.

El capítulo seleccionado como antecedente, muestra en su marco conceptual, cómo se vinculan los varones y las masculinidades con las políticas de equidad de género. Este tema se relaciona con la presente tesis debido a que al tratar la equidad de género, brinda información relevante sobre masculinidad, la cual menciona las múltiples maneras en que la hombría es definida a través del contexto histórico y cultural.

Al surgir la pregunta: cómo influye el modelo hegemónico en la concurrencia de los adultos mayores varones a los espacios de educación física, encontramos que éste capítulo arroja información que ayuda a resolver la interrogante planteada, al hablar sobre cómo influye en la vida de los varones el modelo dominante de masculinidad.

❖ *2011: Hombres, masculinidades y políticas públicas: aportes para la equidad de género en Brasil, En “Masculinidades y políticas públicas” Chile.*

Aquí se muestra una revisión de las políticas públicas en Brasil, donde tienen como objetivo, promover la equidad de género. El concepto de género que se toma es el proveniente de los debates feministas, el mismo es tomado como una herramienta útil para la comprensión de las relaciones sociales que involucran a varones y mujeres. El término género entonces, es tomado como el que refiere a las construcciones sociales y culturales de lo que es ser varón y de lo que es ser mujer, y de qué manera ésta construcción afecta la vida de ambos.

Varios estudios demuestran que los estereotipos de lo que significa ser varón y ser mujer afectan la vida social, la salud y su educación de distintas maneras. En lo que respecta a la presente tesis, este capítulo aporta información valiosa al tratar temas como la desigualdad de género en cuanto al poder entre varones y mujeres. Lo más destacable de estos datos es la manera en que es afectado el comportamiento de los varones.

Este capítulo trata también temas como la paternidad, la participación masculina en las tareas domésticas, en la crianza de los hijos y la violencia contra las mujeres. Si bien estos datos no son considerados de gran relevancia para la investigación, la información que brinda sobre el condicionamiento en el comportamiento de los varones

según los mandatos masculinos y su participación en un cambio para la equidad de género, son muy sugestivos para la misma.

3. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

En el siguiente apartado se realizarán las preguntas y los objetivos de investigación que se intentarán contestar con el desarrollo de la misma. Teniendo presente las problemáticas existentes que giran en torno a la población a estudiar y debido a la baja participación de los adultos mayores varones al espacio de Educación Física llevado a cabo en ADU, es que se pretende indagar en los relatos, buscando aquellos elementos que resulten valiosos para comprender mejor dicha temática.

3.1 Pregunta principal:

- ❖ ¿Influye el modelo hegemónico de masculinidad y los estereotipos sobre género y vejez en la baja participación de los adultos mayores varones en los espacios de Educación Física?

3.2 Preguntas secundarias:

- ❖ ¿Cómo valoran los adultos mayores varones los espacios de Educación Física en ésta etapa evolutiva?
- ❖ ¿Cuáles son las barreras manifiestas por los adultos mayores varones para su participación en los espacios de Educación Física?
- ❖ ¿La interacción entre varones, mujeres y docentes en los espacios de Educación Física influye en la baja participación de los varones a estos espacios?

4. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

4.1 Objetivo general:

- ❖ Identificar si el modelo hegemónico de masculinidad y los estereotipos sobre género y vejez influyen en la baja participación de los adultos mayores varones en el espacio de Educación Física de la Asociación de Diabéticos del Uruguay (ADU).

4.2 Objetivos específicos:

- ❖ Indagar en las valoraciones manifiestas en los discursos de los adultos mayores varones sobre los espacios de Educación Física en esta etapa evolutiva.
- ❖ Identificar las barreras manifiestas por los adultos mayores para la participación de los varones en los espacios de Educación Física, analizándolas desde una perspectiva de género.
- ❖ Analizar si la interacción entre varones, mujeres y docentes en los espacios de Educación Física puede influir en la baja participación de los varones en estos espacios.

5. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

El planteamiento del problema surge al observar la baja participación de los adultos mayores varones en los espacios de Educación Física de la ADU. Por esta razón se plantea la interrogante acerca de si el modelo hegemónico de masculinidad dominante en nuestra sociedad y los estereotipos sobre género y vejez influyen en el

cuidado de la salud de los varones uruguayos y dentro de este cuidado específicamente su concurrencia a los espacios dedicados a la Educación Física.

Uruguay constituye actualmente uno de los países más envejecidos de América Latina y el Caribe con un 17% de su población mayor de 60 años, de los cuales el 13,4% es mayor de 65 años (Instituto Nacional de Estadística, 2004). Dentro de ellos el subgrupo que crece más aceleradamente es el de mayores de 75 años. En cuanto al género, las mujeres predominan en este proceso, lo que ha dado en llamarse la “feminización del envejecimiento”. El 60% de la población adulta mayor son mujeres. Superioridad que se incrementa a medida que avanza la edad.

Según datos recogidos por el INE en cuanto a la distribución de la población adulta mayor en el territorio nacional, Montevideo concentra el 46%, mientras el 54% restante se encuentra distribuido en el resto del territorio.

Según el Ministerio de Salud Pública, los estilos de vida no saludables tienen alta prevalencia y entre los adultos mayores el 83% refiere sedentarismo y más del 50% padece diversos grados de sobrepeso y obesidad. Aproximadamente 10% de esta población en la comunidad tienen trastornos depresivos.

A partir de esto, surgen distintas preocupaciones en diferentes ámbitos como evidencia el “Programa Nacional del Adulto Mayor” elaborado por el Ministerio de Salud Pública, que tiene como cometido, favorecer un “Envejecimiento Activo Saludable” que se traduzca en una vida digna, plena y participativa, colaborando en la inserción del adulto mayor en la comunidad durante el mayor tiempo posible y en adecuadas condiciones de salud.

Con relación a lo mencionado anteriormente nos proponemos, en este trabajo, obtener información desde las experiencias de los adultos mayores varones que participan del espacio de Educación Física en este centro, para de este modo poder entender algunas de las razones por las cuales este público no participa de la misma manera que las mujeres en estos espacios.

Sin duda la actividad física es de vital importancia para la salud en todas las edades y sobre todo en las personas de la tercera edad, donde el cuerpo requiere de otros cuidados. Se cree significativo, por lo tanto, realizar una investigación dentro de este campo ya que puede tener importantes aportes para quienes trabajan con esta población así como también para ellos mismos, debido a que la construcción social de la masculinidad incide en la calidad de vida de los varones en forma negativa, haciendo

que sus vínculos, modalidades de enfermar, de cuidar de su salud y morir estén influenciadas por esta construcción.

6. MARCO TEÓRICO

6.1 Cuerpo y Educación Física:

En un primer momento se planteará respecto del cuerpo lo siguiente: Una evolución histórica planteada por Le Breton, sostiene que se llega a la situación actual de cuerpo dejando atrás ideas del mismo como algo ligado a la naturaleza, al cosmos, a una comunidad; así como quedan de lado ideas religiosas que conferían al cuerpo un lugar sagrado. Se dejó de lado el concepto de un hombre y un cuerpo como unidad inseparable, dando paso al cuerpo como objeto de estudio (con el nacimiento de la anatomía), y más adelante formando el concepto moderno de hombre -de alguna forma predominante en la actualidad- “separado de sí mismo [...] de los otros [...] y del cosmos” (Le Breton, 1995, p. 57). Decimos entonces que hoy en día predomina aquella concepción que encuentra su fundamento en la anatomía y la fisiología.

El cuerpo “es una construcción simbólica, no una realidad en sí mismo” (Le Breton, 1995, p. 14), por lo tanto va en consonancia con determinadas circunstancias históricas. Para el caso de éste cuerpo factor de identificación/ diferenciación, atributo del sujeto, posesión, el mismo resulta parte de todo un avance de la sociedad burguesa, del hombre burgués, del comerciante. Hombre cuyo móvil de acción es el interés personal, incluso en detrimento del general. En resumen, con el avance entonces de este hombre burgués, de la mano también del avance de la medicina (de la anatomía y la fisiología más precisamente), se desarrolla la idea de un cuerpo “que encuentra un fin en él mismo” (Le Breton, 1995, p. 14), y que con el dualismo cartesiano cristaliza la metáfora mecánica del cuerpo (Le Breton, 1995, p. 40), la del hombre máquina.

Si hablamos de Educación Física, tomaremos como idea inicial la definición de Valter Bracht, que la entiende como “las actividades pedagógicas, que tienen como

tema el movimiento corporal y que toma lugar en la institución educacional (Bracht, 1996. p. 15)”.

Se dice que la Educación Física interviene en los cuerpos de los sujetos desde las instituciones educativas. La misma nace en el siglo XIX y mediante sus escuelas clásicas surgidas en distintos lugares de Europa. Cabe señalar que estas escuelas surgen como reproductoras del conjunto de normas, conceptos, valores y relaciones entre grupos que hacen posible a la misma y al conjunto de la sociedad (Bourdieu, 1989).

Nuestra disciplina no escapa a eso, y por lo tanto, dentro de todo ese conjunto de ideas dominantes, corresponde una noción dominante hegemónica de cuerpo. Noción relacionada, como se dijo anteriormente, al saber de la biología y a la valoración del cuerpo como posesión del individuo, límite entre éste y los demás, cuerpo que lo identifica y lo diferencia.

En tanto el tema de la Educación Física es el movimiento corporal, que lleva en su interior la concepción hegemónica de cuerpo. Esta hizo suyas prácticas corporales derivadas, de acuerdo a Valter Bracht, de la institución militar y luego de la institución deporte. Tenemos entonces la existencia de una aceptación tácita de los objetivos referidos al saber de la medicina, como lo es el beneficio para la salud y la aptitud física, así como los referidos a la incorporación de hábitos higiénicos, de disciplina, autocontrol y respeto a la autoridad. Más adelante en el tiempo, mediante el deporte se agregan cuestiones referidas a la cooperación, sentimiento de grupo, autoconfianza, etc. que se vinculan con los juegos de equipo. Los modelos gimnásticos y deportivos, comienzan a ser cuestionados dentro de la Educación Física en el marco de una problematización respecto de la legitimación dentro de la misma, al tiempo que esto da lugar al nacimiento de nuevas corrientes.

La Educación Física interviene entonces sobre sus cuerpos mediante una amplia serie de contenidos derivados en su mayoría de esas corrientes hegemónicas que Bracht mencionó. Concordamos con Alonso cuando sostiene que ésta “desde su especificidad moderna, se presenta como lugar de sistematización de la enseñanza de un conjunto de técnicas corporales tomadas de diversas disciplinas como la gimnasia, el deporte, la danza o el juego” (Alonso, 2007, p. 2).

Es interesante referirse al concepto de técnica corporal de Mauss citado por Alonso: “forma en que los hombres, sociedad por sociedad hacen uso de su cuerpo en una forma tradicional [...] acto eficaz tradicional” (Alonso 1991, p. 337). Sobre esto, agrega la autora, que una técnica existe y se condice con un modo de producción

particular que le imprime un potencial de dominación tanto como de liberación.

La Educación Física proclamó su legitimidad mediante postulados vinculados a la medicina, al saber científico. Saber, cuyo afán consistió en comprender y controlar fenómenos de la naturaleza y que se extendió al dominio de las personas, buscando también ese control.

Al día de hoy se ha generalizado la idea del ejercicio físico como una actividad positiva y necesaria, al punto de ser una moda, o bien como dice el autor, una imposición (Bracht, 1996)

6.2 Ejercicio físico y salud:

La definición de salud según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1958) es: Estado de completo bienestar físico, mental y social; y no solamente la ausencia de enfermedad.

Con esta definición se puede ver claramente la estrecha relación existente entre salud y calidad de vida. A esta última, la OMS la ha definido como la percepción individual de la propia posición en la vida dentro del contexto del sistema cultural y de valores en que se vive y en relación con sus objetivos, esperanzas, normas y preocupaciones. Por lo que la mejora de la calidad de vida se asocia con el bienestar general del individuo considerando el nivel de bienestar físico, psíquico y social.

Según Devís (1995) la Calidad de Vida es: “una medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal y como la percibe el grupo o individuo, además de felicidad, satisfacción y recompensa”.

Por tanto, el ejercicio físico es de gran ayuda a la hora de prevenir, proteger y preservar la salud de la población, de manera que ayuda a que los individuos no enfermen. Por este motivo se crean modelos de prevención; esto “significa tomar acciones de promoción y protección en el individuo supuestamente sano, lo que implica cambios en las conductas o estilo de vida. La actividad física, cualquiera que ella sea, es de gran importancia” (Preobrayensky, I, 2006, p. 21)

Así mismo el coloquio regional de expertos “Envejecimiento, género y políticas públicas “ (2010), dice que a pesar de las políticas de prevención llevadas a cabo, entre un 20 y 30 % de los mayores con diagnóstico de enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión o colesterol no realizan ningún tratamiento, incluido en ello la

actividad física. Esto denota la estrecha relación existente entre salud y ejercicio físico siendo este último muy determinante en la calidad de vida de las personas. Por esta razón, se lo toma como uno de los grandes ejes en el cuidado de la salud.

6.3 Adultos mayores, salud, ejercicio físico y masculinidad:

En lo que se refiere al adulto mayor se tiene en cuenta la definición de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), que considera como “personas mayores” a aquellas que cuentan con 60 años en adelante. Tomando la idea de la revista *efdeportes*, *Intervención pedagógica y didáctica en adultos mayores para la actividad física*, “el ser humano es un ser que va envejeciendo, el adulto es un ser en proceso de envejecimiento y el adulto mayor se encuentra en la etapa de la vejez”.

Tal parece que al hablar de adultos mayores se nos viene a la mente personas incapacitadas, las cuales muchas veces no son tenidas en cuenta dentro de los roles sociales; ésto es debido a las características propias del envejecimiento. Por tanto, para adentrarnos más sobre el tema citamos de la autora Marcela Katz de Armoza lo siguiente:

Con el advenimiento de la tercera edad aparecen una serie de características físicas que se pueden esperar lógicamente como propias de un estadio en la evolución del ser humano. Estas características son entre otras, cierto grado de disminución de la memoria, declinación de los sentidos (vista, oído, etc.), lenificación del tiempo de reacción, cierta rigidez motriz, declinación de la capacidad pulmonar y de la fuerza muscular. La presencia de estas condiciones conforma el síndrome normal de la vejez, una serie de particularidades que se asocian y que, consideradas dentro del espectro de la tercera edad, resultan normales e incluso se espera que sobrevengan, no así en otra etapa de la vida [...] a las condiciones ahora enumeradas se añaden una serie de condiciones sociales que, por la edad y rol cultural que aquella determina son comunes a la población añosa, a saber: pérdida del cónyuge, cambio del rol productivo a uno no productivo y, por lo tanto, pérdida del entorno laboral y de la valorización que este le adjudicaba anteriormente. (Katz de Armoza, M, 1981, p. 13)

Por esta razón el Ministerio de Salud Pública nos recuerda que el adulto mayor es un actor social más al igual que todos, con capacidades para aportar y necesidades propias.

Estos cambios producidos que se dan de forma gradual pero que se acentúan con el paso del tiempo también afectan distintas áreas del ser humano, a simple vista notamos los cambios físicos, pero en el interior de la persona también surgen grandes cambios. Al decir de Carlos Ferrés:

El envejecer tiene características desde distintos aspectos: en lo biológico, en lo socio-afectivo y en lo psíquico. Surgen nuevas dolencias, el físico requiere otros cuidados y precauciones. También, los ámbitos de socialización disminuyen, el jubilarse o enviudarse, son momentos críticos, que generan que el adulto mayor esté cada vez más solo, con pocas instancias de vínculo con otros”. (Ferrés, C, 2004 p. 22).

El Dr. Juan F. Hitzig (2002) habla de la longevidad y del envejecimiento, nos parece muy sugestivo su aporte, y tomamos sus ideas para referirnos a estos temas.

El mencionado autor afirma que existe hoy un número elevado de adultos mayores en instituciones para ancianos, que no están allí porque están “viviendo” más tiempo, desgraciadamente están en esos lugares porque su discapacidad hace que estén “muriendo” demasiado tiempo. También se refiere a que la causa de admisión a esta institución es principalmente la discapacidad y solo en segundo término la edad o envejecimiento. Hace una diferencia entre envejecimiento y enfermedad, una cosa es envejecer y otra muy distinta es la enfermedad. Nos habla del cuestionamiento que se hace la ciencia, si todas las enfermedades como la artrosis, la arterosclerosis, la osteoporosis, son realmente patologías ligadas al envejecimiento o si son respuestas desesperadas por el abuso biológico al que sometemos a nuestro organismo, como el sedentarismo, la hiperalimentación y el stress. Logramos extender la vida, pero todavía nos falta extender su calidad. La vejez es un período de tiempo muy corto que se da sobre los límites de su expectativa de vida. En conclusión, nos dice que el envejecimiento es un proceso, y la vejez es un estado, y tener en claro que la vejez extendida es una patología del envejecimiento.

“Envejecer es un fenómeno universal continuo inexorable, pero su ritmo es modificable [...] no solamente desde lo biológico sino también, o aún más, desde lo psicosocial.” (Hitzig. J.F; 2002 p. 38, 39, 40)

El libro: *Envejecimiento, género y políticas públicas* (2010), del coloquio regional de expertos, señala que el envejecimiento se debe entender como un proceso, pero no solo como un proceso lineal en el interior del ciclo vital. Como construcción

social presenta muchos retrocesos y algunos saltos cualitativos de cambio cultural, como por ejemplo, los ligados a la revolución demográfica y a la mayor longevidad del siglo actual.

También consideran a la vejez como una categoría social y un elemento de identidad de las personas. La significación de la vejez es relativa de cada sociedad por eso su significado no es universal, debido a que cada sociedad le va a atribuir un significado, dependiendo de su cultura y momento histórico. Pero aparte de cuestiones estructurales, las sociedades y las diferentes culturas van creando imaginarios en torno a la edad, el proceso de envejecimiento, la vejez y lo que ser viejo y ser vieja significa. Este coloquio habla también de cómo son caracterizadas las personas mayores en nuestra sociedad.

En Uruguay las personas mayores son vistas como dependientes, inactivas, improductivas, enfermizas, intolerantes y en términos opuestos a la juventud, que es la etapa de la integración, de la vida laboral, en la que se establecen y consolidan la mayoría de las redes y relaciones sociales. Los valores ideales de la vida están dados, socialmente, por lo que ser joven significa: cánones de belleza, vitalidad, salud, sexualidad y agilidad. (Berriel, F, R, Pérez, S, Rodríguez, 2011, p.19).

Según datos que nos brinda el trabajo del Ministerio de Desarrollo Social, *Vejez y envejecimiento en Uruguay* (2011), vemos que dependiendo de la edad es como cada persona vive su cuerpo, cuantos más años se tiene más se lo desvaloriza, de manera que éste ya no es cuidado y atendido adecuadamente por lo que se dejan de lado experiencias sensoriales, sensuales y estéticas. Pero no solo depende de la edad, sino también del sexo de la persona, los varones se ven perjudicados por el modelo de masculinidad tradicional instaurado en la sociedad, el cual muchas veces condiciona su comportamiento haciendo que actúen de manera “acorde” a los mandatos que se les imponen para cumplir con el formato normativo de género y por lo tanto para ser dignos de ese nombre.

Al desvalorizarse el cuerpo hace falta un promotor que ayude a reintegrar sus valores, para de esta manera ayudar a la prevención y mantención de la buena salud a pesar de los años y el sexo que se tenga. Por esta razón surge la idea de la didáctica como una herramienta utilizada por el docente de Educación Física debido a que ésta se centra en las relaciones del profesor con el alumno. Pensando en la tercera edad, el

profesor se encargará de proponerles herramientas a sus alumnos para “mejorar su calidad de vida, su salud, sus ganas de vivir y demás experiencias que hagan de su experiencia de vida algo más placentero” (Escobar 2003 en efdeportes, *Intervención pedagógica y didáctica en adultos mayores para la actividad física*)

El envejecimiento también tiene sus aspectos positivos. A continuación pasaremos a enumerar una serie de ellos, tomados de Evelyn Michael (1995, p.18.) la cual afirma que es importante resaltar las cosas buenas que tiene esta etapa de la vida:

- Existe menos presión para mantenerse joven y atractivo conforme a la idea de la sociedad.
- Si se ha tenido hijos, es hora de pensar en sus propias necesidades porque nadie depende de ti.
- Se puede dejar de trabajar y empezar algo que siempre se ha deseado hacer.
- Hay más tiempo libre para dedicarse a lo que interesa y a compromisos personales.
- Se tiene más tiempo para la pareja y amigos.
- La experiencia de décadas de vida permite resolver muchos más problemas.

“Si eres una persona mayor que mantiene un nivel de salud físico y emocional aceptable, es posible que aprecies los aspectos positivos del envejecimiento”.(Michaels, E, 1995, p. 17)

¿Qué relación existe entre envejecimiento y salud? Siguiendo con la autora mencionada, se denota que muchas veces existe la idea (sobre todo entre los jóvenes) de que el envejecimiento trae aparejada la enfermedad, la falta de movilidad y la dependencia. Sobre este tema ya se habló anteriormente con el autor Hitzig, el cual diferenció claramente el término envejecer y el de enfermedad. Lamentablemente, la creencia de esto es la causa de que haya tantas personas que temen hacerse mayores.

Aunque estas situaciones ya nombradas puedan producirse en la vejez, en especial en los más ancianos (más de 85 años), no son sinónimo de vejez.

Tus expectativas y tu capacidad de enfrentarte a los cambios pueden tener un papel importante en la percepción de tu salud [...] a pesar de que muchos ancianos viven con un nivel de salud relativamente bueno, también es un hecho que las enfermedades crónicas como la artrosis, las enfermedades cardíacas y los problemas de visión y audición aparecen más frecuentemente en la vejez (Michaels, E, 1995, p. 18).

El Ministerio de Desarrollo Social, en la investigación sobre vejez y envejecimiento en Uruguay, habla de la vulnerabilidad física y psicosocial en estas personas de edad avanzada, lo que hace que haya un aumento en los factores de riesgo para mantener un pleno estado de salud. También se mencionan los desafíos e interrogantes para lograr que la mayor cantidad de años vividos signifiquen alcanzar un envejecimiento activo y saludable de la población.

Para llegar a la tercera edad con un buen estado de salud, se debe promover el envejecimiento activo, entendido este como “el proceso de optimización de oportunidades para mejorar la salud, la participación y la seguridad con el objetivo de mejorar el bienestar y la calidad de vida según se envejece” (Fernández-Ballesteros, citado en efdeportes, 2007)

Según datos tomados del artículo Salud y bienestar en *Vejez y envejecimiento en Uruguay* se vieron que a medida que avanza la edad y principalmente en los grupos más viejos, existe una mayor vulnerabilidad física y psicosocial, aumentando los factores de riesgo para mantener un pleno estado de salud.

Tomamos de la autora, Evelyn Michael, su discurso sobre la importancia del ejercicio:

“Imagínate tu vida como si fuera un edificio magnífico que se va a construir durante 70, 80 o incluso 100 años. Si una buena alimentación es el fundamento de tu vida, también la actividad física regular es la superestructura que la sostiene” (Michaels, E, 1995, p. 37).

Es menos probable que las personas mayores mantengan un nivel saludable de actividad física como las personas más jóvenes. Sin embargo, todos, incluidos aquellos que tienen limitaciones debido a problemas de salud, tienen la responsabilidad de esforzarse por conseguir un nivel saludable de actividad física.

¿Por qué debe hacerse ejercicio? Porque el ejercicio físico regular puede ayudar a disminuir el riesgo de ciertas enfermedades y a mejorar la calidad de la vejez; “las personas que están en forma se sienten mejor, parecen más sanas y son más capaces de superar el estrés creado por los acontecimientos negativos, como la enfermedad física y el luto” (Michaels, E, 2001, p. 41).

Según algunos estudios realizados los principales factores de participación del adulto mayor en actividades físicas son el mantener y mejorar el estado de salud, sentirse “más vivos” (Barboza Eiras, 2010).

La actividad física será una actividad productiva para las personas de la tercera edad, debido a que es muy provechosa desde el punto de vista biológico y social.

En el aspecto biológico es de gran ayuda ya que la actividad física está orientada a la salud. Por otra parte, se puede ver como una actividad socializante con la cual se podrá contrarrestar muchos de los efectos contradictorios de esta etapa, estimulando al individuo para que de esta forma acepte y reconozca su cuerpo, se sienta útil, ocupe su tiempo de ocio, se preocupe por sí mismo y se sienta mejor logrando cambios en su humor. Además mejora la convivencia socio-familiar, disminuye el riesgo de sufrir depresiones y ansiedad al llenar el tiempo libre.

Al realizar actividad física, estos comparten con un grupo de pares que se encuentran en su misma situación, ayudando a llenar el vacío producido por la pérdida de sus seres queridos, de esta manera, se evita el sentimiento de soledad ya que se crea un grupo con el cual se pueden realizar diferentes salidas (cine, teatro, parques, comidas, etc.). (OPS, OMS, 2002, citado por Carolina Giménez, 2007, p. 7).

Las actividades físicas y recreativas le ofrecen al adulto mayor el placer de mantenerse activo: desafiar la aventura de enfrentarse a nuevos retos, experimentar o buscar alternativas, la felicidad de identificarse como persona y como grupo reforzando las relaciones personales, expresarse personal y verbalmente, la emoción de la relación y el goce de vivir y actuar plenamente. (Pena, L., 2005, p. 14).

Al relacionar ejercicio físico con adultos mayores, se denota que dentro de este último grupo existen varones y mujeres que pertenecen a la generación de los 40 en la cual el modelo hegemónico de masculinidad era más rígido y la división entre los sexos era más rigurosa que en la actualidad. Para cumplir socialmente con el rol de hombre deben comportarse como tal, esto va a depender de la época en que el sujeto nace ya que todo va cambiando y la idea que se tiene sobre masculinidad también.

“[...] el estereotipo social de género introyectado a lo largo del proceso de socialización, opera al modo de una profecía auto cumplida que confirma y perpetúa los prejuicios aprendidos acerca de los comportamientos, actitudes, normas y valores ‘femenino’ y ‘masculino’.” (Graña, F.2004, p.37)

Por esto desde que el sujeto nace en un contexto histórico determinado, el género se le es asignado de manera mecánica, lo cual es una asignación social, cultural y política que determina sujetos y relaciones sociales específicas de género.

6.4 Género:

La división entre los sexos está dada desde el momento en que nacemos de manera tal que se nos inculca como algo normal y natural hasta el punto de ser inevitable (Bourdieu, 2000), para referirse a esto se tomó de la tesis *Repensando la masculinidad hegemónica* su idea, la cual afirma que los cuerpos y lo que ellos hacen están determinados por la sociedad, a través de la cual los maneja y transforma usando mecanismos pedagógicos y recursos formativos, dándoles distintos atributos los cuales determinan el lugar que ocupa el sujeto en la jerarquía social y todo lo que conlleva, (las actividades que debe realizar, el tipo de relaciones sociales que lo constituyen, su función en la sociedad, etc.). Para hacer referencia a esto se tomó la siguiente cita:

Tanto Rousseau como Hobbes se figuraron en sus obras una primera etapa del estado natural, en la que ambos sexos eran iguales y compartían una misma naturaleza. Sin embargo, sin explicación de causa, en sus discursos la libertad de la mujer se redujo y la igualdad con los varones desapareció debido a la división sexual del trabajo. Ambos definieron el contrato social como compromiso fraternal de los varones y de exclusión de las mujeres. (Cobo, citado en Menjivar, M, p. 46).

Todo lo genérico es aprendido a través de los sistemas formativos que la sociedad nos inculca desde pequeños, es así que a través de los diferentes dispositivos pedagógicos enseñan, producen y reproducen en cada sujeto su distinción de género.

Por lo tanto el ser mujer o ser varón son construcciones culturales, “las culturas construyen los modos de -ser mujer- y los de -ser varón- [...] y nos construimos como mujeres y como varones en un complejo entramado cuyos hilos refieren a aspectos socioculturales, históricos, políticos, económicos, familiares.” (López Gómez, A y Güida, C. 2000, citado por Daniela Correa, 2012, p. 24).

Sociológicamente es necesaria la división de las cosas y actividades, por esta razón existe un sistema de oposición homóloga en la cual encontramos la división de lo masculino/femenino. A partir de esta división se visualizan diferencias entre ambos sexos. Para hablar de ellas se utiliza el término género, el cual refiere a una construcción social y cultural de lo que es ser hombre y lo que es ser mujer.

El término género propiamente dicho es:

Un conjunto de rasgos asignados a hombres y mujeres en una sociedad, que son adquiridos en el proceso de socialización. Son las responsabilidades, pautas de comportamiento,

valores, gustos, limitaciones, actividades y expectativas, que la cultura asigna en forma diferenciada a hombres y mujeres. Es el modo de ser hombre o de ser mujer en una cultura determinada. De ahí se derivan necesidades y demandas diferentes para hombres y mujeres en su desarrollo y realización personal. (Batres, G, 1999, p. 8)

Tomando en cuenta esta definición se considera al género como una construcción cultural que pauta el deber ser de los individuos, asimismo condiciona y asigna responsabilidades, costumbres, valores y rasgos característicos de hombre y mujer con relación a un tiempo, clase social y espacio determinado. Esta naturalización social actúa atribuyéndoles roles específicos que limitan las libertades en su aspecto más básico, más puro, generando diversas clases de violencia simbólicas y físicas, restringiendo así toda posibilidad de elección. De este modo todos aquellos que no se identifiquen con los modelos hegemónicos preestablecidos serán sancionados por la sociedad.

“[...] lo clave del concepto de género radica en que éste describe las verdaderas relaciones de poder entre hombres y mujeres y la interiorización de tales relaciones [...] el patriarcado existe no sólo como un sistema de poder de los hombres sobre las mujeres, sino de jerarquías de poder entre distintos grupos de hombres y también entre diferentes masculinidades” (Kaufman, M, 1997, p. 5)

El término género se distingue del concepto de “sexo” porque alude a diferencias socioculturales y no biológicas. Es una construcción social que está sujeta a modificaciones históricas, culturales, políticas, económicas y aquellas que derivan de cambios en la organización social. El género es una categoría que produce desigualdad, y junto con ella se forman ciertos modelos hegemónicos, fuertemente instalados de lo que se supone que debe ser un varón y de lo que debe ser una mujer.

El concepto de varón está asociado a lo productivo (referido al trabajo), posee mayor autoridad por el simple hecho de ser varón (poder), es autónomo e independiente en las tomas de decisiones; es un ser orientado a sí mismo.

La mujer está asociada a lo reproductivo (maternidad, servicio entendido en un sentido amplio) un ser abocado al servicio del hombre, de sus necesidades y sometida a su voluntad. Desarrolla una sexualidad pasiva, con características particulares vinculadas a un estereotipo que favorece la desigualdad, y refuerza la posición

dominante del hombre. Debido entre otras cosas a la naturalización de conceptos como el de estética femenina ligada a la sumisión, fragilidad, a la provocación erótica etc.

La conceptualización de género integra estas ideas hegemónicas de varón y mujer. Es importante tener en cuenta que no existe una definición única y que este modelo varía según la cultura, la sociedad y el momento histórico en que se desarrolla. A partir de esto se pueden generar muchos lineamientos de análisis que contribuyen a la reconstrucción de la idea actual de género y a la problematización de la misma.

Los modelos hegemónicos, “el deber ser” no sólo están naturalizados en las sociedades sino además están fuertemente instaurados por un aparato ideológico que despliega a través de sus instituciones formales e informales su sistema de dominación que tiene por objetivo actuar de manera normativa sobre el sujeto.

Esto puede constatarse en el material educativo, en el currículum de textos de lectura, despliegue de propaganda, grupos sociales, prensa, etc. Todo esto fomenta que los conceptos se propaguen y se sostengan a lo largo del tiempo.

La masculinidad es un formato, un formato normativo de género, a través del cual las sociedades reglamentan como deben ser los hombres para ser dignos de ese nombre. Contienen su estructura una serie de creencias con una cara prescriptiva – lo que debe hacerse para ser hombre – y otra proscriptiva – lo que no puede hacerse para ser hombre. Dichas creencias se interiorizan durante la socialización masculina generando un tipo de identidad particular (la masculina). Y esto es así porque de ellas derivan mandatos, y de esos mandatos derivan ciertos valores que, como ideales, propician la elección de determinados modos de pensar, sentir y hacer que son lo que los varones tienden a realizar para definirse como varones valiosos (ante sí mismos y l@s demás. (Bonino. L, 2001, p. 1)

Antes de nacer ya están prescriptas nuestra función en el sistema según nuestro sexo, esto refiere a una naturalización de la dominación masculina y esta dominación responde a una construcción social.

Gilmore habla de un enfoque funcional: “los ideales masculinos representan una contribución indispensable tanto a la continuidad de los sistemas sociales como a la integración psicológica de los hombres a su comunidad”. (Gilmore, citado en Menjivar, M., 2010, p. 14).

“La división entre los sexos parece estar en el orden de las cosas, como se dice a veces para referirse a lo que es normal y natural, hasta el punto de ser inevitable: se presenta a un tiempo, en su estado objetivo... (Bourdieu, P, 2000, p. 20)

Estos planteamientos dejan en evidencia que la idea de lo que la masculinidad significa es algo que nos impone la sociedad desde el momento en que nacemos, es un

imaginario construido por la sociedad el cual puede ser modificado y transformado por la misma.

Datos que brinda el informe sobre *Salud de los hombres Uruguayos desde una perspectiva de género* (2009), muestran que la tasa de mortalidad en varones por causas externas es más alta que en mujeres. Esto puede ser a causa del rol social que deben cumplir los varones para desempeñarse dentro el modelo hegemónico de masculinidad.

El suicidio es más común en varones que en mujeres debido a las presiones instauradas por la sociedad como ser el trabajo, “el llevar la plata a la casa”, etc., a su vez estos se encierran en los problemas del día a día mientras que las mujeres concurren a distintos espacios donde pueden sociabilizar con otras personas. El *Masculinidad y políticas públicas* (2011), también se afirma lo mencionado con anterioridad sobre las altas tasas de mortalidad masculina provocadas por causas externas debido a que la salud de los varones es un área de alta vulnerabilidad. De esta manera se encuentra implícito el papel que juega el modelo hegemónico de masculinidad tradicional dentro de la sociedad, inculcando en los varones estilos de vida a seguir.

Actualmente las recompensas de la masculinidad hegemónica son insuficientes para compensar el dolor que provoca en las vidas de muchos hombres. [...] el patriarcado no es solo un problema para las mujeres. La gran paradoja de nuestra cultura patriarcal [...] es que las formas dañinas de masculinidad dentro de la sociedad dominada por los hombres son perjudiciales no solo para las mujeres, sino también para ellos mismos. (Kaufman, M. 1997, p. 81)

Según Bonino (2001), las creencias que conforman a la masculinidad tradicional son ideales de lo que ser hombre significa, esto es una construcción social, lo cual hace que estos ideales se interioricen en la mente de cada varón y se transformen en ideales intra subjetivos que la gran mayoría tratan de alcanzar, y si no lo hacen suelen aparentarlo.

“La construcción social de la masculinidad condiciona en forma negativa la calidad de vida de los varones, sus vínculos, las modalidades de enfermar, de cuidar su salud y de morir” (Herrera, T, C, Güida y J.J, Meré, 2009, p. 2)

La adquisición de la masculinidad hegemónica implica la exclusión en los varones de aquellas características que se consideran femeninas. Por lo tanto, según Kaufman, M (1997), los varones para cumplir con estos requisitos suprimen las

necesidades de todo ser humano tales como emociones, necesidades, así como también el placer de cuidar de otros, etc. Estas necesidades no desaparecen, sino que son reprimidas para cumplir con su rol de hombre, lo cual no les permite desempeñarse con entera plenitud a lo largo de su vida.

En la investigación sobre *Salud de los hombres uruguayos desde una perspectiva de género* (2009), se muestra que los varones, a pesar de saber sobre el discurso del cuidado de la salud, no cumplen con el mismo ya que es algo que debería hacerse pero que puede ser aplazado a pesar de sus consecuencias. Generalmente los varones solo consultan al médico cuando la enfermedad ya está avanzada, desvalorando el síntoma, debido a que creen que consultar es ser débil. Esto ocurre ya que el modelo hegemónico de masculinidad construido socialmente hace que cada persona interiorice estos ideales y actúen de acuerdo a esto.

Las mujeres tienen mayor acercamiento a los centros de salud a diferencia de los varones, debido a que estas son más incentivadas por parte de la sociedad. En general, el varón ve como cosa de mujeres el cuidarse y asistir a centros de salud, esto lo podemos afirmar con la siguiente cita: “Algunos hacen hincapié en una mayor vulnerabilidad de las mujeres y otros sobre el estereotipo machista del “aguante” del dolor”. (Herrera, T, C, Güida y J.J, Meré, 2009, p. 82) “La mujer puede permitirse ser vulnerable, pero el varón... soy hombre y tengo que aguantar, porque soy guapo” (Herrera, T, C, Güida y J.J, Meré, 2009, p. 113)

López Gómez, A. y Güida, C, (2000) citado por Correa, D, (2012) declara que se han transformado y continúan transformándose patrones de masculinidad a lo largo de la vida de cada persona, pero esto no significa que se genere un cambio en cuanto a las relaciones de género. A pesar de que se puedan hacer algunas modificaciones en cuanto a comportamientos, actitudes y roles, las relaciones patriarcales de dominación siguen manteniéndose.

Por lo tanto, la sociedad les inculca a los varones como deben ser y comportarse según los mandatos de masculinidad existentes en la época a la que pertenezcan. Estos mandatos van a ser incorporados en el varón dependiendo de muchos aspectos, siendo uno de ellos su generación.

La edad es un factor que condiciona socialmente la forma en que la gente crece y envejece en una sociedad, en un tiempo y espacio determinado. Aunque la forma de crecer y de

envejecer tiene aspectos fisiológicos más o menos universales, la forma en que este proceso es entendido varía en el tiempo y en el espacio. (López Gómez, A, et al. 2006, p.34)

Al centrarse esta investigación en adultos mayores, se destaca que la sociedad de los años 40 era mucho más rígida que la actual, los modelos hegemónicos eran impuestos de modo más severo que hoy en día, por lo cual va a influir en sus modos de desenvolverse en la vida según su sexo.

7. METODOLOGÍA

7.1 Tipo de estudio:

El presente trabajo fue enfocado desde una visión fenomenológica ya que ésta “busca comprensión por medio de métodos cualitativos, tales como la observación participante, la entrevista en profundidad y otros, que generan datos descriptivos.” (Taylor, SJ. Y Bodgan R, 1996, p. 16)

Los investigadores cualitativos interactúan con los informantes de un modo natural y no instrumentativo, se identifican con las personas que estudian para poder comprender como ven las cosas.

Se optó por un estudio cualitativo porque lo que se busca es ver si el modelo hegemónico de masculinidad y los estereotipos sobre género y vejez influyen en la baja participación de los adultos mayores varones en los espacios de Educación Física dictados en ADU. Por esta razón se eligió el enfoque de investigación introspectiva-vivencial, ya que busca describir y comprender la realidad partiendo de la vivencia de los sujetos que forman parte de la misma.

Esta investigación se basó en un diseño de caso único, el cual es definido como un determinado fenómeno ubicado en tiempo y espacio. El mismo refiere al “estudio

profundizado y exhaustivo de uno o muy pocos objetos de investigación, lo que permite obtener un conocimiento amplio y detallado de los mismos” (Sabino, 1992, p.92)

“Los estudios de casos tienden a focalizar, dada sus características, en un número limitado de hechos y situaciones para poder abordarlos con la profundidad requerida para su comprensión holística y contextual”. (Vasilachis.I, 2006, p. 218)

Vasilachis (2006) afirma que el estudio de casos o los casos pueden abordar, hechos, un grupo, una relación, una institución, un proceso social, una organización, un escenario específico, construido a partir de un recorte empírico, subjetivo y parcial de la realidad social que conforma un problema de investigación.

Debido al objetivo del presente trabajo, se consideró pertinente realizar esta investigación en ADU, donde se llevan a cabo clases de Educación Física para adultos mayores.

Este centro es declarado de interés Ministerial por parte del Ministerio de Salud Pública. Fue fundada el 11/12/1951, siendo la primera en Latinoamérica.

Su objetivo es prevenir la diabetes y sus complicaciones por medio de la educación. Y sus roles son: promover la buena salud, educar y prevenir en diabetes, hacer conciencia pública al respecto y asesorar a los poderes públicos.

7.2 Población:

La población estudiada está compuesta por 53 personas, de los cuales 3 son profesionales de la asociación considerados informantes calificados (enfermera, directora y docente de Educación Física), y 50 son adultos mayores, de los cuales 8 son varones. A estos últimos, junto con los profesionales del centro se le realizaron las entrevistas, así como también a 2 integrantes que ya no concurren. Los varones fueron entrevistados porque son los protagonistas de esta investigación y lo relevante de este proyecto es proveer información acerca de sus opiniones, expectativas y puntos de vista. Es importante mencionar que no todos los que concurren a realizar ejercicio físico son diabéticos.

En cuanto a los informantes calificados, en primer lugar se entrevistó a la docente de Educación Física porque que al ser la encargada de este espacio es la que está en permanente contacto con los adultos y vivencia la baja participación de los varones, por tanto, brindó información muy relevante para dicha investigación. En

segundo lugar fue entrevistada la directora porque al ser la encargada del centro y trabajar hace muchos años ahí su conocimiento sobre el mismo permitió recabar elementos valiosos para dicha investigación. Y por último se entrevistó a la enfermera, a través de este informante calificado se buscó conseguir información acerca de la participación de los varones a controles de salud y con ello ver la diferencia existente en la concurrencia a los espacios de Educación Física.

7.3 Recolección de datos y descripción de los instrumentos:

Los datos que fueron utilizados en esta investigación, se recogieron entre Diciembre del 2012 y Abril del 2013, sin contar enero ya que en este mes no se dictan clases de Educación Física. Para esto las técnicas utilizadas fueron, la entrevista y la observación.

Para la recolección de los datos se elaboraron 2 instrumentos. El primer instrumento fue una entrevista guiada por pautas que se aplicó a los adultos mayores, a la enfermera, la directora y la docente de Educación Física. Las entrevistas fueron realizadas dentro del mismo centro y el método utilizado para su registro fue la grabación. Previo a esto se les informó de que se trataba la investigación y se les pidió permiso para ser grabados.

Una “*entrevista guiada por pautas*”:

Es aquella que se guía por una lista de puntos de interés que se van explorando en el curso de la entrevista. Los temas deben guardar una cierta relación entre sí. El entrevistador, en este caso, hace muy pocas preguntas directas, y deja hablar al respondiente siempre que vaya tocando alguno de los temas señalados en la pauta o guía. En el caso de que éste se aparte de ellos, o que no toque alguno de los puntos en cuestión, el investigador llamará la atención sobre ellos, aunque tratando siempre de preservar en lo posible la espontaneidad de la interacción. (Sabino 1992, p.120).

Consideramos que la entrevista es la más adecuada, ya que “la ventaja esencial de la entrevista reside en que son los mismos actores sociales quienes proporcionan los datos relativos a sus conductas, opiniones, deseos, actitudes y expectativas, cosa que por su misma naturaleza es casi imposible de observar desde fuera. Nadie mejor que la

misma persona involucrada para hablarnos acerca de todo aquello que piensa y siente, de lo que ha experimentado o proyecta hacer.”(Sabino 1992, p. 117). También somos conscientes y compartimos que “existe un inconveniente de considerable peso que reduce y limita los alcances de esta técnica. Cualquier persona entrevistada podrá hablarnos de aquello que le preguntemos pero siempre nos dará la imagen que tiene de las cosas, lo que cree que son, a través de toda su carga subjetiva de intereses, prejuicios y estereotipos”. (Sabino, 1992, p. 117)

El segundo instrumento fue la observación, que se aplicó para analizar el comportamiento de los varones, de las mujeres y la docente dentro del espacio de Educación Física.

La observación consiste en “el uso sistemático de nuestros sentidos orientados a la captación de la realidad que queremos estudiar. Es que el uso de nuestros sentidos, es una fuente inagotable de datos, tanto para la actividad científica como para la vida practica”. (Sabino, 1992, p.116)

Mediante este procedimiento es posible conocer hábitos, relevar formas de comportamiento y conocer otros aspectos de la conducta manifiesta de las personas observadas. A través de esto las observaciones permitieron registrar las conductas y actitudes tanto de varones como de mujeres en la espacio de Educación Física.

Para esto se crearon pautas de observación las cuales nos permitieron registrar las conductas, actitudes y relacionamiento de los varones entre ellos mismos y con el sexo femenino. También se pudo registrar la concurrencia de ellos a los espacios de Educación Física durante 18 clases, las cuales eran dictadas lunes y miércoles por la mañana.

7.4 Credibilidad y seguridad de los métodos:

En cuanto a la credibilidad, la misma implica “reflexionar sobre la credibilidad o corrección del conocimiento producido y adoptar estrategias para lograrlo” (Maxwell, 1996 en Vasilachis, 2006, p. 92)

Para garantizar la credibilidad de esta investigación se utilizó el siguiente recurso: la triangulación. Esta consiste en ver un punto a través de otras 2 referencias.

Para el cumplimiento de este criterio se llevó a cabo, la siguiente triangulación:

- entrevista a los varones adultos mayores.

- entrevista a profesionales del centro
- observación

Con esta estrategia lo que se buscó fue ver el mismo hecho social a partir de 3 perspectivas distintas.

Respecto de la seguridad de los instrumentos, se utilizaron pautas de escritura, registro de los datos textuales, diferencia entre testimonios e interpretación del investigador.

8. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Según De Souza Minayo (2003), en esta fase de la investigación es cuando se busca establecer una articulación entre los datos y los referentes teóricos de la investigación respondiendo a las cuestiones en base a sus objetivos. De esta manera se promueve la relación entre lo concreto y lo abstracto, lo general y lo particular, la teoría y la práctica.

Para llevar a cabo el análisis se utilizaron 3 categorías, las cuales fueron:

- ❖ Valoraciones de los varones adultos mayores sobre los espacios de Educación Física en esta etapa evolutiva.
- ❖ Barreras para la participación de los varones en los espacios de Educación Física.
- ❖ Interacción entre varones, mujeres y docente en los espacios de Educación Física.

8.1 Valoraciones de los varones sobre los espacios de Educación Física en esta etapa evolutiva.

De las entrevistas se desprende la gran importancia y el gran valor que tiene el ejercicio físico en esta etapa evolutiva para los varones entrevistados en ADU,

notándose que esta valoración está estrechamente relacionada con el cuidado de su salud y con el sentirse pertenecientes a un grupo. Ejemplos de esto aparecen reflejados en las siguientes entrevistas: “[...] Siempre le di mucho valor al ejercicio, siempre estuvo presente en mi vida de una manera u otra. Lo valoro mucho porque siempre me hizo sentir bien, con buena salud, en buen estado” (sujeto 7), “Mucho valor, el médico me lo recomendó por mis problemas de Salud, porque yo tengo diabetes hace muchos años” (sujeto 9), “Yo valoro mucho el ejercicio ya que es algo muy bueno, muy lindo y necesario también. [...] creo que tiene un gran valor y todos deberían darle el valor que se merece porque es algo que hace muy pero muy bien para la salud. Y para la vida en general ¿no?, para la vida social” (sujeto 5).

En estos testimonios encontramos una clara coincidencia con la autora Barboza Eiras cuando afirma que los principales factores de participación del adulto mayor en actividades físicas son el mantener y mejorar el estado de salud, sentirse más vivos.

El ejercicio físico y la salud están relacionados entre sí debido a que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social; y no solo la ausencia de enfermedad. En este sentido puede considerarse que el ejercicio físico es fundamental para la salud, más aún en esta etapa de la vida. Su práctica regular puede ayudar a disminuir el riesgo de ciertas enfermedades y a mejorar la calidad de la vejez, “ las personas que están en forma se sienten mejor, parecen más sanas y son más capaces de superar el estrés creado por los acontecimientos negativos, como la enfermedad física y el luto” (Michaels, E, 2001, p. 41).

Es importante señalar que, además de la percepción que tienen los adultos mayores sobre el ejercicio físico también algunos de los técnicos vinculados a ADU tienen esa misma percepción. Por su parte, la docente de Educación Física entrevistada menciona la importancia del ejercicio físico en esta etapa de la vida cuando dice que “[...] son pocos los hombres que concurren a estas clases habitualmente, siendo esta de gran importancia para una buena calidad de vida, no solo del aspecto físico sino el emocional. Se crean lindos grupos sociales en donde también van a charlar y divertirse”. También la directora del centro menciona la gran importancia que tiene el ejercicio físico cuando dice que “[...] la educación física es parte de...lo que significa una buena calidad de vida...” Por lo tanto se entiende que el ejercicio físico está muy vinculado a la salud y a la calidad de vida, esta última refiere según la OMS a la percepción individual de la propia posición de la vida dentro del contexto del sistema cultural y de los valores en que se vive y en relación con sus objetivos, esperanzas, normas y

preocupaciones. Por lo que la mejora de la calidad de vida se asocia con el bienestar general del individuo considerando el nivel de bienestar físico, psíquico y social.

Dos de los adultos entrevistados hacen referencia a la relación entre el ejercicio físico y la calidad de vida: “[...] me hace tanto bien hacer ejercicio que cada día lo valoro más, ya que noto la diferencia en cuanto a que me enfermo menos y me siento mucho mejor, más fuerte (risas), y esto hace que tenga una buena calidad de vida para disfrutar de mis nietitos (sujeto 6), “ Yo le doy muchísimo valor al ejercicio porque siempre me hizo bien, me ayudó a crecer con una muy buena calidad de vida en todos los aspectos, por eso lo valoro en esta etapa de mi vida y en las etapas anteriores [...]” (sujeto 12).

Basándonos en las entrevistas y observaciones realizadas en ADU se pudo ver que a pesar de la importancia que estos le adjudican al ejercicio físico son muy pocos los adultos mayores varones que concurren a realizarlo, pero en cambio, a los controles de salud concurren tanto la misma cantidad de varones como de mujeres. Esto se constató a través de la entrevista realizada a la enfermera del centro: “[...] a las clases de Educación Física vienen mucho más mujeres que hombres. Si... porque es lo que veo en los controles, y este... no... en general los controles está muy parejo. Con lo que respecta a controles de enfermería por lo general la concurrencia diaria es pareja”.

A través de información brindada por la directora se supo que muchas de las mujeres que asisten a las clases de Educación Física no son socias de este centro sino que son sus maridos, los cuales utilizan todos los servicios que este centro presta, menos el espacio destinado para la actividad física y a pesar de que en varias ocasiones ellos se acercaron a preguntar si este espacio era solo para mujeres y se les dijo que no, no asisten. Posiblemente esto sea así por el rol que ha venido cumpliendo el modelo hegemónico de masculinidad a lo largo de los años en cuanto a lo que debe ser y hacer un varón para ser digno de ese nombre. El varón es el que trabaja, la mujer la que se cuida y hace los quehaceres de la casa, por lo tanto esto esta tan impuesto en nuestra sociedad, sobre todo si nos referimos a los adultos mayores que como se dijo anteriormente pertenecen a la generación de los 40 aproximadamente, que posiblemente sea difícil sacarlos de esa idea que traen consigo sobre lo que es ser varón y lo que es ser mujer.

En los testimonios de los entrevistados muchos hacen referencia a que cuando eran jóvenes realizaban más ejercicio físico y hacían más deportes que ahora, siendo el

deporte más practicado el fútbol. En la etapa de la juventud los varones suelen realizar ejercicio físico o algún deporte por el simple hecho de que les produce placer, pero cuando llegan a la etapa adulta muchos lo realizan más que nada para cuidar de su salud, mantener una mejor calidad de vida y compartir con gente de su misma edad.

Esto se ve reflejado en varias de las entrevistas, ejemplos muy concretos son los testimonios de los sujetos 5 y 10: “yo antes hacía mucho ejercicio. Iba al club Juventus y ahí hacía muchas cosas. De más joven iba a la sala de musculación y también jugaba al fútbol en un cuadro que se había armado ahí. Ahora a veces juego pero no tanto como antes. Me gusta mucho hacer ejercicio, por eso siempre trato de hacer algo por menos que sea, no me gusta quedarme quieto porque no es bueno para la salud”, “[...] me junto con compañeros y pasamos un lindo momento con gente de la misma edad y similares problemas [...]”

A través de las observaciones y entrevistas realizadas en el centro es posible afirmar que si bien es muy notoria la valoración que se le da al ejercicio físico en esta etapa evolutiva, no se ve reflejada en cuanto a la participación a este espacio, tal vez esto se deba a que “la construcción social de la masculinidad condiciona en forma negativa la calidad de vida de los varones, sus vínculos, las modalidades de enfermar, de cuidar su salud y de morir.” (Herrera, T, C, Güida y J.J, Meré, 2009, p. 2)

El modelo hegemónico de masculinidad determina como deben comportarse los varones para cumplir con su rol como tal frente a la sociedad. Los adultos entrevistados en esta investigación pertenecen a la generación de los 40 aproximadamente y por esta razón, los mandatos que deben cumplir según este modelo son más rígidos debido a que cambian según el contexto histórico al que pertenezcan, por tanto, la manera de cuidar de su salud se ve condicionada según estos mandatos. Así mismo, las mujeres tienen mayor acercamiento a los centros de salud a diferencia de los varones, porque estas son más incentivadas por parte de la sociedad. En general, el varón ve como cosa de mujeres el cuidarse y asistir a centros de salud, como comentan Herrera et al en “salud de los hombres uruguayos desde una perspectiva de género” “Algunos hacen hincapié en una mayor vulnerabilidad de las mujeres y otros sobre el estereotipo machista del “aguante del dolor”.

Estos condicionamientos de la socialización masculina hegemónica pueden observarse en varias entrevistas. Las ideas más recurrentes son que el varón siempre se dedicó más al trabajo, a llevar la plata al hogar, etc. mientras que la mujer le dedica más tiempo al cuidado tanto de su cuerpo (por un tema de estética), como de su salud.

Por ejemplo, el sujeto 6 declara: “[...] los hombres están vistos como los que trabajan y hacen el trabajo fuerte. Y las mujeres como las que se cuidan y hacen ejercicio. Por eso la sociedad, o lo que piensa la sociedad tiene que ver sí. Es algo como que el hombre trabaja y la mujer se cuida”.

Se puede observar en las respuestas muchos de los elementos asociados al modelo hegemónico de masculinidad. Como afirma Bonino, la masculinidad es un formato normativo de género a través del cual se les inculca a los varones formas de comportarse, vestirse, saludar, relacionarse, etc. dentro de la sociedad “y esto es así porque de ellas derivan mandatos, y de esos mandatos derivan ciertos valores que, como ideales propician la elección de determinados modos de pensar, sentir y hacer que son lo que los varones tienden a realizar para definirse como varones valiosos (ante sí mismo y l@s demás)

En síntesis, los adultos mayores varones que concurren y concurrieron a los espacios de Educación Física llevado a cabo en ADU, dejan en claro la gran importancia y valoración que le adjudican al ejercicio físico en esta etapa de la vida, debido a que todos hacen referencia a una mejora en la salud tanto mental como física, así como también una mejora en la vida social. No obstante, esto no se ve reflejado en la concurrencia, lo que hace reflexionar que el modelo hegemónico de masculinidad influye en la baja participación de este público. Por lo tanto, el modelo tradicional de masculinidad influye en forma negativa en la vida de los varones creando imaginarios de comportamientos los cuales están naturalizados en sus vidas.

8.2 Barreras para la participación de los varones en los espacios de Educación Física.

En lo que respecta al término barreras, se hace alusión a las trabas que condicionan a los varones adultos mayores en la participación del espacio de Educación Física llevado a cabo en ADU.

Para dar cuenta de estas barreras existentes, se buscó dar respuesta analizándolo desde una perspectiva de género, la cual fue una categoría central para el análisis de las mismas.

La mayoría de los protagonistas de esta investigación hablan de las diferencias que hay a la hora de realizar ejercicio físico dependiendo de si se es hombre o mujer. Un ejemplo de esto aparece en la declaración del sujeto 7: “[...] los hombres hacemos otras cosas, no hacemos lo mismo que las mujeres. Si ves a una mujer jugando al fútbol decís que machona ¿no? y si ves a un hombre bailando decís que maricon (risas). Yo sé que está mal pensar así, pero es algo que ya está y no se puede cambiar aunque debería. Porque cada uno está libre de elegir lo que más le guste”.

Para analizar esto, es importante tener en cuenta la época a la que pertenecen los adultos mayores varones que concurren a ADU ya que los mandatos de género son incorporados e influyen en el sujeto a lo largo de toda su vida. Por tanto los rasgos impuestos por la sociedad se van ajustando según al ciclo de vida y entorno social. Al pertenecer a la generación de los 40 estos varones tienen más naturalizado el modelo hegemónico de masculinidad, debido a que en esa época estos mandatos eran más rígidos que en la actualidad. Sus comportamientos, actitudes, modos de relacionarse, vivenciar su cuerpo, van a depender, en parte, de los modelos de masculinidad en los que se socializaron desde el nacimiento. Esto va a ser un condicionamiento a la hora de elegir alguna actividad física para realizar.

Uno de los testimonios da un claro ejemplo de esto al decir que la mirada de la sociedad influye en la baja participación de los varones afirmando lo siguiente: “por un tema discriminatorio y de machismo. Si bien la costumbre ha cambiado respecto al ejercicio físico, en el aspecto masculino, si un hombre hiciera gimnasia se lo mira raro ya que es considerado una actividad de mujeres” (sujeto 12). A si mismo también afirma que a la hora de realizar una determinada actividad influye si se es varón o mujer porque “más allá de la conducta machista o feminista que existe en el ejercicio físico, la gente establece su decisión según lo que ya está establecido de cada tipo de ejercicio” (Sujeto 12).

El modelo hegemónico de cuerpo también está influenciado por la sociedad lo que va a determinar el comportamiento de las personas y como cada uno vive su cuerpo, como afirma Le Breton, “El cuerpo es una construcción simbólica y no una realidad en sí misma”. Este proceso va en consonancia de determinadas circunstancias históricas, las cuales van a establecer la imagen de este cuerpo, el cual es un factor de identificación, diferenciación, atributo del sujeto y posesión.

Los cuerpos y lo que ellos hacen están condicionados por la sociedad, a través de la cual los maneja y transforma usando mecanismos pedagógicos y recursos

formativos, dándoles distintos atributos los cuales determinan el lugar que ocupa el sujeto en la jerarquía social y todo lo que esto conlleva, (las actividades que debe realizar, el tipo de relaciones sociales que lo constituyen, su función en la sociedad, etc.). Todo lo genérico es aprendido a través de los sistemas formativos que la sociedad nos inculca desde pequeños, es así que a través de los diferentes dispositivos pedagógicos enseñan, producen y reproducen en cada sujeto su distinción de género.

Ejemplos que muestran esta distinción en cuanto al género y al cuerpo son los siguientes: “[...] hay ejercicios en los que se necesita mucha fuerza y hay otros en los que se necesita ser más delicado, por eso creo que influye ser hombre o mujer a la hora de realizar algún tipo de actividad” (sujeto 7), “[...] el fútbol para hombres y la danza o no sé qué otro deporte para mujeres, [...] porque la gimnasia es vista como algo para mujeres” (sujeto 10), “Hay hombres que piensan que es para mujeres, gimnasia para mujeres, hasta yo pensaba eso también” (sujeto 11), “[...] el hombre siempre se dedicó más al trabajo y llevar la plata a la casa que a cuidarse. No quiero decir que las mujeres no trabajen sino que ellas se preocupan más que nosotros por su cuerpo, por eso hacen más gimnasia que los hombres” (sujeto 6)

Por lo tanto, la sociedad les inculca a los varones como deben ser y comportarse según los mandatos de masculinidad existentes en la época a la que pertenezcan. Estos mandatos van a ser incorporados en el varón dependiendo de muchos aspectos, siendo uno de ellos la generación a la que pertenezcan. Esto se ve reflejado en los testimonios de los varones entrevistados en ADU, los cuales al parecer lo tienen incorporado e influye en su vida a la hora de realizar ejercicio físico así como en otros aspectos.

La adquisición de la masculinidad hegemónica implica la exclusión en los varones de aquellas características que se consideran femeninas. Por lo tanto según Kufman, M (1997), los varones para cumplir con estos requisitos suprimen las necesidades de todo ser humano, tales como emociones, necesidades, así como también el placer de cuidar de otros, etc. Estas necesidades no desaparecen, sino que son reprimidas para cumplir con su rol de hombre, lo cual no les permite desempeñarse con entera plenitud a lo largo de su vida.

Si hablamos de varones adultos mayores es importante tener presente que no solo el sexo es una barrera para su participación en los espacios de Educación Física sino que la edad también es un factor importante. Los sujetos 8 y 9 declaran: “[...] tengo conocidos que no vienen porque dicen que a esta edad ya no les interesa cuidarse, [...] a esta edad ya no hay mucho para elegir, pero de joven yo pienso que sí, los

hombres jugábamos fútbol y las mujeres no se cual preferían”, “[...] yo antes jugaba al fútbol, concurrí a esa gimnasia porque a esta edad no puedo hacer mucho más”.

Según datos que brinda el trabajo del Ministerio de Desarrollo Social, vemos que dependiendo de la edad es como cada persona vive su cuerpo, cuantos más años se tiene más se lo desvaloriza, de manera que este ya no es cuidado y atendido adecuadamente, por lo que se dejan de lado experiencias sensoriales, sensuales y estéticas.

Como comenta Paulina Osorio (2010), la vejez es una categoría social y un elemento de identidad de las personas. La significación de la vejez es relativa de cada sociedad por eso su significado no es universal, debido a que cada sociedad le va a atribuir un significado, dependiendo de su cultura y momento histórico. Pero aparte de cuestiones estructurales, las sociedades y las diferentes culturas van creando imaginarios en torno a la edad, el proceso de envejecimiento, la vejez y lo que ser viejo y ser vieja significa.

En Uruguay las personas mayores son vistas como dependientes, inactivas, improductivas, enfermizas, intolerantes y en términos opuestos a la juventud, que es la etapa de la integración, de la vida laboral, en la que se establecen y consolidan la mayoría de las redes y relaciones sociales. Los valores ideales de la vida están dados, socialmente, por lo que ser joven significa: cánones de belleza, vitalidad, salud, sexualidad y agilidad. (Berriel, F, R, Pérez, S, Rodríguez, 2011, p.19).

Algunos testimonios mencionan como la sociedad condiciona su comportamiento no solo creando prejuicios por ser varones, sino también por ser adultos mayores: “Yo antes hacía fútbol y pesas algo que para muchos es de hombres y no se me ocurría hacer este tipo de gimnasia porque lo veía como algo de mujeres.

Ahora no me queda otra porque es lo único que hay para la gente de nuestra edad. Pero eso era cuando era más joven, ahora no pienso igual, pero sé que hay mucha gente que lo sigue pensando y dicen... ¿vas a gimnasia?, eso es para mujeres (risas)” (sujeto 5).

“Nunca fui de hacer mucho ejercicio, pero algo hacía. Cuando era joven jugaba mucho al fútbol en una canchita del barrio. Pero hacer gimnasia como la que hacemos acá nunca había hecho. También salía a correr, cuando era más joven ¿no? (risas), pero no lo hacía con mucha frecuencia y me cansaba mucho (risas). Ahora no queda otra que venir a hacer este tipo de gimnasia ya que para los viejos como nosotros no hay muchos

espacios para hacer ejercicio y si vas a un gimnasio te miran raro, o es lo que me pareció a mí” (sujeto 6)

Estos son ejemplos donde se ven algunos prejuicios que los propios varones tienen sobre su sexo así como también sobre su edad, esto es causado por los imaginarios creados por la sociedad los cuales nos son inculcados desde el momento en que nacemos. Los varones deben cumplir con un rol social para desempeñarse dentro del modelo hegemónico de masculinidad siendo este, diferente en varones jóvenes que en varones de la tercera edad debido a que va a depender del contexto socio cultural al que pertenezcan.

Por su parte, la docente de Educación Física también se refiere al tema del género y la vejez al decir: “En cuanto al estereotipo de vejez pienso que la sociedad tiene un mal concepto de este ya que asocian al ser viejo con... estar enfermo y no servir para nada y de esta manera logramos que no hayan muchos centros de atención para estas edades. Y... esto mismo hace que las personas mayores tengan miedo al movimiento y piensen que les puede hacer mal, he tenido casos en que las alumnas me cuentan que el medico mismo les recomiendan no realizar ejercicio físico y esto me hace pensar que el adulto tiene que esperar postrado el día de su muerte sin disfrutar su vida”. “Ahora en cuanto al género creo que influye mucho el modelo machista de la sociedad... son pocos los hombres que concurren a las clases habitualmente siendo esta de gran importancia para una buena calidad de vida, no solo del aspecto físico sino el emocional. Se crean lindos grupos sociales en donde también van a charlar y divertirse”.

La docente esboza aquí su punto de vista sobre los prejuicios que crea barreras en la participación de los adultos mayores varones en estos espacios de Educación Física, su opinión es de gran importancia en este análisis debido a que es un testimonio que trabaja hace mucho tiempo con esta población y está en permanente contacto con ellos.

En síntesis, las barreras existentes fueron evidentes en los testimonios brindados por los varones adultos mayores que concurren a ADU. Estos mostraron dos prejuicios fundamentales, uno fue el ser varón y el otro ser adulto mayor varón. En sus vidas el modelo hegemónico de masculinidad ha condicionado su comportamiento por la razón de que se les fue inculcado desde pequeños esos roles sociales a cumplir.

La sociedad muchas veces desvaloriza a las personas mayores creando en este público un imaginario de ellos mismos como personas poco productivas para la sociedad. Por lo tanto a la hora de concurrir a los espacios de Educación Física va a

influir la edad y si se es varón o mujer, ya que muchos diferencian actividades de mujeres y varones, tomando muchas veces la gimnasia como algo femenino.

8.3 Interacción entre varones, mujeres y docente en los espacios de Educación Física.

De las observaciones realizadas en el centro se desprende que la interacción de los varones en el espacio de Educación Física también está condicionada por el modelo hegemónico de masculinidad. Influyendo en su relacionamiento social tanto con las mujeres que concurren a realizar ejercicio físico como con la docente, ya que los varones solo asisten a cumplir con la clase y se van sin darle lugar al aspecto social, a diferencia de las mujeres quienes llegan antes de empezar la clase y se retiran rato después de terminada creando así un momento de socialización con sus pares.

Esto se ve reflejado en el testimonio de la docente: “Lo que veo en cuanto a los hombres además de ser pocos los que concurren, de su propia integración al grupo, van a cumplir con la clase y luego se van. A diferencia de las mujeres las cuales van antes a clase a charlar con sus amigas y al finalizar la clase casi siempre se quedan un rato charlando”.

Este comportamiento que tienen los varones puede deberse a la naturalización de los roles que deben cumplir, los cuales limitan las libertades en su aspecto más básico, más puro, generando diversas clases de violencia simbólicas y físicas, restringiendo así toda posibilidad de elección. De este modo todos aquellos que no se identifiquen con los modelos hegemónicos preestablecidos serán sancionados por la sociedad.

No solo se vio condicionado su relacionamiento social sino que también su comportamiento al momento de realizar los ejercicios debido a que en las observaciones realizadas se notó que el lenguaje corporal en los varones era rígido y controlado, pareciendo en varias ocasiones que no se expresaban con toda libertad. Esto tal vez suceda porque: “[...] el estereotipo social de género introyectado a lo largo del proceso de socialización, opera al modo de una profecía auto cumplida que confirma y perpetua los prejuicios aprendidos acerca de los comportamientos, actitudes, normas y valores ‘femenino’ y ‘masculino’.” (Graña, F, 2004, p. 37).

Por esto desde que el sujeto nace en un contexto histórico determinado, el género se le es asignado de forma mecánica, lo cual es una asignación social, cultural y política que determina sujetos y relaciones sociales específicas de género.

En lo que respecta al relacionamiento entre los varones y las mujeres se observó que ellos se aislaban tanto de las mujeres como de ellos mismos a la hora de realizar ejercicios en grupos, prefiriendo trabajar individualmente. También se notó que algunos de los varones asistían con sus mujeres y realizaban las actividades conjuntamente. A raíz de esto se desprende que al varón adulto mayor le es más difícil integrarse a un grupo en el cual las mujeres son mayoría. Uno de los técnicos del centro se refiere a esto al decir que “[...] porque son adultos, son una cabeza de otra época digamos, [...] y en la parte de Educación Física creo que al hombre le cuesta más cuando ve que el grupo es mucho de mujeres que a veces también les cuesta integrarse. Pero lo que no sé es si es por un tema de machismo o un tema de ellos. A los controles la concurrencia es pareja pero a la gimnasia si... hay menos hombres”.

Las observaciones realizadas y este testimonio arrojan datos interesantes que dan a entender que el varón adulto mayor al pertenecer a la generación de los 40 y al haber crecido en una sociedad donde los mandatos de masculinidad eran más rígidos, no les es fácil integrarse a un grupo donde el sexo femenino predomina. Esto también se vio reflejado en dos de los testimonios de los protagonistas cuando dicen que “[...] son muchas mujeres y por eso capaz se piensa que es solo para mujeres... viste como somos los hombres” (sujeto 7). “[...] no sé, capaz otros no quieren venir por vergüenza, como son más mujeres... no se” (sujeto 8).

Conforme con los datos brindados por los testimonios se desprende la idea de que los varones reprimen sus necesidades para cumplir con su rol, tal vez esto se deba a la creencia que algunos muestran en sus testimonios de que la gimnasia es solo para mujeres.

En lo que respecta a la interacción entre los varones y la docente se puede destacar la preocupación por parte de la misma para que todos los integrantes del grupo, indistintamente del sexo, se sientan cómodos a la hora de realizar ejercicio. Teniendo presente que al trabajar con adultos mayores es necesario proponerles herramientas a sus alumnos para “mejorar su calidad de vida, su salud, sus ganas de vivir y de más experiencias que hagan de su experiencia de vida algo más placentero”

En síntesis, a través de las observaciones realizadas en cuanto al relacionamiento de varones y mujeres dentro del espacio de Educación Física se pudo observar una gran

dominación por parte del sexo femenino. Las mujeres participan de todas las actividades sin ningún tipo de problemas, aun así, cuando tienen que ponerse en parejas. En cambio los varones parecen tener más “pudor” a la hora de hacer parejas, y más allá de que en las entrevistas hallan argumentado que asisten a las clases porque se sienten parte de un grupo, al momento de hacer ejercicios o participar de determinadas actividades grupales demuestran lo contrario, actuando de forma individual. De esta manera se ve como la diferencia entre los géneros produce desigualdad, y junto con ella se forman ciertos modelos hegemónicos, fuertemente instalados de lo que se supone que debe ser un varón y de lo que debe ser una mujer.

Por lo tanto, el varón es visto como un ser autónomo e independiente en la toma de decisiones; es un ser orientado a sí mismo.

9. CONCLUSIONES

El siguiente apartado presenta las conclusiones finales de la investigación y en el mismo se desarrollan todos aquellos aspectos que han ido surgiendo con respecto a las preguntas y los objetivos planteados, intentando hacerlo desde una perspectiva reflexiva sobre las cuestiones que giran en torno a esta temática.

Por lo tanto, las particularidades acerca de las valoraciones que los adultos mayores varones le adjudican al ejercicio físico son muy notorias en los testimonios de todos los protagonistas ya que hacen mención a los beneficios que éste les ofrece para la mejora de su calidad de vida. No obstante, la cantidad de varones que concurren a este espacio es muy poca, lo que lleva a pensar que el modelo hegemónico de masculinidad condiciona su comportamiento, haciendo que los varones actúen según los roles sociales que se les impone. Esto puede condicionar en forma negativa la concurrencia a estos espacios, los cuales muchas veces son vistos para mujeres.

No quedan dudas de que los protagonistas de esta investigación le dan un gran valor al ejercicio físico en esta etapa evolutiva pero, en varios de los testimonios se hace referencia a que cuando eran más jóvenes realizaban más ejercicio que ahora. Debiéndose esto tal vez, a que cuando se es joven hay más opciones de elegir el tipo de actividad que se quiere realizar o al espacio que se quiere concurrir a hacer ejercicio físico.

Algunos de los testimonios se refieren a esto manifestando que en la etapa de la vejez no hay muchas opciones a la hora de elegir actividades.

Otra particularidad en cuanto a la baja participación de los adultos mayores varones a estos espacios es causada por trabas que los propios ideales sociales crean en los adultos mayores y sobre todo si nos referimos al público masculino. Estas son creadas por los prejuicios que se tienen en cuanto a la edad y al sexo, creyendo que por ser viejo ya no hay muchas opciones a la hora de elegir alguna actividad. Se pudo ver la influencia negativa que tiene el hecho de ser adulto mayor varón, debido que al pertenecer a la generación de los 40, el modelo hegemónico de masculinidad era más rígido que en la actualidad creando imaginarios de lo que debe hacer un varón, influyendo en su comportamiento.

Estos modelos hegemónicos están tan impuestos en la mente de cada varón y sobre todo en la población masculina de adultos mayores que estos prejuicios creados sobre que por ser viejo no hay muchos espacios para realizar actividad o que los

espacios donde se realiza “gimnasia” son solo para mujeres que son difíciles de dejar atrás.

Por último, en lo que refiere a la interacción entre los varones, mujeres y docente en este espacio de Educación Física de ADU, es posible afirmar que la misma no influye en la baja participación del público masculino debido a que tanto las mujeres como la docente intentan en todo momento integrar a los varones al grupo sin hacerlos sentir incómodos. Posiblemente lo que influya es la creencia de que estos espacios son solo para mujeres ya que la realidad muestra esto y en la gran mayoría de los lugares donde se dictan estos tipos de actividades el público femenino predomina.

10. BIBLIOGRAFÍA

- ALONSO, V. (2007), *Técnica y educación desde un saber cómo techné a una tecnología del cuerpo*. s.a / s.l.
- BATRES MENDEZ, G. (1999), *El lado oculto de la masculinidad* San José Costa Rica. Programa regional de capacitación contra la violencia doméstica.
- BARKER, G. GREENE, M. (2011), Reflexiones sobre la inclusión de los hombres y las masculinidades en las políticas públicas para promover la equidad de género En Aguayo, F y Sadler, M. (editores), *Masculinidades y políticas públicas*. 24-48. Chile
- BRACHT, V. (1996), *Educación Física y aprendizaje social*. Córdoba: Ed: Vélez Sarsfield.
- BONINO, L. (2001), la masculinidad tradicional, obstáculo a la educación en igualdad. En: *Congreso nacional de Educación en igualdad*. Santiago de Compostela: xunta, s.n.
- BOURDIEU, P. PASSERON, J. (1989), *La Reproducción. Elementos para una teoría del sistema de enseñanza*. Barcelona: Laia.
- CORREA, D. (2012), *Repensando la masculinidad hegemónica. La otra cara del patriarcado*. Facultad de Ciencias Sociales, Montevideo.
- DE SOUZA MINAYO, C. (2003), *Investigación social*. Bs As
- FERRÉS, C. (2004), *La práctica de la actividad física y la percepción de bienestar en los adultos mayores “Lavico 50”*, En: Actas del Congreso Internacional de Actualización en Psicología del Deporte: “Testimonios de una práctica”. Bs. As.
- GIMÉNEZ, C. (2007), *Educación Física y tercera edad, expectativas de los protagonistas*. Instituto Superior de Educación Física, ISEF, MONTEVIDEO.

- HITZIG, JUAN F. (2002), *cincuenta y tantos, cuerpo y mente en forma, aunque el tiempo siga pasando*. . Bs.As: Ed: Mondadori.

- KATZ DE ARMOZA, M. (1981), *Técnicas corporales para la tercera edad* Buenos Aires, Barcelona, México: Ed: Paidós,

- KAUFMAN, M. (1997), *Las experiencias contradictorias del poder entre los hombres*. En: Valdés, T, y Olvarría, J. – FLACSO Chile.

- LE BRETON, D. (1995), *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Ed. Nueva visión.

- MENJIVAR, M. (2010), *La masculinidad al debate*. Costa rica.

- MICHAELS, E. (1995), *“Vital a los 60”*. Barcelona-España: Ed: Integral.

- NACIMIENTO, M. y SEGUNDO, M. (2011), Hombres, masculinidades y políticas públicas: aportes para la equidad de género en Brasil. En Aguayo, F y Sadler, M. (editores), *Masculinidades y políticas públicas*. 51-61 Chile

- OSORIO, P. (2006), Envejecimiento, género y políticas públicas en Chile, En: *Envejecimiento, género y políticas públicas*. Montevideo: Ed: Lúcida Ediciones, 59-71.

- PENA, A. (2005), *Actividad física en el adulto mayor: una mirada desde los protagonistas*. Instituto Superior de Educación Física, ISEF, MONTEVIDEO.

- PREOBRAYENSKY. I. (2005), *Actividad física: nuevas perspectivas*. Bs As: Ed: Dunken 2006.

- SABINO, C. (1992), *El proceso de investigación*. Caracas: Ed. Panapo.

- TYLOR, S.J Y BODGAN, R (1996) *“introducción a los métodos cualitativos de investigación.”*. España: Ed: Paidó.
- VASILACHIS, I. (2006), *Estrategias de investigación cualitativa*. Barcelona: Ed. Gedisa.

Fuentes Documentales:

- BARBOZA, EIRAS SUELÉN et al., (2010) *Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos*. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, v.3, n.2, p.75-89. Disponible en: [http://www.rbceonline.org.br/revista/index.php?journal=RBCE&page=article&op=view&path\[\]=705&path\[\]=410](http://www.rbceonline.org.br/revista/index.php?journal=RBCE&page=article&op=view&path[]=705&path[]=410) [Fecha de consulta: 2013, 12 de marzo].
- ESCOBAR, J. (2003). Intervención pedagógica y didáctica en los adultos y adultos mayores para la actividad física. En: *efdeportes*. Bs As, N° 63. Disponible en: www.efdeportes.com/efd63/adultos.htm [Fecha de consulta: 2012, 15 de Diciembre].
- GRAÑA, F. (2004), *El género como objeto de las ciencias sociales*. (Primer avance en la revisión de antecedentes y elaboración del marco teórico de las líneas de investigación “Constitución y reproducción de estereotipos masculinos en el aula”). Montevideo: Departamento de Sociología y Economía de la Educación, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, UDELAR.
- HERRERA, T., C. GÚIDA, JJ MERÉ. (2009), *Salud de los hombres Uruguayos desde una perspectiva de género*. Montevideo: Informe de Investigación: Ministerio de Salud Pública. Disponible en: www.unfpa.org.uy . [Fecha de consulta: 2013, 4 de Junio].

- LÓPEZ GÓMEZ, A. Y GÜIDA, C. (2000), *Aportes de los estudios de género en la conceptualización sobre masculinidad*. Disponible en:
<http://www.psico.edu.uy>. [Fecha de consulta: 2013, 2 de Junio].

- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA *Programa Nacional del Adulto Mayor*.
Montevideo, 2005. Disponible en:
www.msp.gub.uy/andocasociado.aspx?2202,15595 [fecha de consulta: 2013, 25,
de Mayo].

- RIVERA, D. (2008), La salud y la calidad de vida. actividades físicas más convenientes para la mejora de la salud. En: *efdeportes*. Bs As, N° 127.
Disponible en:
www.efdeportes.com/efd127/actividadesfisicasmasc convenientesparalamejoradelasalud.htm [Fecha de consulta: 2013, 25 de Enero]

ANEXOS:

PAUTAS DE OBSERVACION:

Las observaciones fueron realizadas en el centro de ADU durante aproximadamente dos meses y medio; en este tiempo se pudo observar lo siguiente:

❖ Poca concurrencia del público masculino a las clases de Educación Física: La mayoría de las veces este público no superaba los cuatro participantes, siendo la gran mayoría mujeres, (aproximadamente 30).

❖ Interacción entre varones y mujeres a la hora de realizar ejercicios: Se pudo observar que los varones se aíslan tanto de las mujeres como de ellos mismos a la hora de realizar ejercicios en grupo, prefieren trabajar individualmente.

Notamos que era la profesora quien intervenía cuando esto sucedía e intentaba integrarlos en los diferentes grupos lográndolo, ya que ellos no se oponían.

También se observó que algunos de los varones iban con sus mujeres y realizaban las actividades conjuntamente.

Al momento de realizar actividades en grupos vimos que las mujeres lo hacían sin ningún problema y se juntaban con el que tuvieran más cerca. En cambio ellos se quedaban quietos esperando que alguien se les acercara, o buscaban un varones para juntarse. Igualmente notamos que en algunas ocasiones ellos tomaban la iniciativa de buscar pareja para trabajar sin importar si era varón o mujer.

Interacción entre varones, mujeres y la docente: En cuanto a este punto se observó que la docente interactúa con ambos sexos sin distinción buscando que todos se sientan cómodos a la hora de realizar el ejercicio. En lo que respecta a las mujeres estas son “más sueltas”, “más charlatanas” y no dudan en preguntar si no entienden algo, mientras que los varones son más callados e introvertidos.

Cuando están haciendo la actividad ellas siguen charlando ya sea entre ellas o con la docente, mientras que los varones hacen todo en silencio. En cuanto a esto se pudo ver que la docente intentaba en todo momento que haya una interacción entre todo el grupo (varones, mujeres, docente), no lográndolo al cien por ciento con los

varones. Así como también se notó que las mujeres buscaban interactuar con ellos sacándoles conversación, pero ellos no lograban soltarse del todo.

❖ Participación de los varones en las actividades: Los varones actuaban de una manera pasiva en comparación con las mujeres; no opinaban, simplemente “acataban” órdenes. En un par de ocasiones se notó que al tener una duda no se acercaban a consultarle a la profesora y varias veces realizaban mal el ejercicio.

En cuanto sus movimientos a la hora de realizar los ejercicios, se pudo notar a través de su lenguaje corporal que estos eran más rígidos y controlados que los de las mujeres.

❖ Interacción social entre varones y mujeres: Durante el tiempo que se realizaron estas observaciones no solo se observó el momento de la clase, sino que también se observó media hora antes de que empezara y media hora después de terminada para ver como era su relación en cuanto al aspecto social.

Vimos que en los adultos mayores es muy común llegar a la clase un rato antes que el profesor. Esto creaba una instancia de socialización entre ellos ya que ese rato lo aprovechan para charlar y contarse de sus vidas. En algunas ocasiones participamos de esas instancias junto con ellos, viendo que eran las mujeres las que más sociabilizaban, ya que si bien ellos también estaban en la ronda, no se los escuchaba hablar mucho, simplemente se sentaban y escuchaban.

Al momento de terminar la clase las mujeres se quedaban un rato más charlando, mientras que ellos se retiraban enseguida.

En fin de año se realizó una actividad espacial para despedir el año con el fin de compartir un rato diferente en el cual concurren casi todas las mujeres, en cambio los varones no asistieron, solo fue uno con su mujer.

ENTREVISTAS:

ENTREVISTADOR: A

ENTREVISTADO: B

ENTREVISTA 1

DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA

1) A: ¿Cuánto hace que trabaja en este centro?

B: Y... hace ya casi 2 años

2) A: ¿Antes de trabajar en este centro, ya tenía experiencia con esta población?

B: Sí. Hace ya casi 5 años que me dedico a trabajar con esta población, empecé con un grupito chico en mi barrio y de ahí saque la experiencia necesaria para dedicarme a esto que tanto me gusta (risas)

3) A: ¿en los grupos que trabajo con anterioridad noto alguna diferencia en la concurrencia de géneros? Si la respuesta es sí: ¿Por qué cree que ocurre esto?

B: Sí y mucha. En todos los grupos que he trabajado que han sido de distintas zonas siempre ocurre lo mismo, son muchas más mujeres las que concurren, y el público masculino es muy poco.

Yo pienso que puede ser debido a que hay menos hombres que mujeres y también la... la... idea machista de la sociedad, esto lo pienso debido a que también hago entrenamiento personalizado en el cual trabajo con muchos hombres y a la hora de trabajar en grupos los hombres no concurren como las mujeres.

4) A: ¿Piensa que en la poca concurrencia de los hombres a los espacios de Educación Física influyen el modelo hegemónico de masculinidad y los estereotipos de género y vejez?

B: Sí. Ehh ¿puedo responder en cualquier orden?

A: si no pasa nada...

B: Bueno, en cuanto al estereotipo de vejez pienso que la sociedad tiene un mal concepto de este ya que asocian al ser viejo con... estar enfermo y no servir para nada (risas) ... y de esta manera logramos que no haya muchos centros de atención para estas edades. Y... esto mismo hace que las personas mayores tengan miedo al movimiento y piensen que les puede hacer mal, he tenido casos en que las alumnas me cuentan que el médico mismo les recomienda no realizar ejercicio físico y esto me hace pensar que el adulto tiene que esperar postrado el día de su muerte sin disfrutar su vida.

Ahora en cuanto al género creo que influye mucho el modelo machista de la sociedad... son pocos los hombres que concurren a las clases habitualmente siendo esta de gran importancia para una buena calidad de vida, no solo del aspecto físico sino el emocional. Se crean lindos grupos sociales en donde también van a charlar y divertirse.

Lo que veo en cuanto a los hombres a de más de ser pocos los que concurren, es su poca interacción con grupo, van a cumplir con la clase y luego se van. A diferencia de las mujeres las cuales van antes a clase a charlar con sus amigas y al finalizar la clase casi siempre se quedan un rato charlando. Hasta yo a veces eh eh siento que soy machista porque a la hora de pensar un ejercicio eh... veo que este no sea... eh... “de mujeres”, con esto te quiero decir que el hombre no se vaya a sentir incómodo.

5) **A:** ¿Piensa que la relación existente en la clase entre varones, mujeres y usted influye en la baja participación de los varones?

B: Mira... yo pienso que no... creo que no. Yo trato todo el tiempo de incluirlos, de soltarlos y darles para adelante, y mira que no soy solo yo porque las mujeres también, son divinas (risas) les hablan... muchas veces veo que si algo no les sale bien ellas los ayudan, es un grupo muy lindo.

Pero en cuanto a la pregunta, como ya lo dije, creo que no. O sea... ellos no son tan sueltos como ellas, pero igual son un poco dados, más bien entre ellos ¿no? me refiero a varones y varones (risas) y yo estoy todo el tiempo tratando de

incluirlos con las mujeres y ojo... no se niegan, lo hacen sin problema, solo que son un poco vergonzosos algunos (risas) por eso pienso que la relación que existe en este grupo no tiene mucho que ver con que vengan pocos. Jamás se los hace sentir incomodos ni nada de eso así que...no sé cuál podría ser el motivo porque ya te digo... acá nos llevamos todos muy bien, es un lindo grupo.
¿Igual viste que eso pasa en la mayoría de los lugares donde se dan clases para adultos mayores no? Siempre hay muchas más mujeres que hombres.

ENTREVISTA 2

DIRECTORA

1) A: ¿Cuánto hace que trabaja en este centro?

B: Hace 6 años y medio.

2) A: ¿Cómo y porque surgen las clases de educación física para adultos mayores en este centro?

B: Bueno... surge desde hace mucho tiempo sabiendo que la educación física es parte de...lo que significa una buena calidad de vida, entonces acá en la asociación de diabéticos del Uruguay sabemos que queriendo juntar a todas las... capacidades... este...es darle a las personas que puedan tener también una expresión del ejercicio físico ¿viste?

3) A: ¿Piensa que el modelo hegemónico de masculinidad influye en la concurrencia de los hombres tanto al centro como al espacio de educación física?

B: Esto es una... este... opinión personal pero pienso que sí, pienso que sí, este es un tema absolutamente...que no está planteado desde el punto de vista institucional pero es un tema que pienso que sí, que influye.

Te paso un dato, muchas de las mujeres que vienen a las clases de educación Física no son socias de este centro, son sus maridos, ellos utilizan todos los demás servicios menos el de la gimnasia, ya que en muchas ocasiones han

preguntado si eso era solo para mujeres y a pesar de haberles dicho que no, que es para todos, no vienen muchos y vienen ellas y utilizan este espacio.

Previo a realizarle la entrevista a la directora, esta llamó al gerente del centro para pedirle autorización, mostrándole cuales iban a ser las preguntas a realizar tanto a ella como a la enfermera, a la docente de Educación Física y a los adultos varones, dándonos el permiso necesario.

ENTREVISTA 3

ENFERMERA

1) A: ¿Cuánto hace que trabaja en este centro?

B: Acá en este centro ya hace 6 años que trabajo.

2) A: ¿Nota alguna diferencia en cuanto al cuidado de la salud entre hombres y mujeres?

B: En general... en general sí. Se cuidan más los hombres que las mujeres, pero en realidad el hombre que esta... eso se da... notas eso cuando te lo comentan, el hombre que está en un núcleo familiar que tiene a su esposa, esa esposa se ocupa de su dieta, se ocupa de que tenga la medicación en tiempo y forma eh notado... casos como que la mujer está postergando ¿vistes? su cuidado por el cuidado de los demás. Eso es cuando conversas con el paciente él te lo transmite así, el hombre es: no porque mi señora no me deja comer nada, mi señora me hace una dieta. Y la mujer es... pa no tengo tiempo porque llevo los nietos a la escuela, porque tengo que hacer esto... tengo que hacer aquello... y su dieta y su cuidado no es el ideal.

3) A: ¿Nota alguna diferencia en la concurrencia de hombres y mujeres tanto al centro como al espacio de educación física?

B: Sí!! A las clases de educación física vienen mucho más mujeres que hombres. Sí... porque es lo que veo en los controles, y este... no... en general

los controles está muy parejo. Con lo que respecta a controles de enfermería por lo general la concurrencia diaria es pareja.

4) A: ¿piensa que el modelo hegemónico de masculinidad influye en la concurrencia de los hombres tanto al centro como al espacio de educación física?

B: Mmm no... no sé si influye en la población nuestra que es de adultos, que podría haber digo, porque son adultos, son una cabeza de otra época digamos (risas), pero no, no, no, ellos vienen, yo no eh notado mucho eso. Y en la parte de educación física creo que al hombre le cuesta más cuando ve que el grupo es mucho de mujeres que a veces también les cuesta integrarse. Pero lo que no sé es si es por un tema de machismo o un tema de ellos. A los controles la concurrencia es pareja pero a la gimnasia si... hay menos hombres.

ENTREVISTA 4

PROTAGONISTAS

NOMBRE: José

EDAD: 61 años

1) A: ¿Cuánto hace que realiza ejercicio físico en este centro?

B: Ya hace casi un año y medio que vengo a hacer gimnasia acá.

2) A: ¿Qué tipo de actividad física se realiza en este espacio?

B: Acá hacemos muchas cosas... movemos todo el cuerpo, las articulaciones... trabajamos con música, a veces trabajamos con pelotas, con botellitas para trabajar los brazos, para agarrar fuerza ¿viste? Y al final hacemos relajación, que es muy lindo, así nos vamos tranquilos.

3) A: ¿Realizo algún otro tipo de ejercicio físico con anterioridad?, ¿Cuál?

B: Si!! Pero hace mucho tiempo. Iba a la pista de atletismo a correr, esa que esta por el estadio ¿viste? Y corría mucho, a veces corría por el canterito de Boulevard cerquita de casa, con un vecino. Pero eso fue hace mucho, después dejé y no hice más nada hasta ahora que empecé acá en ADU.

4) **A:** ¿Qué valor le da al ejercicio físico en esta etapa de la vida?

B: Yo le doy mucho valor, creo que le doy más valor que antes. Cuando era más joven no hacía mucho ejercicio, más que correr en la pista o por el cantero como te conté antes. Me hubiera gustado hacer más ejercicio ahora que lo pienso y veo lo bien que me hace (risas) Hay que valorar más al ejercicio porque te hace sentir muy bien y sano, ya que ayuda a no enfermarnos con facilidad, aparte de crear un grupo para apoyarnos y compartir entre nosotros.

5) **A:** ¿Influye el ejercicio físico en su vida? ¿De qué manera?

B: Si, mucho, ahora que empecé a venir acá y a moverme un poco más me siento mejor. Estoy más contento, puedo caminar más sin cansarme. Me siento mejor de salud... es muy bueno hacer gimnasia.

6) **A:** ¿Nota alguna diferencia en cuanto a la concurrencia de varones y mujeres a este espacio?

B: Uhhh si, si, si, mucha. La verdad que mucha. Son muchas más mujeres que hombres. Nosotros somos poquitos, no sé si llegamos a diez... ellas son muchas más.

Si la respuesta fue sí:

7) **A:** ¿Cuál piensa que es la causa de esta diferencia?

B: Y... no sabría que decirte. Porque a mi edad los hombres ya estamos jubilados, no sé porque será. Igual viste que las mujeres siempre se cuidan más

que los hombres haciendo gimnasia y esas cosas ¿vistes?, los hombres nos cuidamos menos.

8) A: ¿Piensa que la mirada de la sociedad influye en esta diferencia?

B: Puede ser, yo creo que puede ser porque a veces es raro que un hombre venga a hacer gimnasia, por lo general eso lo hacen las mujeres. Pero está mal, porque todos podemos hacer gimnasia, no solo las mujeres.

9) A: ¿Piensa que a la hora de realizar ejercicio físico o elegir una determinada actividad física influye si se es varón o mujer? ¿Por qué?

B: Y sí. Hay cosas que los hombres hacemos que las mujeres no. Porque hay cosas que son para los hombres y cosas que son para las mujeres. La gimnasia esa que es con música y bailan ¿vistes?, eso lo hacen las mujeres, no hay hombres que lo hagan. Igual pienso que pueden hacerlo sin ningún problema, pero no lo hacen.

ENTREVISTA 5

NOMBRE: Juan Carlos

EDAD: 60 años

1) A: ¿Cuánto hace que realiza ejercicio físico en este centro?

B: Hace poquito que empecé acá, a ver... hará seis o siete meses que estoy viniendo, poco.

2) A: ¿Qué tipo de actividad física se realiza en este espacio?

B: Hacemos gimnasia. Caminamos... Movemos los brazos, las piernas, a veces saltamos (risas) Hacemos ejercicios individuales, o sea, trabajamos las piernas para fortalecerlas... trabajamos los brazos... También hacemos ejercicios de equilibrio y coordinación. Siempre hacemos todo con música, para que sea más divertido (risas)

3) A: ¿Realizó algún otro tipo de ejercicio físico con anterioridad?, ¿Cuál?

B: Si, yo antes hacía mucho ejercicio. Iba al club Juventus y ahí hacía muchas cosas. De más joven iba a la sala de musculación y también jugaba al futbol en un cuadro que se había armado ahí. Ahora a veces juego pero no tanto como antes. Me gusta mucho hacer ejercicio, por eso siempre trato de hacer algo por menos que sea, no me gusta quedarme quieto porque no es bueno para la salud.

4) A: ¿Qué valor le da al ejercicio físico en esta etapa de la vida?

B: Yo valoro mucho el ejercicio ya que es algo muy bueno, muy lindo y muy necesario también. Siempre la valore ya que... hice ejercicio casi toda mi vida. Creo que tiene un gran valor y todos deberían darle el valor que se merece porque es algo que hace muy pero muy bien para la salud. Y para la vida en general ¿no?, para la vida social. A veces en la vida real los viejos como yo (risas) nos sentimos como discriminados como que no servimos mucho porque para todo se necesitan los jóvenes y bueno... acá estamos todos en la misma y nos sentimos como en familia, ya que podemos compartir tanto con hombres como con mujeres de nuestra misma edad.

5) A: ¿Influye el ejercicio físico en su vida? ¿de qué manera?

B: Muchísimo, la verdad que sí, siempre influyó en mi vida. ¿De qué manera? Me hace sentir bien el ejercicio, me hace relacionar con otra gente, me hace muy bien para la salud.

6) A: ¿Nota alguna diferencia en cuanto a la concurrencia de varones y mujeres a este espacio?

B: ¿Vos sabes que sí?, noto mucha diferencia. Son muchas mujeres las que vienen en comparación con los hombres.

Si la respuesta fue sí:

7) **A:** ¿Cuál piensa que es la causa de esta diferencia?

B: Capaz que es porque las mujeres siempre tuvieron eso de cuidarse más que los hombres ¿no? No sé... no sabría que decirte.

8) **A:** ¿Piensa que la mirada de la sociedad influye en esta diferencia?

B: Y sí, a veces sí. Te cuento algo; yo antes hacía futbol y pesas algo que para muchos es de hombres y no se me ocurría hacer este tipo de gimnasia porque lo veía como algo de mujeres. Pero eso era cuando era más joven, ahora no pienso igual, pero sé que hay mucha gente que lo sigue pensando y dicen... ¿vas a gimnasia?, eso es para mujeres (risas)

9) **A:** ¿Piensa que a la hora de realizar ejercicio físico o elegir una determinada actividad física influye si se es varón o mujer? ¿Por qué?

B: Si claro, actividades como ballet, danzas y esas cosas lo eligen las mujeres, y futbol, basquetbol, deportes de lucha los hombres. No quiere decir que unos no puedan hacer lo otro, pero... por lo general es así. Hay cosas que prefieren las mujeres y otras que prefieren los hombres.

ENTREVISTA 6

NOMBRE: Gerardo

EDAD: 63 años

1) **A:** ¿Cuánto hace que realiza ejercicio físico en este centro?

B: Un año más o menos.

2) **A:** ¿Qué tipo de actividad física se realiza en este espacio?

B: Muchas cosas. Trabajamos los brazos con botellitas... a veces usamos unas pelotas gigantes y trabajamos con el compañero... hacemos equilibrio... trabajamos las piernas con sillas... hacemos muchísimas cosas.

3) **A:** ¿Realizó algún otro tipo de ejercicio físico con anterioridad?, ¿Cuál?

B: Nunca fui de hacer mucho ejercicio, pero algo hacía. Cuando era joven jugaba mucho al fútbol en una canchita del barrio. Pero hacer gimnasia como la que hacemos acá nunca había hecho. También salía a correr, cuando era más joven ¿no? (risas) pero no lo hacía con mucha frecuencia y me cansaba mucho (risas) Ahora no queda otra que venir a hacer éste tipo de gimnasia, ya que para los viejos como nosotros no hay muchos espacios para hacer ejercicio, y si vas a un gimnasio te miran raro, o eso es lo que me pareció a mi.

4) **A:** ¿Qué valor le da al ejercicio físico en esta etapa de la vida?

B: Mira, hoy en día le doy mucho valor, porque antes no le daba mucho, no hacía mucho ejercicio más que correr y jugar al fútbol. Pero hoy por hoy me hace tanto bien hacer ejercicio que cada día lo valoro más, ya que noto la diferencia en cuanto a que me enfermo menos y me siento mucho mejor, más fuerte (risas) y esto hace que tenga una buena calidad de vida para disfrutar de mis nietitos.

5) **A:** ¿Influye el ejercicio físico en su vida? ¿De qué manera?

B: Sí, sí, por supuesto. Ahora que estoy haciendo la gimnasia me estoy sintiendo mejor, mucho mejor de salud. Me siento más liviano y contento.

6) **A:** ¿Nota alguna diferencia en cuanto a la concurrencia de varones y mujeres a este espacio?

B: Sí, lo que yo veo es que somos menos hombres que mujeres que venimos acá a hacer la gimnasia. Pero bastantes menos eh...

Si la respuesta fue sí:

7) **A:** ¿Cuál piensa que es la causa de esta diferencia?

B: Puede ser porque el hombre siempre se dedicó más al trabajo y llevar la plata a la casa que a cuidarse. No quiero decir que las mujeres no trabajen, sino que ellas se preocupan más que nosotros por su cuerpo, por eso hacen más gimnasia que los hombres.

8) **A:** ¿Piensa que la mirada de la sociedad influye en esta diferencia?

B: Si, como te dije antes, los hombres están vistos como los que trabajan y hacen el trabajo fuerte. Y las mujeres como las que se cuidan y hacen ejercicio. Por eso la sociedad, o lo que piensa la sociedad tiene que ver si. Es algo como que el hombre trabaja y la mujer se cuida ¿me entiendes?

9) **A:** ¿Piensa que a la hora de realizar ejercicio físico o elegir una determinada actividad física influye si se es varón o mujer? ¿Por qué?

B: Mmm puede ser sí, porque... hay actividades que son solo para mujeres y otras que son solo para hombres. Aunque hoy en día todos hacen todo, pero yo creo que sí, que hay cosas para hombres y otras para mujeres, en cuanto a ejercicios ¿no?

ENTREVISTA 7

NOMBRE: Antonio

EDAD: 60 años

1) **A:** ¿Cuánto hace que realiza ejercicio físico en este centro?

B: Creo que hace como 8 meses, no estoy muy seguro. Pero todavía no hace un año.

2) **A:** ¿Qué tipo de actividad física se realiza en este espacio?

B: Hacemos actividades de todo tipo. Siempre lo hacemos con música. Empezamos caminando y moviendo brazos, hombros, rodillas, tobillos, muñecas... y luego hacemos cosas específicas, hacemos sentadillas, para trabajar las piernas... hacemos pesas con botellas, para trabajar los brazos... hacemos tantas cosas... trabajamos con todo el cuerpo.

3) **A:** ¿Realizó algún otro tipo de ejercicio físico con anterioridad? ¿Cuál?

B: Sí, muchos. Antes de venir acá hacia gimnasia en el salón comunal de mi edificio, hacia algo parecido a lo que hago acá, pero después lo tuve que dejar. Pero antes de eso, cuando era más joven me gustaba mucho jugar al basquetbol, entonces jugaba en un club de mi barrio, nada profesional, solo jugaba (risas), también salía a trotar por la rambla y ahí hacia algunos abdominales y lagartijas. Siempre me gusto hacer ejercicio porque es muy bueno para la salud.

4) **A:** ¿Qué valor le da al ejercicio físico en esta etapa de la vida?

B: Uhh... mucho valor, siempre le di mucho valor al ejercicio, siempre estuvo presente en mi vida de una manera u otra. Lo valoro mucho porque siempre me hizo sentir bien, con buena salud, en buen estado (risas)

5) **A:** ¿Influye el ejercicio físico en su vida? ¿De qué manera?

B: Claro, influye de una gran manera, porque me siento más saludable, más feliz cada vez que hago ejercicio. Por eso siempre hice, y no quiero dejar de hacer, voy a hacer todo lo que pueda porque me gusta mucho y porque es muy pero muy bueno para la salud de la gente.

6) **A:** ¿Nota alguna diferencia en cuanto a la concurrencia de varones y mujeres a este espacio?

B: Si hay mucha diferencia. Hay muchas mujeres, muchas. En cambio hombres somos bien poquitos, seremos seis o siete nada más.

Si la respuesta fue sí:

7) **A:** ¿Cuál piensa que es la causa de esta diferencia?

B: A las mujeres les gusta más la gimnasia que a los hombres. Todo esto de mover el cuerpo lo hacen más ellas que nosotros. Nosotros lo que hacemos mas es jugar al futbol, basquetbol, correr... capaz que por eso hay más mujeres, tal vez, no lo sé (risas)

8) **A:** ¿Piensa que la mirada de la sociedad influye en esta diferencia?

B: Y si, como dije en la pregunta anterior, los hombres hacemos otras cosas, no hacemos lo mismo que las mujeres. Si ves a una mujer jugando futbol decís que machona ¿no? y si ves a un hombre bailando decís que maricon (risas) Yo sé que está mal pensar así, pero es algo que ya está y no se puede cambiar aunque debería. Porque cada uno es libre de elegir lo que más le guste.

9) **A:** ¿Piensa que a la hora de realizar ejercicio físico o elegir una determinada actividad física influye si se es varón o mujer? ¿Por qué?

B: Claro, hay ejercicios en los que se necesita mucha fuerza y hay otros en los que se necesita ser más delicado, por eso creo que influye ser hombre o mujer a la hora de realizar algunos tipos de actividades.

ENTREVISTA 8

NOMBRE: Raúl

EDAD: 65 años

1) **A:** ¿Cuánto hace que realiza ejercicio físico en este centro?

B: Hace unos meses que arranque en este centro debido a unos problemas de salud que tengo

2) **A:** ¿Qué tipo de actividad física se realiza en este espacio?

B: Y acá realizamos gimnasia para la tercera edad, ejercicios de todo tipo, trabajamos con pelotas, palos y distintos tipos de movimientos.

3) **A:** ¿Realizó algún otro tipo de ejercicio físico con anterioridad? ¿Cuál?

B: Este... si de chico en la escuela, después no tuve más tiempo y desgraciadamente no pude realizar otro ejercicio que no sea caminar o a veces jugar al futbol con amigos pero muy pocas veces.

4) **A:** ¿Qué valor le da al ejercicio físico en esta etapa de la vida?

B: Siempre le di mucho valor al ejercicio porque con la experiencia de hacer y no hacer sentí la diferencia en mi cuerpo, y ahora con esta edad yo le doy más importancia porque no me siento tan mal y me da más energías. También siento que pertenezco a un grupo en el cual me siento apoyado y entendido debido a que estamos en la misma etapa de la vida y compartimos muchos problemas y alegrías.

5) **A:** ¿Influye el ejercicio físico en su vida? ¿de qué manera?

B: Creo que sí, yo me siento mejor luego de realizar ejercicio, y me siento bien desde el cuerpo ehh lo físico y de la cabeza siento que también, me siento mejor.

6) **A:** ¿Nota alguna diferencia en cuanto la concurrencia de varones y mujeres a este espacio?

B: La verdad que no sé cuántos concurren, yo creo que unas 30 personas aproximadamente, y hombres siempre somos muy pocos, unos 3 o 4 como mucho por clase.

Si la respuesta fue sí:

7) **A:** ¿Cuál piensa que es la causa de esta diferencia?

B: No sé, yo vengo y me siento bien, tal vez las mujeres son más compañeras más de andar en grupos, la verdad que no sé pero es muy notoria esta diferencia. Tengo conocidos que no vienen porque dicen que a esta edad ya no les interesa cuidarse.

8) **A:** ¿Piensa que la mirada de la sociedad influye en esta diferencia?

B: Nunca se me dio por preguntarme eso, pero en mi caso no, no sé capaz otros no quieren venir por vergüenza, como son más mujeres.... No sé

9) **A:** ¿Piensa que a la hora de realizar ejercicio físico o elegir una determinada actividad física influye si se es varón o mujer? ¿Por qué?

B: No sé a esta edad ya no hay mucho para elegir, pero de joven yo pienso que sí, los hombres jugábamos fútbol y las mujeres no se cual preferían o tal vez ellas solo realizaban ejercicio para cuidarse sin que les guste, pienso eso debido a que es lo que hacia mi esposa pero no sé.

ENTREVISTA 9

NOMBRE: Pedro

EDAD: 71 años

1) **A:** ¿Cuánto hace que realiza ejercicio físico en este centro?

B: Yo concurro hace un año aproximadamente.

2) **A:** ¿Qué tipo de actividad física se realiza en este espacio?

B: Se realiza una gimnasia muy linda para personas de la tercera edad.

3) **A:** ¿Realizó algún otro tipo de ejercicio físico con anterioridad? ¿Cuál?

B: La verdad que no, yo era y soy una persona sedentaria.

4) **A:** ¿Qué valor le da al ejercicio físico en esta etapa de la vida?

B: Mucho valor, el médico me lo recomendó por mis problemas de salud, porque yo tengo diabetes hace muchos años.

5) **A:** ¿Influye el ejercicio físico en su vida? ¿De qué manera?

B: Lo poco que he hecho me ha servido y mucho, se me fueron los dolores que tenía en la espalda y la pierna y también me sentía mejor.

6) **A:** ¿Nota alguna diferencia en cuanto la concurrencia de varones y mujeres a este espacio?

B: Si hay una gran diferencia, hombres vamos muy pocos y las mujeres son mayoría ampliamente.

Si la respuesta fue sí:

7) **A:** ¿Cuál piensa que es la causa de esta diferencia?

B: Yo pienso que será porque las mujeres se cuidan más y les gusta socializar más también.

8) **A:** ¿Piensa que la mirada de la sociedad influye en esta diferencia?

B: puede ser que si pero ese no fue mi caso, no me interesa lo que digan.

9) **A:** ¿Piensa que a la hora de realizar ejercicio físico o elegir una determinada actividad física influye si se es varón o mujer? ¿Por qué?

B: Si, yo antes jugaba futbol, concurrí a esa gimnasia porque a esta edad no puedo hacer mucho más (risas)

ENTREVISTA 10

NOMBRE: Alberto

EDAD: 69 AÑOS

1) **A:** ¿Cuánto hace que realiza ejercicio físico en este centro?

B: Hace unos 6 meses más o menos.

2) **A:** ¿Qué tipo de actividad física se realiza en este espacio?

B: y bueno acá se realizan ejercicios de todo tipo, con distintos materiales, se trabaja la fuerza creo y algo de resistencia, no se pienso yo.

3) **A:** ¿Realizó algún otro tipo de ejercicio físico con anterioridad? ¿Cuál?

B: Si desde joven me gusta mucho realizar ejercicio, siempre salía a correr cuando podía y jugaba al fútbol cuando podía.

4) **A:** ¿Qué valor le da al ejercicio físico en esta etapa de la vida?

B: En esta etapa de la vida yo creo que es muy importante porque ahora que estoy sin hacer nada por lo menos me muevo que eso es muy bueno y además me junto con compañeros y pasamos un lindo momento con gente de la misma edad y similares problemas. No sé yo lo valoro mucho además me siento muy bien.

5) **A:** ¿Influye el ejercicio físico en su vida? ¿de qué manera?

B: Si, si, influye mucho en mi vida y creo q a todos los que practican ejercicio le debe de influir. En verse mejor y sentirse mejor, no sé.

6) **A:** ¿Nota alguna diferencia en cuanto la concurrencia de varones y mujeres a este espacio?

B: Ahora que me preguntas eso es algo que me ha llamado la atención, somos muy pocos hombres q venimos a esta gimnasia.

Si la respuesta fue sí:

7) **A:** ¿Cuál piensa que es la causa de esta diferencia?

B: La verdad que ni idea tengo, pienso que será porque las mujeres son más de cuidarse que nosotros y están acostumbradas a hacerlo, en cambio nosotros estábamos más acostumbrados a realizar algún deporte o ejercicio más por pasión que por cuidado, no se pienso eso.

8) **A:** ¿Piensa que la mirada de la sociedad influye en esta diferencia?

B: Tal vez que sí, porque la gimnasia es vista como algo para las mujeres.

9) **A:** ¿Piensa que a la hora de realizar ejercicio físico o elegir una determinada actividad física influye si se es varón o mujer? ¿Por qué?

B: Si eso siempre, desde niños, el futbol para hombres y la danza o no sé qué otro deporte para mujeres.

ENTREVISTA 11

NOMBRE: Ricardo

EDAD: 63 años

1) **A:** ¿Cuánto hace que realiza ejercicio físico en este centro?

B: Yo ya hace 2 años que concurro a este espacio

2) **A:** ¿Qué tipo de actividad física se realiza en este espacio?

B: Y no sé... actividades para la tercera edad dicen los carteles (risas), es una gimnasia muy tranquila con movimientos articulares más que nada creo yo.

3) **A:** ¿Realizo algún otro tipo de ejercicio físico con anterioridad? ¿Cuál?

B: Si toda la vida por suerte, de chico jugaba al futbol, hasta los 26 años jugué al futbol pero entre amigos siempre, nada profesional, por vueltas de la vida un tiempo no realice ningún ejercicio, y a los 40 años más o menos arranque un gimnasio que quedaba a la cuadra de casa, y ahora más viejito cuando puedo vengo a moverme un poco a este centro.

4) **A:** ¿Qué valor le da al ejercicio físico en esta etapa de la vida?

B: Yo le doy mucho valor porque sé las consecuencias de la edad y lo peor que podemos estar si no realizamos ejercicio físico, tengo amigos que no realizan ejercicio y están más desarmados (risas. Yo dentro de todo no me siento tan mal y el ejercicio me levanta el ánimo. Voy a estas clases porque mi mujer me incentivó, yo pensaba que era solo para mujeres.

5) **A:** ¿Influye el ejercicio físico en su vida? ¿De qué manera?

B: Influye ya que me siento mejor y me voy más contento ya que también se crea un grupo de personas con los cuales se comparten lindos momentos.

6) **A:** ¿Nota alguna diferencia en cuanto la concurrencia de varones y mujeres a este espacio?

B: Pa... sí, concurrimos unas 30 40 personas y de esos hombres somos muy pocos la mayoría son mujeres.

Si la respuesta fue sí:

7) **A:** ¿Cuál piensa que es la causa de esta diferencia?

B: Que las mujeres se cuidan más desde la salud creo yo y los hombres prefieren quedarse en su casa, no se pienso eso.

8) A: ¿Piensa que la mirada de la sociedad influye en esta diferencia?

B: Puede ser sí, hay hombres que piensan que es para mujeres, gimnasia para mujeres, hasta yo pensaba eso también

9) A: ¿Piensa que a la hora de realizar ejercicio físico o elegir una determinada actividad física influye si se es varón o mujer? ¿Por qué?

B: Si por supuesto, dentro de la variedad de cosas que hay para elegir, los hombres casi siempre elegimos lo mismo y las mujeres eligen lo mismo, deportes de hombres y de mujeres capaz.

Estas personas ya no concurren a las clases de actividad física del ADU.

ENTREVISTA 12

NOMBRE: Carlos

EDAD: 58 años

1) A: ¿Cuánto tiempo realizo ejercicio físico en este centro?

B: Mas o menos un año fui.

2) A: ¿Qué tipo de actividad física realizaba?

B: Hacíamos pila de cosas, pero sobre todo trabajábamos el cuerpo entero, pero lo hacíamos por partes me acuerdo. Las piernas... los brazos... caderas... me acuerdo que a veces la profesora llevaba materiales para trabajar. Llevaba pelotas, diarios, globos, estaba muy bueno.

3) A: ¿Antes de empezar en ADU realizaba ejercicio físico en algún otro lado?
¿Realiza actualmente?

B: Si, antes hacía, iba a un gimnasio que tenía un espacio para adultos como tiene ADU, pero cuando era mucho más joven hacia todo tipo de ejercicio, lo que se me cruzara yo hacía (risas).

Actualmente no estoy haciendo nada de ejercicio, solo trabajo porque todavía no me eh jubilado (risas)

4) **A:** ¿Qué valor le da al ejercicio físico en esta etapa de la vida?

B: Yo le doy muchísimo valor al ejercicio porque siempre me hizo bien, me ayudó a crecer con una muy buena calidad de vida en todos los aspectos de mi vida por eso lo valoro en esta etapa de mi vida y en las etapas anteriores, cuando fui niño lo valore porque me gustaba mucho, cuando fui joven también. Siempre me gusto hacer deportes y todo lo que me hiciera mover, por eso siempre le di un gran valor.

5) **A:** ¿Influye el ejercicio físico en su vida? ¿De qué manera?

B: Por supuesto que sí. Influye mucho ya que mientras hacía me sentía mucho mejor física y emocionalmente. Por eso tengo que volver a moverme (risas)

6) **A:** ¿Cuál es el motivo por el que dejo de concurrir a este espacio?

B: Uno de los motivos principales fue porque me mude y me queda bastante lejos, y otro porque tuve un problemita de salud el cual me impedía seguir yendo. Por suerte ahora estoy bien y me gustaría volver porque no estoy haciendo nada de ejercicio, pero... soy un poco vago (risas)

7) **A:** ¿cuándo concurrió al ADU, noto alguna diferencia en cuanto a la concurrencia de varones y mujeres?

B: ¿Tu sabes que sí? Pero eso es algo que ves en todos lados, siempre hay más mujeres que hombres en determinados lugares donde se hace ejercicio de este tipo.

Si la respuesta fue sí:

8) A: ¿Cuál piensa que es la causa de esta diferencia?

B: Capaz porque a las mujeres siempre les gustó mucho más hacer ejercicio... cuidarse... para estar más lindas ¿no?, y a los hombres no les importa mucho eso, no digo que todos los hombres sean iguales, pero la mujer se preocupa más por su apariencia que los hombres.

9) A: ¿Piensa que la mirada de la sociedad influye en esta diferencia?

B: Sí. Por un tema discriminatorio y de machismo. Si bien la costumbre ha cambiado respecto al ejercicio físico, en el aspecto masculino, si un hombre hiciera gimnasia se lo mira raro ya que es considerado una actividad de mujeres.

10) A: ¿piensa que a la hora de realizar ejercicio físico o elegir una determinada actividad física influye si se es varón o mujer? ¿Por qué?

B: Si, influye porque más allá de la conducta machista o feminista que existe en el ejercicio físico, la gente establece su decisión según lo que ya está establecido de cada tipo de ejercicio.

ENTREVISTA 13

NOMBRE: Luis

EDAD: 65 AÑOS

1) A: ¿Cuánto tiempo realizo ejercicio físico en este espacio?

B: Yo fui un año y medio al ADU a realizar ejercicio

2) A: ¿Qué tipo de actividad física realizan en este centro?

B: Hasta que yo fui se realizaban ejercicios con pelotas, palos y ejercicios muy suaves porque son para personas mayores.

3) A: ¿antes de empezar en ADU realizaba ejercicio físico en algún otro lado?
¿Realiza actualmente?

B: Si cuando podía iba a algún club para hacer natación un rato.

4) A: ¿Qué valor le da al ejercicio físico en esta etapa de la vida?

B: Ehh... yo creo que le doy mucho valor en mi vida al ejercicio físico, y más ahora que pienso que es cuando más lo necesito, cuando iba sentía que me hacía muy bien en el cuerpo y la cabeza también.

5) A: ¿Cuál es el motivo por el que dejo de concurrir a este espacio?

B: Yo deje de concurrir más que nada por el horario pero muchas veces era el único hombre que concurría y no me sentía muy cómodo siendo el único pero ta.

6) A: Cuándo concurrió al ADU, ¿notó alguna diferencia en cuanto a la concurrencia de varones y mujeres?

B: Yo hace unos 5 meses que deje de ir, hasta ese momento creo que éramos unos cuarenta y algo, de esos éramos 3 hombres.

Si la respuesta fue sí:

7) A: ¿Cuál piensa que es la causa de esta diferencia?

B: La causa la verdad que no sé, son muchas mujeres y por eso capaz se piensa que es solo para mujeres (risas)... viste como somos los hombres.

8) A: ¿Piensa que la mirada de la sociedad influye en esta diferencia?

B: Como te dije anteriormente, se piensa que es solo para mujeres y eso debe de interferir en la concurrencia de los hombres.

9) A: ¿piensa que a la hora de realizar ejercicio físico o elegir una determinada actividad física influye si se es varón o mujer? ¿Porqué?

B: Si porque hay ejercicios para hombres y otros para mujeres, viste que no es muy común ver hombres y mujeres juntos realizando ejercicio, en la escuela y liceo es donde se ve eso, después cuando eligen por su cuenta que hacer es muy diferente.

10) A: ¿Influye el ejercicio físico en su vida? ¿De qué manera?

B: Siempre que pude realice ejercicio, me sentía mejor en todo sentido, hasta el humor me cambiaba, y ni hablar de la parte física, yo me sentía con mucho más energía.