

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

Vejez en pandemia.

La virtualidad como nuevo espacio de encuentro
y participación para el grupo de Personas Mayores
“Vamos por Más”

Macarena Pacheco
Tutora: Sandra Sande

Índice

Introducción	2
Presentación y fundamentación del tema	4
Metodología:	6
Pregunta problema	6
Objetivos generales y específicos	6
Marco teórico:	10
1. Vejez y envejecimiento	10
1.1 Prejuicios y mitos en la vejez	13
1.2 Participación social y envejecimiento activo	16
1.3 Vejez en Uruguay, datos sociodemográficos	19
2. La pandemia y sus repercusiones: <i>“la nueva normalidad”</i>	21
3. El grupo de personas mayores “Vamos por más” y su participación en contexto de pandemia	25
3.1 Análisis de entrevistas:	28
• La participación en el grupo de “Vamos por más”	28
• Pandemia: la presencialidad y la participación virtual	33
Reflexiones finales	39
Bibliografía	43
Anexo	48

Introducción:

Este documento refiere a la Monografía Final de Grado de la Licenciatura en Trabajo Social de la Facultad de Ciencias Sociales, de la Universidad de la República.

La temática a trabajar en este documento se encuentra transversalizada por el actual contexto de emergencia sanitaria por el virus COVID-19 y por las experiencias de la estudiante en las prácticas pre-profesionales con el grupo de Personas Mayores de "Vamos por Más", perteneciente al Programa de Personas Mayores de la Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación de la Intendencia de Montevideo.

Se parte del conocimiento de que el grupo de "Vamos por Más" ha tenido una participación presencial de larga trayectoria y de carácter positivo para la vida de sus integrantes, lo que permite que se promuevan procesos de envejecimiento activo. (Pacheco, M. Sistematización de la práctica pre profesional, Proyecto Integral "Cuidado Humano, Derechos e Inclusión Social" 2019-2020). Por tanto, lo que se pretende con este trabajo es poder conocer, indagar y visibilizar el impacto que tuvo el cambio de la presencialidad a la virtualidad en la participación de las Personas Mayores en el grupo de Educación Física "Vamos por Más", de Paso de la Arena, en el periodo 2020-2021.

En cuanto al documento, este se dividirá en apartados que permitan una mayor organización y comprensión del mismo.

Para dar inicio, se partirá de la presentación y fundamentación de la elección de la temática a trabajar. Luego, se expondrá la metodología que se utilizó para guiar y llevar a cabo la presente investigación, entendiendo que la de corte cualitativo es la que más se adapta a los objetivos que se establecieron. A su vez, en este mismo apartado se plantea la pregunta problema de la que se parte, el objetivo general y los objetivos específicos.

En el segundo apartado se desarrolla el marco teórico. Para comenzar con el mismo, se expone lo entendido por vejez y envejecimiento, recurriendo a diferentes aportes teóricos de distintos autores que contribuyan a su comprensión. Se continúa planteando los mitos y prejuicios que se han construido en torno a esta etapa de la vida, que hacen que la vejez y el envejecimiento tomen un carácter negativo en las representaciones sociales. Posteriormente, se procede a exponer lo entendido por participación social en la vejez y su relación con la promoción de los procesos de envejecimiento activo. Por último, se da cuenta de los datos sociodemográficos de la vejez y el envejecimiento en Uruguay.

En el tercer apartado se presenta información que permita entender el contexto de pandemia causado por el virus COVID-19, planteando las medidas de protocolo tomadas para evitar el contagio, -específicamente las de distanciamiento y el aislamiento social-, y sus respectivas consecuencias en la sociedad, y particularmente en las personas mayores.

En el último apartado se realiza una aproximación y contextualización del grupo de personas mayores “Vamos por más”, además, se plantean las estrategias utilizadas por la Secretaría de Educación Física, Deportes y Recreación de la Intendencia de Montevideo para implementar la participación virtual en este grupo. A su vez, en este apartado se presenta el análisis de las entrevistas realizadas a través de las categorías analíticas presentadas y en relación a los objetivos propuestos para la presente monografía.

Para finalizar, se exponen las reflexiones finales surgidas a partir del proceso de investigación y de la construcción del presente documento.

Presentación y fundamentación del tema:

El tema escogido por la estudiante para la realización de la Monografía de Grado resultó de las experiencias en las prácticas pre-profesionales y del contexto de pandemia por el virus COVID-19.

Por un lado, la estudiante realizó sus prácticas pre-profesionales en el Proyecto Integral “Cuidado Humano, Derechos e Inclusión Social”, específicamente en el área de Generaciones en los años 2019-2020. Las cuales se enmarcaron en el Programa de Personas Mayores de la Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación de la Intendencia de Montevideo, donde se desplegó un trabajo a nivel grupal, individual-familiar, comunitario, territorial e institucional.

El programa de Personas Mayores de la Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación de la Intendencia de Montevideo cuenta con varios grupos en los diferentes barrios de Montevideo, donde se dictan clases de educación física y recreación gratuita. En los mismos se realizan actividades que no solo se remiten al movimiento corporal, sino que se pone en juego otros aspectos como el reconocimiento, la inclusión, expresión, participación, recreación, y la socialización de las Personas Mayores, buscando promover procesos de envejecimiento activo. Como se explica desde la Secretaría de Educación Física, Deportes y Recreación, con el Programa de Personas Mayores se procura fomentar la participación y la inclusión social de estas personas, a través de procesos de socialización, formación, recreación y grupalidad, promoviendo relaciones intergeneracionales y entre pares, evitando los diferentes tipos de discriminación vinculados a la vejez y aquellos factores que puedan influir negativamente en su calidad de vida. (Secretaría de Educación Física, Deportes y Recreación, 2021, Intendencia de Montevideo)

El grupo de “Vamos por Más” está conformado hace aproximadamente 20 años, cuenta con alrededor de 60 integrantes, mayoritariamente mujeres, entre sesenta y cinco y ochenta y cinco años de edad. Las clases se dictaban en el Centro Cultural Julia Arévalo, en el barrio de Paso de la Arena, pertenecientes al Centro Comunal Zonal 18, Municipio A. El grupo presenta como característica principal y visible una fuerte participación social, los y las integrantes no solo se encontraban en los horarios de clase, sino que se organizaban fuera de este para realizar viajes, festejos y/o actividades en conjunto. Destacando que la participación para estas personas es de carácter positivo y beneficioso para sus vidas. (Pacheco, M. Sistematización de la práctica pre profesional 2019-2020).

Por otro lado, es preciso tener en cuenta el contexto, a finales de enero y principios de febrero del año 2020 se declaró a nivel internacional el estado de emergencia sanitaria por el virus COVID-19. Particularmente en Uruguay, dicha emergencia se declaró de forma oficial el 13 de marzo de ese mismo año.

Desde las autoridades uruguayas se exhortó a la población a permanecer en sus respectivos hogares, bajo la consigna “Quédate en casa”, declarando a las Personas Mayores, entre otras personas con ciertas patologías, como las enfermedades respiratorias crónicas, enfermedades cardíacas crónicas, diabetes, obesidad y aquellas con el sistema inmunitario debilitado, como “población de riesgo”. Esta emergencia trajo consigo consecuencias, generando que la mayor parte de las actividades cotidianas, como las laborales, educativas, recreativas, entre otras, se detuvieran y/o comenzaran a organizarse de otra forma. Fue así, que se optó por la virtualidad como herramienta central para realizar dichas actividades, convirtiéndose en protagonista de esta pandemia.

Ante este marco de emergencia sanitaria y con la pérdida de la presencialidad, el grupo “Vamos por Más” junto con el docente de Educación Física, optaron por continuar con la comunicación y participación desde diferentes canales virtuales, como *WhatsApp*, *Facebook live* y *Youtube*. De esta manera, desde la Secretaría de Educación Física, Deportes y Recreación se establecieron actividades y desafíos que permitieron continuar con sus objetivos, además, se realizaron junto con la estudiante procesos de acompañamiento para aquellos integrantes del grupo con dificultades para utilizar dichas herramientas virtuales, con el fin de que pudieran continuar con la participación y evitar el aislamiento. (Araujo, Denevi, Urtubey, 2020)

A raíz de este contexto de cambios y la proximidad de la estudiante con el grupo en cuestión -particularmente en el año 2020- fue que surgió el interés de profundizar sobre el impacto del cambio de la presencialidad a la virtualidad en la participación de las Personas Mayores en el grupo “Vamos por Más”. De este modo, a través de la presente investigación se podrá visibilizar cómo plantean que vivieron y sintieron estas Personas Mayores el cambio, contribuyendo al conocimiento teórico y a futuras investigaciones relacionadas a este tema.

Como antecedente se toma la Monografía Final de Grado de Dayana Munchs, titulada “Vejez y participación en tiempos de coronavirus. Espacios participativos en dos localidades del interior de San José”, realizada en el año 2020, la cual comparte temáticas similares a las que se quieren abordar en la presente investigación. En términos generales, el objetivo principal de dicha Monografía es conocer las consecuencias de la pandemia por el virus COVID-19 y

del aislamiento social -como principal medida de prevención de dicho virus- sobre las vidas de las Personas Mayores que participan en el grupo de gimnasia de Puntas de Valdez y Rafael Perazza, del departamento de San José. A través de este trabajo, se evidencia cómo los espacios participativos son de carácter positivo para las Personas Mayores, puesto que buscan promover procesos de envejecimiento activo y una mejora en la calidad de vida de estas personas.

A su vez, también se utilizará como antecedente el documento de sistematización de la práctica pre-profesional que realizó la estudiante en el año 2019 y 2020, con el grupo de Personas Mayores de “Vamos por Más”, dado que este proporciona datos de utilidad para trabajar en la presente investigación.

Metodología:

Pregunta problema:

¿Qué impacto tuvo el cambio de la presencialidad a la virtualidad en la participación de las Personas Mayores en el grupo de Educación Física de "Vamos por Más" de Paso de la Arena, en los años 2020-2021?

Objetivo general:

Analizar cómo vivieron las Personas Mayores el cambio de la presencialidad a la virtualidad en la participación en el grupo de Educación Física de “Vamos por Más” de Paso de la Arena, en los años 2020-2021.

Objetivos específicos:

- Indagar la relevancia que tiene participar para las Personas Mayores involucradas en el grupo de “Vamos por Más”.
- Conocer la percepción de las Personas Mayores del grupo de “Vamos por Más” sobre la participación virtual.
- Averiguar cómo influyó la pérdida de la presencialidad de las clases de Educación Física en las Personas Mayores del grupo de “Vamos por Más”.

En el presente trabajo se utilizó una metodología de corte cualitativo.

Según Taylor y Bogdan en Krause (1995) la metodología, como concepto general, se la entiende como el modo en que “enfocamos los problemas y buscamos las respuestas” (p.20), a la forma en la que se reduce la complejidad y en la que se establecen relaciones. En cuanto a la metodología cualitativa, Krause (1995) explica que la misma refiere:

a procedimientos que posibilitan una construcción de conocimiento que ocurre sobre la base de conceptos. Son los conceptos los que permiten la reducción de complejidad y es mediante el establecimiento de relaciones entre estos conceptos que se genera la coherencia interna del producto científico. (p.21)

Del mismo modo, Quintana y Montgomery (2006) explican que la intencionalidad de esta metodología:

se centra en la comprensión de una realidad considerada desde sus aspectos particulares como fruto de un proceso histórico de construcción y vista a partir de la lógica y el sentir de sus protagonistas, es decir desde una perspectiva interna (subjetiva). (p.48).

Dentro de sus características se destaca la flexibilidad debido a que permite modificar el diseño inicial del cual se parte sin encasillar al investigador dentro de su idea preliminar, a su vez, en esta lógica está presente una perspectiva holística, un razonamiento inductivo, acciones de observación y el descubrimiento de nuevos conocimientos.

Para la recolección de información se realizaron entrevistas semi estructuradas. Según Corbetta (2007) el investigador con la entrevista cualitativa tiene como objetivo último conocer la perspectiva del sujeto estudiado. Se trata de una conversación cuyo objetivo es la finalidad cognitiva del entrevistador, donde esta al igual que los sujetos entrevistados y los temas de conversación no son ocasionales.

En un mismo sentido, Batthyány y Cabrera (2011) plantean que las entrevistas son técnicas conversacionales provocadas y guiadas por el entrevistador con preguntas flexibles y no estandarizadas, con una finalidad de tipo cognitivo. Al ser semi estructuradas, explican que el investigador tendrá una serie de temas a trabajar durante la entrevista, este podrá decidir el orden de dichos temas y el modo en que formulará las preguntas.

En palabras de Corbetta (2007), en la entrevista semiestructurada:

el entrevistador dispone de un “guión”, con los temas que deben tratar en la entrevista. Sin embargo, el entrevistador puede decidir libremente sobre el orden de presentación

de los diversos temas y el modo de formular las preguntas. En el ámbito de un tema determinado, el entrevistador puede plantear la conversación de la forma que desee, plantear las preguntas que considere oportunas y hacerlo en los términos que le parezcan convenientes, explicar su significado, pedir al entrevistado que le aclare algo que no entiende o que profundice sobre algún aspecto cuando lo estime necesario, y establecer un estilo propio y personal de conversación. (p.352-353)

Por otro lado, es preciso dar cuenta qué se entiende por población y muestra, según Batthyány y Cabrera (2011), la población se corresponde con el conjunto de unidades que se va a estudiar durante el proceso de investigación, “la población acota el estudio de modo que sea plausible su realización.” (p.72). Muchas veces, por más que la población sea acotada no es posible o es costoso observar todas las unidades, por lo que se decide solo estudiar algunas de estas. De este modo, una muestra:

es un subconjunto de la población compuesto por las unidades que efectivamente se observan, y representan a las otras unidades de la población que no se observan. Existen diversas maneras de seleccionar una muestra, dependiendo de los objetivos y la estrategia que se utilice en la investigación. (Batthyány y Cabrera, 2011, p.73)

Las entrevistas fueron realizadas a las Personas Mayores que integran el grupo de “Vamos por Más”, la cantidad de entrevistado/as se definió por el criterio de saturación de la muestra. El punto de saturación hace referencia al momento en el que las nuevas entrevistas no aportan un nuevo conocimiento en relación a las realizadas anteriormente, saturando y repitiendo el contenido, en palabras de Navarrete (2000):

El punto de saturación del conocimiento es el examen sucesivo de casos que van cubriendo las relaciones del objeto social, de tal forma que, a partir de una cantidad determinada, los nuevos casos tienden a repetir -saturar- el contenido del conocimiento anterior. (p.171)

A su vez, para la selección de la muestra se utilizó la técnica de muestreo por conveniencia, según Navarrete (2000):

es el procedimiento que consiste en la selección de las unidades de la muestra en forma arbitraria, las que se presentan al investigador, sin criterio alguno que lo defina. Las unidades de la muestra se autoseleccionan o se eligen de acuerdo a su fácil disponibilidad. (p.169)

En este sentido, esta técnica permite que la selección de la muestra sea de manera conveniente para el investigador, tanto en accesibilidad y proximidad, así como en costos, tiempo y recursos, además, permite seleccionar una muestra con mayor facilidad.

Como se mencionó, las entrevistas fueron realizadas a las Personas Mayores del grupo de Educación Física de “Vamos por Más”. Para llegar a ellas la estudiante utilizó como herramienta el grupo de *WhatsApp* en el que se encuentra la mayor parte de los integrantes.

Es necesario tener en cuenta que por el actual contexto de emergencia sanitaria se debe de tener ciertas precauciones, principalmente con las Personas Mayores, debido a que fueron declaradas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “población de riesgo” ante el virus COVID-19. Por esta razón, la estudiante realizó las entrevistas vía llamada telefónica o videollamada, permitiendo que el o la entrevistada eligiera la herramienta que le fuera más cómoda para brindar un espacio seguro. Cabe señalar, que la decisión de llevar a cabo las entrevistas de esta forma, fue tomada debido a que los integrantes del grupo en cuestión se encuentran en sus respectivas casas, puesto que las clases de Educación Física no se están dictando de forma presencial, cumpliendo con las recomendaciones del protocolo sanitario.

Marco teórico

1. Vejez y envejecimiento:

En este primer apartado se expondrán diferentes aportes teóricos de distintos autores que permitan esclarecer lo que se entiende por vejez y envejecimiento, puesto que son las categorías centrales que transversalizan el documento en su totalidad. Luego, se explicará cómo esta etapa de la vida está cargada de prejuicios y mitos que hacen que la vejez tienda a tomar un carácter negativo en las representaciones sociales. Para continuar, se procederá a plantear lo entendido por participación social en la vejez y su vinculación con la categoría de envejecimiento activo. Por último, se presentarán los datos sociodemográficos de la vejez y el envejecimiento en Uruguay.

Para comenzar, se partirá por lo planteado por Huenchuan y Rodríguez-Piñero (2010), quienes explican que la vejez y el envejecimiento son procesos multifacéticos que no solo comprenden a la edad de calendario, sino que están presentes aspectos sociales, culturales y fisiológicos. Estos autores destacan que la edad cronológica es un asunto sociocultural, donde cada sociedad establece los límites para considerar a una persona como mayor.

Así mismo, Ludi (2011), explica a la vejez como:

una construcción sociocultural, sobredeterminada por dimensiones contextuales socio-económico-político-culturales que atraviesan la vida cotidiana; de allí que el envejecer sea un proceso particular y complejo, que comprende diferentes aspectos: físico-biológico-psicológico-social y emocional, constituyéndose en una experiencia única en relación a estos aspectos y dimensiones. (p.39)

Esta autora destaca que existen aspectos en común en los procesos de envejecimiento, sin embargo, esto no quiere decir que se presente de igual forma para todos, ya que tomará y tendrá distintas significaciones y sentidos. Es decir, existen diferentes formas de envejecer en relación a los distintos contextos sociales, económicos, políticos y culturales.

A su vez, Ludi (2011) plantea que el envejecer también se relaciona con las diferencias de géneros, de etnias, creencias religiosas, profesiones, trayectorias de vida, condiciones materiales y simbólicas, que llevan a experimentar de forma particular esta etapa de la vida. Es por ello, que las personas la transitan, sienten y viven de diferentes maneras, lo que hace que

se configure como particular y compleja. Por lo tanto, la autora menciona que no existe una única y definitiva forma de entender ni vivir la vejez.

En una misma línea, Dornell (2015) entiende que:

La vejez y el envejecimiento son construcciones socio-culturales; sus representaciones, sus manifestaciones y su institucionalización en la realidad social desde la condición humana en tanto cuidado de la especie expresan momentos socio-históricos determinados, que responde a cada persona en particular desde su singularidad. (p.137)

En este sentido, la vejez es una etapa de la vida que conlleva un proceso y una trayectoria en el tiempo, "es mutar a través del paso del tiempo, es así, que el envejecimiento es el proceso de un estado que es la vejez y es un trayecto biográfico sociocultural, que va más allá de la biología humana." (Dornell, 2015, p.137).

Esta autora, al igual que las mencionadas anteriormente, toma la idea de que el envejecer va más allá de lo puramente biológico, estando presente factores sociales, culturales e históricos que hacen a la persona y a su forma de vivir la vejez.

En consonancia con lo expuesto, para Sánchez (2000) "La vejez es un hecho biológico y una construcción social." (p.37), es un período en el ciclo de la vida donde las personas experimentan numerosos cambios, independientemente de la declinación física. Donde dichos cambios se derivan y están determinados por el ambiente social y cultural en el que se encuentran las personas mayores.

En cuanto a la sociedad, la autora plantea que el ser persona mayor determinará un nuevo estrato social, que funciona como un marcador social que designa privilegios, derechos, y expectativas para esta edad. Lo que hace que la sociedad les asigne un determinado lugar, papel o posición a estas personas, donde se le atribuyen ciertas representaciones y se les brindan o niegan espacios sociales.

Sánchez (2000), expresa que envejecer es parte de la vida, es un fenómeno natural y sucede desde el nacimiento, define al envejecimiento "como un proceso natural, gradual, de cambios y transformaciones a nivel biológico, psicológico y social, que ocurren a través del tiempo." (p.67), agregando que estos cambios son procesos normales que toda persona experimentará.

Como se mencionó en la cita, para la autora el envejecimiento es a un nivel biológico, psicológico y social, por lo que parece relevante señalar, a grandes rasgos, a que se refiere cuando habla de ello.

El envejecimiento biológico alude a los cambios físicos y funcionales del cuerpo que hacen que disminuya la capacidad de los órganos, como el corazón, los pulmones y/o el sistema circulatorio, por el paso del tiempo. Este envejecimiento tiene una incidencia negativa en el funcionamiento físico y es de carácter universal para todas las personas, lo que hace que sea un proceso normal y gradual. Sin embargo, la autora destaca que esto ocurre de forma diferente en todas las personas, debido a que los cambios físicos no suceden en un mismo ritmo para todos.

En cuanto al envejecimiento psicológico, el cual también varía de persona en persona, se “trata de los cambios que ocurren en los procesos sensoriales y perceptuales, destrezas motoras, funciones mentales, (...), la personalidad, los impulsos, emociones y motivaciones.” (Sánchez, 2000, p.35). Cabe señalar que los cambios psicológicos y biológicos que se dan a medida que se avanza en edad se vinculan con el ambiente social en el que se encuentran los individuos, lo que también afecta al comportamiento de los mismos. Conductas que van a estar determinadas y relacionadas “con las actitudes, expectativas, motivación, imagen propia, funciones sociales, personalidad y ajustes psicológicos de la vejez”. (p.36)

Por último, el envejecimiento social “se refiere a los hábitos sociales, papeles cambiantes y las relaciones en el ámbito social” (Sánchez, 2000, p.36). A medida que las personas envejecen cronológica, biológica y psicológicamente, también se alteran sus funciones y relaciones sociales, por esta razón, muchas veces estas personas tienden a experimentar una disminución en sus interacciones sociales. De este modo, el medio social, el cual es diferente para todas las personas, va a determinar el significado que tendrá la vejez para cada individuo, lo que hace que pueda ser una experiencia positiva o una negativa.

La autora explica que estas tres dimensiones no se encuentran separadas, sino que están entrelazadas en la vida de las personas de edad avanzada. A su vez, señala que no hay que olvidar que existen otros elementos que también influyen, como el ambiente, la cultura, los adelantos médicos, los estilos de vida, entre otros factores, que llevan a que la vejez sea un proceso de naturaleza individual y heterogénea.

Por otro lado, es preciso señalar que existe un marco normativo internacional bajo el nombre “Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores” proclamada en el año 2015. Como se menciona en el Artículo 1 tiene el objetivo de

promover, proteger, y asegurar el reconocimiento y el pleno goce y ejercicio, en condiciones de igualdad, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de la persona mayor, a fin de contribuir a su plena inclusión, integración y participación en la sociedad. (párr.16)

El mismo presenta una concepción de envejecimiento similar a las que se han desarrollado anteriormente, lo entiende como un “Proceso gradual que se desarrolla durante el curso de vida y que conlleva cambios biológicos, fisiológicos, psico-sociales y funcionales de variadas consecuencias, las cuales se asocian con interacciones dinámicas y permanentes entre el sujeto y su medio.” (Artículo 2, párr.25)

1.1 Prejuicios y mitos en la vejez:

Las imágenes y representaciones sociales que predominan en las sociedades actuales respecto a las personas mayores tienden a ser de carácter negativo. (CELADE-CEPAL, 2006). Por ello, se ha construido en torno a la vejez y al envejecimiento prejuicios y mitos vinculados, principalmente, a los cambios físicos, biológicos y cognitivos, pero también sociales, participativos e incluso vinculados al aprendizaje. Como explica Sánchez (2000) “La persona anciana padece de discriminación, segregación, opresión y a veces exclusión de la sociedad, del estado y no es raro, hasta de sus propios familiares.” (p.41)

Butler (1969) denominó como “*viejismo*” -traducido al castellano- a aquellas actitudes negativas, estereotipadas, y prejuiciosas mantenidas por la sociedad para hacer referencia a las personas mayores, a la ancianidad y a los procesos de envejecimiento como una etapa de la vida asociada a la enfermedad, padecimiento y soledad. (Butler en Moreno, 2010). El “*viejismo*” como “el espantoso miedo y pavor a envejecer, y por lo tanto el deseo de distanciarnos de las personas mayores que constituyen un retrato posible de nosotros mismos en el futuro.” (Ludi, 2011, p.37). Este miedo y rechazo al envejecimiento también es asumido por las propias personas mayores, por lo que subyace un miedo a ser y sentirse viejo, surgiendo un “enamoramiento” de los cuerpos jóvenes y “desprecio” de los cuerpos viejos.

En palabras de Ludi, (2005) “La vejez asusta, provoca angustia; la vejez parece un secreto vergonzoso; la vejez es un tema conflictivo, genera muchas desventajas, enfermedades, la vejez remite a la muerte” (p.20).

En un mismo sentido, Sánchez (2000) plantea que existe un dicho popular que expresa que una vez que se llegue a la edad de 60 años todo será “cuesta abajo”, asociando la edad con el deterioro y la enfermedad. Demostrando como existe una tendencia a relacionar de forma estrecha el envejecimiento con la enfermedad, como si una fuera resultado de la otra. Si bien, en la vejez existe una disminución en las capacidades físicas, sensoriales y cognitivas no quiere decir que esto resulte en una enfermedad, en dependencia o incluso en la muerte.

Esta autora identifica que existen diferentes mitos asociados a la vejez y al envejecimiento. Uno de ellos es el “mito de la inutilidad”, idea que surge en la sociedad capitalista donde cada persona vale por lo que es capaz de producir en el mercado laboral. En este tipo de sociedad las personas mayores son entendidas como inactivas, personas que no son capaces de producir, que no tienen valor para el mercado ni para la sociedad, dejándolos a un lado y obligándolos al retiro, tomando un lugar de “pasividad” y reposo.

Este mito se vincula con lo mencionado anteriormente, donde el cuerpo viejo deja de ser útil y se revaloriza la juventud asociada a la productividad. Como se explica desde CELADE-CEPAL (2006), este concepto de “productivo-joven” es el que predomina en el imaginario social y en la política, se establece la idea de un cuerpo bello y saludable en contraposición a lo “enfermo y pasivo” de la vejez y el envejecimiento. Se establece un modelo de juventud y con ello se crean estereotipos, que como ya se mencionó, son asumidos y aceptados por las sociedades e incluso por las propias personas mayores, pudiendo tener efectos negativos sobre la salud y el bienestar psicológico de los mismos. “Las personas mayores que no pueden cumplir con este mandato social viven bajo la amenaza de ser excluidas del sistema, y son pasibles de rechazo o bien de un paternalismo discriminatorio.” (CELADE-CEPAL, 2006, p.142)

Retomando a Sánchez (2000), la autora identifica otro mito referido a la poca creatividad e incapacidad para aprender de las personas mayores, se le atribuye al envejecimiento dificultades relacionadas a la falta de capacitación y a la capacidad para aprender, debido a que se asume socialmente que la educación está ligada al aprendizaje para la vida productiva. Siguiendo esta línea, se cree que las personas mayores ya no son parte de esta vida productiva, correspondiendo dicho aprendizaje a los niños y a los jóvenes que

ingresarán al mundo del trabajo. Cabe destacar, que la autora menciona que actualmente esta idea está cambiando y ha surgido un movimiento educativo de educación permanente para dejar atrás la relación que se ha establecido entre educación y productividad, y con ello estos prejuicios que afectan a las personas mayores.

En palabras de Sánchez (2000) “La edad no determina la creatividad de las personas, ni limita sus posibilidades de aprendizaje o ejecutoria.” (p.73)

Este mito, en cuanto “incapacidad para aprender”, se lo puede vincular con el tema de la presente investigación, debido a que la participación por medio de la virtualidad pudo haber estado obstaculizada por dicho mito.

Por otro lado, es preciso señalar que dentro de las representaciones sociales estereotipadas y prejuiciosas de la vejez y el envejecimiento, existen quienes conciben a las personas mayores como niños, personas incapaces de tomar sus propias decisiones y de protegerse, que necesitan de un tercero para actuar. Este tipo de pensamientos asume a la vejez como un estado de dependencia, dejándolos de lado como sujetos de derechos, según Huenchuan y Rodríguez-Piñero (2010)

las personas mayores pueden ser concebidas como perpetuos niños, carentes de independencia por su condición de edad. No se las piensa como ciudadanos, o al menos no de carácter activo, sino que en el mejor de los casos son meramente co-protegidos, y aunque se emprendan actividades destinadas a mejorar determinadas capacidades individuales —de liderazgo o de participación—, en raras ocasiones se piensa realmente en incluirlas plenamente. (p.16)

A raíz de lo desarrollado, se concluye que se crean y asumen estereotipos de la vejez y el envejecimiento, que los hacen sinónimo de pasividad, dependencia, reposo, quietud, enfermedad y déficit de capacidades, que coloca a las personas mayores lejos de los ámbitos participativos, activos y de toma de decisiones, resultando en que sea entendida como una etapa de la vida no deseada y muchas veces temida. Lo que conlleva que en varias ocasiones las personas mayores experimenten un limitado ejercicio de su libertad y derechos.

1.2 Participación social y envejecimiento activo:

En este apartado se procederá a desarrollar lo entendido por participación social en la vejez y su implicancia sobre estas personas, además, se planteará su relación con la promoción del envejecimiento activo.

En primera instancia, se parte de la idea de participación propuesta por Pindado (2008):

Hablemos en primer lugar de participación como sentimiento. Se trata de un elemento emocional, en este caso, placentero, de algo que produce una sensación positiva. Y que se construye en las relaciones con los otros, cuando se tiene suficiente inteligencia emocional para aprender de la interacción con nuestros semejantes. (p.124)

En este sentido, se habla de participar como algo más allá que solo compartir un mismo espacio. Este autor plantea a la participación como un elemento emocional que se construye en relación con los/as otros/as. Las personas se sienten parte de y este sentimiento de pertenencia les brinda seguridad, aquí es donde experimentan sensaciones positivas y placenteras. De modo que participar no solo implica la presencialidad, sino que también puede realizarse desde lo virtual.

En cuanto a la participación social en la vejez Monchietti y Krzemien citado en CELADE-CEPAL (2006), plantean que “La participación en actividades sociales e interacciones significativas es una necesidad vital cuya satisfacción resulta indispensable para la autorrealización personal, pues permitiría a las personas mayores el desarrollo de sus potencialidades y recursos” (p. 139). De esta forma, la participación, que permite a las personas mayores crear y mantener interacciones sociales con otros, se presenta como un elemento fundamental para la mejora de la calidad de vida de estas personas, ya que se considera beneficioso para su salud, funcionalidad y bienestar subjetivo.

Previo a continuar, parece pertinente detenerse a explicar a qué se refiere cuando se habla de calidad de vida, según Ardila (2003):

es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye aspectos subjetivos como la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones

armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida. (p.163)

El autor en cuestión propone a la calidad de vida como una definición integradora, toma aspectos subjetivos y objetivos que hacen a las personas. Es decir, que tanto los elementos que refieren a lo más íntimo e interior de los individuos, como aquellos factores externos comprendidos por las relaciones que se establecen con el ambiente y la comunidad, son igual de importantes para constituir la concepción de dicha categoría.

Retomando a la CELADE-CEPAL (2006), en este documento se plantea que existen estudios que demuestran como aquellas personas mayores que participan en grupos sociales mantienen una mejor calidad de vida en relación a aquellos que se encuentran socialmente aislados. Los altos niveles de participación evidencian mayores niveles de bienestar psicológico y de salud en general, teniendo en contraposición bajos índices de mortalidad y suicidios.

Asimismo, cabe señalar que la participación social no solo se relaciona con el individuo en particular, sino que también existe una relación estrecha con el lugar que la sociedad le brinda a quienes envejecen, es decir, las representaciones e imágenes sociales que se crean sobre la vejez, relacionado a los estereotipos y prejuicios que afectan a las personas mayores y a sus posibilidades de participación social. (CELADE-CEPAL, 2006).

En un mismo sentido, Ludi (2013) explica que la creación de espacios y organizaciones para la participación, recreación, encuentros, esparcimiento y aprendizajes de las personas mayores son vitales, ya que permiten su involucramiento con los otros y con el medio. Dichos espacios cumplen una función de apoyo, los cuales son relevantes para los procesos de envejecimiento, para enfrentar las dificultades y situaciones problemáticas que se les presente. A su vez, dicha autora destaca que si bien en la actualidad la participación social de las personas mayores ha tenido “modificaciones positivas” aún falta camino por recorrer, ya que muchas de estas personas no logran acceder a los canales participativos y a que muchos de estos espacios son autoconvocados por las propias personas mayores.

Por su parte Monchietti y Krzemien (2002) reafirman la idea de que la participación social en la vejez es de suma importancia, destacando que actualmente la participación social se ha incorporado como valor propio de la salud, donde la pertenencia a grupos sociales y el llevar un estilo de vida activo se vincula estrechamente con el mantenimiento de una buena

salud y con ella la prevención de enfermedades. Cabe destacar que dichas autoras hablan de salud como un criterio abarcador que no solo se basa en la ausencia de enfermedades, sino como “la capacidad de desarrollar el potencial personal y responder en forma positiva a las exigencias del medio, destacando recursos psicosociales y capacidades físicas.” (p.2), donde se pone en juego componentes biológicos, condiciones del medio relacional y estilos de vida.

En relación a lo expuesto, la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2015) plantea en el Artículo 8 que “La persona mayor tiene derecho a la participación activa, productiva, plena y efectiva dentro de la familia, la comunidad y la sociedad para su integración en todas ellas.” (párr.55). Señalando que los Estados Partes deberán adoptar las medidas necesarias que permitan a las personas mayores participar de forma activa en la comunidad, y que puedan desarrollar sus capacidades y potencialidades.

La relevancia de la participación social, también se presenta en que permite y contribuye a la constitución de redes sociales de apoyo, las cuales son relevantes para la mejora de la calidad de vida y salud de las personas mayores. En cuanto a redes sociales, Dabas y Perrone (1999), plantean, a grandes rasgos, que se trata de construcciones permanentes tanto individual como colectivas, implican intercambios dinámicos y apelan a la reciprocidad de quienes pertenecen a ella, permiten potenciar los recursos que poseen y la creación de alternativas novedosas para la resolución de problemas, en pos de lograr un bienestar común. Del mismo modo, Guzmán, Huenchuan y Montes de Oca, citados en CELADE-CEPAL (2006), explican que las redes sociales pueden ser entendidas como “prácticas simbólico-culturales que incluyen el conjunto de relaciones interpersonales que integran a una persona con su entorno social y le permiten mantener o mejorar su bienestar material, físico y emocional” (p.123). Sin embargo, es preciso destacar que no todas las redes sociales son relevantes para la vida de las personas, por ello, se hace una distinción entre redes sociales y redes sociales de apoyo. Estas últimas “comprende aspectos diversos tales como el cuidado en salud que reciben las personas mayores, el apoyo económico y emocional que se intercambia entre familiares (corresidentes y no corresidentes) y amigos, así como entre grupos de apoyo comunitario.” (CELADE-CEPAL, 2006, p.124). Los actores involucrados en ellas tienen un papel dinámico en la construcción de relaciones y en brindar apoyo, se pretende a través de las mismas establecer reciprocidad e intercambios entre los participantes. A su vez, existen en estas redes apoyos sociales formales dados por instituciones gubernamentales y no gubernamentales, y apoyos informales que provienen de familiares, amigos, vecinos, conocidos y de la comunidad.

Por otro lado, cabe señalar que la participación social como elemento positivo y beneficioso para la vida de las personas mayores, representa uno de los componentes que contribuye a la promoción de los procesos de envejecimiento activo.

Ludi (2013) explica que en el transcurso del tiempo la idea de envejecimiento activo ha ido cambiando, tanto en la forma de nombrarla como en su alcance. En un principio fue denominada como “envejecimiento saludable” por la Organización Mundial de la Salud (OMS) centrándose únicamente en aspectos vinculados a la salud. Luego de ello, se dio paso al término de “envejecimiento activo” como un concepto más abarcador y superador en comparación al anterior.

De este modo, Ludi (2013) propone que el envejecimiento activo:

Comprende entre sus premisas: la optimización de las oportunidades de bienestar físico, social y mental; de participación y seguridad; con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y mejorar la calidad de vida. Entre sus objetivos de lograr mayor autonomía/independencia, hace hincapié en generar condiciones para controlar, afrontar y tomar decisiones personales acerca de cómo vivir de acuerdo a normas y preferencias; contribuyendo a ello la participación continua en espacios y cuestiones sociales, económicas, culturales y cívicas. (p.4)

Se concluye, entonces, que la participación social permite a las personas mayores tener un estilo de vida activo, crear redes de apoyo, tomar decisiones, interactuar, involucrarse, estar con otros y sentirse “parte de”, junto a otros aspectos que posibilitan una mejor y más saludable calidad de vida, acompañado de un bienestar psicológico, emocional, físico y social, que permiten vivir la vejez desde la productividad, autonomía e independencia.

1.3 Vejez en Uruguay, datos sociodemográficos:

Por último, es relevante señalar los datos sociodemográficos de la vejez y el envejecimiento en Uruguay.

En primera instancia, cabe destacar que América Latina y el Caribe representan uno de los continentes que más rápido envejece a nivel mundial, promedialmente el 11% del total de su población tiene más de 60 años de edad.

En cuanto a Uruguay, según los datos del Censo Nacional del año 2011, el 14% de la población tiene más de 64 años de edad, resultando que tenga una estructura poblacional envejecida. Este proceso de envejecimiento se relaciona estrechamente con la mejora y la posibilidad de acceder a bienes, servicios y recursos, lo que permite incrementar la esperanza de vida. Como explica Dornell (2015):

La esperanza de vida aumenta progresivamente debido a las condiciones de vida y al desarrollo de las ciencias biomédicas, por lo que cada año aumenta el número de viejos y éstos alcanzan mayor edad; dándose el fenómeno del “envejecimiento del envejecimiento”. (p.136)

Con respecto al envejecimiento poblacional es conveniente tener presente dos aspectos fundamentales; por un lado, en los últimos años en la mayoría de los países del mundo se está experimentado un aumento de la proporción de las personas mayores, y por otro lado, el envejecimiento de la población uruguaya tiene un rasgo histórico, debido a que este país, en comparación a los de otra región, inició tempranamente su proceso de envejecimiento, aproximadamente a principios del siglo XX con la segunda transición demográfica. Lo que se relaciona con la baja en la tasa de natalidad y en la tasa de mortalidad, dado a que la esperanza de vida tiende a ser cada vez más prolongada.

Como se expone desde el Segundo Plan de Envejecimiento y Vejez (2016-2019):

Uruguay presenta un ritmo sostenido de envejecimiento, expresado en una tendencia a la disminución del peso relativo de la población más joven, producto del decrecimiento en la fecundidad y el consiguiente descenso en la tasa de natalidad, y un aumento de la proporción de la población mayor resultado del descenso en la tasa de mortalidad y el aumento de la esperanza de vida al nacer. (p.11)

Los datos del Censo Nacional 2011 revelan dos fenómenos que se dan en este país. Por una parte, Uruguay atraviesa un creciente proceso de sobre-envejecimiento por la expansión del peso relativo de Personas Mayores de 84 años de edad en el total de Personas Mayores, y por otra parte, hay una mayor esperanza de vida de las mujeres con respecto a los varones, lo que hace que se presente una feminización de la vejez.

En cuanto a los datos por departamentos, dicho Censo evidencia que todos presentan más de un 11% de su población con 65 años o más. Sin embargo, hay seis departamentos que tienen una proporción mayor de población envejecida superando al promedio nacional:

Colonia, Flores, Florida, Montevideo, Rocha y Lavalleja. Por otro lado, Artigas, Maldonado, Salto, Rivera y Río Negro, representan a los departamentos donde la población envejecida tiene menor peso relativo. Ante esto cabe señalar, en relación a la distribución territorial, que el 94,6% de la población mayor en Uruguay vive en zonas urbanas. (INE,2011)

2. La pandemia y sus repercusiones: “la nueva normalidad”

Para continuar con el presente documento, es relevante y necesario detenerse en el actual contexto de emergencia sanitaria causada por el virus COVID-19 y sus repercusiones en la sociedad.

En el año 2020 a finales de enero y principios de febrero se declaró a nivel internacional estado de emergencia sanitaria por el virus COVID-19. En el caso de Uruguay, esta emergencia se declaró de forma oficial el 13 de marzo de este mismo año, cabe destacar, que la emergencia continúa hasta la actualidad.

El COVID-19 es una enfermedad respiratoria causada por un nuevo coronavirus humano (SARS-CoV-2, llamado virus covid-19), que produce en las personas diferentes malestares, identificándose entre los síntomas más habituales la fiebre, tos y dificultades para respirar, en los casos más graves puede causar la muerte.

Esta enfermedad se propaga tras el contacto directo de persona a persona, es por esta razón que dentro de las recomendaciones para evitar el contagio se sugiere a la población mantener el distanciamiento social y evitar aglomeraciones, estableciendo la consigna “Quédate en casa”, acompañado de un protocolo de higiene, como lo es el lavado de manos frecuente, el uso de alcohol en gel y mascarillas.

El virus afecta a personas de todas las edades, sin embargo, las personas mayores a igual que aquellas personas con patologías médicas preexistentes, tienden a ser más vulnerables a enfermarse de forma severa con este virus, a quienes se los denominó como “población de riesgo”. (CEPAL, 2020). No obstante, desde la Organización Mundial de la Salud (OMS), se determinó que las personas mayores son quienes presentan un alto índice de mortalidad a causa del virus.

Huenchuan (2020), plantea que, si bien, las condiciones de salud y el envejecimiento hacen que las personas mayores estén en riesgo, la soledad como emoción y el aislamiento son

variables que tienen un impacto importante sobre estas personas y en la recuperación ante este virus, de manera que no solo daña la salud física, sino que también la emocional y mental. Por esta razón, la autora recomienda que las medidas de distanciamiento social sean aplicadas de manera cuidadosa en las personas mayores, puesto que podrían tener consecuencias negativas sobre sus vidas, con la posibilidad de acentuar situaciones preexistentes al virus. Señalando que existen datos que demuestran que gran parte de esta población vivía -previo al COVID-19- aislada socialmente.

Cabe aclarar, que cuando se habla de aislamiento social y soledad se hace referencia a cosas distintas. A pesar de que ambos conceptos se relacionan tienen significados diferentes, Gené-Badia et al (2016) explican que el aislamiento social es una situación objetiva donde se tiene un contacto mínimo con otras personas, ya sean familiares o amigos. En cambio, estos autores plantean que la soledad “es la sensación subjetiva de tener menor afecto y cercanía de lo deseado en el ámbito íntimo (soledad emocional), de experimentar poca proximidad a familiares y amigos (soledad relacional) o de sentirse socialmente poco valorado (soledad colectiva)” (p.605). Entonces, se puede estar aislado socialmente sin sentirse solo.

En cuanto al distanciamiento y al aislamiento social como medidas para evitar el contagio del virus COVID-19, cabe señalar que estas pueden ocasionar que las personas mayores experimenten o intensifiquen la sensación de soledad, influyendo en su bienestar psicosocial. Por ello, como ya se mencionó, es que Huenchuan (2020) recomienda ser cuidadosos a la hora de implementar dichas medidas, puesto que pueden desencadenar consecuencias negativas sobre estas personas.

Por esta misma razón es que

La OMS (2020) insiste en que hay que garantizar que las personas mayores sean protegidas de COVID-19 sin estar aisladas, estigmatizadas, dejadas en una situación de mayor vulnerabilidad o sin poder acceder a las disposiciones básicas y a la atención social. (CEPAL, 2020, p.9)

En relación a lo desarrollado, en el trabajo de Araujo, Denevi y Urtubey (2020) se plantea que algunas de las medidas para la prevención del contagio del virus y para la protección de las personas mayores resultaron en la estigmatización de esta población, debido a que se tomó a las personas mayores como mero objeto de cuidado, incapaces de tomar decisiones y cuidarse por sí mismos, donde otros son quienes hablan y deciden lo correcto para

ellos. Un ejemplo de esto, es la carga que tiene el ser identificado como población de riesgo para las personas mayores, es decir, se tomó esta decisión sin preguntarles, se les determinó que deberían permanecer en sus casas aislados de sus familiares y amigos, dejando atrás sus actividades cotidianas “por su propio bien”, lo que hizo que fueran situados en una posición de vulnerabilidad. Como explican dichos autores es relevante escuchar a estas personas, saber cómo se sienten, qué piensan, qué les ocurre, reconociendo que son capaces de tomar decisiones y desarrollar estrategias que les permita afrontar de manera saludable dicha contingencia.

De este modo, Araujo, Denevi y Urtubey (2020) explican que “el contexto de la pandemia ha sido terreno fértil para que afloren enormes prejuicios hacia la vejez.” (p.14), lo que conlleva que las personas mayores vivan la pandemia y el distanciamiento social, como algo más allá que solo un virus y una enfermedad.

Lo que demuestra que el virus no solo es una enfermedad que ataca al sistema inmunológico, sino que detrás existen otras cuestiones y problemáticas que afectan a la sociedad en general, y en particular a las personas mayores. En palabras de Carballada (2020) “el Covid-19 es una enfermedad social, es decir que no puede ser pensada sólo desde la medicina, la biología o los efectos psicológicos. De allí que lo social la atraviesa totalmente” (párr.2)

A raíz de ello, cabe señalar que existen otras consecuencias que aparecen y/o se hacen visibles por dicha pandemia. Scribano (2020) plantea que el virus en cuestión ha traído consigo diferentes modificaciones que afectan a la sociedad. De este modo, el autor explica que se habla del distanciamiento como la única vacuna, donde la imposición de la distancia, asumida como única forma de salvarse, despierta en las personas miedos, como el miedo a tocar y a contagiar al otro, dejando atrás las prácticas de conexión como el beso y el abrazo en el saludo, lo que implica un conjunto de modificaciones en las normas de convivencia, gestos y expresiones. Asimismo, el autor plantea que dado al virus surgieron expresiones de discriminación y estigmas frente a las personas contagiadas, a los que presentan síntomas, a los recuperados y a los asintomáticos, debido a que se establece y asume la idea de alejarse, rechazar y evitar a estas personas.

Dentro de estas modificaciones, el autor destaca la presencia central de las aplicaciones de comunicación y las redes sociales, “Sin duda esta es una pandemia vivida en, por y a través de las redes sociales” (Scribano, 2020, p.62). Las nuevas aplicaciones como *WhatsApp*,

Instagram, Tik Tok y Zoom, entre otras, se han convertido en los nuevos y más habituales medios naturales de interacción social, que frente al contexto de confinamiento han permitido, de cierta forma, que las personas puedan salir, participar y contactarse con otros, sin tener que dejar sus respectivos hogares, constituyéndose como “una pandemia virtual/digital/móvil” (p.63). Lo que hace que se transforme la idea de conectividad y comunicación, estas herramientas pasaron de ser únicamente para el entretenimiento y la información a abarcar la totalidad de la vida de los sujetos. “yo-tú-él-nosotros nos encontramos, nos alegramos, nos enojamos, nos enamoramos, somos solidarios, degustamos, compramos, protestamos y apoyamos por, en y a través de las aplicaciones.” (Scribano, 2020, p.62).

Por otro lado, Scribano (2020) plantea la hiperproductividad que causó la pandemia en el trabajo, la fusión del día y la noche como tiempos de productividad, estableciéndose en muchas empresas el trabajo desde casa, causando que sea cada vez más próximo los tiempos para el disfrute, el descanso y para trabajar. A su vez, la pandemia también dejó en evidencia como existen miles de millones de personas que trabajan de manera informal, mal remuneradas, personas que dependen del consumo de otros, e incluso aquellas que no cuentan con un trabajo. De este modo, la pandemia revela la existencia de ciertas actitudes y formas de vidas que estaban siendo normalizadas en la sociedad, en palabras del autor “La pandemia ha dejado ver lo que era obvio que eran sociedades basadas en la desigualdad” (p.65).

Cabe destacar, que los cambios producto de la pandemia y sus protocolos, como lo es el distanciamiento y el aislamiento social, afectaron y modificaron a las formas de comunicación y conectividad, a la organización del trabajo, a las familias, a la educación, a la recreación sociocultural y a la participación, entre otras áreas, lo que produjo que este suceso se lo denomine como “*nueva normalidad*” y se lo caracterice por ser un estado de constante incertidumbre.

Para concluir este apartado, parece oportuno hacerlo con una cita de Scribano (2020) que explica lo que conlleva y esconde dicha pandemia:

Esta emergencia entonces deja ver lo que siempre vemos, reconstruye la geometría de los cuerpos, reelabora la gramática de las acciones, dándole un primer plano a los que todos los días parecen ser actores secundarios, pero son los principales. Esta es la pandemia de los que se tienen que quedar en casa sin tener casa, de los que tienen que ir a trabajar sin tener trabajo, de los que tienen que estar en condiciones sanitarias correctas sin haberlas tenido nunca, de los que tienen que comer bien sin poder hacerlo.

En definitiva, una vez más la sociedad le pide a miles de millones de personas que cumplan metas sin darle los medios (p.66)

3. El grupo de personas mayores “Vamos por más” y su participación en contexto de pandemia:

En este apartado se pretende contextualizar y aproximarse al grupo de Educación Física de personas mayores “Vamos por más”, y desarrollar cómo se llevaron a cabo las estrategias para mantener la participación de este grupo en el contexto de virtualidad.

El Programa de Personas Mayores, de la Secretaría de Educación Física, Deportes y Recreación de la Intendencia de Montevideo, surge en el año 1990, y tiene “el fin de ampliar el derecho a la práctica de la actividad física, fortaleciendo la participación ciudadana organizada, la integración y la inclusión social, con la consecuente mejora de la calidad de vida de la ciudadanía.” (Secretaría de Educación Física, Deportes y Recreación, 2021, Intendencia de Montevideo, párr.1).

Este Programa cuenta con varios grupos de educación física y recreación en los diferentes territorios de los municipios de Montevideo, procura fomentar y facilitar la participación e inclusión social de las personas mayores a través de los procesos de socialización, grupalidad, recreación y formación. A su vez, pretende motivar la participación para la configuración de relaciones sociales, tanto entre pares como intergeneracionales. Como otro objetivo se plantea incentivar la creación de espacios para la expresión artística, de encuentros, de sensibilización, capacitación y aprendizaje destinados a estas personas, con el fin de evitar la discriminación y aquellos factores que puedan influir negativamente en su calidad de vida. Por tanto, no solo se refiere a clases de Educación Física en el sentido de ejercitar el cuerpo, sino que se pone en juego otros factores como el reconocimiento, la inclusión, expresión, participación, recreación, toma de decisiones y socialización de las personas mayores, que permitan promover los procesos de envejecimiento activo. (Secretaría de Educación Física, Deportes y Recreación, 2021, Intendencia de Montevideo)

El grupo de Educación Física de personas mayores “Vamos por más”, perteneciente a dicho Programa, está constituido hace aproximadamente 20 años, cuenta con alrededor de 60 integrantes, mayoritariamente mujeres, entre sesenta y cinco y ochenta y cinco años de edad. Durante la presencialidad, las clases, a cargo de un docente de Educación Física, se dictaban

dos veces por semana en el Centro Cultural Julia Arévalo, en el barrio de Paso de la Arena, pertenecientes al Centro Comunal Zonal 18, Municipio A. En cuanto a su organización, se desempeñan diferentes roles que no son estáticos, están quienes hacen de referentes, de tesoreros y de organizadores de actividades, entre otros roles que puedan surgir según lo amerite la situación. Este grupo presenta como principal característica una fuerte participación social, un ejemplo de ello es la constante asistencia de sus integrantes a diferentes eventos, actividades, viajes y festejos, dentro y fuera del horario de las clases de educación física. Lo que hace que la participación social tome para estas personas un carácter positivo, beneficioso y sea de suma importancia en su día a día. (Sistematización de la práctica pre profesional 2019-2020).

En este sentido, “Vamos por más” es considerado como grupo siguiendo lo propuesto por Romero (1991), quien explica que se trata de:

un conjunto de individuos en interacción regulada por normas establecidas, en un espacio y tiempo dado y que posee un objetivo común que responde a necesidades compartidas, dicho objetivo implica la posibilidad de poder operar sobre el ambiente externo o interno al grupo mismo (p.92).

De esta manera, el grupo de Educación Física de personas mayores “Vamos por más” cuenta con una larga trayectoria en el tiempo y con un espacio determinado, donde comparten entre sus integrantes normas y objetivos bien establecidos para el funcionamiento y la organización del mismo, como lo es la diferenciación y establecimiento de roles.

“Vamos por más” desde sus comienzo ha participado de forma presencial en las diversas actividades a las que ha asistido; sin embargo, esto se vio afectado e interrumpido debido a que se declaró estado de emergencia sanitaria por el virus COVID-19 el 13 de marzo del año 2020 en Uruguay, se exhortó a la población permanecer en sus respectivos hogares apelando a una cuarentena voluntaria, esto implicó que se detuvieran la mayor parte de las actividades presenciales con el fin de detener el contagio.

Por esta razón, los/as docentes de la Secretaría de Educación Física, Deportes y Recreación desarrollaron una propuesta para dictar las clases por medio de los diferentes canales virtuales, como *WhatsApp*, *Facebook live* y *Youtube*, e incluso a través de un programa de televisión llamado “En movimiento” emitido por TV Ciudad, además, de manera complementaria a estos espacios se realizaron los días sábados desafíos de corte recreativos

para que las personas mayores se divirtieran, desplegaran su creatividad, participaran y construyeran nuevos lazos sociales. Se diseñaron estrategias para utilizar la virtualidad como herramienta de trabajo y no perder lo que se venía logrando desde años atrás, a su vez, dichos docentes estuvieron atentos a las respuestas de las personas mayores, en cuanto alternativas, fortalezas y debilidades de estas estrategias utilizadas, para que sea un trabajo para y por las personas mayores. (Araujo, Denevi, Urtubey, 2020)

Esta situación implicó un desafío tanto para los/as docentes como para las personas mayores de los grupos de Educación Física. (Araujo, Denevi y Urtubey, 2020). En particular para las personas mayores, implicó un proceso de adaptación y aceptación a las nuevas formas de comunicación y participación a través de los mencionados canales virtuales, debido a que estaban acostumbrados a participar exclusivamente desde lo presencial. En palabras de los autores “Paulatinamente, tanto las redes nuevas como las redes existentes cobraban un nuevo valor en la vida diaria de los participantes.” (p.3). Algunos de los grupos del Programa contaban con grupos de *WhatsApp* ya constituidos, sin embargo, había un resto de personas que no eran parte de los mismos, o no contaban con dispositivos que les permitieran la conexión como el Wifi y/o teléfonos celulares, o simplemente decidieron no participar. En relación a aquellas personas que quedaron por fuera, se trató de establecer un contacto con familiares o amigos para indagar las razones y poder integrarlos a esta nueva modalidad. Asimismo, Araujo, Denevi y Urtubey (2020) destacan que dichos grupos fueron construyendo una red de sostén que permitió llevar adelante las propuestas de acompañamiento e intercambio.

Por otro lado, a mediados del mes de agosto del año 2020 se retomaron las clases presenciales cumpliendo con el protocolo sanitario establecido, lo que implicó que el grupo en cuestión sea dividido en dos subgrupos concurrendo en diferentes horarios, con el uso de tapabocas, alcohol en gel y respetando el distanciamiento social. No obstante, muchos/as de los/as integrantes optaron por no concurrir a clases presenciales por el miedo a contraer la enfermedad, por tanto se decidió continuar con la participación presencial articulada a la virtual. (Sistematización de la práctica pre profesional 2020).

Las clases se mantuvieron en esta modalidad hasta finales del año 2020, para comienzo del año 2021 se retomó la virtualidad. Cabe señalar que hasta el momento no se tiene fecha para el retorno a la presencialidad.

3.1 Análisis de entrevistas:

En el presente apartado se analizan las entrevistas realizadas a las personas mayores del grupo de Educación Física “Vamos por más”. Para una mayor organización y comprensión se realiza tal análisis en relación al orden de los objetivos establecidos en un principio.

Se entrevistaron, a través de llamadas telefónicas, a diez personas mayores entre sesenta y cinco y ochenta y un años de edad, siendo ocho de ellas mujeres y dos varones. Además, dentro de estas diez personas, cuatro de ellas dicen vivir solas y el resto en pareja y/o acompañados por un familiar; a su vez, cabe destacar que cinco de los diez entrevistados/as plantearon estar jubilados/as.

La participación en el grupo de “Vamos por más”

En primera instancia, se les preguntó a las personas mayores que significa para ellos participar en el grupo de “Vamos por más” y su opinión sobre las clases de Educación Física. A raíz de ello, se da cuenta que todos/as los/as entrevistados/as comparten una misma opinión, marcando la gran relevancia que tiene para sus vidas participar en las clases de Educación Física con el grupo de “Vamos por más”, reflejado en respuestas como la siguiente: “Para mí, significó (...) algo muy importante porque yo no me sentí sola, estar acompañada, siempre estar haciendo actividades” (Entrevistada N°1, mujer de 68 años). Asimismo, los/as entrevistados/as destacaron que en este grupo no solo están presente aspectos que tiene que ver con lo puramente físico, sino que también, existen otros, vinculados a elementos más psicológicos, emocionales y sociales. Que a su vez, son entendidos como los principales motivos de interés en formar parte del grupo.

En relación a lo anterior, según varios de los/as entrevistados/as, esos intereses que los impulsan a participar en el grupo, estaban acompañados de su nuevo tiempo libre, vinculado a su retiro del mercado laboral y el paso a la jubilación, por esta razón, es que buscan ocupar su tiempo libre en actividades que les sean positivas y beneficiosas para su vida, encontrando en el grupo una articulación entre actividades físicas y otras cuestiones que hacen a su vida social. Así es como lo expresan dos entrevistados en las siguientes citas: “las clases de educación física son muy importantes más en el adulto, (...), en el adulto que no tenemos un trabajo, entonces tenemos que seguir en movimiento” (Entrevistada N°8, mujer de 65 años), “la mayoría de la gente a veces se jubila y no tiene adonde ir, entonces es de gran ayuda para las personas que llegamos a cierta edad” (Entrevistado N°3, varón de 70 años).

Cabe destacar que la jubilación puede implicar diferentes cambios, -como sociales, familiares y económicos- en la vida de las personas, haciendo que la misma tenga significados muy distintos para cada individuo, como explica Jimenez (2011) “la jubilación puede significar, para unos, el momento de disfrutar del tiempo libre, para otros es un momento de estrés, porque el retiro les supone una pérdida del poder adquisitivo y en consecuencia de la autoestima” (p.20).

En cuanto a los aspectos más físicos de las clases de Educación Física y su relevancia para los integrantes del grupo, parte de los/as entrevistados/as hicieron referencia a la disminución de la movilidad de sus cuerpos vinculándolo a la edad, haciendo hincapié en que dichas clases los ayudan a sentirse bien y a sobrellevar de mejor manera esas dolencias, destacando que cuando no realizan algún tipo de actividad física lo siente de forma negativa en sus cuerpos.

A mi me encanta porque el ejercicio para uno que ya está medio durito es bárbaro, porque no es una cosa que nos haga mal, nos hace bien, a mi nunca me fue mal haciendo gimnasia, siempre la pude hacer y me encanta ir a lo que fuera, tanto en verano como en invierno. (Entrevistada N°9, mujer de 70 años)

yo pienso que estan buenas, a veces nuestro cuerpo no llega a hacer correctamente los movimientos digamos, no llegamos hacer o por equis motivo pero estan re buenas porque yo me sentí así y sentí que adelgacé, sentí que tuve más movilidad en mi cuerpo, porque de estar sentada en la máquina queda una tullida, entonces me sentí muy bien. (Entrevistada N°7, mujer de 71 años)

Como explican Rodríguez, García y Luje (2009) la actividad física en las personas mayores:

contribuye a mejorar la flexibilidad, fuerza, coordinación y equilibrio, las cuales propician una mayor estabilidad en su postura corporal, permitiendo así una fuerza que permite soportar su propio cuerpo y evita posibles caídas que podrían generar una lesión severa, (...). Adicionalmente, la actividad física mejora la autoestima, retrasa el deterioro cognitivo, alivia los síntomas de depresión y propicia una mayor integración social. Además, controla el estrés psicológico. (p.25)

De este modo, como los/as propios/as entrevistados/as expresan, la actividad física es ampliamente beneficiosa para ellos, les permite tener una mejor condición física para

desarrollar su vida, fomenta su integración social, y a su vez, los hace sentir más seguros de sí mismos, por lo que mejora su calidad de vida.

Varios/as de los/as entrevistados/as hicieron énfasis en lo importante que es que las clases de Educación Física sean programadas y dedicadas exclusivamente para personas de su edad, sintiéndose más cómodos/as a la hora de realizar los ejercicios,

yo creo que la educación física que está planteada para el adulto mayor, pienso que es buena porque aquellos que tienen dificultades físicas para hacer determinadas cosas bueno siempre todos, ya sean Antonio que era el profesor titular o cuando vení Bibiana, o cuando teníamos ahí en la cancha del Tigre con los profesores de verano, todos realmente, si esto les cuesta háganlo de tal manera, no lo hagan, o sea siempre estaban prestando atención de que hay cosas que de pronto, que si bien la propuesta de educación física es para adultos mayores, de pronto hay personas que por determinadas dolencias o circunstancias físicas no podrían hacerlo o tenían que hacerlo de otra manera, eso siempre se respetó y siempre se hacía por parte de todos los docentes. (Entrevistada N°10, varón de 67 años)

esas clases no son clases tan rotundas, como te voy a explicar, tan duras, o sea hay flexibilidad en lo oral vamos a decir, en las personas, el profesor o la profesora que estaban enfrente con su labia, con su modo de ser nos impulsaban a hacer los ejercicios, nos sentimos más cómodas, no porque otras supiera más y lo hiciera mejor nosotras no nos sentimos disminuidas porque ellos se encargaban de que nosotros no integremos y nos sintiéramos re cómodas, a mí me encantaba y me pasaba riendo. (Entrevistada N°7, mujer de 71 años)

Se hace hincapié en la flexibilidad que se les brinda de parte de los y las docentes para realizar los ejercicios, destacando que les escuchan y respetan sus opiniones en relación a lo que pueden o no hacer en las clases, lo que genera y construye un espacio reconfortante que les hace sentir más seguro/as. Siendo esta otra de las razones que les impulsa a continuar participando en el grupo.

Por otro lado, es preciso destacar que cuando se preguntó a los/as entrevistados/as por el grupo de “Vamos por más”, dirigieron la respuesta en un mismo sentido, manifestando que el mismo se había convertido en un espacio que trascendía el simple hecho de asistir a clases para realizar ejercicios, “cuando nos dimos cuenta que el grupo era más que ir a gimnasia, nos

sentimos cómodos, tratamos a veces de entablar relación con algunos” (Entrevistada N°10, varón de 67 años), “las clases de gimnasia buenísimas porque no eran solo gimnasia” (Entrevistada N°4, mujer de 71 años). De este modo, a través de las clases de Educación Física se fue consolidando un espacio de encuentro y relacionamiento para las personas mayores, donde pueden interactuar, compartir y conocer a otras personas de su misma edad.

Bueno, primero que nada es el reunirme, el tener contacto con otras personas, en pasar un rato lindo, porque la verdad conocer a otro tipo de personas, que yo vivo sola viste y para mí es una distracción, el estar reunidos, compartir porque compartimos muchas cosas, paseos y todo, los cumpleaños, las reuniones son muy lindas, el grupo muy lindo la verdad, yo hace años que estoy ahí, que voy con el grupo, asique para mí es un desahogo la verdad, yo estoy contenta de integrar el grupo y son muy buenos compañeros todos, nos llevamos todos muy bien la verdad y aprendemos muchas cosas porque hay cosas que uno todavía no tiene conocimiento viste, y la verdad estoy muy contenta. (Entrevistada N°5, mujer de 81 años)

Los y las integrantes van construyendo su propio espacio, dentro y fuera del horario de clase, donde se encuentran, se escuchan y apoyan, “cuando vimos que hay una compañera que está con problemas allá nos juntamos y bueno hay que llamarla, hay que levantarla para arriba y estamos, tenemos como esa comandita de hacer eso.” (Entrevistada N°8, mujer de 65 años). Asimismo, para algunos el grupo se transforma en un lugar de escape y distracción donde pueden alejarse de sus cuestiones cotidianas, e incluso llega a convertirse en un refugio para ciertas personas,

dos muchachas del grupo y ellas me alentaron, me dijeron que era necesario que yo saliera del entorno mío porque no estaba disfrutando digamos, yo estaba sola (...), que no me daba con gente de mi edad, yo converso si, yo voy al almacén o algo ta, pero no es lo mismo integrar un grupo para poder salir, pasear y bueno cuando fui al grupo la verdad que encontré, (...) un apoyo, un apoyo grande, encontré muchas compañeras, encontré vecinas que concurrían ahí y eso me dio mucha fortaleza, o sea para mí es una desahogo porque me puedo ir de mi casa, charlar con gente de mi edad, fui a paseos y me divertí. (Entrevistada N°7, mujer de 71 años)

Es así que, por medio de la participación en las clases de Educación Física, y en las distintas actividades que el grupo llevó a cabo como los festejos, viajes y reuniones, los y las integrantes comenzaron a establecer relaciones de compañerismo e incluso de amistad,

generando lazos sociales y consolidándose como un grupo unido, lo que también implica que se convierta en una importante red social de apoyo y contención.

En un mismo sentido, otro rasgo que demuestra lo planteado, en cuanto al bienestar y comodidad que ofrece el grupo a sus integrantes, es que estos mismos toman un rol voluntario, de promocionar e invitar a nuevas personas a que se unan al grupo y puedan experimentar lo que ellos,

Lo que pasa que a la gente le empezó a gustar porque nosotros siempre invitamos a la gente a venir pero como que nadie se animaba, no le gustaba, como que no, pero después que empezaron a ver como era les encantó, porque una cosa es decirlo de boca y otra participar”. (Entrevistada N°4, mujer de 71 años)

Si bien, los/as participantes dan cuenta de que el grupo plantea algunas discrepancias y discusiones por no compartir opiniones, esto se asume como situaciones propias a afrontar por formar parte de un grupo, por lo que no lo consideran como un obstáculo que pueda afectar de manera permanente, “para mí nos hemos unido como grupo, nos hemos unido, hay por supuesto siempre alguna diferencia con unas personas y otras, pero nos escuchamos y nos respetamos cada uno tiene sus opiniones”. (Entrevistada N°1, mujer de 68 años), “soy feliz, porque la realidad es así, más allá de algunas cositas que de repente vemos todos, que no congeniamos, bueno pero eso se habla y pasa, un grupo de tanta gente”. (Entrevistada N°2, mujer de 66 años)

Los aspectos presentados, como lo físicos y sociales, hacen que el grupo configure y articule un espacio de actividades física, así como de apoyo, diversión y compañerismo, tal y como lo manifiesta la entrevistada cuando se le pregunta: qué significa para ella participar en el grupo de “Vamos por más”:

la verdad que varias cosas, primero moverme, tener ese, llenarme de energía con el rato que hacemos de gimnasia, me encanta el socializarme con otras personas de mi edad, que veo que nos entendemos, que nos ensamblamos, que todas tenemos problemas pero que los vamos sabiendo llevar, escuchándonos unos a los otros, bueno eso, tener amistad, tener con quien juntarnos, con quien poder pasar un rato amable, lindo, eso es lo que significa. (Entrevistada N°6, mujer de 72 años)

Pandemia: la presencialidad y la participación virtual

Dos de los objetivos planteados en la presente monografía se relacionan al contexto de pandemia y sus repercusiones en cuanto a la pérdida de la presencialidad y a la implementación de la participación virtual como respuesta a ello. De este modo, fue que se les preguntó a los/as entrevistados/as cómo se sienten con este actual contexto de pandemia, qué opinan de las medidas implementadas para evitar el contagio del virus COVID-19 y qué piensan sobre la participación virtual.

En un principio, es preciso destacar que cinco de los/as diez entrevistados/as expresaron explícitamente tener miedo a contagiarse del virus o que un ser querido lo haga, teniendo en cuenta que las personas mayores fueron declaradas como población de riesgo por las autoridades, lo que conlleva a que este miedo se refuerce aún más en dicha población, “mi temor principal era que yo o que alguien de mi familia o alguien que quiera se pudiera enfermar gravemente” (Entrevistada N°10, varón de 67 años), “el miedo que tengo es que uno de mis seres queridos o yo misma me enferme y terminemos solitos en un hospital”, (Entrevistada N°6, mujer de 72 años). En relación a ello, es que todos/as los entrevistados/as manifestaron estar de acuerdo e implementar las medidas de precaución, como el distanciamiento y el aislamiento social, para evitar enfermarse, opinando que:

Es fundamental las medidas, debemos confiar en la gente que sabe y es lo que están recomendando porque, además, todos los países del mundo han dicho lo mismo, estar en confinamiento y las medidas que se han tomado pienso que son las que corresponden en un caso de estos, totalmente de acuerdo. (Entrevistada N°10, varón de 67 años)

Si bien, cabe señalar que dentro de esta conformidad hubo opiniones diferentes, por un lado, estaban quienes plantearon que las mismas deberían ser aplicadas de manera más justa y equitativa para la sociedad, manifestando que:

De las medidas opino que podían ser un poco más justo, y más para todos iguales, (...), por ejemplo murió Maradona y fue un despliegue de gente impresionante, terrible, acá también falleció Larrañaga igual y así digo como, para los que menos tenemos o el pueblo en sí está encerrado y no puede despedir a su ser querido y muere alguien con un título o algo y se aglomera la gente y no hay como pararlo, pero yo creo que las medidas fueron bien tomadas. (Entrevistada N°6, mujer de 72 años)

Por otro lado, estaban aquellos que dijeron que las medidas tendrían que ser empleadas de forma más rigurosa, “Yo siempre pensé que estaban bien las medidas, tenían que haber sido un poquito más severas si” (Entrevistada N°5, mujer de 81 años). Sin embargo, declararon estar conformes con ellas, y aplicarlas para cuidarse y cuidar a los demás.

Con respecto a ello, en cuanto a la pandemia, el distanciamiento y aislamiento social, fue que los/as entrevistados/as mencionaron que notaron como este nuevo escenario generó grandes cambios en su día a día, destacando que el tener que reducir sus interacciones presenciales, el mantenerse en confinamiento evitando salir y el tener que dejar de lado muchas de sus actividades cotidianas fue lo que más los afectó, tanto a nivel físico, psicológico y emocional, “para nosotros los mayores esta pandemia ha sido horrible, este aislamiento, (...) yo digo a mi personalmente, psicológicamente me ha afectado, a mi me gusta la diversión, bailar, divertirme” (Entrevistada N°2, mujer de 66 años)

A mi me costó adaptarme a estar encerrada, extrañé horrible las reuniones del grupo, principalmente la gimnasia. (...) El extrañar las reuniones como el ser los cumpleaños, las fiestas de fin de año, de las comidas todos juntos aunque sea en un parque, lo que sea, eso se extraña horrible (...) eran saliditas sencillas pero lindo, todo el grupo y después lo paseos que hacíamos siempre, uno o dos en el año que íbamos el grupo todo en el ómnibus viste, eso se extraña horrible. (Entrevistada N°4, mujer de 71 años).

yo era de las personas que me gusta salir, me iba al centro a recorrer igual, a mirar ahí, nos íbamos con mi señora y viajaba mucho (...) y todo eso prácticamente no pudimos hacerlo más, además de lo que eran las reuniones que teníamos con el grupo mismo, de festejar cumpleaños, de todo eso de cada uno, todas esas reuniones ya prácticamente no las pudimos hacer y es lo que se extraña, la vida social que llevábamos. (Entrevistado N°3, varón de 70 años).

Es así, que tuvieron que limitar o dejar de hacer ciertas actividades que eran parte de su rutina para cumplir con el protocolo sanitario, lo que generó diferentes impactos en los distintos/as entrevistados/as. En base a los relatos, algunas personas manifestaron que este actual contexto ha tenido efectos desfavorables,

“hay veces que me siento como angustiada, al estar en la casa de uno, me siento como atada” (Entrevistada N°2, mujer de 66 años).

“falta de libertad, de no poder salir, de no poder ver mis hermanos, mis sobrinos, que (...) hace un año y medio que no nos juntamos a comer, (...) esto me ha traído muy, me ha desanimado mucho” (Entrevistada N°6, mujer de 72 años).

Bueno yo me sentí mal, en el sentido de que yo estaba muy activa, yo los lunes iba a la gimnasia, salíamos de la gimnasia y íbamos a hipertenso que es otro grupo, bueno los martes iba al pericón y después a veces iba a activamente que era otra clase y participando siempre y fijate que esto a nosotros nos cortó, nos paralizó, por más que podíamos salir a caminar y todo, y teníamos el contacto con los compañeros, digo esto para mi fue negativo, para mi la pandemia fue totalmente negativa. (Entrevistada N°8, mujer de 65 años)

Mientras que otros/as entrevistados/as mencionaron que actualmente el contexto de pandemia no les afecta tanto como sí sucedió en un principio, debido a que han lograron acostumbrarse a vivir según el protocolo. Sin embargo, no dejaron de manifestar que mantener el confinamiento y el no poder encontrarse con otros influye negativamente en ellos, “a mi no me afectó mucho, me afectó en el sentido de que no salir y no tener las clases como teníamos, que íbamos a gimnasia y todo eso, pero en sí ta, la voy llevando bien.” (Entrevistada N°5, mujer de 81 años)

Como se ha mencionado, se trata de un grupo de personas mayores que busca constantemente mantenerse activos a través de diferentes actividades, y el tener que limitar su participación en ellas por los motivos que se han desarrollado anteriormente, generó que algunos/as busquen estar ocupados/as y distraerse dentro de sus propias casas para mantenerse activos/as,

por la pandemia, (...), yo hay días que me siento como angustiada, trato de distraerme porque no soy una persona de estar sentada horas, no, yo busco algo para hacer (Entrevistada N°2, mujer de 66 años)

yo miro también por la ventana y tengo árboles, veo los pájaros, veo paloma, veo o sea me distraigo mirando, salgo al patio, voy al fondo, vengo hasta el portón voy, acá son como cien metros cuadrados de terreno y yo digo yo a la calle no salgo, voy hasta el portón y me divierto acá dentro, me distraigo, (Entrevistada N°7, mujer de 71 años)

Por otro lado, en cuanto a las opiniones de los/as entrevistados/as sobre la implantación de la participación virtual en el grupo de “Vamos por más”, se obtuvieron respuestas similares,

debido a que todos/as destacaron que el uso de *Whatsapp*, *Facebook*, Tv Ciudad, entre otros canales virtuales, les fueron de gran ayuda para distraerse, no sentirse solos/as, poder sobrellevar y adaptarse al contexto de pandemia,

me sirvió mucho el estar conectados virtualmente con los compañeros, con los profes, con las estudiantes del área social, con Bibiana, todo eso, bien, bárbaro, eso es muy bueno porque no perdemos el contacto con ninguno. (Entrevistada N°2, mujer de 66 años)

eso ayudó muchísimo porque inclusive la gimnasia la hacíamos acá en casa por Tv Ciudad y bueno, después del grupo de Whatsapp que es una ayuda tremenda porque estamos comunicados todo el día y bueno, participamos en muchas cosas por Whatsapp, con los profesores mismos, con los profesores de gimnasia que nos hacía desafíos para los fin de semanas, dos veces por semana y todo eso, parece que no pero te entretiene, o sea, de cierta forma por Whatsapp estás comunicado con el grupo, o sea, que no estás aislado, ha servido de gran ayuda eso. (Entrevistado N°3, varón de 70 años)

En relación a ello, Dornell (2020) explica que

la virtualidad, (...) posibilitó un nuevo y original lugar de encuentro, generando dispositivos de contención, como redes de apoyo, que permitieron el acompañamiento y acercamiento desde la distancia. Estos dispositivos fueron y son de suma importancia en las personas mayores, ya que pretendieron y lo lograron sostener los vacíos emocionales que produjo el distanciamiento físico- social del encuentro de los cuerpos y sus sentidos, aminorando la hostilidad de las medidas socio-sanitarias. (p.15)

Si bien, algunas personas mencionaron que les costó adaptarse al uso de la tecnología, ninguna presentó algún tipo de rechazo hacia la misma, e incluso aquellas que no tenían conocimiento de cómo se utilizaba buscaron la forma de aprender y adaptarse, incluso optaron por solicitar ayuda a un vecino/a, familiar o amigo/a,

tuvimos que adaptarnos de un momento a otro a la tecnología, otra no nos quedaba, yo me sentí bien. No me impactó, la verdad que no, cuando no sé algo pido ayuda. (...) yo tengo una divina vecina, es una muchacha joven, y por ejemplo yo digo, bueno si tengo que entrar al Zoom, voy a pedirle que me ponga la aplicación, porque como no está mi hijo, estando mi hijo me pone la aplicación. (Entrevistada N°1, mujer de 68 años)

hay cosas que puedo hacer por WhatsApp y no tener que estar preguntando cómo se hace esto cómo se hace lo otro, bueno menos mal que mi señora es un poco más técnica en esto y bueno cuando estoy en otros lugares a la gente que sabe le pregunto como hago esto, a los más jóvenes. (Entrevistada N°10, varón de 67 años)

Cabe señalar que esta postura frente a la tecnología y a la participación virtual, permite discutir otro de los mitos y prejuicios vinculados a la vejez, el denominado por Sánchez (2000) como “poca creatividad e incapacidad para aprender” (p.72).

Las y los entrevistadas/os destacaron encontrar aspectos positivos en esta nueva modalidad, como el poder contactarse con familiares o amigos del exterior, realizar clases por *Zoom*, e incluso acercarse y conocer aún más a sus compañeros/as de grupo,

de a poco fuimos conociendo a distintos integrantes y personalmente creo que llegué a conocerlos un poco más en la pandemia, (...), creo que ha sido muy bueno el tema del WhatsApp, porque a veces nos conocemos más porque vemos las caras ahí, sabemos quienes se llamó así quien se llama asá, donde vive y una pequeña parte de su vida también la conocimos a través del WhatsApp. (Entrevistada N°10, varón de 67 años)

Sin embargo, la mayoría planteó que la virtualidad no logra reemplazar lo enriquecedor que ha sido la presencialidad, aceptan esta modalidad de forma temporal, pero no como una opción permanente. A su vez, todos/as manifestaron extrañar la interacción cara a cara y el estar compartiendo con sus compañeros/as en las clases de Educación Física,

“se extraña muchísimo, la verdad, así estemos como estamos en contacto con el grupo, yo soy muy de contactarme por privado, (...), o por el teléfono de línea mismo, pero se extraña mucho, es muy diferentes.” (Entrevistada N°2, mujer de 66 años)

me falta algo que sería el contacto con los compañeros, el verlos, y después lo demás estamos prácticamente siempre comunicándonos, pero lo que falta es eso, el conversar, acercarse a esta gente que ya prácticamente son amigos, y la cuestión social, (...), es primordial para el ser humano, sociabilizarse, y eso en este momento es lo que no podemos hacer. (Entrevistado N°3, varón de 70 años)

Las presenciales eran mucho más lindas que las virtuales, te voy hacer sincera. Eran mucho más lindas porque tu te sentías como acompañada con las presenciales, en cambio uno hace, yo lo hago, a veces, hoy ya no hice, en la televisión viste. Antonio

nos hacía hacer virtuales también, pero no es aquello de estar en aquel contacto charlando, o nos estaban rezongando ja, esas cosas, rezongando porque yo me portaba mal, vamos a decir, no hacía las cosas viste, entonces bueno ta, esas cosas. Eso se siente, eso se extraña, lo presencial se extraña muchísimo. (Entrevistada N°1, mujer de 68 años)

Del mismo modo, hubo personas que alegaron que al realizar las clases de Educación Física y las diferentes actividades desde sus respectivos hogares, no lograban concentrarse ni dedicar el tiempo que deseaban, tal como podían hacerlo cuando las clases eran presenciales, con un horario en particular y en un determinado espacio físico. Lo que implica que tuvieron que dejar de lado el tiempo que dedicaban para ellas y dirigirlo a otras actividades, como las tareas domésticas o atender a otras personas, fusionándose así los tiempos de ocio con los tiempos de trabajo,

Yo TV Ciudad la verdad no, intente hacer ejercicio acá en casa y la verdad no, no me llena, no. Si intenté pero no, intenté hacerlo con mi hija también acá entre las dos y no, no me gustó, como que no me concentro, o sea estoy pensando que tengo otras cosas que hacer y no me concentro. (Entrevistada N°6, mujer de 72 años)

A modo de cierre, como se ha desarrollado a lo largo de este apartado, ante la actual coyuntura el grupo de “Vamos por más” significó un importante espacio de apoyo, contención y distracción para sus integrantes, en donde pudieron sentirse segura/os y acompañada/os. De igual forma, se destaca el lugar de familiares y amigos, puesto que muchos de los/as entrevistados/as mencionaron que recibieron un importante apoyo de parte de los mismos, permitiéndoles sobrellevar de mejor manera el confinamiento. Asimismo, las y los participantes hicieron hincapié en el rol de los/as docentes de Educación Física de la Secretaría, y el trabajo de los/as practicantes de la Licenciatura de Trabajo Social, haciendo referencia a la importancia que tuvo para ellos la presencia de dichos técnicos ante este contexto.

Reflexiones finales

En este apartado se expone las reflexiones finales a las cuales se llegó luego de finalizado el proceso de investigación desarrollado en la presente monografía. Se reflexiona a partir de los objetivos establecidos, teniendo en cuenta que el objetivo general busca analizar cómo vivieron las personas mayores el cambio de la presencialidad a la virtualidad en la participación en el grupo de Educación Física de “Vamos por Más”.

En primera instancia, cabe señalar que la vejez es un proceso natural que toda persona experimentará; sin embargo, cada cual la transitará de forma particular, relacionado a los distintos contextos sociales, económicos, políticos y culturales en los que se encuentran inmersas, así como también a aquellos aspectos físicos, psicológicos y emocionales. En torno a esta etapa de la vida se ha construido socialmente mitos y prejuicios que hacen a la vejez sinónimo de pasividad, dependencia e inactividad, entendiendo a estas personas como incapaces de generar opinión y como aquellas que carecen de interés en participar socialmente. Esto hace que la vejez sea considerada como una experiencia negativa.

A raíz de ello, es que la presente monografía pretendió posicionarse desde otra perspectiva sobre la vejez, partiendo del concepto de envejecimiento activo vinculado a la mejora del bienestar y calidad de vida de las personas mayores, colocando a estas personas como sujetos de derechos, autónomos, independientes, activos, y capaces de tomar sus propias decisiones.

El grupo de Educación Física de “Vamos por Más”, perteneciente al Programa de Personas Mayores, de la Secretaría de Educación Física, Deportes y Recreación de la Intendencia de Montevideo, se conformó hace aproximadamente 20 años, está constituido por alrededor de 60 integrantes, entre sesenta y cinco y ochenta y cinco años de edad, con una fuerte presencia femenina.

Según los relatos de los/as entrevistados/as, dentro de los principales intereses que hacen que decidan participar, se encuentra por un lado, la relevancia que tiene la actividad física para su salud y calidad de vida, y por otro lado, que a través de este espacio logran distraerse, entretenerse, así como relacionarse e integrarse con otras personas de su misma edad, estableciendo relaciones de compañerismo y/o amistad, lo que también contribuye a la mejora de su calidad de vida. De este modo, para las personas mayores, el grupo de Educación Física se convierte en un espacio de contención, apoyo, integración y disfrute, donde pueden

sentirse seguros/as y acompañados/as, lo que promueve considerablemente procesos de envejecimiento activo.

En relación a los objetivos planteados en la presente monografía, en primera instancia, se da cuenta que para las personas mayores entrevistadas participar en el grupo de “Vamos por más” es de suma relevancia, a través de este espacio no solo mantienen y mejoran su condición física, sino que también, socializan, comparten y se relacionan, teniendo efectos positivos sobre su bienestar psicológico y emocional. Cabe destacar, que los encuentros de los integrantes del grupo no solo se reducen a la instancia de clase, ya que los/as entrevistados/as manifestaron que acostumbraban a reunirse, festejar, salir y realizar diferentes actividades por fuera. Lo que posibilita que muchos establezcan relaciones de amistad y compañerismo, y que se construyan redes sociales.

Problematizando el mito que se maneja sobre la pasividad y visión negativa de las personas mayores, es preciso señalar que parte de los/as entrevistados/as plantearon que forman parte de otras actividades, con el objetivo de mantenerse activos, distraerse y conocer a más personas.

Por otro lado, en cuanto al contexto de pandemia y sus respectivas medidas preventivas, los/as entrevistados/as mencionaron que su vida cambió rotundamente teniendo que modificar y adecuar sus rutinas diarias a esta nueva coyuntura, es así que la incertidumbre del contexto, el pasar de estar activos a estar encerrados, el perder el contacto cara a cara, el tener que dejar de lado sus actividades, además de otros factores, como problemas económicos y de salud, pérdida de familiares, amigos/as y/o vecinos/as -que si bien no se dieron cuenta en el documento se conoce la existencia de los mismos- tuvieron un gran impacto en estas personas, tanto a nivel físico, como psicológico y emocional, influyendo negativamente en su salud y calidad de vida, así como en sus procesos de envejecimiento activo.

De igual forma, cabe señalar que tras haber transcurrido más de un año de la pandemia, de acuerdo a los planteos durante las entrevistas lograron adaptarse a esta “nueva normalidad”, aplicando las medidas de prevención -como distanciamiento y aislamiento social- de forma más cotidiana que en un principio. Si bien, todos/as sostienen estar de acuerdo con dichas medidas, el mantener el confinamiento fue y es para ellos y ellas lo más difícil de sobrellevar, el extrañar a sus compañeros/as de grupo, amigos/as, vecinos/as y familiares les ha afectado de gran manera, lo que hace que en ocasiones expresen sentimientos de angustia, tristeza y pérdida de motivación, lo que implica, como se mencionó, un impacto negativo sobre su calidad de vida. Sin embargo, como explicaron en las entrevistas, la fuerte presencia de dispositivos de

comunicación les permitió no sentirse solos/as, demostrando que estar aislado socialmente no implica el sentimiento de soledad.

A raíz de la emergencia sanitaria, las clases de Educación Física se realizaron a través de diferentes canales virtuales, lo que permitió continuar con la participación en diferentes actividades, además de motivar y promover la comunicación constante entre los y las integrantes del grupo. De esta forma, se impulsó a través de las plataformas la actividad física desde sus hogares y el contacto con sus compañeras/os, con el fin de apaciguar las consecuencias de la pandemia.

En relación a ello, todos/as los/as entrevistados/as hicieron hincapié en que dichos canales virtuales fueron de gran ayuda frente a este contexto y no presentaron rechazo alguno a esta nueva modalidad, puesto que era una buena herramienta para seguir adelante con su participación y en comunicación con el grupo. Es preciso señalar que quienes no sabían utilizar estas tecnologías, solicitaron ayuda buscando aprender, siendo asistidos por sus propios compañeros/as, vecinos/as o familiares, así como por los/as docentes y las practicantes de la Licenciatura de Trabajo Social. No obstante, cabe destacar que para las y los entrevistadas/os la virtualidad no reemplaza lo beneficioso de la presencialidad.

En consideración con lo mencionado, la búsqueda de aprender y el adaptarse al contexto aporta a debatir otro de los mitos y prejuicios creados en torno a la vejez, debido a que estas personas no tomaron una posición pasiva frente a las contingencias que se les presentó.

Asimismo, se percibió a través de los relatos la fuerte e importante presencia de las redes sociales, el contar con el apoyo social, emocional y material de amigos/as, vecinos/as, familiares y compañeros/as del grupo contribuyó a que las personas mayores se sintieran acompañadas, seguras, con mayor tranquilidad, y que pudieran afrontar de la mejor forma las consecuencias de la pandemia. Es así, que se debe reflexionar sobre la relevancia de las redes sociales en la vejez, en su bienestar, calidad de vida y en sus procesos de envejecimiento activo, ya que como se mencionó, son sumamente positivas para sus vidas.

Mediante lo desarrollado a lo largo del presente documento, surgieron nuevas interrogantes, como por ejemplo que sucedió con aquellos grupos de personas mayores de otras zonas de Montevideo o del interior, donde la participación virtual no fue aplicada como una opción o no pudo ser utilizada por estas personas. Lo que a su vez implica pensar y crear

estrategias desde una mirada más social e interdisciplinaria donde se pueda asumir las distintas realidades.

Para finalizar, se agradece a las personas mayores del grupo de Educación Física de “Vamos por más” por su disposición y amabilidad a la hora de realizar las entrevistas.

Si bien, se conoce que el presente trabajo es acotado, se confía que lo expuesto contribuya a visibilizar las experiencias de las personas mayores frente al contexto de pandemia, y que sea un aporte teórico para otras investigaciones relacionadas a esta temática.

Bibliografía:

- Araujo, A. Denevi, P. Urtubey, E. (2020). *La vejez en la pandemia: ¿población de riesgo? ¿prejuicio? Cómo vivencian la pandemia de COVID-19 las personas mayores que participan de grupos de gimnasia*. Grupo de Trabajo N° 9: Educación Física y Salud. XVIII Encuentro Nacional XIII Internacional de Investigadores en Educación Física, IV Encuentro de Extensión. ISEF Montevideo, Uruguay.
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, volumen 35, N° 2. Universidad Nacional de Colombia.
- Batthyány, K, Cabrera, M. (coord.) (2011) *Metodología de la investigación en ciencias sociales: apuntes para un curso inicial*. Montevideo: Ediciones Universitarias.
- Carballada, A. (2020). *Apuntes sobre la intervención del Trabajo Social en tiempos de Pandemia de Covid-19*. Revista Margen.
- Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (CELADE)- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2006). *Manual sobre indicadores de calidad de vida de la vejez*. Recuperado de <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/3539>
- Corbetta, P. (2007). *Metodología y técnicas de investigación social*. Madrid, España: Edición revisada. Recuperado de: <https://diversidadlocal.files.wordpress.com/2012/09/metodologc3ada-ytc3a9cnicas-de-investigac3b3n-social-piergiorgio-corbetta.pdf>
- Dabas, E y Perrone, N. (1999). *I. Fundamentación acerca de nuestras épocas y redes sociales*. Redes en Salud.

- Dornell, T. (2015). *Ontología de la Cultura del Cuidado en la Vejez y el Envejecimiento*.
- Dornell, T. (2020). *La cotidianeidad de las vejeces en los contextos de la pandemia del COVID 19*.
- Gené-Badia, J; Ruiz-Sánchez, M; Obiols-Masó, N; Oliveras Puigc, L; Lagarda Jiménez, E. (2016). *Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria?*. Barcelona, España. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-aislamiento-social-soledad-que-podemos-S0212656716301809>
- Jiménez, I. (2011). *Jubilación y calidad de vida en la edad adulta Mayor*. Vol. 31, N°.42, Revista de la Facultad de Ciencias Sociales Universidad Nacional, Costa Rica.
- Krause, M. (1995). La investigación cualitativa - *Un campo de posibilidades y desafíos*. REVISTA TEMAS DE EDUCACIÓN N° 7. Recuperado de <http://files.mytis.webnode.cl/2000000020-f1c75f2c42/Krause,%20M.%3B%20La%20investigaci%C3%B3n%20cualitativa,%20un%20campo%20de%20posibilidades%20y%20desaf%C3%ADos.pdf> [14 de abril de 2021]
- Ludi, M del C. (2005) *Envejecer en un contexto de (des)protección social*. Claves problemáticas para pensar la intervención social. Ed. Espacio, Buenos Aires.
- _____(2011). *Envejecer en el contexto actual. Problemáticas y desafíos*. Revista Cátedra Paralela N°8. Recuperado de <https://rephip.unr.edu.ar/bitstream/handle/2133/5136/Ludi.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

- _____(2012). *Envejecimiento y espacios grupales: apuestas y desafíos*. colección Ciencias Sociales. Espacio Buenos Aires.
- _____(2013). *Envejecimiento activo y participación social en sectores de pobreza*. X Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- _____(2014). *Procesos de envejecimiento y envejecimiento activo en sectores de pobreza*. En: Dornell, Mauros, Stemphelet y Sande (Comps). Debates regionales sobre vejez: Un acercamiento desde la academia y la práctica profesional. (p. 207 a 225).Montevideo, Uruguay: Universidad de la República.
- Moreno, A. (2010). *Viejísimo (ageism). Percepciones de la población acerca de la tercera edad: estereotipos, actitudes e implicaciones sociales*. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/268189276.pdf> [15 de mayo de 2021]
- Monchietti, A y Krzemien, D. (2002). *Envejecimiento femenino: participación social significativa y salud*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/267242193_Espacios_de_participacion_social_y_salud_en_la_vejez_femenina [1 de mayo 2021]
- Munch, D. (2020). *Vejez y participación en tiempos de coronavirus. Espacios participativos en dos localidades del interior de San José*. (Tesis de Grado). FCS-UdelaR. Montevideo, Uruguay.
- Navarrete, M. (2000). *El muestreo en la investigación Cualitativa*. Investigaciones Sociales, Año IV número 5.
- Pacheco, M. Sistematización de la práctica pre profesional, Proyecto Integral “Cuidado Humano, Derechos e Inclusión Social” 2019-2020.

- Pindado, F (2008). *La participación ciudadana es la vida de las ciudades*. Barcelona: Ediciones del Serbal
- Pugliese, L. (2014). *El Envejecimiento Activo, aproximaciones conceptuales y ejemplos de programas que lo promueven*. Montevideo, Uruguay. Recuperado de [https://www.bps.gub.uy/bps/file/8189/1/44.el envejecimiento activo aproximacion es conceptuales y ejemplos de programas que lo promuevan. pugliese.pdf](https://www.bps.gub.uy/bps/file/8189/1/44.el%20envejecimiento%20activo%20aproximaciones%20conceptuales%20y%20ejemplos%20de%20programas%20que%20lo%20promuevan.pugliese.pdf)
- Quintana, A. y Montgomery, W. (2006). *Psicología: Tópicos de actualidad*. Lima: UNMSM.
- Rodríguez, A. García, J. y Luján, D (2009). *Beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los Adultos Mayores*. EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 11, Núm. 63 (marzo-abril de 2020). Recuperado de <file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-LosBeneficiosDeLaActividadFisicaEnLaCalidadDeVidaD-7279808.pdf> [24 de julio de 2021]
- Romero, R. (1991). *“Grupo: objeto y teoría” Volumen II*. Lugar: Buenos Aires, Argentina.
- Sanchez, C. (2000). *Gerontóloga Social*. Buenos Aires, Argentina: Espacio Editorial.
- Scribano, A. (2020). *La guerra de las curvas: pandemia, sensibilidades y estructuración social*. Simbiótica, Edição Especial, vol.7
- Huenchua, S. (2006). *Políticas de vejez como mecanismo de promoción de los derechos de las personas mayores: algunos acercamientos teórico-conceptuales*. RBCEH - Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo.

- Huenchuan, S y Rodríguez-Piñero, L. (2010). *Envejecimiento y derechos humanos: situación y perspectivas de protección*. CEPAL – Colección Documentos de proyectos
- Huenchuan, S. (2020). *COVID-19: Recomendaciones generales para la atención a personas mayores desde una perspectiva de derechos humanos*. Ciudad de México, Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL).

Fuentes documentales:

- “CONVENCION INTERAMERICANA SOBRE LA PROTECCION DE LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS PERSONAS MAYORES”. Recuperado de https://www.oas.org/es/la/ddi/tratados_multilaterales_interamericanos_a-70_derechos_humanos_personas_mayores.asp [20 de marzo 2021]
- INE (2011) “Censo 2011” <http://www.ine.gub.uy/censos-2011> fascículo 7. “Envejecimiento y Personas Mayores en el Uruguay. Recuperado de <https://otu.opp.gub.uy/perfiles/lavalleja/jose-batlle-y-ordonez..> [20 de abril de 2021]
- Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 4 de mayo de 2021 <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.
- Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación. Recuperado el 3 de mayo de 2021. <https://montevideo.gub.uy/institucional/dependencias/secretaria-de-educacion-fisica-deporte-y-recreacion>.
- Segundo Plan Nacional de Envejecimiento y Vejez (2016-2019). Recuperado de <http://dspace.mides.gub.uy:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/946/segundo%20plan-nacional-de-envejecimiento.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [4 de mayo 2021]