

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

**Participación en la vejez en el contexto de la pandemia  
por COVID-19, desde una mirada de género.**  
Un estudio de caso: el grupo “Los Emprendedores”

**María Antonella Ruiz Pérez**  
Tutora: Teresa Dornell

**2021**

### **Agradecimientos:**

En primera instancia, quiero agradecer a mi familia, a mi madre, a mi padre y a mi hermano, quienes me acompañaron en este largo proceso de muchas alegrías y muchas frustraciones, apoyándome en cada decisión y recordándome que tanto trabajo y dedicación iba a tener su recompensa. Gracias por enseñarme a luchar por lo que quiero y a hacerlo con mucho esfuerzo, también les agradezco por dejarme transitar este camino de manera tan plena, sin presiones ni reproches.

Gracias Juanjo por ser mi compañero en tantas noches de estudio, por leer conmigo tantos documentos cuando el estrés me sobrepasaba y por mejorar con tus correcciones de redacción mis entregas finales. Gracias por entender mi nerviosismo antes de cada prueba y mi sensibilidad cuando aprobaba o desaprobaba. Gracias por consolarme, impulsarme y potenciarme.

A mis amigas, gracias por su apoyo, por sus palabras de aliento, por su confianza en mí para llegar a esta meta y por entender las ausencias en algunos momentos y reuniones. A las compañeras y amigas que me dió la facultad, gracias por compartir aprendizajes, momentos, sentimientos y por sobre todo la pasión por esta gran profesión.

A mi tutora, Teresa Dornell por sus aportes tan enriquecedores y por confiar en mí para acompañarme en este proceso.

A quienes de alguna u otra manera me acompañaron durante este recorrido, les agradezco profundamente. Es un camino que hice y haré siempre con mucha alegría, esfuerzo y dedicación, del que hoy me enorgullezco, siendo consciente de que me encuentro muy bien acompañada.

Muchas gracias!

## Índice:

Introducción.....	1
Presentación del tema de estudio.....	3
• Objetivo general.....	5
• Objetivos específicos.....	6
Fundamentación.....	7
Metodología .....	10
Capítulo I: Vejez y envejecimiento.....	13
• Cambios en la etapa de la vejez.....	16
• Prejuicios y mitos en la vejez.....	17
• Terminología en la vejez.....	19
• El envejecimiento en Uruguay y sus características.....	20
• Uruguay, atravesado por el contexto de pandemia.....	23
Capítulo II: Participación y envejecimiento activo.....	24
• Envejecimiento activo, un modo de envejecer.....	27
• El envejecimiento activo desde una mirada de género.....	30
Capítulo III: La participación del grupo “Los Emprendedores” del Complejo SACUDE.....	33
• La historia del grupo “Los Emprendedores”.....	34
• “Los Emprendedores” en la actualidad.....	35
• La participación en los modos de transitar la vejez.....	37
• El envejecimiento activo y la dinámica del grupo en el contexto de pandemia.....	39
• La participación de las personas mayores desde una mirada de género.....	43
Reflexiones finales.....	47
Bibliografía.....	50
Fuentes documentales.....	55

## **Introducción**

El presente documento constituye la Monografía Final de Grado de la Licenciatura en Trabajo Social de la Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de la República.

El objetivo general de la misma se funda en conocer los modos, las experiencias y los significados que las personas mayores del grupo “Los Emprendedores” del Complejo Municipal Salud, Cultura y Deporte (en adelante Complejo SACUDE) le atribuyen a la participación social en el contexto de pandemia por COVID-19, desde una mirada de género que transversaliza el tema.

En cuanto a su estructura, en primera instancia se encuentra la presentación del tema de estudio, donde se plantea el objetivo general así como también los objetivos específicos que guían la Monografía. Posteriormente, se desarrolla la fundamentación donde se expondrán los motivos por lo cuales se ha elegido este tema de estudio por parte de la estudiante. A continuación, se aludirá a la metodología empleada la cual se caracteriza por ser de tipo cualitativa, realizándose entrevistas semiestructuradas a las personas mayores, integrantes del grupo “Los Emprendedores” así como también a una referente calificada como lo es la profesora de Educación Física.

Luego se presentan tres capítulos. Los primeros dos abordan aspectos teóricos-conceptuales vinculados al tema de estudio, mientras que el tercer capítulo se centra en la contextualización del grupo y en el análisis de las entrevistas realizadas.

En el primero de ellos denominado “Vejez y envejecimiento”, se desarrollan consideraciones teóricas-conceptuales tal como vejez, los cambios en esta etapa, prejuicios y mitos sobre ella, su terminología, el envejecimiento en Uruguay y en el contexto de pandemia, articulándolos desde una mirada de género, permitiendo estos aspectos comprender el tema de estudio.

En el segundo capítulo designado “Participación y envejecimiento activo” se traen los aportes vinculados a los dos términos aludidos en su título, donde también se refleja una mirada desde el género.

En el tercer capítulo, titulado “La participación del grupo “Los Emprendedores” del Complejo SACUDE” se presenta una contextualización institucional del Complejo SACUDE así como también se describe brevemente la historia del grupo y su actualidad,

para posteriormente dar lugar al análisis de las entrevistas realizadas articulándolas con los aportes teóricos previamente descritos.

La organización de dicho análisis se encuentra estructurada en subtítulos llamados: “La participación en los modos de transitar la vejez”, “El envejecimiento activo y la dinámica del grupo en el contexto de pandemia” y “La participación de las personas mayores desde una mirada de género”.

Finalmente, se presentan las reflexiones finales donde se pone énfasis en puntos centrales de la Monografía Final de Grado, planteándose nuevas interrogantes para futuras investigaciones.

## **Presentación del tema de estudio**

El presente documento estudia dos ejes que transversalizan a la vejez, como son la participación y el género. A partir de ello, es que se desea indagar cómo han sido los modos, las experiencias y los significados que las personas mayores otorgan a su participación social, abordando específicamente si existen diferencias en función de su género, teniendo en cuenta el contexto de pandemia por COVID-19 presente en Uruguay.

Es por ello, que esta Monografía pretende conocer la participación del grupo de personas mayores “Los Emprendedores” del Complejo SACUDE, el cual fue parte del Programa de Personas Mayores de la Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación de la Intendencia de Montevideo hasta el año 2020.

Resulta interesante destacar que este proceso de investigación se encuentra atravesado por el contexto actual de pandemia por COVID-19, presente tanto a nivel mundial como a nivel nacional. En cuanto a la población de estudio, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020) considera que “Las personas de más de 60 años y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes, obesidad o cáncer, corren un mayor riesgo de presentar cuadros graves”.<sup>1</sup>

No es posible abstraerse de esta realidad ya que la misma afecta particularmente la vida de esta población, trayendo consigo importantes consecuencias económicas, sociales y a nivel de la salud, determinando además el surgimiento de nuevas formas de participación.

La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, define a la vejez a partir de los 60 años de edad, excepto que la Ley interna de los Estados partes lo indique de otra manera, no pudiendo exceder la misma los 65 años de edad. En Uruguay, específicamente el artículo 1º de la Ley 17.796 “Promoción Integral de los Adultos Mayores”, publicada en agosto del año 2004, entiende a las Personas Mayores como a todos aquellos sujetos mayores de 65 años.

Ludi (2014) por su parte define a la vejez como:

---

<sup>1</sup> Disponible en OMS

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19> recuperado en 09/05/2021

(...) una construcción socio-cultural, 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: físicos, biológicos, psicológicos, sociales y emocionales, constituyéndose en una experiencia única en relación con estos aspectos y dimensiones (p.208).

Desde estos aportes, se entiende a la vejez como una etapa de la vida, la cual se manifiesta de diversas formas, siendo vivida por las personas de manera heterogénea, particular y compleja. A su vez, en cada individuo se encuentran presentes dimensiones que forman parte del proceso de envejecer, cobrando gran relevancia el contexto socio-histórico.

Según lo expresado por el Instituto Nacional de Estadística (INE) en el documento “Uruguay en cifras” (2014), el Índice de envejecimiento<sup>2</sup> del país es de 64,62 en relación al total de la población, mientras que en Montevideo la cifra es de 77,68. Estos datos dan cuenta de que la vejez se vuelve particularmente significativa en Uruguay, siendo por tal motivo interesante estudiar las diferentes formas de transitar la misma y su vinculación a la participación social y al género.

La vejez es vivida de forma particular por cada persona mayor, aunque existen muchos prejuicios sobre esta etapa de la vida, vinculados a la pasividad, al sedentarismo y a la inactividad, en contraposición a ello aparece el concepto de envejecimiento activo, este se caracteriza según Ludi en Dornell (2015) por estar basado en la optimización de oportunidades, apuntando a una mejor calidad de vida, a la productividad y a una mayor esperanza de vida. De igual manera, busca generar autonomía e independencia, a partir de la toma de decisiones y la participación en diversos espacios.

El envejecimiento activo contribuye al bienestar físico y mental, a través de actividades como el ejercicio físico, generando lazos sociales e impulsando la participación en espacios de recreación y esparcimiento, mejorando la calidad de vida de las personas mayores.

---

<sup>2</sup> Población de 65 y más años por cada 100 personas menores de 15 años. Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE) - Estimaciones y proyecciones de población (revisión 2013).

Esta forma de vivir la vejez favorece a la autonomía, la cual determina que las personas mayores se desarrollen en diferentes espacios culturales, sociales, comunitarios, entre otros, rompiendo con el imaginario social, el cual establece que la vejez está asociada a la enfermedad, al fin del ciclo de vida, a la dependencia y al cuidado.

Se tratará de visualizar de qué manera participan las personas mayores y cuál es el significado que la participación trae consigo, puesto que esta acción no se vincula únicamente con realizar actividades recreativas, sino que tomando los aportes de Pindado (2008) se trata también de un sentimiento que contribuye a generar relaciones sociales, donde a través de la interacción se promueve una “sensación positiva”. Las personas mayores generan espacios placenteros, de disfrute y recreación, por lo que en este sentido la participación también tiene implicancias emocionales.

En Uruguay, el artículo nº5 de la Ley 17.796 “Promoción Integral de los Adultos Mayores” hace alusión a la promoción integral, estimulando la participación activa, la integración social y la recreación de esta población. El rol del Estado es sustancial para lograr tal cometido, puesto que éste debería incentivar una mejora en la calidad de vida de las personas mayores, generando igualdad de oportunidades en el acceso a espacios de participación, reivindicando sus derechos.

Por otro lado, es pertinente destacar que este documento tendrá una mirada de género, lo que permitirá analizar diferenciaciones entre varones y mujeres dentro del grupo en caso de que existan, teniendo presente la histórica desigualdad entre ambos sexos. El género atraviesa a los sujetos, siendo influyente en sus vidas, condicionando aspectos y dimensiones de su cotidianidad, afectando su calidad de vida.

A partir de todo lo expuesto anteriormente, se describirán los principales objetivos que se desarrollarán en esta Monografía de Grado.

**Objetivo general:**

- Conocer los modos, las experiencias y los significados que presentan las personas mayores del grupo “Los Emprendedores” del Complejo Municipal Salud, Cultura y Deporte, en cuanto a su participación social, desde una mirada de género, teniendo en cuenta el actual contexto de pandemia por COVID-19.

**Objetivos específicos:**

- Indagar cómo influye la participación en los modos de transitar la vejez y en la calidad de vida de las personas mayores.
- Explorar la percepción y el significado que les otorgan las personas mayores del grupo “Los Emprendedores” a la participación y al envejecimiento activo, en el actual contexto de pandemia por COVID-19.
- Explorar si existen diferentes experiencias en la participación, según el género, y en qué consisten las mismas.

## **Fundamentación**

En este apartado, se describirán los argumentos que motivaron la elección del presente tema de estudio tanto a nivel personal como académico.

A nivel personal, la temática de investigación surge a raíz de la realización del proceso de práctica pre-profesional de la Licenciatura en Trabajo Social de la Facultad de Ciencias Sociales, UdelaR dentro del Proyecto Integral “Cuidado humano, Derechos e Inclusión Social”, en los años 2019 y 2020, específicamente en el área Generaciones, siendo las docentes Teresa Dornell, Alejandra Melgar y Sandra Sande.

Quién suscribe, durante el primer año de práctica intervino en el grupo “Villa Alegría” ubicado en el barrio Villa García así como también en el grupo “Los Emprendedores” ubicado en el barrio Casavalle, mientras que en el segundo año de práctica solamente se abordó este último. Ambos grupos en ese entonces se encontraban enmarcados dentro del Programa de Personas Mayores de la Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación de la Intendencia de Montevideo. Es necesario aclarar que desde el año 2021 “Los Emprendedores” no pertenece a dicho Programa pero si continúa realizando actividades de Educación Física en el Complejo SACUDE. La presente investigación se focaliza en este último grupo mencionado dado a que la estudiante tuvo mayor permanencia en él.

En aquella experiencia, se logró visualizar una gran participación de personas mayores, generando un particular interés el estudio de cómo esto influye en su modo y calidad de vida, así como también el significado que los participantes del grupo le atribuyen a los espacios de encuentro y de esparcimiento.

No obstante, este proceso de práctica pre-profesional permitió un mayor cuestionamiento por parte de quién suscribe, en cuanto a la relevancia de analizar desde una mirada de género y a su vez, entender que ello atraviesa la configuración social a partir de relaciones de poder desiguales.

Se percibió en aquella oportunidad, una mayor participación del género femenino, surgiendo la interrogante acerca de los motivos de ello y el deseo por indagar sobre las diferentes experiencias entre varones y mujeres, en caso de que existieran.

Por otro lado, a nivel académico es necesario dar cuenta que según indica el Instituto Nacional de Estadística (INE), a través del Censo Poblacional Nacional del año 2011, el 14% de la población de Uruguay es considerada mayor de 64 años, caracterizándose nuestro país por contar con una población envejecida, siendo necesario por tal motivo su estudio.

En este marco y debido a la importancia que tiene esta población para las Ciencias Sociales se puede dar cuenta de la existencia de diferentes Monografías de Grado del Departamento de Trabajo Social que investigan el envejecimiento activo en el grupo “Los Emprendedores” desde diferentes perspectivas. Un ejemplo de ello, es la Monografía titulada “Los espacios grupales en la vida cotidiana de las personas mayores: el caso del Complejo Municipal Salud, Cultura y Deporte y el del Programa Centros Diurnos de la Intendencia de Montevideo” de María Emilia Coito, publicada en el año 2019 y “Vejez activa : la participación de los adultos mayores del grupo "Emprendedores" en el Complejo Municipal SACUDE” de Anahir Rodríguez Facciolo, publicada también en el mismo año.

Sin embargo, resulta interesante destacar que la presente Monografía cobra relevancia teniendo en cuenta el contexto actual de pandemia por COVID-19, el cual se presentó como un punto de inflexión a nivel mundial y nacional, influyendo ello también sobre la particularidad de cada sujeto. Este contexto reconfiguró la calidad de vida de las personas, afectando especialmente a aquellas que transcurren por la etapa de la vejez, lo que derivó en que se ponga especial énfasis en esta población, a efectos de considerar su alto riesgo ante el virus. Es por ello, que se tomaron medidas más determinantes, restringiéndose su participación y su presencia en diferentes ámbitos sociales.

En este sentido, la pandemia por COVID-19 complejiza el presente tema de investigación, generando nuevos elementos de análisis no abordados en las Monografías anteriormente nombradas y teniendo presente también el análisis crítico desde una mirada de género.

En síntesis, este documento pretende reflexionar y generar conocimiento sobre esta población, lo que potencialmente puede conllevar a nuevos aportes y cuestionamientos acerca de la misma.

A partir de los argumentos ya expuestos, es necesario expresar la pertinencia que tiene la Investigación Social para el Trabajo Social. Claramunt (2009) en relación a ello sostiene:

Investigar como insumo imprescindible para la intervención en procesos asistenciales y socioeducativos, así como también y especialmente, la producción de conocimiento en términos de procesos de investigación social que trascienden las necesidades interventivas inmediatas y buscan como principal objetivo, contribuir a la comprensión de la realidad social (p.94).

En este sentido, la investigación es fundamental para el desarrollo de la profesión, debido a que es a partir de ella que se logra trascender aspectos de la realidad aparente, permitiendo llegar a las estructuras que conforman las problemáticas sociales. La investigación permite comprender el trasfondo de las mismas, de forma tal que la intervención desde esta profesión se vuelve crítica, reflexiva y con un sentido transformador.

## **Metodología**

En la presente Monografía Final de Grado se utilizó la metodología cualitativa. Tylor y Bogdan (1987) explican que la misma se refiere: “(...) en su más amplio sentido a la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable.” (p.20), haciendo alusión a que se estudia el mundo empírico, entendiendo a las personas y a su contexto como parte de un todo, teniendo también presente su pasado.

En suma, Creswell en Vasilachis de Gialadino (2006) propone a la investigación cualitativa como un proceso a través del cual se investiga e indaga acerca de un problema humano o social, utilizando metodologías tales como la bibliografía, datos, estudios de casos, entre otros. A su vez, plantea que quién investiga realiza un análisis complejo y holístico, a partir del análisis de palabras y perspectivas de los informantes.

Desde estos aportes, se puede señalar que el diseño de investigación se entiende como abierto y flexible, de manera que va cambiando y dialogando con el objeto de estudio constantemente, debido a que es el mismo el que le da sentido.

En relación a la investigación cualitativa Strauss y Corbin (2002) proponen que:

Puede tratarse de investigaciones sobre la vida de la gente, las experiencias vividas, los comportamientos, emociones y sentimientos, así como al funcionamiento organizacional, los movimientos sociales, los fenómenos culturales y la interacción entre las naciones. Algunos de los datos pueden cuantificarse, por ejemplo con censos o información sobre los antecedentes de las personas u objetos estudiados, pero el grueso del análisis es interpretativo (p.20).

En este sentido, es pertinente tener en cuenta que se estudiaron aspectos vinculados con la historicidad y la experiencia, siendo necesario comprender la complejidad de las perspectivas de la población de estudio, de forma tal en que se puedan analizar sus subjetividades y puntos de vista, buscando interpretar y dar significados conceptuales a los mismos.

Se realizó un estudio de caso centrado en el grupo de personas mayores “Los Emprendedores” del Complejo SACUDE. Stake (1999) plantea que en este tipo de

estudios no interesa generalizar ni pretende ser representativo para otros casos, sino que pone el énfasis en aprender acerca del caso particular que se estudia.

Como técnica de investigación se utilizó la entrevista. Corbetta (2007) propone que la misma tiene como objetivo conocer la perspectiva de las personas entrevistadas, comprendiendo “(...) sus categorías mentales, sus interpretaciones, sus percepciones y sentimientos, los motivos de sus actos” (p.344). No obstante, este autor entiende que este espacio debe permitir la libertad de expresión para que la persona pueda manifestar su opinión con respecto al tema de estudio.

Desde esta línea, es importante aludir a que las entrevistas fueron de tipo semiestructurada, contando con un “guión” previamente establecido, el cual dió orden a los temas a preguntar aunque las preguntas pudieron variar en su realización.

Si bien se contó con una pauta previamente planificada, las personas entrevistadas lograron explayarse libremente, mientras que la estudiante en ocasiones retomó puntos de interés por creer conveniente. Asimismo, se fueron adaptando las preguntas previamente seleccionadas de acuerdo a las respuestas obtenidas.

En relación a lo anterior, se realizó una entrevista a una referente calificada, la profesora de Educación Física del grupo “Los Emprendedores”. Corbetta (2007) plantea que estos son “observadores privilegiados”, no siendo parte del fenómeno que se pretende estudiar, pero sí conocedores del mismo, teniendo un valioso conocimiento que aportar.

Se entrevistó además a diez integrantes, seis mujeres y cuatro varones del grupo “Los Emprendedores”, siendo los mismos elegidos aleatoriamente entre aquellas personas que quisieron participar del estudio. Para esto, la estudiante explicó a grandes rasgos los motivos de la entrevista y posteriormente, se les consultó quienes contaban con disposición para realizarla y en base a esto se realizó la selección aleatoria.

La cantidad de entrevistas se determinó en base al alcance del punto de saturación. Strauss y Corbin (2002) plantean que el mismo se logra cuando desde la recolección de datos no emergen nuevos elementos, propiedades, dimensiones o relaciones que compongan el análisis. Por tanto, en el momento en que la estudiante consideró que obtuvo la información suficiente para responder sus objetivos, se dejó de realizar entrevistas.

En relación a esta técnica, es necesario explicitar que la entrevista generó un espacio donde las personas mayores y la referente calificada pudieron expresarse libremente. Por tal motivo, fue necesario generar un ambiente cálido y de confianza, teniendo un rol fundamental quién entrevista y dejándose de lado opiniones personales, prenociones y/o la posibilidad de juzgar.

Dentro de este espacio, se les aseguró a las personas entrevistadas que sus datos serían reservados y utilizados únicamente con fines académicos, garantizando la confidencialidad de los mismos. A efectos de preservar su identidad, los nombres citados en el cuerpo de este documento fueron modificados, a pesar de que se mantuvo la inicial real de cada persona entrevistada.

Debido a la situación de la pandemia por COVID-19, se planteó la posibilidad de realizar la entrevista de manera virtual y/o presencial, entendiendo que la población de estudio es considerada de riesgo, por tal motivo de las diez entrevistas realizadas a personas mayores, solo tres se efectuaron por medios digitales (Zoom, videollamada de WhatsApp), respetando así sus deseos personales.

También se hizo uso del análisis documental, teniendo en cuenta cualquier material publicado que pueda contribuir a esta Monografía de Grado. Valles (1999) entiende a este tipo de documentación como una “estrategia metodológica de obtención de información” (p.19). Este material puede ser escrito o no, y alude a aspectos del mundo social, a su vez, estos registros pueden ser informes oficiales, registros privados y personales o material simbólico, abarcando desde relatos históricos o periodísticos hasta obras de arte, pasando por fotografías, periódicos, audios, videos, entre otros. Cabe aludir que:

(...) no puede negarse el uso que hace también el investigador social de los documentos (escritos o no), con propósitos de justificación y acreditación de sus análisis e interpretaciones (acepción 2); o con propósitos de acometer reconstrucciones más o menos históricas (acepción 1). (Valles, 1999, p.119).

A partir de lo anteriormente mencionado, se considera sustancial haber hecho uso de documentos que permitieron un mejor entendimiento del tema de investigación. A modo de ejemplo, se utilizaron los datos aportados por el Instituto Nacional de Estadística, la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, Marcos legales-jurídicos, entre otros documentos.

## **Capítulo I: Vejez y envejecimiento**

En este apartado, se desarrollarán los aspectos teóricos-conceptuales más importantes que constituyen a la categoría vejez, articulándolos con los conceptos de envejecimiento y género. Para ello, se tomarán diferentes aportes acerca de la temática para de este modo poder comprender, tomando conocimiento específicamente de su desarrollo en Uruguay.

En primera instancia, se considera pertinente definir el término vejez. Ludi (2014) propone que la misma es una etapa de la vida que se encuentra atravesada por diferentes dimensiones, vinculadas a lo social, a lo económico, a lo político y a lo cultural, conllevando estas variables a un envejecer heterogéneo, particular y complejo presente en cada sujeto. No obstante, la autora expone que:

(...) la vejez se construye social y culturalmente en cada espacio y tiempo, a partir de determinadas condiciones materiales y simbólicas de vida; adopta una multiplicidad de rostros (...) constituye una experiencia singular, concreta, “marcada” por las huellas de trayectorias de vida, de prácticas sociales (Ludi en Paola, Tordó y Danel, 2015, p.162).

En este sentido, la vejez se encuentra configurada por un sistema socio-cultural que moldea diferentes aspectos de cada sujeto de acuerdo a cómo cada cultura considera a la vejez. Por esto, la misma está asociada a diferentes ideas, positivas o negativas, incidiendo directamente sobre las vidas de las personas y estando atravesadas por un componente social. Los significados y concepciones acerca de la vejez determinan el lugar en que se la ubica y con esto el el tipo de envejecimiento que vivencian las personas mayores.

En relación a esto, Ludi (2013) sostiene que:

Las diferencias de género, de clase, de credos religiosos, de etnia, de inserción profesional, también están presentes en la construcción de las representaciones y de las experiencias del envejecer, dimensiones fundamentales en el análisis de la identidad de este grupo etario (p.3).

Dentro de estas diferencias, es pertinente enfatizar en el género, teniendo en cuenta que según expresa Scott (1996) se trata de un “elemento constitutivo” que se produce en las relaciones sociales, atribuyendo diferencias entre los sexos, a su vez, es una forma

primaria de marcar posiciones de poder entre ellos. Asimismo, “El género es una estructura social que ordena la cultura, las políticas públicas, las subjetividades, y lo hace de manera dialéctica entre la estructura social de género y la vida particular e individual de los sujetos” (Risman en Aguirre y Scavino, 2018, p.25). En este sentido, el mismo es una construcción social que se encuentra vinculada a roles y posiciones, designando relaciones de poder, las cuales atraviesan toda la estructura social e impactan de diferentes maneras en las vivencias de mujeres y de varones.

No obstante, las personas mayores viven su vida de forma singular y diferente, entrando en juego las condiciones materiales y simbólicas, las trayectorias y el sentido de la vida en relación a su envejecer en particular (Ludi, 2013). Es por todo esto, que es esencial entender esta etapa como un entramado de complejidades. En palabras de la autora anteriormente nombrada “Sí hay aspectos comunes en el proceso de envejecimiento que se pueden destacar, pero que asimismo cobrarán diferente sentido y significación en cada persona o grupo” (Ludi, 2005, p.32).

En este sentido, se puede articular el concepto “situaciones de vejez”, el cual refiere a la identificación particular de condiciones estructurales y contextuales de cada sujeto, teniendo en cuenta su hábitat, su familia, sus representaciones, sus significaciones, entre otros aspectos. En palabras de la autora, “Cuando hablamos de situaciones de vejez específicamente, hacemos referencia a situaciones personales, particulares, singulares de viejos, que se corresponderán con la contención y respuesta que cada trama relacional familia-sociedad hace frente a sus requerimientos (...)” (Ludi, 2005, p.42).

Por lo anterior, se puede entender a la vejez como un proceso vital que se relaciona con el entrecruzamiento de la trayectoria de vida del sujeto y las variables sociohistóricas, presentes en la estructura social (Molina, Cariado y Cimatti en Paola, Tordó y Danel, 2015, p.209).

Suaya (2015) tomando los aportes de Simone de Beauvoir, plantea que “La vejez no es algo que acontezca de modo repentino. Y mucho menos lo es asumir subjetivamente esa posición. Son numerosas y de diversa índole las condiciones que se ven transformadas en este devenir” (p.621). De esta manera, las personas transitan por esta etapa vivenciando diferentes cambios y pasando por distintas situaciones de vejez, referidas al dinamismo de las relaciones sociales, así como también por las protecciones con las cuales se haya

contado en la trayectoria de vida (Ludi, 2005). Esto genera diferentes impactos en cada persona, teniendo en cuenta sus subjetividades.

Sánchez (2005), por su parte considera que desde las sociedades modernas se define a la vejez en base a la edad cronológica. Por ejemplo, como se ha mencionado anteriormente, la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, plantea que las personas mayores son aquellas comprendidas a partir de los 60 años de edad. Por parte del Estado Uruguayo, se expresa en la Ley 17.796 “Promoción Integral de Adultos Mayores”, en el artículo 1°:

La presente ley tiene como objetivo la promoción integral de los adultos mayores, entendiéndose por tales todas las personas que en el momento de alcanzar la edad de sesenta y cinco años tengan residencia permanente, fehacientemente demostrable, en el país, independientemente de su nacionalidad o ciudadanía.

Por lo que también, en una primera instancia, se puede denotar a nivel legal, una conceptualización en base a la edad. Sin embargo, posteriormente, se entiende fundamental el bienestar físico, psíquico y socioeconómico, así como también la integración social y calidad de vida, entre otros factores que se tienen en cuenta en la Ley.

Para finalizar este apartado, es pertinente expresar que la vejez conlleva un proceso de envejecimiento, el cual se encuentra ligado al desarrollo de la vida desde el momento en que nacemos. La Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores entiende por envejecimiento al: “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.” (Capítulo 1, artículo n°2). Desde estos aportes, se logra comprender al envejecimiento como una complejidad de variantes que no se asocian meramente con cuestiones biológicas. Por el contrario, el entramado familiar, social, cultural, económico se vinculan profundamente con esta etapa, además de la asignación de roles.

Sánchez (2005) entiende al envejecimiento como “un fenómeno natural que se refiere a los cambios que ocurren a través del ciclo de la vida y que resultan en diferencias entre generaciones jóvenes y las viejas” (p.33). Dicho autor, considera que desde la perspectiva de la gerontología, se asocia al envejecimiento con tres dimensiones como son:

la biológica, la psicológica y la social, estando estas profundamente ligadas e interrelacionadas entre sí.

### **Cambios en la etapa de la vejez**

En relación a la línea anterior, Sánchez (2005) considera que:

La vejez es un hecho biológico y una construcción social. Durante este período en el ciclo de la vida de la persona se producen numerosos cambios, independientemente de la declinación física. Estos cambios son en parte determinados por el ambiente social y cultural en el cual está inmersa la persona anciana. (...) La sociedad le asigna un lugar a este segmento poblacional, le atribuye peculiaridades específicas en sus representaciones y le brinda o niega espacios sociales (p.37).

A partir de lo anterior, se puede expresar que la vejez implica el descubrimiento de nuevos cambios. A nivel particular, las características varían en torno a la trayectoria de vida de cada persona mayor, teniendo en cuenta su nivel socioeconómico, su estado de salud, su entorno familiar, entre otros. Sánchez (2005) determina tres dimensiones del envejecimiento, las cuales son fundamentales desarrollar debido a que se ligan directamente con los cambios en la vejez.

Entre ellas, se encuentra la dimensión biológica, relacionada con los cambios y el deterioro físico que las personas transitan desde que nacen, afectando su apariencia y el funcionamiento de su cuerpo. “(...) Puede ser definido como el conjunto de cambios estructurales y funcionales que experimenta un organismo como resultado de transcurrir el tiempo. (...)” (Sánchez, 2005, p.34).

Vinculado a ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS) entiende que:

Desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es la consecuencia de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, un aumento del riesgo de enfermedad, y finalmente a la muerte. (s/p, 2021)<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud> en la fecha del 27 de mayo de 2021

No obstante, el envejecimiento no es lineal ni uniforme, sino que tiene que ver con las condiciones físicas, psíquicas y sociales de cada individuo en su presente y las que ha tenido en el correr de su vida.

Por otro lado, la dimensión psicológica se vincula con los “(...) procesos sensoriales y perceptuales, destrezas motoras, funcionamiento mental (ejemplo: memoria, aprendizaje e inteligencia), la personalidad, los impulsos, emociones y las motivaciones (...)” (Sánchez, 2005, p.35). Esta dimensión se encuentra relacionada en gran medida a los cambios físicos, así como también a los aspectos sociales.

Por último, Sánchez (2005) define que el envejecimiento social se asocia a las relaciones sociales -familiares, amigos, organizacionales- y cómo las mismas se transforman a medida que las personas van envejeciendo. Del mismo modo, explica que el medio social, influye en el proceso de envejecimiento, dando significado a la vejez y determinando si es transcurrida de forma positiva o negativa (Hooyman en Sánchez, 2005, p.36).

La vejez genera cambios sociales, puesto que se sufren pérdidas de familiares, pareja y/o amigos, trayendo aparejados impactos emocionales. Asimismo, transitan por diferentes contextos, influyendo en su motivación por participar de nuevos espacios de interacción, como es la realización de diversas actividades.

En suma a lo anterior, Dornell (2019) considera que en las sociedades modernas, un fuerte cambio social ocurrido en la vejez, se produce con el retiro del mercado laboral, lo que conlleva a que socialmente se visualice como la pérdida de productividad y la entrada a un estado de pasividad, produciéndose estigmatización y atribuyéndose una carga negativa a esta etapa de la vida.

### **Prejuicios y mitos en la vejez**

A raíz de lo planteado anteriormente, es pertinente detenernos en los prejuicios y mitos que se producen sobre la población de estudio.

Allport (1962) realiza una distinción de los prejuicios en relación al juicio, aludiendo a que:

Los pre-juicios se hacen prejuicios solamente cuando no son reversibles bajo la acción de conocimientos nuevos. Un prejuicio a diferencia de una simple concepción errónea, se resiste activamente a toda evidencia que pueda perturbarlo. Estamos propensos a reaccionar emocionalmente cuando se amenaza a un prejuicio con una contradicción. (...)

El efecto final del prejuicio, así definido, es colocar al objeto del prejuicio en una situación de desventaja no merecida por su propia conducta (p.24).

En este sentido, el prejuicio tiene implicancias emocionales que reaccionan ante diferentes hechos que lo puedan amenazar, de forma tal que se presenta una actitud reacia a adquirir nuevos conocimientos que rompan con él. No obstante, Allport (1962) explica que “(...) e una adecuada definición del prejuicio contiene dos ingredientes esenciales. Tiene que haber una actitud favorable o desfavorable; y debe estar vinculada a una creencia excesivamente generalizada (y por lo tanto errónea)” (p.27).

Desde lo que propone este autor los prejuicios no están ligados exclusivamente a una cuestión negativa, sino que se vincula también con la actitud de las personas frente otro sector poblacional, que es generalizado bajo una misma percepción, sin tener presentes apreciaciones particulares de cada persona que integra este grupo. A modo de ejemplo, considerar que la vejez es una población pasiva e inactiva, engloba a todas las personas mayores bajo esta idea, no discriminando particularidades y las diferentes situaciones de vejez.

Sánchez (1990), en relación a los mitos en la vejez, expresa que:

La imagen que se desprende de mitologías y leyendas varía de cultura en cultura, de tiempo en tiempo y de lugar en lugar. Esto, sin duda alguna, reafirma que no existe una concepción única o definitiva de la vejez, sino concepciones inciertas, opuestas y variadas a través de la historia en torno a esta temática. (p.23).

Por ello, se puede dar cuenta que la imagen asociada a este sector poblacional depende del contexto socio-histórico en el cual nos ubiquemos. Asimismo, se pone en manifiesto que el envejecer se trata de una experiencia universal pero aún así la vejez ha sido en gran medida una población estereotipada, provocando distancia entre las diferentes generaciones e impactando sobre cómo viven su vida las personas mayores, desde su propia perspectiva y desde lo que piensa la sociedad.

Sánchez (1990) plantea que estas personas son a menudo relegadas y poco consideradas. Comúnmente la vejez es relacionada con el sedentarismo, la pasividad, la inactividad, la enfermedad, la pérdida del status social, entre otros aspectos, lo cual en muchas ocasiones no concuerda con la realidad, constituyendo prejuicios que limitan a esta población en sus oportunidades. La autora expone que las actitudes desde el Trabajo Social están involucradas en el proceso de identificar cuáles son estos estereotipos, con el fin de concientizar sobre ello. Asimismo, es fundamental poner énfasis en las potencialidades de esta población, entendiéndose como un sector poblacional que contribuye a la sociedad, siendo creativo y autónomo.

Dornell (2019) refiere a que:

La imagen que la sociedad actual expresa sobre la vejez refiere a representaciones negativas, predominando las percepciones que derivan en prejuicios; es así, que la noción de estigma se relaciona con la idea de marcas o huellas que están presentes en lo físico de la persona, así como también en su alma, en su emocionalidad. (p.9).

Reconocer al otro a través de representaciones negativas implica que la discriminación esté presente en la vejez, a través de prejuicios que impactan sobre la vida de las personas. En suma, la autora plantea la preocupación por las sociedades que se encuentran indiferentes a esta población y las marginan, generando daño y dolor.

Las nociones negativas construidas socialmente sobre la vejez, generan formas de discriminación, teniendo un fuerte impacto en sus vidas cotidianas. No obstante, Salvarezza (s/d) explícita una forma de determinar a la vejez, lo cual permite ahondar sobre las diferentes maneras en que se la denomina y las implicancias de las mismas, “(...) el término viejismo define el conjunto de prejuicios, estereotipos y discriminaciones que se aplican a los viejos simplemente en función de su edad” (p.23), por lo que resulta interesante desarrollar este aspecto de la vejez en el siguiente apartado.

### **Terminología en la vejez**

En relación a las formas de determinar y nombrar a la vejez, existen diferentes posturas teóricas, así como también las sociedades utilizan diversas terminologías para referirse a esta población como son: tercera edad, cuarta edad, ancianidad, adulto/a mayor, abuelos/as, jubilados/as, viejos/as, personas mayores, entre otros.

Ludi (2011) propone que:

(...) es importante trabajar conceptualmente los modos de nombrar a la vejez y a las personas que envejecen, en tanto posicionamiento teórico y para mostrar, a la vez, que detrás de ello subyace una concepción de sujeto, de mundo, en este caso de vejez (...) (p.34).

Las formas de nombrar traen consigo ideas implícitas, que en muchas ocasiones se asocian a prejuicios, implicando discriminación y estigmatización, conllevando a que se asocie a la vejez a connotaciones negativas que no conciben con la realidad de las personas mayores.

En la presente Monografía Final de Grado, se hará referencia a esta población como personas mayores, debido a que Uruguay adhiere y promulga la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, donde se hace alusión a dicho término.

Asimismo, es necesario aludir que este documento hace referencia a una forma de determinación no sexista, es decir, que no discrimina ni oprime simbólicamente la posición del sexo femenino bajo la idea de generalización, utilizando una terminología masculina. El lenguaje no sexista se focaliza en romper con la cultura patriarcal, donde predomina el sexo y el uso de lenguaje masculino.

Esto se entiende fundamental en la presente Monografía Final de Grado, ya que la misma es transversalizada desde una mirada de género. Como se ha referenciado anteriormente, el lenguaje implica formas de representar el mundo, siendo importante hacer alusión a la población comprendida en la etapa de la vejez sin determinaciones asociadas al sexo, logrando de este modo transmitir al lector la pertinencia de las personas comprendidas en esta investigación, independientemente de su género.

### **El envejecimiento en Uruguay y sus características**

Para dar inicio a este apartado, resulta interesante comprender la situación de Uruguay en relación a la vejez. “Desde hace varias décadas, la dinámica del proceso de envejecimiento se refleja en un crecimiento muy superior de la población de 65 años y más de edad en comparación con el grupo de 0 a 64 años.” (Comisión Económica para América Latina y el Caribe, 2000, p.33). Uruguay, es uno de los países con mayor grado de

envejecimiento en América Latina, reflejado principalmente en sus áreas urbanas, donde el 13% de la población tiene una edad igual o mayor a 65 años según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2000).

Laslett en Paredes (2017) expone que la población envejecida ha aumentado en “niveles inéditos” en el siglo XX, de forma tal que las poblaciones se han envejecido más que en cualquier otro momento en la historia. Sin embargo, la autora también explica que en Uruguay esta transformación poblacional no se ha dado de forma sorpresiva, sino que el envejecimiento ha ido ganando lugar hace varias décadas.

Lo anterior, se refleja en las cifras expresadas por el Instituto Nacional de Estadística (2011) a través del Censo Poblacional Nacional, el cual indica que en Uruguay las personas mayores a los 64 años de edad representan el 14% de la población total, modificándose la estructura y la organización sociodemográfica en relación a otros países, y presentando también un índice de envejecimiento del 64,62, expresado en el documento “Uruguay en Cifras” por el Instituto Nacional de Estadística (2014).

No obstante, en este proceso de envejecimiento, se destacan dos características fundamentales, como son la feminización en la vejez y el sobre-envejecimiento, las cuales son elementales para entender los datos más significativos de la vejez.

En relación a la primera característica, el Instituto Nacional de Estadística (INE) en el Censo Poblacional Nacional del año 2011, alude a que se vincula con la esperanza de vida, la cual es superior en las mujeres tanto al nacer como en la etapa de la vejez, pudiéndose ver reflejado a partir del índice de feminidad<sup>4</sup> en Montevideo, donde se presentan entre 141 y 171 mujeres por cada 100 varones.

En este sentido, Huenchuan en el Ministerio de Desarrollo Social et al. (2015) expresa:

La feminización de la vejez se acentúa a medida que avanza la edad. Esta característica tiene implicancias para las mujeres debido a que, dadas su mayor longevidad y su menor propensión a volverse a unir, las mujeres mayores tienen más probabilidades que los varones de vivir solas. En estas condiciones, las

---

<sup>4</sup> Cantidad de mujeres por cada centenar de varones. Fuente: Instituto Nacional de Estadística (2011) Censo 2011. Fascículo 7: Envejecimiento y Personas Mayores en el Uruguay.

mujeres mayores corren mayor riesgo de sufrir aislamiento social y privaciones económicas (p.25).

Las mujeres al nacer tienen una esperanza de vida de 80.46 años, en comparación a los varones que representan una esperanza de vida del 73.62. Esto queda evidenciado en todos los departamentos de Uruguay donde las personas mayores son mayormente mujeres -con excepción de Artigas-.

En cuanto a la segunda característica, el índice de sobreenviejimiento<sup>5</sup>, viene aumentando de forma creciente. En 1996 correspondía al 9,6% de la población, mientras que en 2015 pasó a ser de 13,2% según expresa el Ministerio de Desarrollo Social et al. (2015). Esto indica que la esperanza de vida se ha prolongado fundamentalmente en la población uruguaya, lo que se vincula con una mejora en la calidad de vida en términos generales, donde entran en juego factores económicos, psicológicos, el uso de espacios urbanos, entre otros aspectos.

En este sentido, el Estado uruguayo ha procurado mejorar los niveles de vida de la población comprendida en la etapa de la vejez, a partir de la implementación de diferentes políticas. Es así que se aprueba a través de la Ley N° 19.430, la Convención Interamericana Sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, la cual plantea en el artículo n°4 “Los Estados Parte se comprometen a salvaguardar los derechos humanos y libertades fundamentales de la persona mayor enunciados en la presente Convención (...)”, haciendo referencia al Derecho a la vida y dignidad humana, a la independencia y autonomía, a la participación e integración comunitaria, a la seguridad social, a la salud, a la recreación, al esparcimiento y al deporte, entre otros aspectos, tomando a las personas mayores como sujetos de derechos, como ciudadanos que contribuyen a la sociedad.

La implementación de políticas públicas focalizadas en la etapa de la vejez y llevadas a cabo fundamentalmente por el Ministerio de Salud Pública, Ministerio de Desarrollo Social y el Banco de Previsión Social son esenciales para garantizar los derechos de las personas mayores y para estimular su desarrollo de manera plena en todos

---

<sup>5</sup> Peso relativo de la población de 85 y más años entre la población de 65 y más. Fuente: MIDES, InMayores, DINEM, Observatorio Social, UNFPA (2015) Las personas mayores en Uruguay: un desafío impostergable para la producción de conocimiento y las políticas públicas.

los ámbitos de su vida, contribuyendo a mejorar su calidad de vida y promoviendo un envejecimiento activo.

### **Uruguay, atravesado por el contexto de pandemia**

En este apartado, se desarrollarán los aspectos más sobresalientes referidos a la situación de pandemia por COVID-19 que atraviesa actualmente nuestro país.

El 13 de marzo de 2020 se declaró en Uruguay la emergencia sanitaria, tras la confirmación de casos positivos de COVID-19 dentro del territorio nacional. Ello implicó la implementación de medidas tales como la suspensión de espectáculos públicos, el cierre de centros turísticos termales, la suspensión de eventos que conlleven aglomeración de personas, la exhortación de tomar extremas medidas de limpieza y desinfección, según establece el Decreto N° 93/020, con el fin de evitar el contagio. Dicha pandemia produjo consecuencias sanitarias, así como también factores económicos, educativos, poblaciones, sociales, entre otros.

En relación este último factor Carballada (2020) sostiene que:

Los trabajadores sociales sabemos que, como toda enfermedad, 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, dándole sentido, heterogeneidad y diferente impacto, tanto a nivel singular como territorial (s/d).

En este sentido, la pandemia trajo consigo problemáticas sociales, dado a que influyó en la vida cotidiana de las personas, reestructurando sus modos de vida. Esto, produjo el surgimiento de nuevas complejidades, agudizando otras ya existentes, dependiendo del lugar y de las condiciones de las personas.

Por lo anterior, en las intervenciones territoriales, el Trabajo Social debió enfrentar nuevas complejidades de forma inmediata, demostrando nuevas capacidades y posibilidades de respuesta, marcando por ejemplo “(...) distintas formas de vinculación, continuidad de las estrategias educativas, uso del tiempo libre, incluso también de recreación. (...)” Carballada (2020, s/d).

## **Capítulo II: Participación y envejecimiento activo**

En el presente capítulo, se desarrollará el concepto participación y cómo ésta impacta en la vida de las personas mayores, favoreciendo un envejecimiento activo y saludable.

En principio, la participación es entendida como una necesidad que engloba otros aspectos de la vida de las personas, tal como mejorar la seguridad psicosocial a través de la sociabilidad y la producción de sentimientos de control según expresa Zambrano Constanzo (2005), quién entiende que:

La participación promueve el desarrollo personal y comunitario en la medida que favorece el desarrollo de diversas competencias, sentimientos de pertenencia, autonomía, proactividad, sentimiento de control psicológico y porque adicionalmente activa mecanismos que interconectan el espacio público y el privado, haciendo que logro del bien común sea una tarea compartida (p.2).

En este sentido, la participación se vincula con “ser parte de” y con estar implicado en acciones colectivas, lo que trae consigo consecuencias tanto a nivel personal como colectivas, entrando en juego el dinamismo individuo-sociedad. Esto, tiene como efecto que las personas se sientan partícipes, habilitando la toma de decisiones en torno a sus necesidades.

En suma, el autor plantea que la participación se trata de : “(...) un proceso activo y responsable de integración de actores diversos en una relación orientada al desarrollo de las personas que participan (...)” (Zambrano Costanzo, 2005, p.2). El mismo da cuenta de la participación como aquella en la cual los actores generan relaciones y se integran, contribuyendo a una mayor socialización. La participación además de ser un proceso por el cual los sujetos se sienten “parte de”, da lugar a que los mismos puedan “tomar parte de en”, haciendo referencia a que tienen la capacidad para desarrollarse como integrantes activos, tomando decisiones a partir de diferentes iniciativas.

Claramunt (2003) expresa que la participación se centra en la intervención de las fuerzas sociales, impactando ello en la esfera política así como también en la cotidianidad de los sujetos. La misma se puede desarrollar de forma restringida o de forma ampliada. La primera, se centra en ser parte de microespacios que generalmente no permiten que los

sujetos trasciendan los mismos y problematicen su cotidianeidad. En relación a la participación ampliada, los sujetos actúan de manera creativa, proponiendo, decidiendo y definiendo “macroprioridades”.

Por otro lado, la autora da lugar a la participación “dotada de sentido”, aludiendo a la misma como aquella que apunta a mantener relaciones con otros actores territoriales o sindicales, con el fin de “ (...) poder pensar un proyecto de sociedad en un sentido integral o que al menos apunte a ello” (Claramunt en Rivero, 2003, p.35).

Por otro lado, Pindado (2008) refiere a la 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).

Este autor también refiere a la participación como "ser parte de" pero a diferencia de lo anteriormente planteado, se incluye desde esta conceptualización una dimensión emocional, donde los sujetos descubren un sentimiento de pertenencia a un determinado grupo o comunidad, otorgando seguridad y sensaciones agradables al interaccionar con otras personas. Pindado (2008) expresa que para poder participar es necesario la vinculación de un mínimo de dos personas, a través de “hechos colectivos”.

Perilla Lozano y Zapata Cadavid (2009) aluden a la participación en relación a la democracia, haciendo referencia a que se trata de su fortalecimiento y el ejercicio de la ciudadanía. Las autoras expresan que esta categoría se asocia a “relaciones vinculantes” que se producen en torno a “intereses, necesidades, reivindicaciones; en la búsqueda de transformaciones en la vida cotidiana, en la búsqueda de nuevas formas de relacionarse, de dialogar o conectarse con los otros” (p.153). Las personas participan de colectivos, grupos y organizaciones dentro y/o fuera de su comunidad, reconociéndose a sí mismas como parte de ello, teniendo una motivación que los incita a hacerlo.

Asimismo, Perilla Lozano y Zapata Cadavid (2009), expresan que la participación genera redes sociales, aunque estas no se producen exclusivamente por la misma.

Las redes generan acciones políticas para cambiar y/o transformar situaciones, ya sean inmediatas, es decir, en formas de relacionamiento en la vida cotidiana y

comunitaria, o acciones colectivas, o en contextos más amplios, como incidencia en prácticas socio-institucionales, en agendas de políticas públicas y de gestión de estas (p.154).

Esto, se relaciona con el empoderamiento que se genera en los sujetos y que se potencia con las redes sociales a partir de que los mismos se apropian de una identidad colectiva, logrando ser escuchados y realizando acciones con el fin de transformar la cotidianidad y hacer valer sus derechos.

En cuanto a lo anterior, se puede expresar que la participación construye relaciones sociales entre los sujetos. Es por ello, que parece pertinente tomar los aportes de Dabas (1993) quien expresa que las redes sociales implican “(...) un proceso de construcción permanente (...) es un sistema abierto que a través de un intercambio dinámico entre sus integrantes y con integrantes de otros grupos sociales, posibilita la potencialización de los recursos que poseen” (p.21). En este aspecto, las redes sociales conllevan connotaciones positivas, puesto que se generan intercambios entre los participantes de un mismo espacio, así como con personas de otros grupos, familias e instituciones. Las redes sociales implican que los aprendizajes y las potencialidades de cada uno, se impulsan al compartirse, teniendo entonces una mayor resolución de conflictos.

Gascón y Browne en Ludi (2012) consideran a la red social como un “proceso de construcción permanente”, en donde se produce interacción e intercambio entre los actores participantes, generando que se potencien recursos así como también que surjan nuevas alternativas que posibiliten nuevas respuestas.

La participación es un derecho de las personas mayores, el cual se ha reconocido a partir de su demanda y de su lucha. El Ministerio de Desarrollo Social e Instituto Nacional de las Personas Mayores (2019) plantean que:

La participación como un derecho puede ser definida como una forma de incidir en la toma de decisiones y de promover la mejor calidad de vida de las personas. En este sentido, la participación contribuye al alcance del pleno ejercicio de los derechos, y es por ello que ha sido promovida por diversos instrumentos internacionales de protección de derechos de las personas mayores aprobados en las últimas tres décadas (p.14-15)

Respecto a esto, es pertinente entender a las personas mayores como sujetos de derechos, quienes deben tener garantías para el pleno goce de sus derechos. La Convención Interamericana Sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, expresa 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. (Artículo nº 8)

Esto reafirma que el Estado debe responsabilizarse en cuanto al reconocimiento de capacidades y potencialidades de esta población, garantizando sus derechos fundamentales.

Ludi en Dornell (2015) expresa que actualmente transitamos por un momento histórico, en el cual ha aumentado la participación de las personas mayores, puesto que los espacios y organizaciones de y para esta población han ido ganando relevancia. Vinculado a esto la autora explica que:

Este auge de crear y sostener espacios, donde las actividades recreativas, de esparcimiento, de encuentro, de aprendizaje, aparecen a la vez como demandas y respuestas significativas antes necesidades socio-culturales, identitarias de los/as viejos/as, comienzan a ser visibilizadas a través de la presencia, existencia, de estos espacios, y viceversa (Ludi en Dornell, 2015, p.213).

La diversificación de estos espacios generan impactos positivos en la vida cotidiana de las personas mayores, contribuyendo socialmente y dando significado a las identidades de las mismas. No obstante, aparecen como una respuesta estatal, lo que debe seguir desarrollándose en la medida en que la participación contribuya a un envejecimiento activo, el cual será desarrollado a continuación.

### **Envejecimiento activo, un modo de envejecer**

Para dar inicio a este apartado, resulta interesante dar cuenta que Sánchez (2005) propone que la vejez es transitada particularmente por cada sujeto, teniendo en cuenta su personalidad. En la actualidad, en las diferentes sociedades, se presentan formas heterogéneas de vivir esta etapa. A modo de ejemplo, la autora alude a que se encuentran personas mayores asociadas a una forma de vida pasiva y dependiente así como también se hallan aquellas que son activas y partícipes de diferentes espacios.

En cuanto a estas últimas, la autora expresa que desde la gerontología se destaca que la actividad y la participación en diferentes ámbitos de la vida promueve una mejora en la salud en la vejez.

El deseo de las personas mayores es esencial para no entender al envejecimiento activo como una imposición social, sino como una necesidad o interés de cada sujeto. Ello se verá determinado por diversos factores tales como las trayectorias de vida, el apoyo del entorno, el estado de salud, las condiciones socio-económicas, entre otros aspectos que moldean las decisiones de las personas en conjunto con el medio social.

Una posición social activa puede alcanzarse en la vejez siempre y cuando se haya aprendido a envejecer desde la adultez temprana, y siempre que el medio social propicie esa forma de vivir, sin aislar a la persona anciana ni exigirle lo que es incapaz de llevar a cabo o imponerle comportamientos preestablecidos al margen de sus necesidades e intereses individuales (Durán y Chavez en Sanchez, 2005, p.41).

Desde esta perspectiva, mantenerse activo en la vejez depende de cada persona, respondiendo a sus intereses y deseos, así como también de un medio social el cual debe brindar posibilidades para un envejecimiento diverso, dando lugar a que las personas opten de acuerdo a sus necesidades.

Ludi en Dornell (2015) expresa que el envejecimiento activo se encuentra caracterizado por:

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 (Ludi en Dornell, 2015, p.210).

En este sentido, este tipo de envejecimiento trasciende la salud de los sujetos, poniendo énfasis en sus capacidades y contribuyendo a mejorar su calidad de vida. A partir

del mismo las personas pueden alcanzar mayores niveles de autonomía e independencia, generando espacios que sean de su agrado y tomando decisiones sobre ello.

La Organización Mundial de la Salud (2001) refiere a un proceso que busca:

(...) aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida. El objetivo es extender la calidad y esperanza de vida a edades avanzadas.

Además de continuar siendo activo físicamente, es importante permanecer activo social y mentalmente (...) (p.2)<sup>6</sup>

La vejez no debería ser una limitante a la hora de que las personas puedan desarrollarse en diferentes dimensiones. Por el contrario, es necesario entender que las personas mayores se encuentran frente a una reconfiguración de su vida, siendo fundamental la participación social, puesto que a través de la misma se mantienen niveles de vida activos, lo que contribuye a su bienestar físico, psicológico y social, entre otras dimensiones que son parte de una salud integral.

La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores en el artículo n°2 refiere que el envejecimiento activo alude tanto a individuos como a grupos, que a partir de su participación en diferentes aspectos de su vida, contribuyen a la sociedad, a sus entornos, a sus familias, comunidades y naciones.

Ludi (2012) expresa que:

Ligadas a la cuestión del envejecimiento demográfico -población envejecida-, a la posibilidad de generar espacios de socialización y ocupación del tiempo “tiempo libre”, a la necesidad de organizarse para defender derechos e intereses, a continuar ocupando un rol activo en la sociedad, las personas mayores han ido conformando organizaciones -formales y no formales- como espacio de encuentro, para compartir experiencias, para incidir políticamente en la agenda pública (p.37)

Las personas mayores han ido ganando espacios, y han logrado alzar su voz para poder mantener un rol activo y creativo, rompiendo con los estereotipos y prejuicios

---

<sup>6</sup> Disponible en: [https://www.who.int/ageing/publications/alc\\_elmanual.pdf?ua=1](https://www.who.int/ageing/publications/alc_elmanual.pdf?ua=1) en la fecha del 28 de mayo de 2021

existentes, lo que les permite compartir espacios y destinar tiempo libre y ocio a la organización y/o participación de espacios que los gratifiquen.

El envejecimiento activo se encuentra asociado al ocio, comprendido como: “(...) una vivencia, y como tal una experiencia que, bien entendida, puede ayudar a realizarnos y construir puentes de comunicación hacia los otros, mejorando la comprensión y el entendimiento de nuestro entorno” (García y Moreno, 2010, p.65). Estos autores identifican que desde una mirada objetiva el ocio se refiere a los recursos o las actividades que se realizan en el tiempo libre, mientras que desde la subjetividad identifican que se trata de manifestar libremente las preferencias de cada persona, a partir de que las mismas eligen participar de espacios por su propia voluntad y el deseo de querer hacerlo.

Cuenca en García y Moreno (2010) hace referencia al ocio como recreación, generando disfrute, satisfacción y emociones en las personas, llevándolos a que participen de diferentes actividades.

### **El envejecimiento activo desde una mirada de género**

El género como una cuestión estructural atraviesa todos los aspectos de la vida de las personas mayores, lo que también implica que la participación sea vivenciada de diferentes maneras en cada una de ellas.

Desde el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (2008) de España, se propone que:

Mujeres y hombres mayores, por razones obvias de edad, arrastran la carga social asignada a su género materializándose la participación social de forma muy dispar entre ellos y ellas. Este hecho implica que mujeres y hombres no envejecen de la misma forma, llegando a esta etapa en condiciones muy dispares: hombres jubilados, mujeres mayores trabajadoras no remuneradas, distinto poder adquisitivo, distintas relaciones sociales, distintas actividades de ocio, distintas inquietudes, etc. (p.28)

La participación y el envejecimiento activo se ven transversalizados por desigualdades de género, presentándose características sociales y culturales que moldean las trayectorias de vida de las personas mayores. Es decir, su cotidianidad se encuentra marcada por el contexto socio-histórico, conllevando el envejecimiento particularidades según el género.

Sánchez (2005) sostiene que los espacios donde las personas mayores participan se encuentran integrados mayormente por mujeres. Esto conduce a mantener una mirada de género, ya que en el envejecer se deben tener presente "(...) los atravesamientos culturales, los avances en la igualdad de género, la feminización en la vejez y el aumento de expectativas de vida (...)" (Ludi en Dornell, 2015, p.210), entre otros factores que moldean el curso de vida de los sujetos en relación a cuestiones estructurales impuestas culturalmente desde el nacimiento.

En cuanto a lo anterior, el Ministerio de Desarrollo Social e Instituto Nacional de las Personas Mayores (2016) en el Plan Nacional de Envejecimiento y Vejez 2016-2019, propone tener presentes las diferentes realidades existentes en relación al ejercicio de derechos así como también una mirada de género que contemple los diversos modos de envejecer y las experiencias de varones y mujeres.

Es importante destacar que los rituales culturales que marcan socialmente el inicio de la vejez tienen impactos sociales y económicos muy distintos para varones y mujeres. Estas son algunas de las razones por las cuales el enfoque de género resulta crucial en la definición de política pública sobre envejecimiento y vejez (Ministerio de Desarrollo Social e Instituto Nacional de las Personas Mayores, 2016, pp. 19-20).

El Plan Nacional de Envejecimiento y Vejez propone como línea estratégica, promover el derecho a la participación e integración plena de las personas mayores a efectos de: quitar las barreras existentes para su participación e integración; fortalecer a la sociedad civil a que se aborden los derechos de esta población y se encuentren presentes en la agenda pública; y mejorar la calidad de vida a partir de la ampliación de oportunidades de desarrollo, participación, autorrealización e independencia.

En dichos ejes se presentan como líneas de acción: "Sensibilización y capacitación en accesibilidad en todas sus dimensiones (arquitectónicas, educativas, habitacionales, entre otras) para una integración plena", "Consolidación de distintas modalidades de participación de la sociedad civil como actor clave para la inclusión de temas de envejecimiento y vejez en la agenda pública" y "Promoción del envejecimiento activo y saludable" (Ministerio de Desarrollo Social e Instituto Nacional de las Personas Mayores, 2016, p.73).

En cada uno de estas líneas de acción, se presentan acciones tales como: el fortalecimiento de la Red de Adultos Mayores (REDAM); la sensibilización en la población; la articulación de la agenda de vejez con la agenda de género, generaciones, discapacidad y étnico racial entre otras dimensiones; la promoción de actividades físicas, culturales, recreativas y de turismo social. Estas son algunas de las acciones que se promueven desde este Plan en lo referido a la vejez para lograr un envejecimiento activo.

### Capítulo III: La participación del grupo “Los Emprendedores” del Complejo SACUDE

En el presente capítulo, se realizará una presentación del Complejo SACUDE debido a que allí se enmarcan las actividades de Educación Física desarrolladas por el grupo “Los Emprendedores”. También, se expondrá su historia y actualidad, marcando sus principales características y posteriormente, se analizarán las entrevistas realizadas a la referente calificada, es decir, a la profesora de Educación Física, a dos integrantes del grupo que desempeñan el papel de referentes dentro del este y a ocho integrantes.

El grupo “Los Emprendedores” formó parte del Programa de Personas Mayores de la Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación hasta el año 2020. Hasta ese entonces contaba con un profesor de Educación Física perteneciente a la Intendencia de Montevideo, mientras que en el año 2021 pasó a tener una profesora y dos profesores proporcionados por el Complejo SACUDE.

El Complejo SACUDE, construido en 2010, se encuentra ubicado en el barrio Casavalle, Municipio D y es el lugar donde el grupo lleva a cabo sus actividades. El mismo, se creó tras la regulación de los asentamientos de la zona (Barrios Unidos, Curitiba y 3 de Agosto), es co-gestionado por representantes de la Intendencia de Montevideo, representantes del Municipio D y por una comisión rotativa integrada por vecinos de la zona de Casavalle (Intendencia de Montevideo, 2014).

Uno de los referentes barriales del Complejo SACUDE e integrante del grupo “Los Emprendedores” expresa que “(...) el SACUDE tiene 10 años nada más como SACUDE pero ya existía una Comisión Vecinal que era quien se encargaba de las actividades culturales, sociales y deportivas del barrio Municipal” (Celio, 71 años). Ello deja entrever que el proyecto ya venía funcionando con anterioridad a su inauguración en el año 2010. Actualmente, se puede aludir a que:

El Sa.Cu.De es una apuesta a mejorar la calidad de vida de los vecinos y vecinas de la zona buscando el acceso democrático a la cultura, el deporte y la salud. (...) Más de mil personas por semana participan de las **propuestas culturales, deportivas y de promoción de la salud**, haciendo propio el proyecto,

transformándolo y enriqueciéndolo desde la cotidianeidad (Intendencia de Montevideo, 2014, párr. 6-8)<sup>7</sup>.

Este Complejo se ha ido desarrollando y ampliando con el transcurso de los años, de tal forma que actualmente cuenta con un gimnasio cerrado y polifuncional, sala de teatro, vestuarios, cancha de fútbol, espacios abiertos, una policlínica y diversas actividades que responden a las áreas de Salud, Cultura y Deporte.

En el transcurso de la pandemia, el Complejo SACUDE se encontró sin actividades presenciales durante un prolongado tiempo, debido a los riesgos de contagios por COVID-19, esto implicó que se desarrollaran actividades virtuales a través de diversas redes como son Instagram, Facebook y WhatsApp. A partir del 19 de julio se retomaron algunas actividades presenciales de forma progresiva, con cupos limitados y con la implementación de un protocolo sanitario (Intendencia de Montevideo y SACUDE, 2021).

### **La historia del grupo “Los Emprendedores”**

Una de las referentes del grupo, expresa que “Los Emprendedores” surgió a partir de otro grupo que nucleaba a personas obesas, diabéticas e hipertensas (ODH), el cual se unió por estas patologías hace 25 años. A partir de ello surgió una movilización dentro del Centro Comunal Zonal 11, creándose un Plan Piloto de la Intendencia de Montevideo que brindaba el acceso a clases de Educación Física para personas mayores. Este era rotativo y se situaba un año en cada Municipio que en ese entonces eran Centros Comunales Zonales según explica la entrevistada.

Nosotros íbamos a tener un año profesores de Educación Física y después ya no íbamos a tener más, entonces cuando nos enteramos de que era así la situación (...) empezamos nosotros como un trabajo, en cuanto a hacer cartas al Intendente. (Nora, referente e integrante del grupo “Los Emprendedores”, 76 años)

El grupo entendía que era necesario ese espacio debido a que eran personas jubiladas y con algunas patologías según explica la entrevistada. Con la solicitud del grupo, la Intendencia de Montevideo resolvió que la profesora que estaba asignada en el

---

<sup>7</sup> Disponible en Intendencia de Montevideo  
<https://montevideo.gub.uy/areas-tematicas/deportes/complejo-municipal-sacude> recuperado en 10/10/2021

Plan Piloto, quedara permanente cumpliendo su función hasta que llegó Antonio, el profesor que acompañó al grupo hasta que se jubiló, en el año 2020.

No obstante, la entrevistada expresa que “Los Emprendedores” comenzó siendo un grupo nómada el cual hace 16 años que se encuentra conformado, y de ellos, 3 años no contó con ningún lugar fijo para realizar sus clases de Educación Física, aludiendo a que no fue fácil mantenerse en esa situación, debido a que concurrían a cualquier lugar para reunirse, por ejemplo, a la Gruta de Lourdes. Posteriormente:

(...) empezamos acá en el SACUDE, ahí se empezaron a sumar los hombres, antes éramos más las mujeres. Las mujeres somos muy de luchar, si queremos algo vamos para adelante, donde haya alguna que te siga... la corriente positiva mueve a las demás. (Nora, referente e integrante del grupo “Los Emprendedores”, 76 años)

Esto permite visualizar que el grupo originariamente estaba integrado por mujeres, quienes lograron a través de la acción colectiva, encontrar un lugar para el mismo y con ello, ampliarlo y mantenerlo en el tiempo. En suma a todo lo anterior, el referente comunitario y quién participa del grupo activamente, alude a que cuando él se integró:

Sabía que era un grupo histórico en la policlínica, en el barrio y en el SACUDE propiamente pero no le conocía toda la rica historia que tiene, fue por el interés de hacer un poco de ejercicio y hacer un poco de sociabilidad también (Celio, referente comunitario e integrante del grupo, 71 años).

Dicho grupo cuenta con una trayectoria de muchos años, lo que ha generado que transcurra por diversas situaciones tales como no tener lugar para realizar sus actividades, lo que merece un reconocimiento por parte del Complejo SACUDE y del barrio en el cual se sitúa.

#### **“Los Emprendedores” en la actualidad:**

Actualmente, las actividades que realiza el grupo “Los Emprendedores” son diversas. Por un lado, refieren a clases de Educación Física que son la base de la propuesta, donde los lunes, miércoles y viernes participan aproximadamente 45 participantes varones y mujeres, siendo estas últimas mayoría. Dada la situación de pandemia, el grupo se encuentra dividido en subgrupos de aproximadamente 15 integrantes, concurriendo a la actividad por aproximadamente una hora cada uno de los días mencionados.

La profesora de Educación Física, quién acompaña al grupo desde aproximadamente dos años expresa que: “Específicamente en Emprendedores es una clase de gimnasia y también recreación, y en algunas ocasiones como cierre de fin de año o alguna actividad especial, paseos o alguna cosa así, o festejo de cumpleaños, depende lo que surja.” (Profesora de Educación Física del grupo “Los Emprendedores”). El referente e integrante del grupo Los Emprendedores, en relación a esto alude a que:

(...) a medida que el grupo fue teniendo personalidad propia se empezaron a realizar algunas actividades de acuerdo a las inquietudes de algunos de los participantes (...) (Celio, referente barrial e integrante del grupo “Los Emprendedores”, 71 años)

En este sentido, se visualiza que las actividades grupales trascienden el espacio de las clases de Educación Física, implicando que el grupo se organice por fuera, creando así mayores vínculos entre los participantes, quienes organizan celebraciones, reuniones con otros grupos, paseos, entre otras actividades.

La profesora también plantea que el grupo además de tener como finalidad la realización de actividad física, también estimula los vínculos sociales, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Se aborda por tal motivo, desde la perspectiva de Sánchez (2005) la dimensión física y la dimensión social del envejecimiento.

La primera dimensión se ve reflejada en la medida en que las personas mayores se mantienen físicamente activas, repercutiendo ello en su salud. Por otro lado, dentro del grupo se generan vínculos sociales como se expresó anteriormente, lo cual impacta en la motivación de sus integrantes para continuar concurriendo al espacio. Esto genera sensaciones agradables ya que les permite construir lazos afectivos entre sus integrantes. No obstante, ambas dimensiones influyen en la dimensión psicológica expuesta por el autor anteriormente nombrado, dado a que dichos factores al propiciar una mejor calidad de vida, promueven cambios en los estados emocionales y anímicos de las personas mayores.

También la entrevistada plantea que durante la pandemia en el grupo transcurrieron diferentes profesores ya que se jubiló un profesor que acompañó al grupo durante muchos años, tomando su lugar tres profesores/as que resolvieron dividirse las clases de Educación Física por día, lo cual implicó un cambio importante para el grupo y con ello, la adaptación a la nueva dinámica.

Cabe destacar que durante el tiempo que no se pudieron realizar actividades presenciales dada la pandemia, se buscaron herramientas para mantener el contacto con el grupo.

(...) desde el SACUDE se proponían actividades, tipo desafíos de mandar videos bailando, cantando una canción, que cocinaste, las flores que tenés, mandar fotos, mandar videos (...) Desde proponer clases de ejercicios de gimnasia minis por videos de WhatsApp hasta esos desafíos que generalmente los hacíamos los sábados de noche y que siguieran todo el fin de semana activos porque era el momento en el que estaban más solos por ahí (Profesora de Educación Física del grupo “Los Emprendedores”).

Desde este lugar, la profesora expresa que el grupo se mostró muy interesado en estas instancias a pesar de la no presencialidad, siendo la herramienta de WhatsApp la más utilizada por el grupo para mantener el vínculo y el contacto, aunque también se trabajó en incentivar a las personas mayores a familiarizarse con otras herramientas como Facebook, que permitieron que el grupo se mantenga activo y comunicado.

### **La participación en los modos de transitar la vejez**

Como se ha aludido, uno de los objetivos de esta Monografía consiste en comprender la influencia de la participación en los modos de transitar la vejez y en la calidad de vida de las personas mayores, por tanto de aquí en adelante, es fundamental poner el foco de atención en el relato de los y las integrantes del grupo.

Los motivos que llevaron a las personas mayores a participar del grupo son diversos pero la mayoría de ellas coincidían en que mantenerse en movimiento iba traer beneficios a su salud física ya que algunos tenían obesidad, vértigo, problemas en las rodillas u otras dificultades, producto del desgaste del cuerpo. Otro factor que se visualiza es el referido a la jubilación, presentándose como un punto de quiebre.

Decidí porque me gusta y como me jubilé, tenía mucho tiempo y dije en mi casa todo el tiempo no, al quedar en poco movimiento y en el trajín diario, empezas a sentir que te duele la vida (...) Y como mi marido venía... yo siempre quise venir pero los horarios no me coincidían, entonces dije bueno, es mi oportunidad, tengo el tiempo del mundo (Rita, 72 años).

La jubilación o el retiro del mercado laboral se presenta como un cambio social para las personas mayores, el cual frecuentemente se encuentra asociado al sedentarismo y a la pasividad, sin embargo, también puede visualizarse como un cambio que otorga mayor libertad para disponer del tiempo libre y dedicar espacio a actividades que por la exigencia diaria del ámbito laboral no podían realizar anteriormente.

En las entrevistas surgió en varias oportunidades la idea de que quedarse en sus casas luego de haber trabajado durante toda su vida implica un deterioro físico más precoz, del que luego es muy difícil recuperarse, lo que lleva a las personas mayores a tener el deseo de integrarse a nuevas actividades, rompiendo así con prejuicios asociados a la vejez, los cuales se vinculan con enfermedades y con mantener un rol pasivo y sedentario. No obstante, también los cambios familiares asociados a la viudez impactan en la forma de participar como también la preocupación de familiares frente a este hecho.

Mi señora había fallecido hace unos cuantos años y yo estaba solo en casa, arreglando siempre el jardín que era de ella, para mi yo estaba bien pero mi hija se preocupaba (Aldo, 70 años).

(...) yo hace 7 años, va a ser 8 que quedé viuda, entonces en mi casa estaba apretada porque mis hijos sufrían por su padre y yo sufría porque tenía que contener y alentarlos a ellos. Entonces mi vida era del trabajo a casa, de casa al trabajo y de hacer las cosas, entonces estaba encerrada en eso (...) (Sara, 65 años).

A partir de estos fragmentos, se puede dar cuenta que las trayectorias de las personas mayores se producen de formas heterogéneas y determinadas por diversos factores de su vida, lo que determina diferentes situaciones de vejez, como hemos aludido en el primer capítulo, tomando los aportes de Ludi (2005).

A pesar de esta heterogeneidad en las formas en la que los y las integrantes llegaron al grupo, las personas mayores coinciden en que la participación en este espacio ha generado cambios positivos en su calidad de vida, aludiendo a que:

(...) aprendí a darme cuenta yo mismo que soy persona mayor y que debo cuidarme pero a la vez si yo hago actividades estoy bien físicamente, espiritualmente y mentalmente, eso fue algo muy bueno (Aldo, 70 años).

(...) me siento más libre, más espontánea, que antes me reprimía mucho, me daba vergüenza de decir cosas, ahora no, sin ofender a nadie, sin lastimar, sin molestar más que nada (Rita, 72 años).

Ha generado mucho porque yo sufría mucho de la pierna, aunque todavía no estoy bien pero ta, obvio, siento pero he mejorado muchísimo las piernas. (...) Y también mentalmente te ayuda muchísimo porque no es bueno jubilarte y quedarte en tu casa 10, 12 horas levantado sin tener contacto con otra gente (Juan, 70 años).

A partir de estas entrevistas se refleja que la participación ha contribuido fuertemente en el desarrollo individual tal como expresa Zambrano Constanso (2005). A su vez, su implicación en el grupo ha generado que mantengan una actitud activa tanto física, social, emocional como intelectualmente, contribuyendo a una mejora en su calidad de vida y una mayor sociabilización. No obstante, la participación de las personas mayores en el grupo ha transformado la cotidianidad de las mismas, lo que influyó en que además de que se sientan activos físicamente, se generen nuevas relaciones sociales dentro del grupo.

Es muy necesario para mi vida y para la de todos mis pares porque tenemos otra conversación, otra charla y está bueno que nosotros sigamos siendo personas, no siendo “el viejo” como era antes. (...) Yo me siento feliz, acá vengo y es como venir a mi casa, mi segunda casa. (Sara, 65 años)

Es un grupo único, precioso, porque siempre están viendo algo para mejorar, que haya unión, que no haya roce, los compañeros y los profesores manejan todo de una manera que logran un lugar único de lindo y te hacen sentir cómodo. (Carmen, 63 años)

La experiencia en torno a la participación ha generado una identidad colectiva donde además de reconocerse como sujetos de derechos y lograr romper con mitos asociados a la vejez, han construido un espacio de intercambio dentro del grupo, fundamental para la vida de las personas, puesto que es un lugar de sostén y apoyo.

### **El envejecimiento activo y la dinámica del grupo en el contexto de pandemia**

En el presente apartado, se abordará cómo el grupo vivió la pandemia y las consecuencias que trajo aparejado ello en su envejecimiento. Las personas mayores entrevistadas aluden que las actividades desarrolladas en el grupo cobran una relevancia

que trasciende su principal objetivo, la realización de Educación Física. Se expresa que el grupo ha generado cambios en otros aspectos de su vida que no están arraigados puntualmente a lo físico. Así lo expresa un entrevistado:

Es importante mantenerse activo, si, pero activo en todo sentido, no solamente ir a gimnasia (...) activo socialmente también, intelectualmente (...) Es importante sí la actividad física pero también es importante la riqueza social (Celio, referente comunitario e integrante del grupo, 71 años).

Si bien en las entrevistas se destaca la actividad física como un factor importante para la salud de las personas mayores, estas entienden que el grupo abarca más que ello. Compartir espacios y participar de diferentes instancias lo lleva a integrarse socialmente, generando diferentes redes sociales y mejorando su calidad de vida.

Ludi en Dornell (2015) propone entender al envejecimiento activo como aquel que permite lograr y sostener un estilo de vida saludable, yendo más allá de la prevención de enfermedades, siendo importante también el involucramiento de la sociedad en este proceso a partir de una mayor inclusión social así como también el desarrollo de una mayor autonomía.

En esta misma línea de análisis, Ramos, Yordi y Miranda (2016) sostienen que realizar actividades sociales es beneficioso a la salud integral de las personas, mejorando su calidad de vida y prolongando la misma. En este sentido, uno de los entrevistados sostiene que tener la salud implica alcanzar un equilibrio “biopsicosocial”, expresando que:

(...) la salud no es solamente físico, sino que también hay un área dentro de la salud que es muy importante que es la emocional, espiritual, psicológica y un área social (Celio, referente comunitario e integrante del grupo, 71 años).

En relación a esto último se construyen espacios, donde las personas mayores participan y se integran, generando sensaciones positivas y con esto nuevas redes sociales en diversos ámbitos, siendo “parte de” como expresa Pindado (2008).

A partir de lo anteriormente planteado, la pandemia ha sido un punto de quiebre para el grupo:

(...) cuando estuvo suspendido esto acá por el COVID, yo creí que me iba a enfermar, yo salía igual a caminar pero no vas a comprar, mira que una cosa a la otra es diferente, extrañas las conversaciones, las bromas, además que siempre desde que yo vengo acá los profesores que hemos tenido han sido bárbaro (Laura, 78 años).

En este sentido, la pandemia ha provocado que las personas dejen de concurrir al Complejo SACUDE, quedándose aisladas y en algunos casos en la soledad de sus casas, trayendo aparejado diferentes preocupaciones por parte del grupo en cuanto a cuál iba a ser su situación a partir de ese momento. El mantener contacto físico con otras personas se ha presentado como una gran necesidad, siendo tal acción desaconsejada en este contexto.

En cuanto a esto, Fuentes y Osorio (2020) aluden que “Los efectos negativos del confinamiento se han agudizado en la vejez puesto que la mayor parte de sus relaciones sociales y de su vida cotidiana transcurre y se configura en la interacción cara a cara” (p.95). Es pertinente aludir a que desde las autoras se plantea que si bien el confinamiento pretendía disminuir el riesgo de contagio de esta población, aumentó los riesgos del deterioro cognitivo así como también perjudicó los estados anímicos y físicos de las personas mayores, quienes debieron buscar nuevas formas de comunicación.

Por ello, la participación en el grupo se vió reconfigurada, volviéndose fundamental el rol de los profesores y la profesora de Educación Física, dado a que las personas entrevistadas expresaron la importancia de estos durante la pandemia en cuanto a la realización de diferentes actividades virtuales.

En la pandemia se hicieron conversaciones para apoyar, todos estábamos en una situación nueva como pasó en el mundo, entonces mandaban audios, el profesor Antonio tuvo mucho que ver, todos los compañeros mostraban lo que estaban haciendo, un brindis o distintos desafíos que nos entretuvieron (Carmen, 63 años)

WhatsApp fue la principal herramienta que utilizó el grupo para estar en contacto, el grupo logró reinventarse y mantenerse comunicado por estas nuevas formas, permitiéndoles mantener una actitud activa debido a que semanalmente se proponían desafíos a cumplir, estando las personas mayores interesadas en su realización según explica la profesora de Educación Física.

Eso fue lindo porque teníamos al profe Antonio que ahora se jubiló y los Sábados nos daba tareas, a algunas nos animábamos y a otras no, porque en tu casa es diferente expresarte, si estas sola, bueno, lo haces pero tenés otra dinámica, no sé, yo no manejo mucho el celular pero ta, nos daba cosas para hacer y nosotros teníamos que buscar alguna cosa o expresarnos, en algunas estuve, en otras no (Sara, 65 años).

Las nuevas dinámicas implementadas se presentaron como positivas en la etapa de pandemia, a pesar de que marcaban una diferencia con la presencialidad, siendo un sostén fundamental en sus vidas, y en algunos casos el único ya que:

(...) a veces viven solos y a veces no viven solos pero si viven en soledad, y para eso el grupo ayuda mucho, para no vivir en soledad. Sabes que si tenés WhatsApp en la otra punta vas a encontrar a alguien (Celio, referente comunitario e integrante del grupo, 71 años).

Sentirse acompañado por el grupo se vuelve fundamental ya que “(...) era una familia, (...) más familia que la familia de uno mismo” (Laura, 78 años). Esta red social permite que la cotidianeidad en las personas mayores sea vivida de otra manera, volviéndose más amena y generando mayores vínculos, mejorando su calidad de vida.

Por otro lado, algunas personas entrevistadas expresaron que realizaban Educación Física a través del canal TV CIUDAD, puntualmente en el programa “En Movimiento”, implementado en pandemia, lo que responde a los lineamientos planteados por La Convención Interamericana Sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, la cual sostiene que: “Los Estados Parte adoptarán medidas para que la persona mayor tenga la oportunidad de participar activa y productivamente en la comunidad, y pueda desarrollar sus capacidades y potencialidades” (Artículo n°8).

Esto, permite visualizar que el Estado optó por ampliar las posibilidades de las personas mayores, reivindicando su derecho a la participación, mejorando su cotidianeidad. Pero a su vez “(...) Veníamos todos con miedo, a través de la gran prensa y de la campaña que se hizo fue de miedo, todos teníamos miedo.” (Celio, referente comunitario e integrante del grupo, 71 años), expresión que deja entrever cómo el énfasis estaba en las personas mayores consideradas población de riesgo.

## **La participación de las personas mayores desde una mirada de género**

En el presente apartado se estudiará la participación en el grupo transversalizada desde una mirada de género. Puntualmente, resulta interesante conocer si existen diferencias en la participación de las personas mayores en función de su género y si las mismas se manifiestan dentro del grupo.

El grupo se encuentra conformado mayoritariamente por mujeres, según expresan las personas mayores entrevistadas ello se debe por el deseo de las mismas de salir de su hogar luego de haberse dedicado a la realización de tareas domésticas y del cuidado de los hijos.

En el grupo Emprendedores cuando empezamos había un hombre solo. En todas las cosas la mujer siempre fue más participativa, el hombre era más de quedarse (Nora, referente e integrante del grupo “Los Emprendedores”, 76 años).

Con el correr de los años los varones se han ido incorporando al grupo y a las actividades que el mismo desarrolla, aunque, la mayoría de las personas mayores entrevistadas coincide en que sigue existiendo una mayor participación de mujeres.

Bueno, al principio era mayoría mujer y creo que se sigue manteniendo porque el hombre es un poco tímido, tiene más nanitas de repente y que si le duele algo ya no viene, sigue siendo mayoría mujeres. Pienso que el hombre es un poco "ah yo no lo necesito" o no le gusta (...) (Rita, 72 años).

Hay muchísimos más hombres pero si nos ponemos a contar hay más mujeres. Se ha dado mucho últimamente de matrimonios, de parejas porque ya te digo que SACUDE es una conmoción barrial, vienen los dos, viene la mujer y ya arrastra al marido (...) (Nora, referente e integrante del grupo “Los Emprendedores”, 76 años).

Bueno, por lo general siempre las mujeres son mayoría en todos los grupos y en todo, no sé por qué al hombre le cuesta integrarse más (Graciela, 81 años).

Los motivos de este hecho se deben a varias causas. Algunas de las entrevistadas lo vincularon con que los varones “se quedan más”, entrando en juego factores como la timidez o también por gustos o deseos personales. Sin embargo, se han incorporado con el correr de los años por recomendación médica o porque desean realizar una actividad física

por disponer de más tiempo libre. Mientras que las mujeres han comenzado a animarse más a realizar actividades que le generen satisfacción, teniendo en cuenta que también disponen de un mayor tiempo libre.

En este sentido, en varias entrevistas se hizo referencia a una cuestión estructural donde se designaban roles en función al género de las personas. Chodorow en Aguirre y Scavino (2018) plantea que: “La socialización de género establece ámbitos diferenciados de desempeño y valorizaciones sociales distintas sobre ellos. En la división sexual del trabajo, esta socialización se erige sobre la base de un modelo dicotómico (...)” (p.26). Desde este lugar se identifica a los varones como aquellos que se asocian mayormente al mundo público y político, actuando como el proveedor económico del hogar, mientras que a las mujeres se las vincula con el ámbito privado, las tareas del hogar y de cuidado ya que “(...) las mujeres son asociadas con lo emotivo, lo sensible, lo frágil y lo dócil” (p.26). Esta dicotomía se presenta en lo expresado por las personas mayores entrevistadas y repercute en cómo las mismas han decidido participar del grupo. Dos de las personas mayores mujeres entrevistadas, en relación a su integración en el grupo expresaron que:

(...) me arrepiento tanto no haberlo hecho antes. Porque bueno, cuando uno trabaja, cría niños y la casa y el marido, poco tiempo ¿no? Y cuando estás en la vorágine del trabajo, cuando sos joven, no le prestas atención a esto (Rita, 72 años).

(...) mi marido era muy cerrado, entonces yo no salía, sin depreciar que haya partido porque eso depende de la vida, (...) me sentí muy liberada y este lugar me mantuvo y alguna consulta que quise hacer con algún profesional, siempre tuve la contención. (...) antes era esperar, a que tuvieras nietos, a que te los dejaran para cuidar y ahora no, vos dispones de tu tiempo y si puedo cuido, (...) pero dispongo de mi tiempo para venir al SACUDE a juntarme con mis pares y hablar de mis cosas, compartir porque a veces tenés un dolor o algo que de repente no le querés decir a tus hijos para no preocuparlos y con tu par si porque tu par está más o menos en lo mismo (...) (Sara, 65 años)

A partir de lo anterior se visualizan dos puntos relevantes en torno al género. Por un lado, un lugar de inferioridad de la mujer frente al varón ya que este muchas veces limita las posibilidades de realizar actividades fuera del ámbito privado, lo que denota relaciones de poder desiguales, impidiendo que la mujer pueda disponer de su tiempo libremente. En

este sentido, puntualmente en el último fragmento de las entrevistas, se puede observar que el fallecimiento de un miembro de la pareja produce un cambio social permitiendo una mayor liberación y demostrando la carga significativa de esta relación para tomar decisiones, sintiéndose con mayor autonomía y poder de decisión sobre sí misma.

Por otro lado, otro punto a analizar es el del “deber ser”, donde continuando con la misma línea, la mujer ha asumido determinadas responsabilidades, quedando en segundo plano su propio deseo, puesto que culturalmente debe hacerse cargo de las tareas del hogar y de cuidado. Un integrante del grupo alude que:

(...) somos de una generación en que la mujer tenía que estar en la casa y el poder ir a gimnasia le da una posibilidad de salir de la casa, de satisfacer esa necesidad de repente que durante mucho tiempo se auto-impusieron el no salir y ahora se da la posibilidad (Celio, referente comunitario e integrante del grupo, 71 años).

Como se ha puesto en manifiesto, la “auto-imposición” de la que habla el integrante se debe a una construcción social arraigada a los roles asignados socialmente, los cuales se han ido desnaturalizando a partir de la participación de las personas mayores en el grupo.

En relación a cómo es la experiencia de las personas mayores dentro del grupo y en las actividades que realizaban por fuera de la Educación Física previamente a la pandemia, se planteó la no existencia de diferencias en torno al género, funcionando el mismo dependiendo de lo que cada persona podía cooperar pero sin tener como determinante su género. Las personas entrevistadas aludieron a que se realizaban comidas, paseos, bailes, compartiendo varones y mujeres la realización de diferentes tareas, priorizando el respeto, excepto la referente del grupo quién expone que:

(...) las que empujábamos eran las mujeres, de repente habían compañeros que te apoyaban y hay compañeros que te apoyan pero siempre fue más iniciativa de parte de las mujeres para todos, para hacer los vestuarios, para realizar esto, para esto, para lo otro. Eso también ha crecido de parte de los varones que antes no se daba, (...) antes había uno solo y ahora hay unos cuantos, hay unos cuantos que cumplen funciones, cumplen tareas (Nora, referente e integrante del grupo “Los Emprendedores, 76 años”)

Esto, refleja que si bien las iniciativas pueden partir de las mujeres, los varones dentro del grupo han logrado incorporarse al mismo, teniendo presente que ambos géneros conviven.

Yo creo que acá en el grupo si alguno quiere hacer valer más su opinión, las mujeres lo cortan. Ya no es como antes que las mujeres se callaban si les decían algo pero en otros lados lo he visto (Laura, 78 años).

Se visualiza un empoderamiento por parte de las mujeres, marcando un antes y un después, siendo vinculado con nuevas formas de educar y de tener presente los derechos de las personas. No obstante, este apartado deja en claro cómo las vivencias personales influyen sobre el grupo y en su manera de expresarse, además de que la participación en el mismo les ha permitido mantener un envejecimiento activo y generar redes sociales, siendo un sostén en su vida.

## **Reflexiones finales**

En el presente apartado se desarrollarán las reflexiones finales a las cuales se ha arribado, respondiendo así a los objetivos planteados inicialmente.

En principio, cabe destacar que la vejez y el envejecimiento son fenómenos que han ido ganando lugar en las sociedades actuales, puntualmente en Uruguay, debido al elevado índice de envejecimiento, siendo por ello pertinente el estudio de esta población. En este documento se realizó un estudio de caso del grupo de personas mayores “Los Emprendedores” del Complejo SACUDE, el cual se caracteriza por un envejecimiento activo, debido al énfasis en la participación.

Se realizaron once entrevistas, dentro de las cuales diez fueron a personas mayores, seis mujeres y cuatro varones, y una a la profesora de Educación Física del grupo. Las mismas se hicieron en el marco de la pandemia por COVID-19, por lo que se efectuaron tres entrevistas virtualmente (Zoom, videollamada de WhatsApp), dado a que a esas personas les resultó más cómodo encontrar horarios disponibles si se realizaba por dichos medios. Sin embargo, la gran mayoría de las personas entrevistadas escogieron la presencialidad.

A partir de las mismas se pudo dar cuenta de la contextualización del Complejo SACUDE así como también de los antecedentes del grupo y de sus principales características en la actualidad, permitiendo conocer el contexto institucional y socio-histórico, lo que ubicó en tiempo y espacio a la población de estudio.

Se puede concluir que el espacio que se construyó a partir del grupo de Educación Física cumple un eje central en la vida de las personas mayores ya que a través de su participación en el mismo mantienen una vejez activa, lo que trasciende dicha actividad, implicando diversas dimensiones de vida como la social, la emocional, la psicológica, la física, impactando ello en su cotidianidad y en su calidad de vida. No obstante, la participación en este espacio ha habilitado a que las personas mayores sean parte de otras actividades fuera de las clases de Educación Física (paseos, festejos, cumpleaños), lo que también ha propiciado una mayor sociabilización.

La vejez se encuentra asociada a determinados prejuicios y mitos como el sedentarismo, la pérdida de autonomía, la dependencia, la pasividad, entre otros aspectos,

sin embargo, las personas mayores entrevistadas reivindican su condición de sujetos de derechos, manteniendo un envejecimiento activo y rompiendo con estos parámetros a partir de su autonomía e independencia, tomando decisiones libremente sobre su propia vida y siendo responsables de las mismas.

En otra línea, el contexto de pandemia por COVID-19, repercutió en la participación de las personas mayores, viéndose reconfigurada, entendiéndose que es una población de riesgo según expresa la Organización Mundial de la Salud (OMS). Por esta razón, el grupo se debió adaptar a la realización de actividades a través medios virtuales, lo que se expresó como una experiencia muy positiva para la mayoría de los y las integrantes ya que enriqueció al intercambio grupal e impulsó la participación desde nuevos espacios. Es importante la relevancia que se le atribuyó a las redes sociales, impactando positivamente y logrando transformar y potenciar a cada integrante en la particularidad de su vida cotidiana.

Sin embargo, la situación de pandemia también trajo consigo aspectos que las personas mayores identificaron como negativos ya que algunas de ellas sintieron temor por esta situación, fundamentalmente aquellas que no manejan redes sociales, dado a que se encontraban más aisladas que otros integrantes del grupo que sí las manejaban.

En otro orden de ideas, la transversalidad de género ha permitido analizar algunos aspectos tal como que existe una mayor participación de mujeres en el grupo “Los Emprendedores”, lo cual se explica a partir de varios factores pero fundamentalmente a partir de la historicidad de la vida de sus integrantes y de los roles/representaciones que se establecen socialmente según el género, implicando relaciones de poder, puesto que nos encontramos inmersos en una estructura y sistema patriarcal. En este sentido, en las entrevistas las personas mayores marcaron un antes y un después, dando cuenta de que en el correr de la vida adulta las mujeres debieron responsabilizarse del ámbito privado, mientras que al llegar a la etapa de la vejez las mujeres han elegido dedicar su tiempo libre a espacios gratificantes y de su interés.

Se logró visualizar cómo a partir de diversos cambios sociales las mujeres lograron trascender determinadas ideas desiguales, comenzando a decidir sobre su tiempo para poner su energía en actividades de su agrado. Si bien esta transversalidad de género ha

enriquecido el documento, se considera que es necesario seguir profundizando en este aspecto, puesto que el mismo atraviesa las situaciones de vejez.

En otra línea, a efectos de realizar una evaluación del desarrollo del documento, es necesario dar cuenta de que si bien las entrevistas que se realizaron virtualmente fueron la minoría, las mismas conllevaron a que haya pérdida de información gestual. Se generó en estas instancias un buen clima que propició a que las personas mayores expresaran su punto de vista pero de todos modos hay elementos interpretativos que fueron perdidos.

Para futuras investigaciones, resulta interesante tener en cuenta el uso de las Tecnologías de la Comunicación e Información (TICs) para las personas mayores, considerando la importancia que éstas tienen en las sociedades actuales, estudiando cómo esta población ha transcurrido por diferentes contextos socio-históricos teniendo que adaptarse a nuevas formas de comunicación.

Por otro lado, de parte de quién suscribe se identifican aspectos positivos en la realización de la Monografía, como es el acceso a las entrevistas a pesar del contexto de pandemia por COVID-19 presente en el momento de realizar el trabajo de campo. Existió una muy buena receptividad por parte del grupo, obteniendo respuestas muy valiosas y significativas, las cuales resultaron de mucha utilidad para dar respuesta a los objetivos planteados.

Este proceso ha generado conocimiento, ya que si bien como se ha aludido existen Monografías Finales de Grado referentes al envejecimiento activo y a la participación del grupo, el presente documento incorpora una transversalidad desde el género, teniendo presente el contexto de pandemia por COVID-19.

## **Bibliografía**

- Aguirre, R. y Scavino, S. (2018). Vejece de las mujeres. Desafíos para la igualdad de género y la justicia social en Uruguay. Montevideo, Uruguay: Doble clic. Recuperado de <http://repositorio.mides.gub.uy:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1015/vejeces-de-las-mujeres.-desafios-para-la-igualdad-de-genero-y-la-justicia-social-en-uruguay.pdf?sequence=1&isAllowed=y> en la fecha del 15 de mayo de 2021
- Allport, G. (1962). La naturaleza del prejuicio. Buenos Aires, Argentina: EUDEBA Universitaria de Buenos Aires.
- Carballeda, A. (2020). Apuntes sobre la intervención del Trabajo Social en tiempos de Pandemia de Covid-19. Recuperado de <https://www.margen.org/pandemia/textos/carballeda2020.pdf> en la fecha del 30 de mayo de 2021.
- Claramunt, A. (2003). Descentralización, participación y democracia. Una mirada posible desde el Trabajo Social. En: Rivero, S. (org.). *Los debates actuales en Trabajo Social y su impacto a nivel regional*. Montevideo, Uruguay: Doble Clic
- Claramunt, A. (2009). El Trabajo Social y sus múltiples dimensiones hacia la definición de una cartografía de la profesión en la actualidad. En: *Revista Fronteras, Número 5*. Montevideo, Uruguay: Universidad de la República.
- Corbetta, P. (2007). Metodología y técnicas de investigación social. España: McGraw Hill Education. Recuperado de <https://diversidadlocal.files.wordpress.com/2012/09/metodologc3ada-y-tc3a9cnicas-de-investigac3b3n-social-piergiorgio-corbetta.pdf> en la fecha del 10 de mayo de 2021.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2000). Cómo envejecen los uruguayos. Recuperado de [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/28653/1/LCmvdR185rev2\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/28653/1/LCmvdR185rev2_es.pdf) en la fecha del 20 de junio de 2021.

- Dabas, E. (1993). *Red de redes: las prácticas de la intervención en redes sociales*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Dornell, T. (Comp.) (2015). *Debates regionales sobre vejez: un acercamiento desde la academia y la práctica pre profesional*. Montevideo, Uruguay: Universidad de la República.
- Dornell, T. (2019). Representaciones sociales del trabajo social sobre vejez y proceso de envejecimiento en el campo gerontológico en Uruguay. Primer momento. En: *XVIII Jornadas de Investigación: la producción de conocimiento durante los procesos de enseñanza de grado y posgrado de la Facultad de Ciencias Sociales*. Montevideo, Uruguay: Universidad de la República.
- Fuentes, A. y Osorio, P. (2020). Una mirada a la vejez en tiempos de pandemia: Desde el enfoque de curso de vida y desigualdades. En: *Revista Chilena de Salud Pública: Virus y Sociedad: Hacer de la tragedia social, una oportunidad de cambios*. Recuperado de <https://revistasaludpublica.uchile.cl/index.php/RCSP/article/view/60389/63871> en la fecha del 10 de noviembre de 2021.
- García, I. y Moreno, M. (2010). Ocio, tiempo libre y voluntariado en personas mayores. En: *Revista de la Universidad Bolivariana. Volumen 9, número 26. pp. 61-84*. Granada, España. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/49598619\\_Ocio\\_tiempo\\_libre\\_y\\_voluntariado\\_en\\_personas\\_mayores](https://www.researchgate.net/publication/49598619_Ocio_tiempo_libre_y_voluntariado_en_personas_mayores) en la fecha del 12 de julio de 2021.
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (2008). *La participación social de las Personas Mayores*. Recuperado de: [https://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/11005part\\_socialmay.pdf](https://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/11005part_socialmay.pdf) en la fecha del 18 de julio de 2021.
- Intendencia de Montevideo y Complejo Municipal Salud, Cultura y Deporte (2021). *SACUDE EN CASA: Un viaje en el tiempo*. Boletín n°2.
- Ludi, M.C. (2005). *Envejecer en un contexto de (des)protección social: Claves problemáticas para pensar la intervención social*. Buenos Aires: Espacio.

- Ludi, M.C. (2011). Envejecer en el actual contexto. Problemáticas y Desafíos. En: *Revista Cátedra Paralela. Número 8. Argentina*. Recuperado de <http://rephip.unr.edu.ar/bitstream/handle/2133/5136/Ludi.pdf?sequence=3&isAllowed=y> en la fecha del 06 de junio de 2020.
- Ludi, M.C. (coord.) (2012). Envejecimiento y espacios grupales: apuestas y desafíos. Buenos Aires, Argentina: Espacio.
- Ludi, M.C. (2013). Envejecimiento activo y participación social en sectores de pobreza. En: *X Jornadas de Sociología de la Facultad de Ciencias Sociales*. Buenos Aires, Argentina: Universidad de Buenos Aires.
- Ludi, M.C. (2014). Procesos de envejecimiento y envejecimiento activo en sectores de pobreza. En: Dornell, Mauros, Stemphel y Sande (Comps). *Debates regionales sobre vejez: Un acercamiento desde la academia y la práctica profesional*. Montevideo, Uruguay: Universidad de la República.
- Ministerio de Desarrollo Social, Instituto Nacional del Adulto Mayor, Dirección Nacional de Evaluación y Monitoreo, Observatorio Social, Fondo de Población de las Naciones Unidas (2015). Las personas mayores en Uruguay: un desafío impostergable para la producción de conocimiento y las políticas públicas. Recuperado de: [https://uruguay.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/149\\_file1.pdf](https://uruguay.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/149_file1.pdf) en la fecha de 30 de mayo de 2021.
- Ministerio de Desarrollo Social e Instituto Nacional de las Personas Mayores (2016). Segundo Plan Nacional de Envejecimiento y Vejez 2016-2019. Tradinco S.A. Recuperado de [https://observatorioenvejecimiento.psico.edu.uy/sites/observatorioenvejecimiento.psico.edu.uy/files/2do\\_plan\\_nacional.pdf](https://observatorioenvejecimiento.psico.edu.uy/sites/observatorioenvejecimiento.psico.edu.uy/files/2do_plan_nacional.pdf) en la fecha del 19 de julio de 2021.
- Ministerio de Desarrollo Social e Instituto Nacional de las Personas Mayores (2019). Ejercer el derecho a la participación política en la vejez. Reflexiones a 10 años de la Red Nacional de Personas Mayores (Redam). Recuperado de: <https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/sites/ministerio-desarrollo-social/files/2019-09/Ejercer%20el%20derecho%20a%20la%20participaci%C3%B3n.pdf> en la fecha del 12 de julio de 2021.

- Organización Mundial de la Salud (2001). El Abrazo Mundial. Recuperado de [https://www.who.int/ageing/publications/alc\\_elmanual.pdf?ua=1](https://www.who.int/ageing/publications/alc_elmanual.pdf?ua=1) en la fecha del 02 de junio de 2021.
- Paola, J.P., Tordó, M.N. y Danel, P.M. (Comps) (2015). Más mayores, más derechos. Diálogos interdisciplinarios sobre vejez. Buenos Aires, Argentina: EDULP Universidad Nacional de la Plata.
- Paredes, M. (2017). El proceso de envejecimiento demográfico en el Uruguay y sus desafíos. Recuperado de <https://www.cepal.org/es/enfoques/proceso-envejecimiento-demografico-uruguay-sus-desafios> en la fecha del 28 de mayo de 2021.
- Perilla Lozano y Zapata Cadavid (2009). Redes sociales, participación e interacción social. En: *Revista Trabajo Social, familia y redes sociales*. Número 11. Bogotá, Colombia.
- Pindado, F. (2008). La participación ciudadana es la vida de las ciudades. Barcelona: Ediciones del Serbal S.A.
- Ramos, A; Yordi, C. y Miranda, M. (2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. Camagüey, Cuba: Universidad de Camagüey Ignacio Agramonte Loynaz.
- Salvarezza, L. (s/d). Psicogeriatría. Teoría y clínica. Buenos Aires, Argentina: PAIDÓS. Recuperado de <http://www.bibliopsi.org/docs/carreras/terapia-ocupacional/TEORIA%20Y%20TECNICA%20DE%20TO%202/Psicogeriatría%20teórica%20y%20clínica,%20SALVAREZZA.pdf> en la fecha del 14 de junio de 2021
- Sánchez, C. (1990). Trabajo Social y Vejez. Teoría e intervención. Buenos Aires, Argentina: Hvmánitas.
- Sánchez, C. (2005). Gerontología social. Buenos Aires, Argentina: Espacio.

- Scott, J.W. (1996). El género: una categoría útil para el análisis histórico. Recuperado de <https://bivir.uacj.mx/Reserva/Documentos/rva2006191.pdf> en la fecha del 28 de junio de 2021.
- Stake, R.E. (1999). Investigación con estudio de caso. Madrid, España: Ediciones Morata S.L. Recuperado de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Investigacion-con-estudios-de-caso.pdf> en la fecha del 10 de mayo de 2021.
- Strauss, A. y Corbin, J. (2002). Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada. Colombia: Universidad de Antioquia. Recuperado de <https://diversidadlocal.files.wordpress.com/2012/09/bases-investigacion-cualitativa.pdf> en la fecha del 15 de mayo de 2021.
- Suaya, D. (2015). El cuerpo de la vejez desde una perspectiva de género. Aproximaciones desde la vejez de Simone de Beauvoir. En *Cadernos CEDES, Volumen 35, Número 97, p. 617-627*. Buenos Aires, Argentina. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/ccedes/a/4dPfGLNfQrdgXPnHnCtvkgy/?lang=es&format=pdf> en la fecha del 12 de junio de 2021.
- Taylor, S.J. y Bogdan, R. (1987). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados. España: PAIDÓS S.A. Recuperado de <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2011/12/Introduccion-a-metodos-cualitativos-de-investigaci%C3%B3n-Taylor-y-Bogdan.-344-pags-pdf.pdf> en la fecha del 14 de mayo de 2021.
- Valles, M. (1999). Técnicas cualitativas de investigación social. Reflexión metodológica y práctica profesional. Madrid, España: Síntesis S.A. Recuperado de [https://eva.fic.udelar.edu.uy/pluginfile.php/25827/mod\\_resource/content/1/Valles%20C%20Miguel%20%281999%29%20Tecnicas\\_Cualitativas\\_De\\_Investigacion\\_Social.pdf](https://eva.fic.udelar.edu.uy/pluginfile.php/25827/mod_resource/content/1/Valles%20C%20Miguel%20%281999%29%20Tecnicas_Cualitativas_De_Investigacion_Social.pdf) en la fecha 15 de mayo de 2021.
- Vasilachis de Gialadino, I. (2006). Estrategias de investigación cualitativa. Barcelona, España: Gedisa. Recuperado de

<http://jbposgrado.org/icuali/investigacion%20cualitativa.pdf> en la fecha del 14 de mayo de 2021.

Zambrano Constanzo, A. (2005). Participación y empoderamiento comunitario: rol de las metodologías implicativas. En: *X Congreso Internacional del CLAD sobre la Reforma del Estado y de la Administración Pública*. Santiago de Chile, Chile. Recuperado de: <https://repositoriocdim.esap.edu.co/bitstream/handle/123456789/8996/6739-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y> en la fecha del 4 de julio de 2021.

### **Fuentes documentales**

Coito, M. (2019). Los espacios grupales en la vida cotidiana de las personas mayores: el caso del Complejo Municipal Salud, Cultura y Deporte y el del Programa Centros Diurnos de la Intendencia de Montevideo. Tesis de grado. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de la República, Uruguay.

Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. Recuperado de [https://www.oas.org/es/sla/ddi/tratados\\_multilaterales\\_interamericanos\\_a-70\\_derechos\\_humanos\\_personas\\_mayores.asp](https://www.oas.org/es/sla/ddi/tratados_multilaterales_interamericanos_a-70_derechos_humanos_personas_mayores.asp) en la fecha del 20 de abril de 2021.

Intendencia de Montevideo (2014). Complejo Municipal Sacude. Recuperado de <https://montevideo.gub.uy/areas-tematicas/deportes/complejo-municipal-sacude> en la fecha del 07 de octubre de 2021.

Instituto Nacional de Estadística (2011). Censo 2011. Fascículo 7: Envejecimiento y Personas Mayores en el Uruguay. Recuperado de <https://www.ine.gub.uy/documents/10181/34017/Atlas+Fasciculo+7/a80a383e-d903-40bc-8023-8d69e30988e2> en la fecha del 18 de abril de 2021.

Instituto Nacional de Estadística (2014). Uruguay en Cifras 2014. Recuperado de [https://www.ine.gub.uy/documents/10181/39317/Uruguay\\_en\\_cifras\\_2014.pdf/aac28208-4670-4e96-b8c1-b2abb93b5b13](https://www.ine.gub.uy/documents/10181/39317/Uruguay_en_cifras_2014.pdf/aac28208-4670-4e96-b8c1-b2abb93b5b13) en la fecha del 20 de abril de 2021.

Ley 17.796. Promoción Integral de los Adultos Mayores. Registro Nacional de Leyes y Decretos. Uruguay, Agosto de 2004. Recuperado de

<https://legislativo.parlamento.gub.uy/temporales/leytemp9111574.htm> en la fecha del 25 de abril de 2021.

Organización Mundial de la Salud (2020). Información básica sobre la COVID-19. Recuperado de <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19> en la fecha del 09 de mayo de 2021.

Organización Mundial de la Salud (2021). Envejecimiento y salud. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud> en la fecha del 12 de junio de 2021.

Rodríguez Facciolo, A. (2019). Vejez activa: la participación de los adultos mayores del grupo "Emprendedores" en el complejo municipal SACUDE. Tesis de grado. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de la República, Uruguay.

Uruguay. (2021, marzo 13). Decreto N° 93/020: Declaración de Estado de Emergencia Nacional Sanitaria como consecuencia de la Pandemia Originada por el virus COVIS-19 (CORONAVIRUS). 13 de Marzo de 2021. Recuperado de <https://www.impo.com.uy/bases/decretos/93-2020> en la fecha del 20 de junio de 2021.