

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

“Envejecer activamente en contexto de pandemia”.
La participación de las personas mayores en el grupo de
Pilates de la Asociación de Jubilados y Pensionistas del
Departamento de Flores.

Sofía Tarde Chavasco
Tutora: Teresa Dornell

Índice

1.Introducción.....	1
2.Presentación del tema.....	3
2.1 Pregunta de investigación.....	8
2.2 Objetivo general.....	8
2.3 Objetivos específicos.....	8
3.Justificación del tema.....	9
4. Metodología.....	11
5.Capítulo 1- Vejez y envejecimiento.....	15
5.1 Cambios y transformaciones en la vejez.....	16
5.2 Prenociones y prejuicios en la vejez.....	18
6.Capítulo 2- Participación social y vejez.....	21
7.Capítulo 3- La participación de las personas mayores en actividades recreativas nucleadas en la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Flores.....	28
8.Reflexiones finales	42
9. Bibliografía	45

Agradecimientos

Agradezco a mi familia por el apoyo y la contención durante este proceso, especialmente a mi madre y a mis abuelos que siempre estuvieron presentes brindando palabras de aliento en esta etapa tan especial de mi formación académica. También, deseo expresar mi agradecimiento a mi pareja Agustín, quien transitó conmigo este camino a través de su escucha, su apoyo incondicional y su comprensión en momentos de inseguridad.

Gracias también a mis amigas y a mis compañeras de la Facultad de Ciencias Sociales -UDELAR por su compañía y transmitirme tranquilidad y positividad en mi proceso alentándome en cada paso dado.

Quisiera agradecer a mi tutora Teresa Dornell por haber aceptado la propuesta de acompañarme, por su calidez humana y sus aportes tan valiosos en este estudio.

Expreso mi profundo agradecimiento a cada persona que estuvo conmigo, su compañía y su acompañamiento en este proceso de crecimiento personal y profesional, gracias a todos.

Introducción

El presente documento constituye la Monografía Final de Grado de la Licenciatura en Trabajo Social de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de la República. En la misma se estudiará la participación de las personas mayores y el envejecimiento activo realizándose para ello un estudio de caso, tomando al grupo de Pilates de la Asociación de Jubilados y Pensionistas del Departamento de Flores.

A continuación, se desarrollará la presentación del tema de estudio haciéndose referencia a diversos componentes que configuran a la vejez como son una alta esperanza de vida en las personas mayores, el sobre envejecimiento femenino, características de la población uruguaya, las concepciones de vejez y sus desafíos en la actualidad.

Luego, se describe el objetivo general que guiará este trabajo el cual consiste en conocer cómo repercuten las experiencias recreativas en el proceso de envejecimiento de las personas mayores de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Flores. Particularmente, los objetivos específicos refieren a explorar cómo transitan su envejecimiento las personas mayores a través de su participación en las actividades recreativas, indagar cómo son los lazos sociales que se desarrollan entre las personas mayores del grupo y finalmente describir los significados que las personas mayores atribuyen al envejecimiento en su vida cotidiana.

Seguidamente, se fundamentará la elección del tema de estudio. Ésta emerge por motivos personales, particularmente por haber tenido la experiencia de cursar la práctica pre-profesional de la Licenciatura de Trabajo Social durante los años 2018 y 2019, desarrollada en el marco del Proyecto Integral I y II “Cuidado Humano, Derechos e Inclusión Social”, llevándose a cabo en dos grupos de personas mayores como son “Villa Alegría” del barrio Villa García y “Vamos por más” de la zona de Paso de la Arena. En ellos se desarrolla clases de gimnasia enmarcado en el Programa de Personas Mayores de la Secretaría de Educación Física, Deportes y Recreación de la Intendencia de Montevideo. También se expone el motivo por estudiar este tema en el Departamento de Flores debido a que es uno de los departamentos más envejecidos del país careciéndose de bibliografía que profundice este tema en dicho territorio. Finalmente, la pertinencia del tema se debe a que hay escasos estudios con respecto al envejecimiento activo en Uruguay desde el aporte de Trabajo Social, si bien este tema es de relevancia aún se carece de suficiente material académico para su abordaje.

En cuanto a la metodología, se utiliza la cualitativa ya que ésta se centraliza en las perspectivas, los significados y los contextos de las personas. Las Técnicas de Investigación a utilizar son la Entrevista semi-estructurada la cual se desarrolla en la modalidad presencial y telefónica, la Observación pudiendo visualizar el lenguaje analógico así como también el Análisis Documental desarrollando una búsqueda bibliográfica y documental. En lo que refiere a las entrevistas se realizaron a personas mayores mujeres de 65 años de edad y más, integrantes del grupo de Pilates y dos entrevistas a referentes como son la Presidenta de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Flores y la Profesora de Pilates.

La Monografía Final de Grado se subdivide en tres capítulos. En el primero de ellos, se desarrolla la categoría de vejez, teniendo en cuenta qué se comprende por la misma, los cambios y transformaciones que emergen en esta etapa, así como también las preconcepciones y los prejuicios que devienen de un imaginario social que desvaloriza a la vejez.

En el segundo capítulo, se profundiza sobre el concepto de participación social en la vejez haciendo referencia al envejecimiento activo siguiendo las recomendaciones de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2015) que amparan a la misma. También se hace referencia a la pandemia por Covid 19, y cómo ello ha repercutido tanto en la vejez como en su participación activa.

En el tercer capítulo, se despliega el análisis a partir de los relatos de las personas mayores del grupo de Pilates entrevistadas y de las referentes entrevistados articuladas con el marco teórico dando respuestas de este modo a los objetivos planteados inicialmente.

Finalmente, se desarrollan las reflexiones finales que emergieron dando a conocer los principales ejes temáticos abordados pudiendo problematizar la importancia de estudiar dicha temática desde el Trabajo Social, dejando planteados temas y líneas de interés a estudiar en un futuro.

Presentación del tema de estudio

En esta Monografía Final de Grado se estudiará el envejecimiento activo transitado por un grupo de personas mayores, nucleados en la Asociación de Jubilados y Pensionistas residentes del departamento de Flores. La misma está compuesta por varios grupos de personas mayores las cuales realizan diferentes actividades recreativas, como son crochet y tejido, trabajo en cinta, cuadros texturados, pintura en tela, taller literario, zumba, gimnasia, pilates, así como también viajes y excursiones. En este estudio, se abordará la participación de las personas mayores específicamente en el grupo de Pilates para de este modo poder conocer de qué manera impacta ello en su envejecimiento. Aproximarnos a la vejez es importante dado que Uruguay se caracteriza por ser una sociedad envejecida, compuesta por un alto número de personas mayores.

(...) las personas de 65 años y más representan un importante segmento de la población total de nuestro país. La misma asciende a 463.726 personas y representa el 14.11% de la población total (...) el 52.61% tiene entre 65 y 74 años, en tanto el 27.19% de estas tiene 80 años o más. Cabe destacar que las personas de este último tramo etario representan el 3.83% del total de la población (Thevenet, 2013, p.2-3).

Además, dentro de esta población también existen diferentes particularidades, como es su feminización, hayándose un mayor número de mujeres que de hombres, pudiéndose deber ello a una esperanza de vida superior de las primeras con respecto a los segundos (Huenchuan, 2009).

(...) Cabe señalar que existen diferencias según sexo: las mujeres presentan una mayor sobrevivencia y aventajan a los hombres en 3,2 años (Comisión Económica para América Latina y el Caribe, 2017, p.22).

En este sentido, según Popolo (2001) la predominancia femenina se seguirá acentuando durante el período 2000- 2025 en diversos países. Otro aspecto que produce la feminización de la población mayor es la “viudez femenina”, ya que con frecuencia las mujeres forman pareja con hombres mayores que ellas.

“Debido a su mayor longevidad y menor propensión a volver a casarse, las mujeres mayores tienen muchas más posibilidades de no estar casadas que los hombres, y también es más probable que vivan solas”. (Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía, División de Población de Comisión Económica para América Latina y el Caribe, 2011, p.29)

Otra característica de la población mayor es la persistencia de su urbanización, (...) el 87% de ellos vive en las áreas más urbanizadas del país, identificadas como aquellas que tienen 10.000 y más habitantes. Contrariamente, el 7% de las personas mayores vive en áreas rurales (...) mientras que casi un 6% reside en áreas intermedias (...). (Brunet y Márquez, 2016, p.10)

Según Berriel, Pérez y Rodríguez (2011) en Uruguay, las personas mayores tienen una salud favorable en relación a las limitaciones físicas que pueden llegar a presentar, sin embargo los problemas más importantes los presentan en relación al área psicosocial, pudiéndose presentar problemas provenientes de entornos y construcciones sociales negativas.

El envejecimiento se configura en base a distintos componentes como son los “sociales”, “psicológicos” “culturales” las cuales traspasan el ámbito “biológico” estando atravesada esta etapa por diferentes variables.

“La vejez, más que entenderse por tanto, como un fenómeno biológico, debe entenderse como un fenómeno social: la vejez es una construcción cultural multidimensional” (Pinazo, 2005, p.14). Es por ello, que además del ámbito biológico debemos comprender que la vejez se construye a partir de aspectos culturales, sociales y de otras características que barnizan a la vejez como tal.

Según Sánchez (2005) el envejecimiento es parte de un proceso gradual de la vida, el cual se refleja por medio de transformaciones “biológicas”, “psicológicas”, “sociales” a través del tiempo siendo vivido el mismo de forma particular e individual por cada persona.

Envejecer desde un plano biológico supone una transformación física irreversible del organismo. Desde una perspectiva sociológica y cultural, envejecer supone situarse en una etapa concreta asociada al desempeño de una serie de funciones y roles dentro de la

dinámica social, determinados en su mayoría por las costumbres y creencias de la sociedad. La vejez es una categoría social construida en base al contexto en el que se desarrollan y habitan las distintas generaciones. Las personas mayores no envejecen por igual, el proceso de envejecimiento es individual, existiendo diferentes formas de vivirlo y de afrontarlo en función del contexto social en el que se habite, así como de la situación personal y subjetiva. (Palma, Perrotta y Rovira, 2015, p.6).

Asimismo, la subjetividad y la particularidad de cada persona mayor genera que éstas puedan o no procesar los aspectos que influyen en su vida, estando el envejecimiento impregnado por distintas transformaciones.

Una de estas modificaciones es la jubilación. Esta implica el retiro del ámbito laboral entendiéndose por ella la etapa que se transita cuando se llega a una determinada edad, impactando en el plano tanto económico como social debiendo las personas mayores adaptarse a una nueva cotidianidad.

Huenchuan y Rovira (2019) expresan que Uruguay tiene una de las coberturas más altas de seguridad social en la región, predominando en este sentido prestaciones contributivas (jubilaciones y pensiones) y prestaciones asistenciales no contributivas por vejez e invalidez.

Gran parte de las personas mayores transitan durante y luego de su jubilación un proceso particular de cambios para poder adaptarse a su nueva “condición” estando atravesada esta etapa por mitos y prejuicios estigmatizantes.

Según Blanco (2011) a través de la perspectiva del curso de vida se puede vislumbrar distintos acontecimientos y cambios de diversa índole que transversalizan e influyen en la vida de las personas. La trayectoria, la transición y el turning point son conceptos elementales que organizan su análisis. Es a través de estos aspectos que el curso de vida propone un enfoque teórico-metodológico reflejando el comportamiento de los distintos eventos en las personas.

Según el autor anteriormente citado la trayectoria de vida consiste en transitar un camino durante la vida, siendo esta dinámica y propensa a cambios. “Las trayectorias abarcan

una variedad de ámbitos o dominios (trabajo, escolaridad, vida reproductiva, migración, etc.) (...)” (Blanco, 2011, p.12).

Además Blanco (2011) tomando los aportes de Elder, Kirkpatrick y Crosnoe así como de Hagestad y Vaughn plantea la transición como aquellas transformaciones que surgen en distintas circunstancias de la vida asumiendo que no son estáticas.

La transición se torna en (...) cambios de estado, posición o situación, no necesariamente predeterminados o absolutamente previsibles, aunque –al igual que con las trayectorias–, en términos generales, hay algunos cambios que tienen mayores o menores probabilidades de ocurrir (por ejemplo, entradas y salidas del sistema educativo, del mercado de trabajo, del matrimonio, etc.) debido a que sigue prevaleciendo un sistema de expectativas en torno a la edad, el cual también varía por ámbitos, grupos de diversa índole y culturas o sociedades (p.12-13).

Montgomery et al y Elder, Kirkpatrick y Crosnoe citado en Blanco (2011) plantea el concepto de turning point,

(...) se trata de eventos que provocan fuertes modificaciones que, a su vez, se traducen en virajes en la dirección del curso de vida. Este “cambio de estado”, como lo conciben algunos autores (...) puede surgir de acontecimientos fácilmente identificables, –sean “desfavorecedores”, como la muerte de un familiar muy cercano y significativo, o todo lo contrario (...) o bien puede tratarse de situaciones que se califican como subjetivas. (p.13)

Para poder potenciar el lugar de las personas mayores en la sociedad y que éstas sean consideradas sujetos de derecho el Estado debe velar y garantizar sus derechos básicos también en esta nueva etapa de la vida.

La Convención plantea que no hay “pobres viejitos” que hay que atender, sino que hay sujetos de derechos a los que el Estado debe garantizar la atención de la salud, las prestaciones económicas, jubilación, el derecho a la vida y a la dignidad en la vejez, todo por el solo hecho de ser ciudadanos y personas autónomas que pueden decidir por sí mismas. Es importante comprender que cuando uno envejece no pierde el poder

de decisión, mucho menos pierde los derechos. Todo lo contrario, a medida que avanza la edad vamos ganando derechos y esto es lo que establece la Convención (Unidad de Redes Transdisciplinarias, Universidad de Chile, 2019, p.14-15).

Es por tal motivo, que es necesario realizar una ruptura con los pre conceptos existentes entorno a la vejez deconstruyendo la misma, otorgándole un nuevo significado de acuerdo al contexto socio-histórico en el cual se inserta la persona mayor para que ésta pueda ser reconocida como un sujeto de derecho.

El rápido envejecimiento de la población trae consigo múltiples desafíos y exige respuestas que garanticen la distribución justa de los recursos, de modo de responder adecuadamente a las necesidades de todos los grupos etarios de la sociedad. Exige, asimismo, cambios en las actitudes, políticas y prácticas para mejorar la calidad de vida de las personas mayores (Huenchuan, 2009, p.204).

El envejecimiento ha impuesto a las sociedades y a los diferentes gobiernos desafíos, siendo uno de ellos potenciar sus derechos a partir de cambios en las “actitudes”, “políticas” y “prácticas” priorizando y promoviendo su calidad de vida. Actualmente, en Uruguay esta franja etaria se encuentra respaldada por la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2015) plasmándose en ella los principales derechos que deben ser reconocidos y asegurados hacia las personas mayores. Particularmente, el Artículo 8 titulado “Derecho a la participación e integración comunitaria”, plantea que “La persona mayor tiene derecho a la participación activa, productiva, plena y efectiva dentro de la familia, la comunidad y la sociedad para su integración en todas ellas” (p.18)

Es en función de ello, que se vuelve necesario analizar la participación de las personas mayores, en diferentes actividades recreativas realizadas como son las clases de Pilates en la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Flores.

Pindado (2008) sostiene hablar de participación como un 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).

La participación activa no sólo genera movimiento físico, recreativo, involucramiento en distintos ámbitos de la vida sino que además tiene un componente emocional permitiendo que la persona mayor pueda desarrollar lazos construyendo relaciones sociales con otros, contribuyendo de este modo con una mejora en su calidad de vida.

En este sentido, el envejecimiento saludable se cohesiona con el envejecimiento activo, ambos conceptos se enlazan generando bienestar en las personas mayores promoviendo la implementación de medidas fomentando las nuevas concepciones de la vejez. Ésta se ve reflejada en la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2015) en donde el envejecimiento activo aparece como un derecho relevante apostándose a su reconocimiento.

A partir de todo lo desarrollado hasta el momento, surge la pregunta y los objetivos que guiarán esta investigación.

Pregunta de Investigación:

¿Cómo influye la realización de actividades recreativas en el proceso de envejecimiento de las personas mayores?

Objetivo General: Conocer cómo influyen las experiencias recreativas en el proceso de envejecimiento de las personas mayores de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Flores.

Objetivos Específicos:

- 1- Explorar cómo transitan su envejecimiento las personas mayores a través de su participación en las actividades recreativas.
- 2- Indagar cómo son los lazos sociales que se desarrollan entre las personas mayores del grupo.
- 3- Describir los significados que las personas mayores atribuyen al envejecimiento en su vida cotidiana.

Justificación

El interés por éste tema de estudio emerge principalmente por motivos personales, luego de haber realizado la práctica pre-profesional enmarcada en el Proyecto Integral I y II “Cuidado Humano, Derechos e Inclusión Social” durante los años 2018 y 2019 en el Programa de Personas Mayores de la Secretaría de Educación Física, Deportes y Recreación de la Intendencia de Montevideo. Particularmente, en el primer año de práctica se abordaron dos grupos de personas mayores en Paso de la Arena y Villa García mientras que en el segundo año se intervino con un grupo de personas mayores del barrio Villa García. Allí, se trabajó en los niveles grupal, comunitario, territorial e institucional agregando en el segundo año de práctica los niveles individual-familiar. El Programa de Personas Mayores de la Intendencia de Montevideo promueve un envejecimiento activo a través del acceso gratuito a la Educación Física además de la generación de lazos sociales promoviendo la integración, participación e inclusión social de sus participantes teniendo en cuenta el bienestar psicosocial de las personas mayores. Dicha experiencia permitió a nivel personal tomar conciencia acerca de los derechos de las personas mayores y el reconocimiento de los mismos visualizando cómo las personas mayores requieren de espacios que potencien sus derechos teniendo en cuenta sus necesidades reales.

Se considera pertinente estudiar dicha temática en el contexto actual que se vive de Covid 19 problematizándose y analizándose en el marco de dicha pandemia inédita en la vida de las personas mayores.

Otro motivo por el cual se ha elegido este tema de estudio es debido a que Flores es un departamento con un alto porcentaje de personas mayores. Según el INE (2004) “Flores es el quinto departamento más envejecido del país por tener un porcentaje de población de 65 años o más de edad igual al 14.3%” (p.3). En la actualidad, la ciudad cuenta con un espacio particular la “Asociación de Jubilados y Pensionistas” en donde se desarrolla distintas actividades para las personas mayores siendo interesante analizar cómo las personas nucleadas en ella sienten y vivencian su envejecer y cómo ello repercute en su envejecimiento.

También se ha optado por esta temática debido a la escasez de estudios hallados sobre envejecimiento activo en Uruguay desde la disciplina del Trabajo Social.

Se realizó una búsqueda de documentos y monografías de grado principalmente en la Facultad de Ciencias Sociales de la UdelaR con el propósito de visualizar los diferentes estudios relacionados al tema aquí abordado. En primer lugar, se encontró una Monografía Final de Grado realizada por Mariana Moreira Curbelo (2018) titulada "Entre tablas y bambalinas": vejez, envejecimiento activo y expresiones artísticas-culturales. Análisis de un caso: grupo de teatro de adultos mayores, de Libertad, Departamento de San José". En ella, se estudia la vejez desde una perspectiva del envejecimiento activo y la conformación de una comunidad emocional e identidad en el espacio teatral de Libertad.

Se encontró también la Monografía Final de Grado titulada "Vejez activa: la participación de los adultos mayores del grupo "Emprendedores" en el Complejo Municipal SACUDE" realizada por Anahir Rodríguez Facciolo (2019). Este trabajo se centra en el análisis de la participación de los adultos mayores en un grupo de gimnasia "Emprendedores" abordándose cómo influye la participación en la generación de lazos sociales.

Asimismo, se encontró otra Monografía Final de Grado realizada por María Coito (2019) 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". Aquí se estudia la socialización en la vida cotidiana de las personas mayores enmarcada en la participación de grupos, visualizando cómo estos influyen en la vida cotidiana de las personas mayores.

En la Facultad de Psicología se presentó la Monografía Final de Grado titulada "Participación social y su influencia en la calidad de vida de adultos mayores" realizada por Ana Claudia Olascoaga (2014). Esta se centra en los modos de participación de los adultos mayores en las actividades generadas por la Oficina del Adulto Mayor de la Intendencia Municipal de Durazno y la forma en que su participación influye en la autopercepción de su calidad de vida.

A partir de lo anterior, se puede afirmar que las pocas investigaciones académicas que abordan específicamente el envejecimiento activo de las personas mayores nucleadas en la Asociación de Jubilados y Pensionista de Flores también es otro de los motivos por los cuales se ha elegido este tema.

Metodología

En esta Monografía se opta por la metodología cualitativa, dado a que se considera es la más pertinente de acuerdo a los objetivos planteados inicialmente.

(...) se entiende que la investigación cualitativa está: a) fundada en una posición filosófica que es ampliamente interpretativa en el sentido que se interesa en las formas en que el mundo social es interpretado, comprendido, experimentado y producido, b) basada en métodos de generación de datos flexibles y sensibles al contexto social en el que se producen, y c) sostenida por métodos de análisis y explicación que abarcan la comprensión de la complejidad, el detalle y el contexto. (Mason citado en Vasilachis, 2006, p.2)

En este sentido, la investigación cualitativa presenta una perspectiva focalizada en la interpretación del mundo social, utilizando para ello métodos que se aproximan al contexto social y/o realidad para recabar datos concretos. También se caracteriza por un análisis minucioso comprendiendo la complejidad que se presenta.

Vasilachis (2006) entiende que la investigación cualitativa se centra en la perspectiva de los participantes, en los significados, en los contextos, en los sentidos, experiencias, relatos y conocimientos que permiten comprender, experimentar y producir el mundo. La práctica que se lleva a cabo entre el investigador y los participantes es interactiva así como también la investigación cualitativa se propone investigar nuevas teorías y profundizar en las mismas empíricamente.

Esta Monografía Final de Grado se basará en un estudio de caso tomándose como particularidad el grupo de Pilates enmarcado en la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Flores. En relación a ello, Stake (1999) entiende que,

Estudiamos un caso cuando tiene un interés muy especial en sí mismo. Buscamos el detalle de la interacción con sus contextos. El estudio de casos es el estudio de la particularidad y de la complejidad de un caso singular, para llegar a comprender su actividad en circunstancias importantes. (p.11)

Las Técnicas de Investigación utilizadas son la Entrevista semi-estructurada, la Observación y el Análisis Documental. En primer lugar, se realizó una búsqueda académica y/o documental como son la Convención Interamericana de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, el Segundo Plan de Vejez y Envejecimiento y documentos relacionados al tema.

(...) la expresión más característica de esta opción metodológica se encuentra en los trabajos basados en documentos recogidos en archivos (oficiales o privados); documentos de todo tipo, cuya elaboración y supervivencia (depósito) no ha estado presidida necesariamente, por objetivos de investigación social (Valles, 1999, p.109).

Estos documentos aportaron contenido de relevancia generando reflexiones e ideas aproximándonos al tema con contenidos que nutren el análisis.

“el término documento se refiere a la amplia gama de registros escritos y simbólicos, así como cualquier material y datos disponibles. Los documentos incluyen prácticamente cualquier cosa existente previa a y durante la investigación, incluyendo relatos históricos y periodísticos(...)” (Erlandson citado en Valles 1999, p.120).

Además se realizaron entrevistas. Según Corbetta (2007) las mismas son entendidas como,

(...)una conversación: a) provocada por el entrevistador; b) realizada a sujetos seleccionados a partir de un plan de investigación; c) en un número considerable; d) que tiene una finalidad de tipo cognitivo; e) guiada por el entrevistador; y, f) con un esquema de preguntas flexible y no estandarizado.(p.344)

Según este autor, la entrevista cualitativa tiene como finalidad recabar datos a través de preguntas teniendo en cuenta la perspectiva de cada uno de los entrevistados pudiéndose acercar a su realidad.

La entrevista semi-estructurada “es guiada por un conjunto de preguntas y cuestiones básicas a explorar, pero ni la redacción exacta ni el orden de las preguntas está predeterminado (...)” (Erlandson et al citado en Valles, 1999, p.179).

De este modo, la entrevista semi-estructurada habilita a que el entrevistador pueda focalizar la temática de la manera que crea conveniente resaltando preguntas oportunas. Además, este tipo de entrevistas permite que el entrevistado aclare al entrevistador cuestiones que no fueron entendidas y temas relevantes que vayan aflorando en el curso de la entrevista (Corbetta, 2007).

En primer lugar quien suscribe explicó los objetivos de la investigación a los entrevistados solicitando un consentimiento informado para la utilización con responsabilidad de la información. También se pidió autorización a cada persona entrevistada para ser grabada para posteriormente realizar su correspondiente análisis a partir de los testimonios brindados.

Las entrevistas se realizaron a personas mayores que participan del grupo de Pilates impartida por la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Flores, focalizándose la selección en aquellas personas que estaban interesadas y dispuestas por voluntad propia en brindar su relato con respecto al tema. También se tomó en cuenta información brindada por la Profesora de Pilates de alumnos del grupo que no estaban asistiendo al mismo momentáneamente debido a la pandemia que atraviesa nuestro país. En cuanto a la cantidad de entrevistas se tuvo en cuenta el criterio de saturación de la información entendiéndose por ello cuando,

(...)los investigadores coinciden en que la saturación de la información se presenta cuando después de la realización de un número significativo de entrevistas, la información otorgada por los entrevistados o el material recolectado en el trabajo de campo ya no aporta nuevos elementos en función de los objetivos de investigación. (Schettini y Cortazzo, 2016, p.27)

Las entrevistas se enlazaron con la técnica de observación, por lo que la misma conforma una parte fundamental del trabajo de campo ya que habilita a registrar y visualizar el lenguaje analógico, los silencios, las emociones y los gestos.

“Las investigadoras y los investigadores cualitativos observan, interactúan con, transforman y son transformados por otras personas (...)” (Gilgun citado en Vasilachis, 2006, p.7)

Las entrevistas se desarrollaron en contextos. Por un lado, tres de ellas se realizaron en la Asociación de Jubilados y Pensionistas del Departamento de Flores en el horario de finalización de la clase de Pilates, mientras que cuatro entrevistas se coordinaron de forma telefónica; dado los deseos de las personas entrevistadas respetando las normas sanitarias. El trabajo de campo se llevó a cabo de esta manera dada que la actual pandemia de Covid 19 condicionó a que las personas mayores concurren al grupo y a la Asociación. Se realizaron un total de siete entrevistas a mujeres integrantes del grupo de Pilates y también se obtuvo los testimonios de la Presidenta de la Asociación de Jubilados y Pensionistas del Departamento de Flores y la Profesora de Pilates.

Capítulo 1 - Vejez y envejecimiento

La vejez, como se expresó anteriormente en esta Monografía está atravesada por múltiples variables las cuales permiten conocer y analizar esta etapa de la vida. María del Carmen Ludi (2005) entiende que la misma

(...) 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 irreductibles los unos con los otros. Envejecer es un proceso particular y complejo que comprende factores biológicos, psicológicos, sociales; constituye una experiencia singular, concreta, “marcada” por las huellas de trayectorias de vida, de prácticas sociales (p.17).

La vejez involucra diversos aspectos, conformándose esta en la particularidad de cada contexto en torno a condiciones “materiales” y “simbólicas” de la vida, las cuales expresan una multiplicidad de situaciones singulares repercutiendo en las formas de envejecer de cada persona.

En relación a esto, Ludi (2005) plantea que envejecer es un hecho particular, siendo vivenciado este proceso por cada persona de forma distinta. Si bien existen factores que influyen y repercuten más que otros en esta etapa, cada persona va redescubriendo distintas formas de vivirla y sentirla.

La autora hace referencia también a las situaciones de vejez, entendiendo por éstas a todos aquellos aspectos que devienen de circunstancias que condicionan a la misma a través de dimensiones de diversa índole, visualizándose el significado de la “condición humana”. Las situaciones de vejez entran en un interjuego de fracaso y reconfortación, generándose debido a las necesidades y conveniencias de los sujetos en su presente.

Roquel De Riso citado en Ludi (2005) plantea que las situaciones de vejez se caracterizan por ser personales y particulares en cada persona mayor, dejándose entrever en las mismas aspectos existentes, ya sean físicos, afectivos, sociales, culturales, entre otros.

Vinculado a ello, Ludi (2005) señala que las situaciones de vejez se van desarrollando en torno a un contexto dinámico de relaciones sociales a través de condiciones que permiten obtener las necesidades básicas cubiertas y transitar procesos permitiendo interiorizarse sobre valores sociales y culturales que contribuyen a la construcción de la sociedad.

En el proceso de envejecimiento van emergiendo cambios en la persona propios de la etapa vivida. Cambios físicos, emocionales, económicos y sociales, los cuales deben visualizarse en interacción pero también cómo impactan todos estos en el envejecimiento individual. Es por ello, que Salvarezza (1988) plantea la importancia de analizar y reconocer las distintas situaciones que configuran al envejecimiento como único en cada individuo.

Cambios y transformaciones en la vejez:

Según De Beauvoir (1970) la vejez es un fenómeno biológico, el cual está comprendido por cambios físicos y psicológicos, estando las conductas generadas al transitar dicha etapa relacionadas con la edad que se posee. El proceso de envejecimiento se manifiesta en cambios físicos como son la escasez y el blanqueamiento del pelo, las arrugas en la piel, la pérdida de piezas dentales y la modificación de la estructura del esqueleto debido a las transformaciones ocurridas en los huesos y articulaciones. A su vez, aparecen enfermedades y dolores físicos, característicos de esta etapa.

Todo ello, repercute en la persona tanto en el área biológica, psicológica, así como también en el ámbito social.

la silueta se pone pesada por la gordura que predomina en ciertas regiones (vientre, caderas). La piel pierde su hidratación y su elasticidad, se arruga; las varicosidades se acusan, las venas sobresalen, los cabellos encanecen y se hacen escasos. A esto se suma las alteraciones autoperceptibles de las funciones oculares y auditivas, el incremento de la fatigabilidad muscular y un cambio en la velocidad de respuesta adaptativa a ciertos estímulos(...) (Ey citado en Salvarezza, 1988, p.49).

Neugarten citado en Salvarezza (1988) menciona que los individuos tienen interiorizado la idea de “un ciclo vital normal y esperable” desarrollándose ciertos acontecimientos en su vida. También paralelamente poseen en su interior un “reloj” que les van indicando los parámetros del tiempo, si se encuentran en el momento exacto o no con respecto a los ideales hegemónicos en torno a cuándo deben ocurrir ciertos hechos en función de la etapa que se esté viviendo.

Dentro de los cambios sociales se torna relevante analizar el rol de la familia y del entorno cercano de la persona mayor.

Giró (2005) afirma que el desempeño de nuevas funciones y la realización de distintas actividades sumado el soporte familiar y la amistad genera que la persona mayor se vea favorecida en su autoestima pudiendo reconocer su identidad posicionándose en el proceso de envejecer desde otro lugar.

Dejar la casa paterna, casarse, la paternidad, la realización profesional, el climaterio, el convertirse en abuelos, la jubilación, son todos puntos decisivos a lo largo de la vida, la marcan puntualmente y exigen cambios en el concepto que se tiene de sí mismo y de la propia identidad; pero que se vuelvan o no críticos depende fundamentalmente para Neugarten de su “timing” (Salvarezza, 1988, p.53).

Las personas mayores afrontan como uno de los cambios sociales más importantes la jubilación entendiéndose por ella el pasaje de ser activo laboralmente a ser pasivo impactando dicha transición en su “status social” así como también en el ámbito económico.

Verse brutalmente precipitado de la categoría de individuo activo a la de inactivo y clasificado como viejo, sufrir una disminución consternante de los recursos y del nivel de vida, es, en la inmensa mayoría de los casos, un drama que acarrea graves consecuencias psicológicas y morales (De Beauvoir, 1970, p. 326).

De Beauvoir (1970) menciona que la jubilación influye de forma radical en las personas mayores generando una separación con el pasado debiendo acostumbrarse a nuevos hábitos y rutinas como el “descanso” y el “tiempo libre”, emergiendo consecuencias como son la pobreza y el desprestigio. Ésto último tiene relación con el peso social que se le otorga a la concepción del trabajo y a la actividad laboral produciendo el alejamiento de la misma, el no reconocimiento social debido al ideal existente de que no trabajar significa no tener valor social.

Tal es el cambio que acarrea la jubilación que “(...) Sea elegida o forzada por la suerte, jubilarse y abandonar las ocupaciones -esas ocupaciones que nos hacen ser lo que somos- equivale a bajar a la tumba” (De Beauvoir, 1970, p. 327). La jubilación genera en la persona mayor una “pérdida” de identidad siendo el abandono del ámbito laboral considerando una nueva etapa será asociada con la muerte.

La jubilación genera un estilo de vida distinto al que se tenía anteriormente. Salvarezza (1988) hace referencia a que las personas mayores una vez que se retiran del

mercado laboral se alejan de compañeros, amigos y conocidos generando ello más tiempo libre y horas de ocio sin estar determinado por la rutina.

Con la jubilación también se produce lo que Giró (2005) denomina la “Teoría del Retraimiento o de la Desvinculación” propuesta por Cumming y Henry (1961) haciendo alusión a que el alejamiento de las relaciones sociales son características del proceso de envejecimiento producto de la independencia de los hijos, la jubilación, el fallecimiento de pareja o amigos acentuándose de este modo el aislamiento social, la soledad y la reducción de la participación en la sociedad.

Estos hechos ocasionan cambios a nivel psicológico ya que cada persona se enfrenta a cambios en la dinámica social e individual incidiendo emocionalmente en su vida afrontando situaciones nuevas generando distintos impactos.

“La pérdida del rol laboral, como venimos mencionando, afectará directamente a las relaciones personales y sociales del individuo, a su mundo relacional más próximo -el ámbito familiar- y extenso -las relaciones con el mundo exterior” (Giró, 2005, p.48).

En este sentido, este autor también expresa que la persona mayor al distanciarse del mercado laboral y de sus respectivas relaciones se ve expuesta a cambios a nivel individual y social, también en el ámbito económico, influyendo en su estado emocional y cambiando su rol en la familia y en la comunidad.

Prenociones y prejuicios en la vejez

La vejez se encuentra permeada por prejuicios y pre conceptos que toman lugar en el imaginario social.

Simone de Beauvoir planteaba que la sociedad asigna al anciano su lugar, su papel, teniendo en cuenta su idiosincrasia individual, su impotencia, su experiencia; recíprocamente el individuo está condicionado por la actitud práctica e ideológica de la sociedad para con él (Ludi, 2005, p.29).

Las personas actúan y perciben a la vejez en función de lo que la sociedad considera como válido, instalándose la idea de “viejo” con una connotación negativa relacionada a la pasividad y a una etapa no deseada de la vida asociada a enfermedades, al dolor y a características denigrantes.

Salvarezza (1988) hace referencia a que las personas mayores se ven expuestas a lo que se denomina como “viejismo”, expresión utilizada para nombrar situaciones de discriminación que sufren las personas mayores a causa de la edad, a través de ideas negativas preconcebidas y la constante denigración.

Este autor hace referencia a que las personas mayores pueden verse condicionadas o identificadas por la mirada que los demás tienen sobre ellas mismas ocasionando consecuencias graves sobre su persona. De Beauvoir (1970) considera que

La tristeza de las personas de edad no es provocada por un acontecimiento o por circunstancias singulares; se confunde con el tedio que los corroe, con el amargo y humillante sentimiento de su inutilidad, de su soledad en el seno de un mundo que únicamente siente indiferencia por ellos (p.573).

La actitud de indiferencia existente frente a la vejez instituida en la sociedad provoca en cierta medida que se sigan acentuando ideales peyorativos.

Según Palmore y Hooyman-Kiyak citado en Orozco y Rodríguez (2006) otro prejuicio que emerge con respecto a la vejez es la asexualidad, creyéndose que las personas mayores no tienen relaciones sexuales ya que es una conducta obscena, correspondiendo su práctica solamente a la gente joven.

Asimismo, las formas de nombrar y de analizar la vejez permite visualizarla más ampliamente, debiéndose tener en cuenta que según Ludi (2005) se adquiere una posición que vislumbra la apropiación por parte de los profesionales en torno a la vejez.

Ludi (2005) tomando los aportes de Salvarezza hace referencia a que como sociedad se puede nombrar a la vejez no considerándola como un tabú contribuyendo de este modo a que no se siga fomentando ideas y concepciones negativas y denigrantes instaladas socialmente teniendo en cuenta que si bien es importante considerar a la persona mayor con respeto, las formas de hacer referencia a ellos nos asignan un lugar “ideológico- teórico”.

De Beauvoir (1970) expresa la “duplicidad” que caracteriza a las acciones de los adultos con las personas mayores. Persisten muchas situaciones en donde los adultos se desempeñan de forma antiética hacia las personas mayores; ya que por un lado dicen respetarlos y por otro lado se colocan en un lugar de superioridad. La familia muchas veces

subestima a la persona mayor a través de burlas, así como también expresando opiniones que que generan tristeza en la persona mayor.

En esta lucha los intereses en juego no son sólo de orden práctico, sino también de orden moral; lo que se quiere es que los viejos se conformen a la imagen que la sociedad se hace de ellos(...) (De Beauvoir, 1970, p.271).

Las personas mayores se ven implicadas en un contexto en donde priman estructuras e ideas hegemónicas determinando qué rol “debe” desempeñar y cómo “debe” vivenciar su vejez. De esta forma, es importante que puedan trascender dichos ideales pudiendo tomar decisiones con respecto a su envejecer asimilando y afrontando su envejecimiento de acuerdo a sus intereses y necesidades. Muchas personas mayores logran “romper” con las concepciones hegemónicas pero también existen aquellas que se encuentran vulnerables frente a ello.

Capítulo 2: Participación social y vejez

Ludi (2014) plantea el concepto de envejecimiento activo, como un término opuesto a lo establecido por los prejuicios y las generalizaciones sociales expuestas anteriormente las cuales sostienen que en la vejez se produce un estado de pasividad y retiro. El envejecimiento activo,

(...) Comprende entre sus premisas: la optimización de las oportunidades de bienestar físico, social y mental; de participación y seguridad; con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y mejorar la calidad de vida. Entre sus objetivos de lograr mayor autonomía/independencia, hace hincapié en generar condiciones para controlar, afrontar y tomar decisiones personales acerca de cómo vivir de acuerdo a normas y preferencias; contribuyendo a ello la participación continua en espacios y cuestiones sociales, económicas, culturales y cívicas (p.210).

El envejecimiento activo tiene como principales lineamientos el bienestar psicosocial, promoviéndose la participación de las personas mayores en diferentes esferas de la sociedad con la finalidad de lograr una mejora en la calidad de vida. Además, propicia la autonomía logrando que la persona mayor pueda decidir y afrontar en su proceso de envejecimiento teniendo en cuenta sus intereses y haciendo uso de espacios que satisfagan su bienestar.

Lo anímico y lo físico están estrechamente ligados. Para cumplir el trabajo que readapta al mundo un organismo peyorativamente modificado hay que haber conservado el gusto de vivir. Recíprocamente: una buena salud favorece la supervivencia de intereses intelectuales y afectivos (De Beauvoir, 1970, p.389).

De Beauvoir (1970) plantea que el hábito en las personas mayores otorga “seguridad ontológica” así como también genera costumbres y rutinas en la realización de determinadas situaciones. En este sentido, las personas mayores otorgan valor a sus pertenencias y a la rutina que poseen, siendo importante la recreación, la participación, los vínculos familiares y de amistad para poder lograr un envejecimiento saludable.

(...) a fin de que puedan intervenir de forma activa y útil en su desarrollo y construcción y para que alcancen, como consecuencia, metas cada vez más altas en su autorrealización personal, consiguiendo con ello la satisfacción vital y una mayor calidad de vida (Amorós citado en Duque y Echanogorria, 2008, p.28)

El envejecer activamente permite que las personas mayores puedan incluirse en distintos ámbitos de la sociedad visibilizando sus intereses y generando espacios constructivos en materia de derechos mejorando su calidad de vida.

(...) cada uno es el constructor de su propia vejez, por lo que depende de cada individuo en particular el vivir una senectud plena y satisfactoria. Un envejecimiento de calidad se debe a factores individuales y sociales. De ahí que se deba considerar el importante papel de las políticas sociales y sanitarias adecuadas, junto con las estructuras informales de apoyo, las cuales permitirán la integración social de las personas de edad como estrategia oportuna y eficaz en el logro de una vejez saludable (Sánchez y González, 2004, p.184).

En este sentido, se puede percibir el lugar que ocupan los factores individuales y sociales en el proceso de envejecimiento, debido a que éste requiere de un contexto, un entorno y un Estado que tome en cuenta los intereses y las necesidades de las personas mayores. A su vez, también implica que la persona pueda tomar decisiones y construir su propia vejez como sujeto de derecho.

Las leyes, los planes y las Convenciones que tienen como población a las personas mayores promueven un envejecimiento de calidad, así lo expresa el Preámbulo de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2015) el cual afirma

(...) la importancia de facilitar la formulación y el cumplimiento de leyes y programas de prevención de abuso, abandono, negligencia, maltrato y violencia contra la persona mayor, y la necesidad de contar con mecanismos nacionales que protejan sus derechos humanos y libertades fundamentales; (...) Convencidos también de que la adopción de una convención amplia e integral contribuirá significativamente a promover, proteger y asegurar el pleno goce y ejercicio de los derechos de la persona mayor, y a fomentar un envejecimiento activo en todos los ámbitos(...) (p.1-2).

Los marcos normativos procuran amparar a las personas mayores frente a distintas negligencias existentes. También, permiten potenciar un envejecimiento activo pudiendo enaltecer a la vejez como una etapa de la vida que no se termina sino que tiende puentes para poder seguir viviendola de forma activa.

Una de las maneras de poder vivenciar una vejez activa es a través de la participación. Pindado (2008) expresa que,

En nuestra relación con el entorno, los seres humanos hemos ido identificando diferentes tipos de sentimientos: de placer, de temor, de peligro (...) Uno de los que da seguridad es el sentimiento de pertenencia, de sentirse parte de una colectividad, de una familia, de un grupo de amigos (p.124).

La participación permite que las personas mayores se sientan parte de los espacios en los cuales participan.

Pindado (2008) hace referencia a que la participación se acentúa en la medida en que hay más de una persona, en donde se participa de una “familia”, una “asociación”, “comunidad de propietarios”, “sindicato”, “partido político” e “iglesia”, las personas se sienten integradas y “se sienten parte de” una participación que se trasluce en un grupo o Institución, en la cual una de las partes para que se desarrolle ésta es la persona por un lado y las demás partes por el otro.

Sin embargo, Pindado (2008) propone que lo que se naturaliza y entiende como tal, muchas veces no se cumple, ya que no todas las relaciones grupales y de otra índole implica sentirse parte.

Lo anteriormente expuesto se llama “yo desvinculado” o la “patología de la despertenencia” haciendo énfasis al “individuo puro que no debe nada a la sociedad pero que exige todo de ella” (Innerarity citado en Pindado, 2008, p.125)

En la actualidad, la situación socio sanitaria vivida en el marco del Covid 19 que atraviesa el mundo y que impacta también en Uruguay ha generado efectos adversos en las personas mayores. De esta forma Elder y Giele citado en Blanco (2011) hacen referencia al principio de timing

(...) este principio se refiere al momento en la vida de una persona en el cual sucede un evento: “Aquí el asunto de interés es cuándo un evento o transición ocurre en la vida de las personas, si es pronto o tarde en relación con otras personas y con las expectativas normativas” (p.14).

En este sentido, las personas mayores han tenido que enfrentar la pandemia de Covid 19, ocasionando cambios en su curso de vida y en las relaciones sociales que conforman aislándose de sus seres queridos, de su entorno o de sus amistades frente a la cuarentena impuesta y sugerida por parte de las autoridades del gobierno dado a que conforman los sectores más vulnerables y propensos a adquirir el virus trayendo graves consecuencias para su salud.

Según Elder citado en Blanco (2011) las transiciones que atraviesan las personas, no solo influyen en quien lo vive, sino que repercute también en el contexto familiar y social ya que las mismas emergen de forma imprevista afectando de manera particular a cada persona.

Asimismo, se difunde como medida preventiva la no concurrencia a espacios públicos provocando esto un alejamiento de las rutinas y actividades careciendo por lo tanto de espacios de entretenimiento. Ludi (2005) propone que

Un aspecto importante a considerar en la salud de los viejos es la ocupación del tiempo libre, del tiempo personal, el acceso de actividades de recreación, a manifestarse del arte, a espacios educativos, a la realización de actividades físicas. Cada uno de estos aspectos actúa como dispositivos de prevención, promoción y desarrollo y rehabilitación de la salud (p.98).

La integración y participación en distintas áreas de la sociedad por parte de las personas mayores ocupa un lugar central en su rutina ya que utilizan su tiempo libre en actividades que se relacionan con sus intereses siendo beneficiosas para su salud y su bienestar psicosocial.

Las relaciones sociales entre las personas mayores, adquieren otra reciprocidad, una nueva forma de vincularse a causa del contexto actual.

Las relaciones sociales, las relaciones intergeneracionales, los vínculos, las reciprocidades, se constituyen en aspectos sumamente significativos en la vida de los viejos. Constituyen aspectos centrales que muchas veces son incompatibles con los “modos de vida” que se van construyendo en el marco del actual contexto(...) (Ludi, 2005, p.91).

Según Sánchez (2000) se ha acentuado la exigencia de “información” con respecto a cómo se vivencia la vejez así como también cómo afrontar las transformaciones que se generan en dicha etapa.

En ese contexto de pandemia, las personas mayores se encuentran vulnerables dado que los cambios que experimentan en esta nueva realidad les exige adaptarse a estas transformaciones entendiendo que los cambios biológicos, sociales, psicológicos, culturales, económicos influyen de sobremanera en su curso de vida.

“La personalidad y los patrones de comportamiento continúan cambiando a través del ciclo de vida en respuesta a una variedad de sucesos y condiciones” (...) (Quadagno citado en Sánchez, 2005, p. 113).

Como se expresó anteriormente las personas mayores experimentan distintos cambios a nivel personal encontrándose influidas éstas por el contexto que las rodea ocasionando formas de actuar distintas.

La actual pandemia de Covid 19 ha generado transformaciones en las personas mayores como es el aislamiento de sus familiares, amigos y conocidos y mayores prácticas de autocuidado repercutiendo todo ello a nivel personal generando diversos sentimientos y significados.

Martínez (2020) entiende al aislamiento como aquel que induce a la carencia o la limitación de los lazos sociales y por “sentimiento de soledad” la disimilitud entre las relaciones anheladas y las existentes, teniendo presente que si la persona ya se encontraba sola el aislamiento provoca rigidez en el contexto que se desarrolla conllevando a acentuar dicho sentir.

Además de los problemas de salud que ocasiona la enfermedad y los miedos que esto suscita, las relaciones interpersonales han cambiado drásticamente desde el confinamiento. La salud psicológica y emocional de muchas personas se está viendo seriamente afectada y los efectos —similares a los de un estrés postraumático— es posible que sean duraderos. (...) La pandemia ha cambiado muchas cosas de nuestra vida cotidiana: ha afectado a nuestra manera de vivir el ocio, hacer deporte, trabajar o relacionarnos. Ha cambiado nuestras percepciones y comportamientos sobre los

demás, sobre otros grupos y el mundo en general. En algunos casos, han aumentado las conductas discriminatorias (Pinazo-Hernandis, 2020, p.249).

La soledad en algunas personas mayores genera que éstas se sientan excluidas por su realidad y por el contexto actual que transversaliza su vida. Es por eso que en términos de Martinez (2020) se debe comprender cuánto abarca esta condición teniendo en cuenta que estamos frente a una emergencia sanitaria vislumbrándose vulnerabilidades en materia de derecho, la emergencia sanitaria no debe solapar problemáticas que ya se venían acentuando y se debe entender la sobre implicancia que se genera en las personas.

En este sentido el aspecto psicosocial se vincula con los derechos de las personas mayores ya que si bien se está transitando por un contexto de pandemia se debe atender a las personas mayores de forma integral teniendo en cuenta que la soledad afecta su salud mental. Tomando los aportes de la Convención Interamericana de las Personas Mayores (2015) en el artículo N°19 Derecho a la Salud se expresa,

La persona mayor tiene derecho a su salud física y mental, sin ningún tipo de discriminación. (...) Los Estados Parte deberán diseñar e implementar políticas públicas intersectoriales de salud orientadas a una atención integral que incluya la promoción de la salud, la prevención y la atención de la enfermedad en todas las etapas, y la rehabilitación y los cuidados paliativos de la persona mayor a fin de propiciar el disfrute del más alto nivel de bienestar, físico, mental y social (p.14).

El bienestar psicosocial de las personas mayores es un derecho que debe ser abordado en todas sus facetas teniendo en cuenta sus causas y consecuencias pudiendo visualizar el impacto de las circunstancias de la vida como es el Covid 19 y otras situaciones que la persona atraviesa.

Dornell (2020) plantea como la pandemia de Covid 19 refleja otros aspectos que se encuentran disimulados pero presentes en la vida de las personas producto de las vulnerabilidades que existen en la sociedad las cuales se vinculan con las desigualdades de género y de clase, las condiciones históricas de contextos de escasez perjudicando la obtención de los derechos.

Por ende, la pandemia no es solo lo que ocurre por la acción del virus sino que va acompañada de otras condiciones de dolencia o de carencias históricas, sociales y

económicas que afloran en estos contextos de pandemia, haciendo visibles otras pandemias (Dornell, 2020, p.194).

Capítulo 3: La participación de las personas mayores en actividades recreativas nucleadas en la Asociación de Jubilados y Pensionistas del Departamento de Flores

En este capítulo, se desarrollarán las principales características de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Flores, así como también la participación de las personas mayores en las actividades recreativas impulsadas por la misma. Las Asociaciones de Jubilados y Pensionistas se pueden definir, según Núñez (2017) como

(...) Instituciones de base gremial, donde se realizan actividades que reúnen a la mayoría de sus asociados, en el área social y recreativa. En su mayoría estas entidades se conforman como asociación civil. Su ámbito de acción principal es territorial, en menor escala actúan en espacio barrial. Trascienden fronteras departamentales pero no de carácter internacional (p.119).

La Asociación de Jubilados y Pensionistas de Flores tiene como principal objetivo mejorar la calidad de vida de las personas mayores que la integran y bregar por sus derechos. La misma, fue fundada el 14 de Octubre del año 1978, contando actualmente con 1118 afiliados. Los mismos abonan una cuota social de \$50 pesos por mes para poder participar de las diferentes propuestas recreativas que allí se brindan. Se imparten diversas actividades como son talleres de costura, bordado, tejido a mano, crochet, cuadros texturados, pintura en tela. También cuenta con un grupo de Taller Literario, Zumba, Gimnasia, Pilates, Coro y una subcomisión encargada de la organización de viajes y excursiones. Todos los sábados se realizan tardes recreativas con juegos de truco, lotería y conga acompañados de bailes. La Asociación mantiene un convenio con la Intendencia Departamental de Flores para usufructuar la piscina climatizada los días sábados durante dos horas de manera gratuita.

La Asociación de Jubilados y Pensionistas es un espacio representativo el cual implica la participación de sus socios en dicho espacio.

“Nosotros en tiempos normal nos hacemos visible porque siempre estamos enviando notas, felicitando por el día De los Municipales(...) nosotros no estamos aislados, nos proyectamos hacia los demás” (Presidenta de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Flores).

Los requisitos para poder participar de la Asociación son tener 50 años de edad o más y ser jubilado o pensionista, sin embargo estos requerimientos son flexibles aceptándose a personas que aún no estén jubiladas.

Este espacio está regido por una Directiva compuesta por siete miembros, conformada por Presidenta, Vice presidenta, Secretaria, Pro secretaria, Tesorera, Pro Tesorera y Vocal. Cada dos años se realizan elecciones fabricándose para ello listas contando con la presencia y control de la Corte Electoral, teniendo cada persona el derecho de manifestar alguna inquietud que crea conveniente a la Directiva.

La Asociación se comunica e intercambia información y actividades con Asociaciones de otros Departamentos como son Durazno, Montevideo, San José y Canelones. Posee una integración intergeneracional existiendo espacios y actividades de cuentos, juegos y charlas con niños. Además, se lleva a cabo durante todo el año el Proyecto “Abuelo Amigo” promovido por BPS e INAU, en donde las personas mayores se inscriben para transmitir a niños que asisten al CAIF “Los Gorriones” diferentes habilidades, interactuando activamente con ellos. Este Proyecto se viene desarrollando a nivel nacional invitando a voluntarios a compartir jornadas de recreación con los niños.

(...)nos comunicamos con Durazno que el Presidente es un médico..nos comunicamos y hacemos intercambio...hacemos intercambio con otros clubes, vamos nosotros y a veces vienen ellos (...) ellos tienen una especie de basquetbol que no me acuerdo como se llama y vienen de Durazno a enseñarnos acá cómo se juega a eso en la Plaza de Deportes (Entrevistada Presidenta de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Flores).

(...) tenemos una integración intergeneracional porque traemos niños chicos, tenemos una biblioteca infantil acá, traemos los chicos les hacemos cuentos, hacemos jornadas con ellos, hacemos rondas (...) Tenemos el Club de Abuelos que promueve el BPS e INAU entonces nos anotamos cada uno en la especialidad que tenga o en lo que quiera transmitir a los niños y vamos un día a la semana determinado durante todo el año (Entrevistada Presidenta de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Flores).

Además, a través de esta integración intergeneracional se intenta romper con los prejuicios sociales en relación a la vejez. Vinculado a ello, una entrevistada manifiesta “(...)

los viejos eran despreciados, no eran aceptados en la sociedad y ser viejo era como un delito, entonces eso es bueno acercar los niños a los adultos mayores(...)" (Entrevistada Presidenta de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Flores).

Es importante aclarar que actualmente la mayoría de los grupos no se encuentran funcionando debido al agravamiento de la pandemia vivida tanto a nivel mundial como nacional. En relación a ello, la Dirección Departamental de Salud de Flores brinda a la Asociación pautas de funcionamiento a través de permisos y protocolos frente a la situación sanitaria para que se pueda seguir desarrollando algunas actividades evaluando la situación actual.

Específicamente, el grupo de Pilates funciona desde hace tres años. Este, es numeroso y heterogéneo con respecto a las edades que lo integran, comprendidas entre los 50 y 80 años de edad, contando con una elevada concurrencia previamente a la declaración de la emergencia sanitaria. Una característica que se debe resaltar es que dicho grupo está integrado exclusivamente por mujeres. En relación a ello, la Profesora de Pilates expresa:

(...) son mujeres y la edad mirá, la mayoría son de 60 para adelante, tuve gente hasta de 80 y pico de años, 87, 84 años. Ahora en este momento no, viste que después de la pandemia como que todo está medio tranquilo pero digo tuve gente de 80 años. (Entrevistada Profesora de Pilates).

El grupo de Pilates se conformó para las personas mayores siendo impulsado principalmente por su Profesora. El mismo, funciona los días lunes y miércoles en el horario de 9:30 a 10:30 horas.

Yo me acerqué sí, y lo propuse. Traje la propuesta y les gustó y no era muy conocido, si bien hay personas que realizan, no era muy conocido en el entorno de la gente mayor más que nada, la propuesta fue aceptada y se formó el grupo (Entrevistada Profesora de Pilates).

Las integrantes del grupo expresan que decidieron participar debido a los beneficios que esta actividad genera en su salud y en su autoestima así como también dado lo importante que es también en el relacionamiento con otras personas mayores. Algunas personas entrevistadas refieren que,

(...) a mi me gusta todas esas cosas y aprender cosas y hacer ejercicios por un lado ejercicios que siempre me gustaron y te hacen bien para la salud porque yo me siento mejor, los días que no he venido por alguna razón siento que me falta algo, yo me siento muy bien después, me siento más ágil, más alegre, me siento diferente, el ejercicio me hace muy bien, tienes otro ánimo, otra manera de enfrentar el día, ya el día que no venís a eso ya no es lo mismo, te sientes distinta (Entrevistada 1, 67 años).

“(...) conocer gente, el vincularse con gente hace mucho bien en esta edad, no aislarse entonces la manera de vincularse con las personas te ayudan muchísimo” (Entrevistada 2, 75 años).

Reconocen que el esparcimiento en esta etapa de su vida es importante para sentirse acompañados e incluidos junto a otras personas compartiendo intereses en común. También, entienden a la vejez como una etapa “final” pero con proyecciones para poder vivir una vejez de calidad y acorde a sus expectativas. Así lo expresa una entrevistada,

Lo tomamos como un entretenimiento, para tener nuestra vida con otras personas, compartir con otras personas que eso pienso que es bueno en los últimos años de nuestras vidas, tener personas alrededor nuestro para compartir, en este momento no se puede por la pandemia pero siempre compartíamos mucha cosa, fiestas, todas las cosas que hacen ahí adentro, que hay mucha cosa en la Asociación, los talleres que hay y bueno todo eso y estar con otras personas (Entrevistada 4, 67 años).

La Presidenta de la Asociación enfatiza en que los pocos hombres que asisten a la Asociación de Jubilados y Pensionistas lo hacen particularmente a las tardes recreativas, participan de juegos y bailes mientras que las mujeres son quienes llevan adelante la organización de las mismas.

Con respecto a los lazos sociales se promueven actividades recreativas así como también jornadas informativas.

(...) en las tardes recreativas también...hay teatro también (...) se acercan personas que no están...se entusiasman y se hacen socios...para venir a todos los eventos que puedan venir, también se hacen charlas informativas con médicos...médicos de Montevideo que vienen todos los meses (...) (Entrevistada Presidenta de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Flores)

La Presidenta de la Asociación considera que la participación no sólo genera que las personas mayores se involucren en las diversas actividades recreativas impartidas sino que además promueve un sentido de pertenencia y contención emocional.

(...) el sentido de pertenencia que se desarrolla en las personas al pertenecer a un grupo, el estar involucrado, dicen y bueno el sábado vamos a traer algo para compartir y hacemos una pequeña fiestita...Además digo en un grupo vos escuchas a todas y cada una tiene su problema y vos decís a mi problema no es tanto porque mirá a ella lo que le pasa porque si vos estás sola con tu problema es enorme...te aplasta (...) (Entrevistada Presidenta de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Flores).

Los lazos sociales que se desarrollan en el grupo son percibidos positivamente tanto por sus integrantes como por los referentes entrevistados compartiéndose momentos agradables. Estos, influyen en la rutina de las personas mayores promoviéndose su socialización así como también les permite sentirse acompañados anímicamente teniendo en cuenta que cada persona transita su vejez de forma particular. Algunas entrevistadas manifiestan,

“(...) hay mucha armonía, mucho compañerismo, alegría, anécdotas, risas, yo que sé, mucho afecto, uno va cosechando mientras vas participando muchas cosas. Soy una persona totalmente abierta al relacionamiento social” (Entrevistada 3, 73 años).

“(...) es un grupo muy bueno, a parte de tener la actividad física también hemos compartido paseos, reuniones ahí, y somos todas muy compañeras, nunca tuvimos un problema(...)” (Entrevistada 4, 67 años).

“(...) son todas macanudas, si bien hay gente que no conocía la gran mayoría las conozco de muchos años, está muy bueno socializar con gente que había dejado de verlas durante muchos años” (Entrevistada 6, 67 años).

Las redes sociales según Di Carlo (1997) son aquellas “(...) entidades relacionales complejas de carácter colectivo, que tienen atributos morfológicos e interactivos que le son propios y como fin, la satisfacción de las necesidades afectivas, informativas, y materiales de los miembros que las integran” (p.190).

Este autor hace referencia a las redes primarias caracterizadas por un componente afectivo que predomina entre los miembros, mientras que las redes secundarias son descriptas

como aquellos espacios sociales establecidos, estructurados para desplegar determinadas funciones, en donde sus integrantes adquieren y cumplen roles generándose relaciones basadas en el derecho o el dinero. Estas redes, se desarrollan en torno a la Institución en donde se tiene como principal objetivo la participación ciudadana de las personas mayores.

Para Pindado (2008) la participación es un derecho fundamental teniendo este la finalidad de que las sociedades sean más justas. Este derecho se trasluce en la base democrática, habilitando a que las personas puedan expresarse y participar en torno a sus necesidades e intereses. La Asociación tiende espacios para que las personas puedan auto reconocerse como sujetos de derecho ya sea a través de la participación en las diversas actividades y jornadas que allí se desarrollan así como también expresando sus inquietudes a la Directiva de la Asociación de Jubilados y Pensionistas (Entrevistada Presidenta de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Flores).

La participación y/o recreación genera beneficios tanto físicos como emocionales; generando un envejecimiento activo. La Profesora de Pilates manifiesta que,

Para mí es muy necesario, es esencial y ayuda muchísimo, en todo sentido, en mantenerse físicamente, mantenerse activo, mantenerse alegre, también ayuda en tema de las emociones, el estado de ánimo, yo pienso que es primordial mientras se pueda no, pero cualquier tipo de ejercicios, puedes estar en una silla de ruedas y puedes mover las manos, los brazos viste...no solamente el tema de caminar y poder moverse por ese medio pero se puede hacer muchas actividades que pueden ayudar al adulto mayor (Entrevistada Profesora de Pilates).

La recreación y el compartir espacio con el otro es fundamental en las personas mayores teniendo en cuenta sus implicancias a nivel personal, “Es importantísimo, incluso alguien dijo una vez somos viejos cuando dejamos de jugar (...) yo siempre digo que somos con el otro, nosotros solos no somos nada, somos con el otro(...)” (Entrevistada Presidenta de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Flores).

La Asociación de Jubilados y Pensionistas promueve el envejecimiento activo de sus socios para que puedan participar en diferentes espacios a través de redes sociales y a través de jornadas y actividades recreativas que se desarrollan en diversos grupos generando

ámbitos de esparcimiento fomentando una vida saludable y una mejora en su calidad de vida.

El envejecimiento activo aparece como un concepto superador, más abarcativo, ya que no se centra en aspectos sólo ligados a la salud. Comprende entre sus premisas: la optimización de las oportunidades de bienestar físico, social y mental; de participación y seguridad; con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y mejorar la calidad de vida (...) (Ludi, 2013, p.4).

Vinculado a ello, algunas entrevistadas sostienen,
“Es muy importante para la salud, para la mente sobretodo. El ejercicio te hace muy bien, te deja más ágil, te deja mucho mejor y después está la mente, si totalmente, te ayuda muchísimo” (Entrevistada 1, 67 años).

(...) yo todavía tengo mis grupos de amigos y nos juntábamos y hacíamos cosas, ahora no, y por eso también lo extraño pero yo veo cuando entro ahí a la Asociación a veces se reúnen los socios para hacer juegos, loterías y esas cosas que lo distrae y me parece fundamental porque cuando la persona deja la actividad, se jubila hay muchas cosas, no te das cuenta hasta que te pasa, hay muchas cosas que naturalmente no te das cuenta que te empiezan a faltar entonces me parece barbaro que tengan actividades y que suplanten lo anterior (Entrevistada 7, 69 años).

Con respecto a los derechos de las personas mayores, la Presidenta de la Asociación de Jubilados y Pensionistas y la Profesora del grupo sostienen que se debe seguir trabajando en esta materia ya que todavía se sigue aislando y discriminando a las personas mayores de la sociedad.

(...)hay un debe muy grande de la sociedad. Ahora últimamente en los últimos años como que hay una tendencia a volcar la mirada sobre la tercera edad pero por lo general éramos invisibles. (...) Yo pienso que desde Primaria desde los años más jóvenes se debe enseñar al niño a envejecer con dignidad (Entrevistada Presidenta de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Flores).

(...) yo pienso que se deja un poco de lado, si bien hay instituciones que los amparan, los ayudan, como que en general la persona mayor es dejada de lado, más en el tema del ejercicio, siempre se aspiran a personas jóvenes, actividades que puedan hacer los jóvenes pero no piensan en la gente grande (...) (Entrevistada Profesora de Pilates).

Según Oddone citada en Ludi (2005) la exclusión hacia esta población es provocada en la sociedad, no ofreciendo las instituciones espacios de participación social reales para las personas mayores.

Es por ello, que se debe seguir deconstruyendo a la vejez instituida que deviene de distintos mitos existentes reflexionando sobre sus falencias para de este modo poder generar más propuestas y espacios de reconocimiento.

En este sentido, las personas mayores entrevistadas expresaron cómo transitan y sienten su envejecimiento configurándose ello de forma diversa ya que dicha etapa es procesada de forma singular en cada persona.

Para mí es una parte de la vida, nacemos, somos jóvenes, adultos y envejecemos, hay que tratar de envejecer de la mejor manera posible. Yo tengo una condición que es no quedarme quieta, tratar de hacer todo tipo de ejercicio, también meditación, toda esa parte espiritual también sirve para envejecer dignamente. Es una etapa de la vida y la estoy viviendo y tratando de vivirla de la mejor manera (Entrevistada 2, 75 años).

(...) pienso que es un envejecimiento bueno a través de los ejercicios, de una vida sana, sin vicios, al aire libre para mí es cuidarse mucho en la alimentación, tomar agua y bueno todo eso me parece que es parte del envejecimiento y del final de nuestros días que van llegando, para mí eso es fundamental (...) (Entrevistada 4, 67 años).

También se hizo referencia a los sentimientos que despierta la vejez generando miedo y resistencia frente a los cambios que conlleva esta etapa.

“En realidad como que no siento mucho el envejecimiento, si bien lo tengo por la edad, yo no me siento vieja vamos a decir, en mi interior no. No me gusta mucho pero bueno la vida es así” (Entrevistada 1, 67 años).

La emergencia sanitaria vivida por la actual pandemia de Covid 19 ha impactado en la vejez y especialmente en el grupo estudiado. La Presidenta de la Asociación reconoce que esta situación ha generado consecuencias negativas repercutiendo en sus integrantes

principalmente por la separación de los lazos sociales y por el encierro que genera el aislamiento dada la fragilidad de dichas personas frente a esta nueva enfermedad.

Ha sido lamentable, los adultos mayores creo que hemos sido los más perjudicados por tener que estar encerrados, desvincularnos de los vínculos que ya habíamos creado, no tener comunicación con los demás, además por lo general las personas de edad somos efusivas, queremos abrazar. Algunas personas les ha afectado mentalmente (Entrevistada Presidenta de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Flores).

La pandemia por Covid 19 irrumpió en la sociedad generando impactos en las personas mayores afectando su vida social y psicológica frente a los cambios ocurridos con respecto a su participación social y al exceso de información produciendo incertidumbre en relación a las consecuencias que la enfermedad ocasiona. Algunas entrevistadas manifiestan,

“Se complicó muchísimo porque no sabemos bien que va a pasar, si bien sabemos como es el contagio, es todo una cosa nueva, a mi me cayó eso muy mal porque no sabemos que nos puede pasar” (Entrevistada 1, 67 años).

(...)nos ha tirado abajo, en el sentido que nos hemos limitado muchísimo (...) Yo en realidad quizás desafie demasiado, nunca dejé de moverme, si bien el año pasado cuando se dejó todo yo salí a caminar y caminaba casi todos los días porque no puedo quedarme, me parece que nos hace peor a estas edades encerrarnos...quietas y cerrar las puertas y ta, eso no, a mi modo de ver no le hace bien a nadie (...) (Entrevistada 2, 75 años).

Algunas integrantes del grupo de Pilates dejaron de asistir a los encuentros por miedo y por cuidado a su salud teniendo en cuenta que es la franja etaria que más se encuentra vulnerable. A raíz de ello, se puede constatar según lo manifestado por las personas mayores entrevistadas que las mismas cambiaron su rutina. Así lo expresaban,

(...) Al principio fue duro no poder asistir al grupo, (...) pero después uno se va adaptando, que se yo, te vas acostumbrando, le vas perdiendo hasta el respeto, porque la gente ya no le tiene miedo al Covid (...) (Entrevistada 5, 76 años).

(...) tengo tres nietos, uno está en Montevideo, hace como dos meses que no nos vemos, divino, chiquitito, y las nenas que nos estábamos viendo con ellas. Y bueno a veces pasan en bici y nos gritan, así que me ha caído bastante mal la pandemia. Con respecto a la participación dejé de ir porque no me animo porque ahora empezó furibundamente la cosa, me voy aguantar por lo menos estos dos meses hasta que tenga la segunda dosis (Entrevistada 7, 69 años).

Según Martínez (2020) la soledad emocional se aliviana a través de los afectos teniéndose en cuenta el significado de las demostraciones de cariño como un “abrazo”, remarcándose de esta manera el valor del ser social.

Sin embargo, estas demostraciones de cariño que se tienden a través de lazos tanto familiares como sociales se han desdibujado frente al actual contexto generando una desestabilidad emocional con respecto a sus sentidos de pertenencia. Así lo expresa una de las integrantes,

(...) se extraña mucho a las hijas, a los nietos y bueno dos por tres se hace una videollamada y los veo tan lejos entre comilla pero no están acá en Trinidad pero después que se termina la videollamada como que me viene un bajón, una pequeña angustia porque no puedo abrazarlos (...) (Entrevistada 6, 67 años).

Otro aspecto importante que desencadenó la pandemia es la virtualidad como una nueva forma de convivencia. Ello generó dificultades en cuanto a adaptarse a la misma ya que induce a que se pierda el desempeño grupal, el rendimiento de las actividades así como también la expresividad de las personas y el acompañamiento. El contexto de pandemia permite visualizar la soledad instituida en la vida de algunas personas mayores considerando que el participar y vincularse con los otros es una forma de sostén emocional que ha sido relegada. Dornell (2020) expresa por que,

Esta soledad de encontrarse solitario y vacío a la vez, a través del confinamiento de cuerpos en duelo con la corporalidad, genera en las vejeces situaciones de extrañación con un desdibujamiento del ser, en tanto pérdida y desfiguración de ese ser, acompañadas de situaciones de identificación fragmentada del estar, con sensaciones

de estar siendo borrado u olvidado en esa existencia, desvaneciéndose lo colectivo-social (p.192-193).

De esta manera lo manifiestan algunas de las integrantes entrevistadas,

Yo pienso que esto afectó el convivir, porque se cortó aquella convivencia que teníamos tan linda en el grupo y afectó porque no es lo mismo que uno comparta por teléfono o Whatsapp que convivir, que vivir todas juntas con alegría, siempre estábamos contentas, hacíamos bromas, muchas personas que vienen con problemas, o muchas que viven solas, yo veo que la pandemia ha afectado mucho a personas que viven solas ya con sus años no es lo mismo, entonces nosotras cuando nos reunimos siempre estábamos contentas, alegres, compartiendo y eso afectó (Entrevistada 4, 67 años).

En este sentido, el relacionamiento de las personas mayores contempla no solo las necesidades recreativas sino que también los espacios de acompañamiento frente a la soledad, y a la existencia de problemas de salud.

A partir de las medidas impuestas por el gobierno nacional, la Asociación buscó diferentes alternativas para que sus integrantes sigan en contacto como es por ejemplo a través de distintos medios digitales como lo es Whatsapp.

(...) tenemos por Whatsapp grupos, cualquier cosa nos consultamos (silencio) yo creo que lo más importante de todo es la comunicación porque siempre digo que los seres humanos somos ágiles con una sola ala, pero para volar debemos abrazarnos con el otro (Entrevistada Presidenta de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Flores).

Sumado a ello, la Profesora del grupo de Pilates hace referencia a la implementación de actividades al aire libre como una estrategia adoptada para que las personas mayores pudieran seguir participando y no abandonaran las actividades propuestas teniendo en cuenta que el acompañamiento y la comunicación es esencial en un contexto incierto como el que vivimos en la actualidad.

En relación al ámbito de los derechos, las integrantes del grupo de Pilates aludieron a que se encuentran amparadas en esta materia, sintiéndose satisfechas. Una entrevistada ha

manifestado su preocupación en cómo la pandemia de Covid 19 ha perjudicado a las personas con enfermedades crónicas quienes necesitan una atención inmediata vulnerando así su derecho a la salud. Otras personas entrevistadas manifestaban,

Yo por ejemplo no me puedo quejar porque vivimos una vida saludable, sin preocupaciones, te estoy hablando del día de hoy, mañana no sé, en este momento nosotros con mi esposo como pareja y matrimonio estamos bien (...) (Entrevistada 4, 67 años).

En mi por ahora no tengo ninguna queja, veo que se mantiene mi derecho de salud y todo eso, me tiene muy preocupada lo que está pasando en estos días en los Hogares de Ancianos eso sí porque yo creo que no se han tenido en cuenta todos sus derechos pero por ahora en lo mío no tengo queja (Entrevistada 7, 69 años).

Respecto al envejecimiento la mayoría de las personas mayores entrevistadas expresaron su preocupación con respecto al cumplimiento de los derechos como son la dignidad en la vejez y la participación en diferentes ámbitos de las personas mayores que se encuentran institucionalizadas. Una de las entrevistadas plantea que la familia debe estar presente en el proceso de envejecer brindando acompañamiento evitando de esta forma el abuso que -en muchas situaciones- se produce. Vinculado a ello expresa,

(...) veo personas mayores que han perdido sus derechos con los más cercanos, con la familia, los seres queridos y creo que por eso están más afectados porque cuando te ves abusado de cierta manera por lo de afuera, por lo que te rodea, por el sistema capaz que no te afecta tanto cuando sos mayor pero cuando te ves afectado por los mismos seres queridos que te dejan a un lado, no te hablan y más ahora. (...) es más fácil llevarlos a un Hogar de ancianos, hay situaciones también, que tenerlos, mimarlos, darle amor, compañía y ahí veo el abuso de la familia (...) (Entrevistada 4, 67 años).

Además, se puede percibir a través de algunos de los testimonios de las integrantes del grupo de Pilates cómo se traslucen las desigualdades existentes en la vejez, señalando que las personas mayores se ven condicionadas a distintos contextos, al ámbito económico, al ámbito cultural y social vulnerándose algunos de los derechos que poseen como ciudadanos. Una de las entrevistadas expresa por ejemplo que las personas que concurren a Hogares de Ancianos se han visto vulneradas respecto a sus derechos.

También algunas integrantes del grupo de Pilates consideran que se debe seguir trabajando en el área de la salud, la educación y en lo laboral ya que existe vulnerabilidad en torno a estos aspectos. Expresan la importancia de los recursos humanos y del sostén emocional en los Hogares de Ancianos, aspectos que según ellos deben ser reconocidos y amparados ya que son derechos que deben otorgarse tal como lo plasma la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2015). Vinculado a ello expresan,

(...) somos una privilegiadas las que vivimos bien. La verdad que no sabría decir que derechos no están amparados, pero considero que la salud, la educación tal vez se deba seguir trabajando, yo que sé, hay mucha gente vulnerable, los trabajos que quizás son mal pagos algunos, otros que entre comillas explotan a las mujeres haciéndolas trabajar mucho y le pagan poco, en ese sentido de repente sí. (Entrevistada 6, 67 años).

(...) Hay que seguir trabajando, la salud es una de las cosas más importantes también y hay muchas personas que están sin cobertura, y eso es estar vulnerado (...) (Entrevistada 4, 67 años).

Una de las entrevistadas manifiesta que el departamento de Flores requiere de más espacios que contemplen los intereses de las personas mayores expresando su preocupación respecto a los Hogares de Ancianos considerando que se debe poner más pie en propuestas para el bienestar de la vejez cambiando la concepción que se tiene sobre ella. La misma hace referencia a que las personas mayores que están institucionalizadas deberían contar con más espacios de recreación como festejos o jornadas compartidas con niños y jóvenes.

Yo creo que acá en Flores faltan más espacios (...) en el Día del Abuelo, a veces van niños o adolescentes a cantar y ellos quedan encantados, quiere decir que eso se puede hacer pero no solamente el Día del Abuelo, (...) la mayoría están allí porque a la familia se le complica, porque trabaja, en algún lado hay que dejarlos pero no “secucharlos” (...) (Entrevistada 7, 69 años).

La misma además expresa la necesidad de que existan espacios educativos accesibles para las personas mayores no tanto por el hecho de adquirir conocimientos sino como una forma de ocupar su tiempo en otros ámbitos. De esta forma se refleja la importancia de que

las personas mayores tengan según Ludi (2005) motivos para que su envejecimiento y su vida adquieran significado.

Para finalizar se puede afirmar que este grupo se vio interrumpido por el Covid 19 estando afectado por la pandemia ocasionando sentimientos de incertidumbre frente a la no presencialidad reflejándose la importancia del grupo y la profesora como sostén emocional. Sus integrantes mantienen una muy buena relación más allá de la coyuntura vivida siendo la actividad promoción de un espacio de distensión, diversión y acompañamiento.

Reflexiones finales

A continuación, se plasmarán las principales reflexiones a las cuales se ha arribado luego de haber realizado el trabajo de campo y su posterior análisis.

Como se expresó anteriormente, la vejez es una etapa de la vida transitada de forma personal y singular por cada persona. En esta Monografía se hizo referencia a la vejez activa y participativa la cual promueve una mayor autonomía y una mejor calidad de vida en las personas mayores.

Dado el actual contexto de pandemia, las personas mayores debieron aislarse de su entorno familiar y de las actividades recreativas que habitualmente realizaban como respuesta a una medida impuesta por el gobierno para la protección de la salud de las personas, relegándose un componente fundamental como son los impactos emocionales que se producen en su salud mental.

La mayoría de las personas mayores entrevistadas manifestaron sentirse tristes, angustiadas y sorprendidas frente a la llegada de la pandemia irrumpiendo esta en su cotidianidad, emergiendo sentimientos de soledad dado a que transitan su día a día aislados cohartándoles los únicos medios en los cuales se encontraban acompañados. Sin embargo, no debemos olvidar que la soledad ya se encontraba -en algunas personas mayores- presente en su vida cotidiana desde antes de la pandemia produciéndose a partir de ella su resignificación.

La mayoría de las personas mayores hicieron referencia a su preocupación por las personas mayores institucionalizadas considerando que quienes habitan allí no gozan plenamente de sus derechos. Enfatizando la importancia de la vejez como una etapa que debe ser reconocida y cubierta en cuanto a sus necesidades e intereses.

En este sentido se vislumbra cómo el grupo de Pilates enmarcado en la Asociación de Jubilados y Pensionistas del departamento de Flores es un espacio de participación de realización de actividades recreativas expresando en esa instancia las personas sus preocupaciones y problemas en un espacio de distensión, empatía y bienestar.

Anteriormente, predominaban concepciones retrógradas, vinculadas a las personas mayores, considerándolas una persona pasiva, ociosa y enferma. Sin embargo, la vejez y el envejecimiento han sido causa de lucha por los derechos humanos visibilizando la toma de

decisiones destacándose la importancia de una vejez activa para participar e integrarse con otras franjas etarias nutriéndose de oportunidades y experiencias saludables.

La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2015) manifiesta la relevancia de que predominen espacios recreativos para fomentar el envejecimiento activo. Un ejemplo de ello, es la propuesta de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Flores, específicamente el grupo de Pilates.

La mayoría de las personas mayores hicieron énfasis en que el participar en la misma contempla sus necesidades e intereses generando beneficios saludables que involucran aspectos físicos, así como también emocionales, culturales, y sociales deseándose la implementación de más espacios como éstos para poder brindar más actividades para la vejez.

También las personas mayores entrevistadas manifestaron que el participar les cambia el ánimo, generando alegría, conformando lazos sociales más allá de la actividad. Expresan vivenciar su envejecimiento de forma activa apuntando a una mayor calidad de vida pero teniendo en cuenta aspectos fundamentales como mantener una vida saludable, proyectarse, realizar actividades que por distintas razones de la vida se habían pospuesto, y el compartir experiencias con otros compañeros aunque también se puede visualizar cómo las diversas realidades se configuran de forma distinta de acuerdo al contexto que transita cada persona mayor.

A través de los testimonios de la Presidenta de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Flores y la Profesora de Pilates se pudo conocer los efectos de la participación desde la virtualidad en los tiempos que corren dada la presencia de Covid 19 y cómo a partir de ello se tomaron estrategias para que pudieran seguir promoviéndose los vínculos, sin embargo estos se desdibujaron predominando la distancia en las relaciones sociales.

Ambas referentes sostienen que se fueron adaptando las actividades a los cambios ocurridos provenientes de la realidad, en torno al desarrollo de la emergencia sanitaria en el Departamento tomándose medidas y permisos siendo asesoradas por la Dirección Departamental de Salud de Flores, así como también optándose por desarrollar la actividad -en la medida que se pueda- en espacios al aire libre velando por la “salud” de las personas mayores.

La mayoría de las integrantes del grupo de Pilates dejaron de asistir por un período de tiempo a causa de miedos, cuidados, así como también a la espera de tener las dos dosis de la vacuna contra el Covid 19, dada la incertidumbre que dicha enfermedad ocasiona generando inseguridad en las mismas.

De acuerdo al actual contexto de pandemia, la mayoría de las personas mayores buscaron alternativas para poder seguir activos, algunas asistían al parque cuando se desarrollaba Pilates allí, otras se comunicaban por el grupo de Whatsapp. Algunas optaban por salir a andar en bicicleta y caminar en el parque, siguiendo sus lazos sociales con sus familiares y compañeros del grupo por medio de la aplicación de Whatsapp.

Finalmente, quien suscribe expresa el agradecimiento a las personas entrevistadas quienes se mostraron receptivas y dispuestas a brindar su relato en medio de una situación tan crítica como lo que se vive con la presencia de Covid 19, aportando valiosa información dando cumplimiento a los objetivos planteados.

A partir de todo lo analizado surgen nuevas líneas de análisis interesantes a ser trabajadas en un futuro cómo son la predominancia femenina en la participación y la no concurrencia de hombres en los espacios recreativos, investigando los motivos de ello abordándose la temática desde una perspectiva de género. Se considera que la temática vejez debe seguir nutriéndose de nuevos aportes que conlleven a una crítica reflexiva así como también debe ser estudiada desde el Trabajo Social aportándose nueva información para su abordaje en los tiempos que corren.

Bibliografía

- Batthyány, K, Cabrera, M (2011) *“Metodología de la Investigación en Ciencias Sociales. Apuntes para un curso inicial.”* Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.
- Blanco, M (2011) *“El enfoque del curso de vida: orígenes y desarrollo.”* Revista Latinoamericana de Población, vol 5, núm. 8. Asociación Latinoamericana de Población. Organismo Internacional, Buenos Aires, Argentina.
- Berriel F, Paredes, M y Pérez, R (2006) *“Sedimentos y transformaciones en la construcción psicosocial de la vejez.”* En: López, A. (Coord) Proyecto género y generaciones:reproducción biológica y social de la población uruguaya. Ed. Trilce, Montevideo, Uruguay.
- Berriel F, Pérez R y Rodríguez S (2011) *“Vejez y envejecimiento en Uruguay. Fundamentos diagnósticos para la acción.”* Ministerio de Desarrollo Social, Montevideo, Uruguay.
- Brunet, N, Márquez, C (2016) *“Atlas Sociodemográfico y de la vejez en Uruguay. Envejecimiento y personas mayores en Uruguay.”* Ed. Tricle, Montevideo, Uruguay.
- Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía, CELADE, División de Población de Comisión Económica para América Latina y el Caribe, CEPAL. (2011) *“Envejecimiento Poblacional. Naciones Unidas.”* Naciones Unidas, Santiago de Chile.
- 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”* Monografía Final de Grado, Departamento de Trabajo Social, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de la República. Montevideo, Uruguay.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2017) *“Derechos de las personas mayores. Retos para la interdependencia y autonomía.”* Cuarta Conferencia Regional Intergubernamental Sobre Envejecimiento y Derechos de las Personas Mayores en América Latina y el Caribe. Naciones Unidas. Santiago.

- Comisión Económica para América Latina y el Caribe - Cepal, Fondo de Población de las Naciones Unidas - Unfpa, Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía – Celade (2009) *“El envejecimiento y las personas de edad. Indicadores sociodemográficos para América Latina y el Caribe.”* Cepal. Naciones Unidas. Impreso en Naciones Unidas, Santiago de Chile.
- Corbetta, P (2007) *“Metodología y Técnicas de Investigación Social.”* Madrid, España. Ed. S.A. MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA DE ESPAÑA
- De Beauvoir, S (1970) *“La Vejez”* Tercera edición. Editorial Debolsillo, Buenos Aires, Argentina.
- Di Carlo, E (1997) *“Trabajo Social con grupos y redes”*. Lumen-Hvmanita, Buenos Aires, Argentina.
- Dornell, T (2020) *“Polemizando acerca de las huellas del Covid 19 en las Vejeces”* En Míguez, Mariatti y Sande. (Coord) *“Contexto 2020 Diálogo de saberes desde el Trabajo Social”*. Departamento de Trabajo Social- Área de Vejez y Trabajo Social, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de la República, Uruguay.
- Duque, J, Echanogorria, A (2008) *“La participación social de las personas mayores”* Editorial Instituto de Mayores y Servicios Sociales, Madrid, España.
- Fernández, C (2010) *“La perspectiva del curso de vida como enfoque teórico para el estudio de la movilidad residencial en la vejez”* Comunicación presentada en el IX Congreso de la Asociación de Demografía Histórica (17-19 Junio, 2010, San Miguel, Açores, Portugal). Disponible :https://www.academia.edu/7261385/La_perspectiva_del_curso_de_vida_como_enfoque_te%C3%B3rico_para_el_estudio_de_la_movilidad_residencial_en_la_vejez (20/10/20)

- García, S, Sammarco, I, Rovira, A (2009) “*Hacia un Uruguay más equitativo en materia de envejecimiento. Primer Debate Nacional sobre Políticas Sociales, Envejecimiento y Territorio*”. Ministerio de Desarrollo Social, Montevideo, Uruguay.
- Giró, J (2005) “*Envejecimiento, salud y dependencia*” Servicio de Publicaciones, Universidad de la Rioja, Logroño, España.
- González, J, de la Fuente, R (2014) “*DESARROLLO HUMANO EN LA VEJEZ: UN ENVEJECIMIENTO OPTIMO DESDE LOS CUATRO COMPONENTES DEL SER HUMANO*”. International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 7, núm. 1 pp. 121-129. Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores. Badajoz, España.
- Huenchuan, S (2009) “*Envejecimiento, derechos humanos y políticas públicas.*” CEPAL. Santiago de Chile, Chile.
- Huenchuan, S, Rovira A (2019) “*Medidas clave sobre vejez y envejecimiento para la implementación y seguimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible en América Latina y el Caribe.*” CEPAL. Naciones Unidas, México.
- Inmayores (2014) “*Envejecer, participar, ejercer derechos. Experiencias de articulación Redam*”. Ed. Ministerio de Desarrollo Social, Montevideo, Uruguay.
- Ludi, C. (2005). “*Envejecer en un contexto de (des)protección social.*” Espacio, Buenos Aires, Argentina.
- Ludi, C, Messina, C, Joannas, Y, Loizaga, M (2017) “*Envejecimiento y vejez. Procesos de envejecimiento y Configuraciones familiares en el actual contexto*”. Ciencia, Docencia y Tecnología. Vol. 7 (Nº7). Disponible: <http://pcient.uner.edu.ar/index.php/Scdyt/article/download/408/325> (27/5/21)
- Ludi, C. (2013) “*Envejecimiento activo y participación social en sectores de pobreza*”. X Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Argentina.

- Ludi, C. (2014). “*Procesos de envejecimiento y envejecimiento activo en sectores de pobreza*” (p. 207 a 225). En Dornell, Mauros, Stemphelet y Sande (Comps). Debates regionales sobre vejez: Un acercamiento desde la academia y la práctica profesional. Universidad de la República. Montevideo- Uruguay
- Martínez, R (2020) Artículo “*Confinar la Soledad*”. Observatorio de la Soledad. Amigos de los Mayores, Barcelona, España.
- Moreira, M (2018) “*Entre tablas y bambalinas*”: vejez, envejecimiento activo y expresiones artísticas-culturales. Análisis de un caso: grupo de teatro de adultos mayores, de Libertad, Departamento de San José. Monografía Final de Grado, Departamento de Trabajo Social, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de la República. Montevideo, Uruguay.
- Nuñez, I (2017) “*Los Apoyos Económicos del BPS al Programa de Apoyo a las Organizaciones Civiles sin fines de lucro. Segunda parte*” Asesoría General en Seguridad Social Comentarios de Seguridad Social N° 58.
- Olascoaga, A (2014) “*Participación social y su influencia en la calidad de vida de adultos mayores.*” Monografía Final de Grado, Facultad de Psicología, Universidad de la República. Montevideo, Uruguay.
- Orozco, I, Rodríguez, D (2006) “*Prejuicios y actitudes hacia la sexualidad en la vejez*” Psicología y Ciencia Social, Revista: Vol 8. Universidad Nacional Autónoma. Distrito Federal, México.
- Pinazo-Hernandis, S (2005) “*V Jornadas. Mitos y realidades de las personas mayores.*” Ed. Hartu-emanak. Bilbao, España.
- Pinazo-Hernandis, S (2020) “*Impacto psicosocial de la COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos*” Revista Española de Geriatria y Gerontología. Ed. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. Valencia, España. Disponible en de: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-pdf-S0211139X20300664>

- Pindado, F (2008). *“La participación ciudadana es la vida de las ciudades.”* Ediciones del Serbal. Barcelona, España.
- Popolo, F (2001) *“Características sociodemográficas y socioeconómicas de las personas de edad en América Latina.”* Naciones Unidas. Santiago de Chile, Chile.
- Palma A, Perrotta V, Rovira A (2015) *“Las personas mayores en Uruguay: un desafío impostergable para la producción de conocimiento y políticas públicas.”* Ministerio de Desarrollo Social. Montevideo, Uruguay.
- Rodríguez, A (2019) *“Vejez activa: la participación de los adultos mayores del grupo “Emprendedores” en el complejo municipal SACUDE.”* Monografía Final de Grado, Departamento de Trabajo Social, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de la República. Montevideo, Uruguay.
- Salvarezza, L (1988) *“Psicogeriatría. Teoría y clínica”* Editorial Paidós. Buenos Aires, Argentina.
- Sánchez, M , González A (2004) *“Calidad de vida en la tercera edad desde la salud y el estado de bienestar psicosocial”* Mapfre medicina, vol 15 nº3, Facultad de Psicología, Universidad de Sevilla. Disponible en : <https://app.mapfre.com/ccm/content/documentos/fundacion/salud/revista-medicina/vol115-n3-art3-calidad-3edad.pdf> (12/7/21)
- Sánchez, C (2000) *“Gerontología social.”* Editorial Espacio. Buenos Aires, Argentina.
- Sánchez, C. (2005). *“Gerontología social.”* Espacio Editorial. Buenos Aires, Argentina.
- Schettini P, Cortazzo I (2016) *“Técnicas y Estrategias de la Investigación Cualitativa.”* Edulp. Buenos Aires, Argentina.
- Stake,R (1999) *“Investigación con estudio de casos.”* Morata, S.L, Madrid, España.

- Thevenet, N (2013) “*CUIDADOS EN PERSONAS ADULTAS MAYORES, Análisis descriptivo de los datos del censo 2011.*” Asesoría Marco en Políticas Sociales Ministerio de Desarrollo Social, Montevideo, Uruguay.
- Unidad de Redes Transdisciplinarias, Universidad de Chile (2019) “*Género y Políticas Públicas: una mirada necesaria de la vejez.*” REDES TD.
- Valles, M (1999) “*Técnicas Cualitativas de Investigación Social. Reflexión Metodológica y Práctica Profesional.*” Ed. Síntesis S.A. Madrid, España
- Vasilachis, I. (2006). “*La Investigación cualitativa.* En: Vasilachis, I. (coord.) *Estrategias de investigación cualitativa.*” Barcelona, España: Gedisa Editorial. Disponible en: <http://jbposgrado.org/icuali/investigacion%20cualitativa.pdf> (6/8/2020)

Fuentes Documentales

- Organización de Estados Americanos (2015) “*Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las personas mayores.*” Ed. MIDES. Washington D.C.
- Instituto Nacional de Estadística (2004) *Presentación.* Síntesis de resultados. Disponible en: ([http://www.ine.gub.uy/documents/10181/34704/informeFlores.pdf/6cef5267-4aa8-4e39-8999-3afb866c3fe5#:~:text=Flores%20es%20el%20quinto%20departamento,a%C3%B1os%20o%20m%C3%A1s%20de%20edad\).&text=En%20el%20a%C3%B1o%202004%2C%20fallecieron%20tres%20personas%20pertenecientes%20a%20esa%20cohorte.](http://www.ine.gub.uy/documents/10181/34704/informeFlores.pdf/6cef5267-4aa8-4e39-8999-3afb866c3fe5#:~:text=Flores%20es%20el%20quinto%20departamento,a%C3%B1os%20o%20m%C3%A1s%20de%20edad).&text=En%20el%20a%C3%B1o%202004%2C%20fallecieron%20tres%20personas%20pertenecientes%20a%20esa%20cohorte.)) (13/5/20)
- Ministerio de Desarrollo Social (2020) Red Nacional de Organizaciones de Personas Mayores (Redam). Disponible en: <https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/node/1102> (27/5/20)