



**CENUR  
NORESTE**



**Universidad de la República**  
**Instituto Superior de Educación Física**  
**Cenur Noreste – Sede Rivera**

**Licenciatura en Educación Física. Opción Prácticas Educativas**

**UN ESPACIO DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA CIUDAD DE RIVERA/URUGUAY:  
INFLUENCIAS SOCIALES Y SOCIABILIDAD EN UN GRUPO DE ADULTAS  
MAYORES**

**AUTORES:** Bentancor Santiago, Costa Leandro, De los Santos Juan y Delorrio Santiago

**Tutor:** de Souza Thiago

Rivera, Uruguay

2021

## **Agradecimientos**

Culminando este largo proceso, se hace necesario destacar nuestros agradecimientos a las distintas personas e instituciones que hicieron parte del mismo aportando de una forma u otra en el transcurso de esta investigación.

Primeramente, agradecer a la anterior tutora Viviane Teixeira y al actual tutor Thiago de Souza por los aportes y el continuo seguimiento durante el proceso. A nuestros compañeros de la carrera por el respeto e intercambio de saberes.

Agradecer al docente Fabian Gularte por permitirnos realizar la investigación en sus respectivos espacios, además de dar gracias a la institución en la que se llevó a cabo esta investigación, brindándonos un ambiente agradable lo cual facilitó todo el proceso.

Por último, agradecer a nuestras familias y amigos por el apoyo y cariño durante todo el trayecto universitario, que sin dudas sin ellos no habría sido posible.

## **Resumen**

La presente investigación tuvo como objetivo identificar y analizar los beneficios de un espacio que ofrece actividad física a adultos mayores en la ciudad de Rivera/Uruguay, dando prioridad al ámbito social – como problema de investigación – en relación con la vida cotidiana y social de los adultos mayores. Se desarrolló la investigación en un espacio de actividad física para adultos mayores del proyecto Vida Saludable en la Plaza de Deportes de la ciudad de Rivera. La misma se realizó en base a la metodología investigación acción participativa, la cual es de carácter cualitativo, y se utilizó diversas herramientas para la recolección de datos, siendo estas las observaciones, talleres, diario de campo y entrevistas. Gracias a la recolección de datos, se definieron tres categorías, las cuales fueron analizadas a través de la triangulación de datos. La investigación permitió identificar que el espacio de actividad física estudiado influyen en la vida social y en la sociabilidad del adulto mayor, otorgando distintos beneficios de esta índole, tales como la posibilidad del estar en grupo, la creación de relaciones sociales, la resistencia a la soledad y el desarrollo de sus actividades cotidianas, mejorando su calidad de vida.

*Palabras Clave:* Actividad Física; Adultos Mayores; Bienestar Social; Sociabilidad; Vida Cotidiana

## Tabla de contenido

<b>1. Introducción</b>	7
<b>2. Antecedentes</b>	9
<b>2.1 Envejecimiento</b>	9
<b>2.2 La Actividad física y El Adulto Mayor</b>	9
<b>2.3 La Actividad Física y El Bienestar Social</b>	1
<b>2.4 Sociabilidad y Participación Social</b>	22
<b>3. Metodología</b>	24
<b>3.1 Investigación Acción Participativa</b>	24
<b>3.2 Campo Empírico y Herramientas</b>	27
<b>4. Análisis</b>	32
<b>4.1 Motivos por los que realizan actividad física</b>	32
<i>4.1.1 Ubicación Cercana</i>	32
<i>4.1.2 Salud y Sociabilidad</i>	32
<i>4.1.3 Actividad Física Grupal y Resistencia a la Soledad</i>	35
<i>4.1.4 La Amistad-Docente</i>	39
<b>4.2 Género</b>	39
<b>4.3 Beneficios en la Vida Cotidiana</b>	42
<i>4.3.1 Salud Física</i>	42
<i>4.3.2 Funcionalidad</i>	44
<i>4.3.3 Salud Psico-Social</i>	45
<b>5. Conclusiones</b>	49
<b>6. Referencias</b>	51
<b>7. Anexos</b>	55
<b>1-Diario de campo</b>	55
<b>2-Constancia</b>	73

## 1. Introducción

La presente investigación se desarrolló en un espacio de actividad física para adultos mayores en la plaza de deportes de la ciudad de Rivera/Uruguay, el mismo perteneciente al proyecto Vida Saludable, siendo el público objetivo adultos mayores que realizan actividad física en dicho espacio. Se priorizó –como problema de investigación– los beneficios relacionados con la vida cotidiana y social de los adultos mayores.

Hernández (2009) ha demostrado que la práctica de actividad física en grupos organizados genera un espacio de apoyo social, permitiendo que los participantes interactúen constantemente favoreciendo una integración interpersonal, siendo beneficioso para el mismo bienestar social. Estos espacios sociales generados por la actividad y ejercicio físicos, llevan al adulto mayor a una aceptación social donde ese sentimiento de pertenencia al grupo genera en él confianza, aceptación, y un mejor relacionamiento con su entorno; el sentirse útil mejora su autoestima, los motiva a participar en encuentros sociales teniendo un impacto positivo en su salud física y mental. Además, el estar activo socialmente le permite comprender que es lo que pasa a su alrededor, comprendiendo la realidad social.

Gonzales (2005) y Jodra et. al (2019) afirman que para poder alcanzar un envejecimiento activo se recomienda la realización de actividad física regular ya que la utilización de la actividad física como método para obtener hábitos saludables tiene excelentes resultados, mejorando el uso del tiempo de libre, y así rompiendo con la vida monótona, permitiendo que el adulto mayor lleve una vida más activa y provechosa tanto en sentido físico como social.

La razón por la cual se abordó la temática es debido a la escasez de estudios en la región que traten la misma, además de que la literatura científica existente en el país generalmente aborda dicho tema desde el ámbito físico. Por lo tanto, más allá de generar

conocimiento, se busca fomentar a los profesionales del área a atender a dicha población, la cual generalmente es olvidada, generando nuevos espacios de actividad física.

Por lo tanto, como objetivo general se propuso identificar y analizar los beneficios de un espacio que ofrece actividad física a adultos mayores en la ciudad de Rivera/Uruguay, dando prioridad al ámbito social. En base a esto, se plantearon los siguientes objetivos específicos: 1) Investigar cuáles son las razones por las que los géneros presentes realizan actividad física; 2) investigar qué impactos positivos obtienen al realizar dicha actividad e 3) identificar los beneficios de la actividad física en su vida social.

La metodología empleada fue la investigación acción participativa, siendo esta de carácter cualitativo. Además, fueron utilizadas distintas herramientas para la recolección de datos, siendo estas las observaciones, talleres, diario de campo y entrevistas.

## 2. Antecedentes

### 2.1 Envejecimiento

Heikkinen afirma que el envejecimiento es “un fenómeno altamente complejo y variable de una determinada especie, progresivo, común a todos los miembros, que involucra mecanismos de deterioro que afectan la capacidad de desempeñar un número de funciones” (*apud* Ozols y Araya, 2017, p.84). Y según De Rosnay, “Definimos el envejecer como un proceso dinámico, gradual, natural, e inevitable, proceso en el que se dan cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social. Transcurre en el tiempo y está delimitado por éste” (*apud* Gonzales, 2005). Este deterioro gradual que se produce en el individuo desde que nace hasta que muere va a condicionar sus distintas capacidades funcionales y, por ende, afectará su calidad de vida.

Teniendo en cuenta lo anterior, la pérdida de las capacidades funcionales como consecuencia del envejecimiento afecta la vida diaria del individuo. Existe pérdidas en la fuerza muscular, densidad mineral ósea y muchos otros factores que lo condicionan al realizar distintas acciones de la vida cotidiana, acciones tan simples como lo son desplazarse, levantarse, sostener objetos, etc. (Ozols y Araya, 2017). Según Hernández (2019), la población adulto mayor es la más expuesta a la adquisición de enfermedades y situaciones que llevan a un deterioro de la calidad de vida, en la cual se ve afectada la salud física, mental, la autonomía, las relaciones sociales y el ambiente que la rodea, entre otras.

Algunos factores que determinan un envejecimiento precoz, son la poca o nula actividad física, el sedentarismo y malos hábitos alimenticios; se debe llevar una alimentación saludable, donde se pueda consumir y utilizar todos los nutrientes necesarios, pero no sobrepasarse, para evitar el desarrollo de la obesidad o problemas relacionados con la hipertensión (Gonzales, 2005).

Por otro lado, una persona que alcanza los 60, 65 años, considerándose adulto mayor, debe jubilarse de manera obligatoria, lo cual puede producir en ciertas personas un vacío social, ya que dispone de mucho tiempo libre y será necesario saber ocuparlo con actividades que sean gratificantes (Álvarez et.al.,2015). Por lo tanto, el papel de la actividad física en la vida del adulto mayor va a aportar distintos beneficios, los cual se desarrollan a continuación.

## **2.2 La Actividad física y El Adulto Mayor**

La actividad física se define como “cualquier movimiento de los músculos esqueléticos en los que se produce un gasto energético” (Ozols y Araya, 2017, p.84). La misma mejora de forma esencial las capacidades funcionales del adulto mayor, disminuyendo el riesgo a adquirir enfermedades crónicas y cardiovasculares, e incluso la actividad física llega a cumplir un papel de control en otros tipos de enfermedades como lo son las respiratorias, y del peso corporal (Ozols y Araya, 2017).

La actividad física tiene impactos positivos en la vida diaria del adulto mayor, siendo un ejemplo de esto la mejora en la forma de caminar para evitar caídas; la disminución de niveles de azúcares en sangre siendo beneficioso sobre todo para personas mayores diabéticas, control del colesterol, presión arterial, aumento y conservación de la densidad ósea de personas mayores que padezcan, o no, osteoporosis, evitando el riesgo a fracturas que puedan llevarlas a la dependencia (Ozols y Araya, 2017). Por lo tanto, un buen programa de ejercicio físico adaptado a las individualidades del adulto mayor de forma que el mismo pueda realizarlo, con esfuerzos físicos considerables, tendrá una gran variedad de efectos positivos y beneficiosos en la salud física practicante, lo cual permitirá que su calidad de vida mejore y se vea reflejada en su vida diaria evitando cierta dependencia en el sentido físico.

Para poder alcanzar un envejecimiento activo se recomienda la realización de

área de la medicina que la utilización de la actividad física como método para obtener hábitos saludables tiene excelentes resultados, mejorando el uso del tiempo de libre, y así rompiendo con la vida monótona, permitiendo que el adulto mayor lleve una vida más activa y provechosa (Gonzales, 2005; Jodra et al., 2019).

La actividad física también aporta beneficios en la salud mental del adulto mayor, entre ellos encontramos un aumento en la autoestima, en la socialización, funciones cognitivas, y una disminución considerable en cuanto a la depresión. Sin embargo, es interesante que la calidad de vida varía según el género ya que las mujeres son más propensas a padecer depresión genérica, aun así, ambos géneros coinciden en que la realización de actividad física es por salud, en donde las personas mayores que practican con regularidad actividad física poseen una mejor calidad de vida (Ozols y Araya, 2017). Teniendo en cuenta los beneficios ya expuestos, refiriéndose a la actividad física como una herramienta de beneficio personal en cuestiones de salud y bienestar, es pertinente destacar otro ámbito muy importante en el cual la actividad física impacta de forma positiva, siendo este nuestro centro de atención.

### **2.3 La Actividad Física y El Bienestar Social**

Según Collazo “el envejecimiento es un proceso cuya calidad está directamente relacionada con la forma como la persona satisface sus necesidades diarias” (*apud* Hernández, 2019, p.122). Entre estas necesidades diarias encontramos la de socializar, la cual tiene estrecha relación con el bienestar social. Una calidad de vida disminuida por el envejecimiento afecta la vida social del individuo, y este es capaz de adaptarse a su nuevo estilo de vida condicionado por sus nuevas capacidades, en este caso las sociales. Un factor que retarda el envejecimiento es tener una participación social activa. El bienestar social está sumamente relacionado con la calidad de vida, teniendo un efecto negativo si no se cuida. Sin embargo, en la población adulto mayor debido a todas las consecuencias mencionadas

anteriormente, se ve afectado el funcionamiento social, por lo que tienden a aislarse socialmente, lo cual es sumamente negativo para su calidad de vida, salud física y mental. Dado lo anterior, el aislamiento social lleva a la soledad, por lo que se hace fundamental que el adulto mayor tenga una vida social activa; la participación en actividades sociales e interpersonales, sentirse útil, tener responsabilidades, entre otros, contribuyen a mejorar la calidad de vida del adulto mayor. En este punto el apoyo social cumple un rol fundamental, proveniente tanto de la familia como de amigos y personas cercanas (Gonzales, 2005; Hernández, 2019).

El bienestar social tiene una estrecha relación con la actividad física, por lo que adultos mayores que permanecen inactivos físicamente se verán afectados por un bien estar social menor. Participar en actividades físicas y sociales mejora el bien estar general de la persona, lo cual permite que obtengan un estilo de vida más saludable y mejore su autopercepción, seguridad y fortaleza mental. La actividad física contribuye a la recuperación de su autopercepción y autoestima, desde una perspectiva más emocional y física; también contribuye a la capacidad propia de asumir retos en la vida logrando una mayor autoconfianza, creando lazos con grupos sociales con sus mismos intereses, teniendo una mayor participación social, adaptándose a otras redes sociales, interactuando con diferentes realidades, descubriendo otros estilos de vida, viviendo experiencias nuevas, sintiéndose importantes en un grupo (Gonzales, 2005; Hernández, 2019; Jodra et al., 2019; Ozols y Araya, 2017).

Dicho lo anterior, la práctica de actividad física en grupos organizados genera un espacio de apoyo social, permitiendo que los participantes interactúen constantemente favoreciendo una integración interpersonal, siendo beneficioso para el mismo bienestar social. Estos espacios sociales generados por la actividad y ejercicio físicos, llevan al adulto mayor a una aceptación social donde ese sentimiento de pertenencia al grupo genera en él confianza,

aceptación, y un mejor relacionamiento con su entorno; el sentirse útil mejora su autoestima, los motiva a participar en encuentros sociales teniendo un impacto positivo en su salud física y mental. Además, el estar activo socialmente le permite comprender que es lo que pasa a su alrededor, comprendiendo la realidad social (Hernández, 2019).

En resumen, la práctica de actividad física permite que el adulto mayor ensanche sus vínculos sociales, lo cual mejora su bienestar social, repercutiendo en su salud física y mental, lo que lleva a una mejora de su calidad de vida.

## **2.4 Sociabilidad y Participación Social**

La creación de diferentes espacios de convivencia, permite que el adulto mayor, al participar en grupos sociales de mismos intereses, sobre todo pequeños, que estimulan las interacciones sociales, puedan beneficiarse y lograr una mayor integración social, lo cual a su vez reduce el riesgo a adoptar el sedentarismo, disminuyendo las probabilidades de perder la independencia y autosuficiencia en su vida cotidiana (Ceballos, 2012).

La actividad física beneficia al adulto mayor en el ámbito social, en donde el adulto mayor va a poder aumentar y mejorar la integración social, formar nuevas amistades, ampliar sus redes sociales y mantenerse activos en la sociedad (Ceballos, 2012). Por lo tanto, los espacios sociales, como lo son los de actividad física grupal, van a generar oportunidades sociales, las cuales tendrán repercusiones positivas en el adulto mayor, tanto a largo como a corto plazo.

Teniendo en cuenta lo anterior, el adulto mayor será beneficiado en su vida social, lo cual disminuirá las probabilidades de presenciar sentimientos de soledad, la cual es definida por Muchinik como: “(...) una experiencia desagradable (...) Refleja la percepción individual subjetiva de deficiencias cuantitativas (no tener suficientes amigos) o cualitativas (carencia de relaciones íntimas con otros) en la red de relaciones sociales” (*apud* Ferrari, 2015, p. 5). Este

sentimiento de soledad puede ser inhibido a través de la participación social, ya que el adulto mayor cuenta con una gran cantidad de tiempo libre, usarlo de forma que dé lugar a la creatividad, el descanso y el disfrute personal, permitirá evitar los sentimientos de soledad, inutilidad y aburrimiento (Ferrari, 2015).

Por lo tanto, es necesario que el adulto mayor cuente con apoyo social, ya que la función de este es, según Cassel “favorecer en el individuo el sentimiento de ser cuidado, amado y que se preocupan por él, de que es valorado y estimado, y que es miembro de una red de obligaciones mutuas” (*apud* Hernandis, 2005, p.5). Esto quiere decir que los espacios sociales con mismos intereses, como lo pueden ser los de actividad física, a través de la interacción, relaciones sociales, nuevas amistades, entre otros, brindarán al adulto mayor una integración social importante, permitiéndole sentirse apoyado socialmente, disminuyendo el riesgo a sentirse solos, y a su vez, beneficiándolo en su desempeño en la vida diaria.

### 3. Metodología

#### 3.1 Investigación Acción Participativa

El enfoque de dicha investigación parte desde una mirada cualitativa, la cual “trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su estructura dinámica, aquella que da razón plena de su comportamiento y manifestaciones” (Martínez, 2006, p.128).

Dado lo anterior, la metodología utilizada en esta investigación es la investigación acción participativa, la cual se centra en la producción de conocimiento propositivo y transformador, en donde la reflexión, el debate, la construcción colectiva de saberes y la combinación de los procesos de conocer y actuar son aspectos fundamentales para lograr una transformación social. Este proceso combina la teoría y la praxis, a su vez posibilitando el aprendizaje, estimulando una conciencia crítica de la población sobre su realidad, su empoderamiento, el refuerzo e incrementación de sus redes sociales, su movilización colectiva y acción transformadora (Kirchner, 2004).

Esta metodología presenta características particulares que la diferencia de otras bajo el enfoque cualitativo, entre ellas se encuentra la forma de abordaje al objeto de estudio, los propósitos o intenciones, el rol participativo y accionar de los actores sociales involucrados en la investigación, y, por último, los procedimientos y logros que se alcanzan (Colmenares, 2012). Según Antonio Latorre (*apud* Colmenares, 2012), la investigación-acción se diferencia de otras porque requiere una acción como parte integrante del mismo proceso de investigación, se centra más en los valores del profesional que en las consideraciones metodológicas y es una investigación sobre la persona, investigando sus propias acciones. Además, señala que las metas de esta metodología son: mejorar y/o transformar las prácticas sociales y/o educativas, buscar una mejor comprensión de dicha práctica y permanentemente articular la investigación, acción y la formación. Además, busca aproximarse a la realidad

vinculando el cambio y el conocimiento; dándole protagonismo en la investigación al profesorado.

Además, los actores sociales se convierten en investigadores activos, donde participan en cada uno de los procesos que se llevan a cabo en la investigación. Y en cuanto a procedimientos, se utilizan foros, talleres, discusiones focalizadas, mesas de discusión, observaciones participantes, etc. (Colmenares, 2012). Por lo tanto, teniendo en cuenta lo anterior, esta metodología lleva a la realización de reflexiones por parte de los participantes activos, en donde se busca una transformación social a partir del conocer y actuar. El actuar y la reflexión están sumamente vinculados en este proceso, permitiendo un análisis concienzudo sobre el problema de investigación. Kirchner (2004), afirma lo siguiente:

La investigación acción participativa debe plantearse como un proceso cíclico de reflexión-acción-reflexión, en el que se reorganiza la relación entre conocer y hacer, entre sujeto y objeto, configurando y consolidando con cada paso la capacidad de autogestión de los implicados. Es un contexto investigativo más abierto y procesual. (p.2)

Esta metodología, según Colmenares (2012), contiene 4 etapas, las cuales son:

1- Descubrir la temática: Se puede llevar a cabo a través de la búsqueda de información relacionada a la misma, y utilizando un diagnóstico planificado y sistemático que permita recoger información relevante para descubrir dicha temática o problemática de interés.

2- Coconstrucción del plan de acción: Implica llevar a cabo encuentros con los interesados de dicha temática seleccionada para así determinar las acciones necesarias para la solución de la situación seleccionada.

3- Ejecución del plan de acción: Se pone en marcha el plan de acción previamente coconstruido.

4- Cierre de investigación: Proponer procesos de reflexión permanente del trabajo realizado, en donde se plasman las acciones, reflexiones y transformaciones propiciadas a lo largo del proceso de investigación.

### **3.2 Campo Empírico y Herramientas**

Siguiendo los pasos de la metodología utilizada, se realizó un diagnóstico de los espacios en funcionamiento en la ciudad de Rivera/Uruguay, en donde se encontraron dos: Apenjur y Plaza de Deportes. Se eligió investigar las acciones emprendidas junto al Proyecto Vida Saludable, en funcionamiento en la Plaza de Deportes de Rivera que tiene como público objetivo adultos mayores.

Por lo tanto, la investigación se desarrolló en la Plaza de Deportes de la ciudad de Rivera/Uruguay, la cual está ubicada entre Av. Brasil, Florencio Sánchez, San Martín y Dr. Ugón, abordando a un grupo de adultos mayores pertenecientes al proyecto Vida Saludable dirigido por el docente Fabián Gularte.

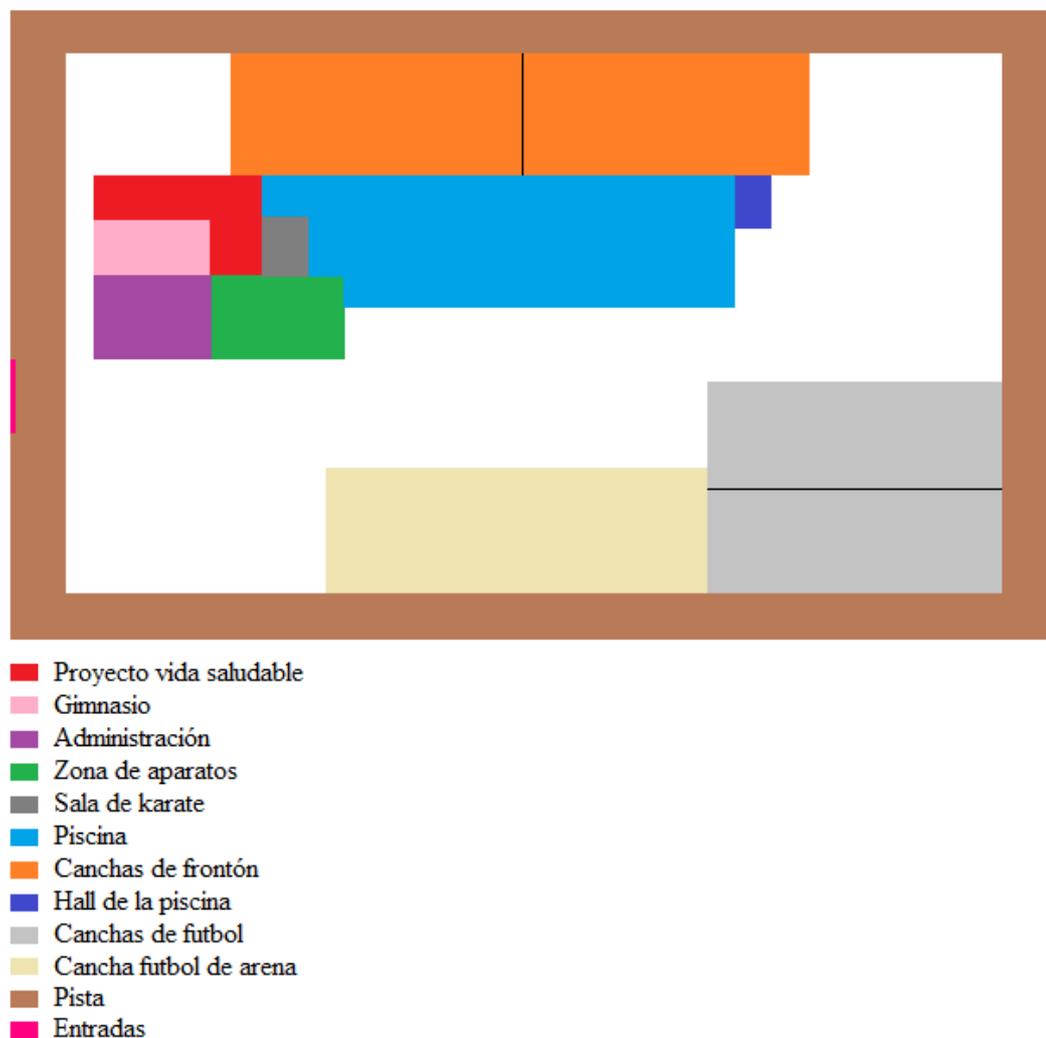
Se llevó a cabo el planteamiento del problema y la co-creación del plan de acción en conjunto con el docente responsable del proyecto y los adultos mayores. Se fijó una fecha de intervención con dos horarios distintos, en base a los días y horarios del proyecto. El grupo de veintiséis adultas mayores con un rango de edad de sesenta y cinco a ochenta y cuatro años, se subdividían en tres horarios de los días lunes, miércoles y viernes (09:00 a 10:00, 15:00 a 16:00 y 16:00 a 17:00 horas), de los cuales fueron abordados solamente dos de estos, siendo los grupos de las 15:00 a 16:00 y 16:00 a 17:00 horas los días miércoles, compuestos por aproximadamente ocho adultas mayores cada uno.

Estos grupos, bajo la dirección del docente, realizan actividad física de índole terapéutico, enfocado a la rehabilitación y la salud, realizando actividades relacionadas a la movilidad articular, flexibilidad y coordinación.

El espacio donde realizan actividad física está ubicado frente a la sala de karate y al lado del gimnasio dentro de la Plaza de Deportes, siendo este al aire libre y seguro para la práctica, en especial por la situación pandémica donde se evita la realización de actividad física en lugares cerrados. A continuación, un plano de la institución con las principales zonas, donde se visualiza el espacio del proyecto:

**Figura 1**

*Plano institucional de la plaza de deportes*



Por último, se realizaron intervenciones constituidas por (11) observaciones pasivas y activas; (4) talleres y (2) entrevistas, correspondiente al paso de ejecución del plan de acción.

Para llevar a cabo la investigación se utilizaron distintas herramientas, las cuales fueron: Observaciones (activas y pasivas), entrevistas, talleres y diario de campo. Cada una cumpliendo objetivos específicos dentro de la investigación y metodología.

Con el fin de identificar comportamientos sociales a nivel grupal e individual, las observaciones pasivas y activas fueron las técnicas utilizadas para ello, siendo estas

registradas en el diario de campo. Las observaciones según Marshall & Rossman son definidas como “la descripción sistemática de eventos, comportamientos y artefactos en el escenario social elegido para ser estudiado” (

en un ambiente permisivo y no directivo” (Calvente, 2000, p. 181). Esto permitió la obtención de información de las participantes más tímidas y reservadas, ya que generó un ambiente más agradable y permisivo para que se expresen, lo cual también fue muy útil en el momento de realizar las entrevistas.

Por último, la técnica con mayor aporte en esta investigación fueron las entrevistas semiestructuradas (18 en total), las cuales permiten la recolección de datos de los participantes de forma individual a través de la realización de preguntas abiertas bajo un orden establecido (Mayan, 2001). Esta técnica permitió identificar individualmente los motivos y beneficios por los cuales realizan actividad física, y poder indagar más a profundidad en la cuestión del género.

Tanto las observaciones como las entrevistas fueron registradas en el diario de campo, ya que esta herramienta permite el registro y la descripción de relatos de forma objetiva de lo que ocurre en el campo (Mayan, 2001). Por lo tanto, esta investigación (con una totalidad de 32 horas), dio como resultado la identificación de tres categorías de análisis, las cuales fueron analizadas a través de la triangulación de datos, la cual hace referencia a la utilización de diferentes estrategias y técnicas que permiten la comparación de datos recabados, potenciando así las conclusiones y resultados (Aguilar, 2015).

Según Gómez (2016), esta técnica cumple con cuatro pasos, los cuales son: 1) obtener la información; 2) capturar, transcribir y ordenar la información; 3) codificar la información e 4) integrar la información. En primera instancia, en correspondencia con el primer paso, se recabo la información con las herramientas ya mencionadas anteriormente. En segundo lugar, se sistematizó la información partiendo de los datos más relevantes para la investigación de acuerdo con los objetivos principales de la misma, transcribiéndolos de forma clara y concisa.

En tercer lugar, se agruparon y sintetizaron los datos en tres categorías, para de esta forma realizar el análisis interpretativo. Según Gómez (2016), esto significa “analizar el contenido central de las entrevistas, observaciones u otros instrumentos para determinar qué es significativo, y a partir de allí, reconocer patrones en esos datos cualitativos y transformar esos patrones en categorías significativas y temas” (p. 121-122).

Y, por último, se realizaron las conclusiones en relación al análisis y fundamentaciones teóricas.

En cuanto a la identificación de los sujetos, utilizamos los nombres reales de los mismos, ya que fue el acuerdo llegado con las adultas mayores.

## 4. Análisis

### 4.1 Motivos por los que realizan actividad física

Gracias a la información recabada se pudieron identificar cuatro motivos por los cuales realizan actividad física, siendo estos la ubicación, salud, actividad física grupal-resistencia a la soledad y la amistad-docente.

#### 4.1.1 Ubicación Cercana

Muchas de las participantes realizan actividad física en el proyecto por motivos de ubicación, es decir, viven cerca de la Plaza de Deportes, por lo que se les hace fácil asistir, bien cómo se puede visualizar en los siguientes relatos: “Me queda muy bien porque vivo a una cuadra, por la ubicación [...]” (Marta Correa, comunicación personal, 21/10/2020); “[...]me queda cerquita, vivo a una cuadra y media”(Elvira, comunicación personal, 21/10/2020); [...]vivo en frente, sería absurdo no venir acá e ir a otro lado(Isabel, comunicación personal, 21/10/2020).

Este punto surgió como uno de los motivos por las que ellas concurren al grupo para realizar actividad física. La ubicación se hace importante porque favorece una regularidad a la asistencia de las adultas mayores que participan del proyecto, teniendo en cuenta que a muchas de ellas no les gusta caminar, como lo demuestra el siguiente caso de María cuando dice “Caminar no me gusta mucho, pero la actividad que hacemos con Fabián me gusta[...]”(María, comunicación personal, 21/10/2020).

#### 4.1.2 Salud y Sociabilidad

Aunque el objetivo de este estudio fue identificar y analizar los motivos y beneficios de la actividad física en la vida cotidiana del adulto mayor, dando prioridad al ámbito social, se notó gran presencia del discurso biomédico relacionado a la prescripción de actividad física. Las motivaciones encontradas en relación con este discurso tienen relación con ordenes

médicas como lo comprueban el siguiente relato de Florinda que de acuerdo al motivo por el cual realiza actividad física especificó “tenía colesterol, la doctora dijo que si yo no tomo remedio ni hago nada, que haga la gimnass

motivaciones para la práctica de actividad física en todas las participantes, al centran nuestro objetivo al ámbito social, surgió la cual nos permitió pensar el grupo de actividad física como generador de una forma de sociabilidad en el sentido que habla Ortega (2000, p. 114) cuando habla de la importancia de un “*ethos* de la distancia”, donde:

[...] no utilizamos al amigo para fortalecer nuestra identidad, nuestras creencias, es decir, “lo que somos”, sino la posibilidad de concebir la amistad como un proceso, en el que los individuos involucrados trabajan en su transformación, en su invención. (Ortega, 2000, p. 114).

En ese proceso, los intereses en común – sobre todo relacionados a la salud y actividades de ocio – pasan a ser un motivo por el cual asistir a dichos espacios de actividad física. La actividad física grupal, genera amistades y un ambiente motivador para las participantes, como lo demuestra el siguiente testimonio: “Tenemos un grupo de WhatsApp, donde nos pasamos videos de cualquier tema, salud, cocina, actividad física, etc., y pasamos charlando” (Diario de campo, 14/10/2020)

Esta amistad presente genera nuevas formas de sociabilidad, tanto dentro como fuera de estos espacios de actividad física, llegando a su vida diaria y fortaleciendo sus relaciones sociales, sean nuevas o no, de forma que ellas mismas llegan a ser motivadoras para sus compañeras como lo demuestra lo siguiente: “Nuevas amistades preciosas, las amistades y los momentos compartidos son hermosos, nos preocupamos por los compañeros, cuando alguien falta la llamamos”; “Muchas estamos hace años juntas, nos divertimos, el rendimiento es buenísimo, y la motivación nunca falta”. (Diario de campo, 14/10/2020). Se identifica de forma clara, que anhelan volver a verse, lo cual se vuelve un incentivo para volver a asistir.

Además, dentro de estas formas de sociabilidad, se identificaron numerosas actividades fuera del espacio de actividad física, como ellas mismo lo relataron: “Viajamos 3

veces a las termas”; “Hemos viajado juntos, la pasamos precioso” (Diario de campo, 14/10/2020). Y estas formas de sociabilidad han llegado a sus mismos hogares, como mencionamos anteriormente y como una de las participantes expresó: “Nos hacemos amigas de todas, nos visitamos, nos mandamos mensajes, divino, divino, hacemos excursiones a las termas dos por tres, hacemos almuerzos con el profesor, pero ahora con esto no da, y él es un compañero bárbaro” (Elvira, comunicación personal, 21/10/2020)

Todas estas formas de sociabilidad, han sido un motivo importante para que las participantes realicen actividad física, y además han sido un factor importante en relación a su salud, como lo corrobora el siguiente relato: “Me siento mejor, más animada, trato de no faltar, y bueno me siento más ágil, que estoy mejor físicamente” (María, comunicación personal, 21/10/2020).

#### ***4.1.3 Actividad Física Grupal y Resistencia a la Soledad***

La amistad generada y las formas de sociabilidad mencionadas anteriormente generadas en el grupo de actividad física surge como un motivador importante para las adultas mayores. Ellas consideran el espacio generado por el proyecto, un importante espacio para la construcción de nuevas relaciones sociales, y, además, como un espacio de resistencia frente a los sentimientos de aislamientos, los cuales son propios de la vejez y; aquellos específicos de la situación pandémica actual causados por el Covid-19.

Este aislamiento provocado por la pandemia apareció en el relato de Florencia, la cual dijo con relación a la actividad física grupal:

La actividad física grupal siempre te da un incentivo, porque muchas veces te quedas, estos días pasados cuando empezó la pandemia, él nos mandó tutoriales, y yo si bien tenía todo en una pieza, las botellas para hacer pesas y el bastón, a veces hacía y a veces no, unos motivan a otros y vamos llevando, el encontrarnos, eso hace con que

también motive el venir acá, yo vivo frente a la plaza, si no cruzó la plaza es por muy haragana (risas), - uno a veces teniendo ya disponible en su casa no hace – sí , cuanta gente compra caminador y después no lo usa más, el caminador tiene la parte social también no, la bicicleta tiene la parte social.(Florencia, comunicación personal,21/10/2020)

Como se puede ver en la narrativa anterior, la interrupción de las sesiones de actividad física presenciales por la pandemia llevó a que el docente enviara tutoriales, los cuales tuvieron éxito como estrategia de no paralizar las actividades físicas, ya que como vimos en la narrativa, Florencia menciona que “a veces hacía y a veces no”. Sin embargo, la actividad física no tiene un fin en sí misma, una vez que el estar en y con el grupo aparece en la memoria de Florencia, la cual dijo “el encontrarnos, eso hace con que también motive el venir acá”.

Se identifica entonces el estar en grupo como factor importante en relación al distanciamiento social provocado por la pandemia, el cual también apareció en la narrativa siguiente: “al principio que se suspendió todo, nos daba clase virtual, y yo hacía un poquito y dejaba viste, y sin embargo viniendo acá es otra cosa, presencial es totalmente diferente, son cambios muy buenos” (María, comunicación personal,21/10/2020) Ella también destaca: “el grupo es muy lindo, me gusta venir por eso, porque nos divertimos, charlamos, hacíamos fiestas, viajábamos, íbamos a las termas, la parte social es muy importante” (María, comunicación personal, 21/10/2020).

También se percibe esa importancia del estar en grupo en el relato de Maribel “[...] me motiva mucho, no me gusta hacer sola, a pesar de que el cuerpo está adaptado a los ejercicios y todo, extraño cuando no hago, pero me gusta ir a grupos, siempre fui a gimnasios y a clubes, siempre con grupos” (Maribel, comunicación personal,21/10/2020).El relato de Maribel

muestra una trayectoria en el interior del de los grupos de actividad física, tanto al que se refiere a su bagaje corporal, cuando dice “el cuerpo ya está adaptado a los ejercicios y todo”, como también una estética relacional grupal, “me gusta ir a grupos”.

Las narrativas anteriores demuestran conexión con lo que dice Hernandis (2005) cuando diserta sobre la importancia de las amistades, las cuales para el:

constituyen un apoyo social y una fuente de satisfacción considerable. Incluso cuando se cuenta con relaciones familiares satisfactorias, las relaciones con las amistades son fundamentales por tratarse de personas con las que se comparte no sólo la edad sino algo que es más importante: una experiencia vital parecida, intereses comunes, recuerdos, opiniones y valores similares. (p. 30-31)

Además, dentro de la importancia de estar en grupo, surge el diálogo como papel fundamental dentro del grupo, en donde se le da notoria importancia para que la actividad física grupal sea beneficiosa para muchas, como menciona el relato de Elvira: “[...]yo hacía hidro con Fabian dos veces a la semana y tres veces de piso, y me gusta más de piso porque charlo, en la hidro no hay comunicación, acá movemos todos los músculos” (Elvira, comunicación personal, 21/10/2020). Por lo tanto, la comunicación está íntimamente relacionada con el estar en grupo, para que este tenga un fin en sí mismo junto a la actividad física, llegándose a considerar la actividad física grupal mejor que la individual, como se plasma en la siguiente narrativa: “Porque me gusta, porque es mejor, porque charlamos, nos vemos, nos hicimos amigas, es mejor presencial que por internet” (María, comunicación personal, 21/10/2020).

Por ende, la actividad física grupal y la amistad generada, posibilita una resistencia a la soledad, de forma que se reprimen muchos sentimientos negativos a través de la asistencia a dichos espacios de actividad física, lo cual llega a ser otro motivo por el cual asistir a dichos

espacios de actividad física, como se analiza en la siguiente observación: “Prefieren realizar actividad física en grupo porque se puede charlar, divertirse, es más animador, muchas escapan de la soledad, están con amigas, etc.” (Diario de campo, 14/10/2020) Este escape de la soledad se da en estos espacios, ya que es un sentimiento temporal, una resistencia a la soledad, la cual el espacio de actividad física promueve, tanto dentro de dicho espacio, como fuera de este, viéndose en la siguiente observación: “[...]Pero ellas destacan que allí están en un círculo social, en donde tienen amigas y pueden conversar, de forma que no se sienten solas” (Diario de campo, 14/10/2020)

En relación a lo anterior, y a la importancia de estar en grupo, este círculo social debe generar un sentido de pertenencia al adulto mayor, ya que, según Ferrari (2015):

la existencia de una red social por sí sola no implica que la calidad de los vínculos que se mantienen en su naturaleza sea satisfactoria para el indlateraa0-9(1)38(a)4(t)-21(e)4a04-4(r)-26(n62

#### **4.1.4 La Amistad-Docente**

Como último aspecto motivacional, se destaca la relación del docente con las adultas mayores. En los relatos el docente surgió como un gran compañero y un motivador. Ester dijo “[...]a mí me encanta, Fabian me encanta, es compañero [...]” (Ester, comunicación personal, 21/10/2020), y Graciela en pocas palabras, dijo que el motivo por el cual iba a la plaza de deportes a realizar actividad física era: “por el profesor” (Graciela, comunicación personal, 21/10/2020).

Esta relación entre el docente y las adultas mayores, es característico del grupo, como se puede ver en el siguiente relato: “[...]El profesor es compañero y buenísimo con todos” (Diario de campo, 14/10/2020). Y además ellas estipulan que el docente cumple un rol motivador, como se menciona a continuación: “Profesor motivador, y el compañerismo también” (Diario de campo, 14/10/2020). Se puede percibir, que esta relación fomenta a que las adultas mayores deseen participar de las actividades propuestas por el docente, en donde en algunos casos, consideran al mismo como un nieto, sintiéndose seguras con el docente, como lo expresó Marta: “[...]muy conforme con el profesor, porque él nos cuida, nos trata y es como si fuera nuestro nieto, yo lo tengo como si fuera mi nieto” (Marta, comunicación personal, 21/10/2020).

#### **4.2 Género**

Con respecto al género, se pudo identificar una predominación del sexo femenino en los grupos observados, en donde ningún masculino se presenta a los espacios de actividad física del proyecto. Sin embargo, años anteriores y antes de la situación pandémica actual, hubo cierta presencia de adultos mayores masculinos, los cuales eran minoría, como lo demuestra el siguiente relato: “Hombres han venido, tenemos compañeros, pero no han venido, hay profesores y compañeros que fueron maestros” (Marta, comunicación personal, 21/10/2020).

Se identificaron algunos motivos posibles por el cual sexo masculino no asiste a los espacios de actividad física. El primero, tiene estrecha relación con la situación pandémica actual, en donde el miedo pudo haber influido directamente en este punto, como mencionó Elvira: “Si, varios, y por cantidad de tiempo, pero con esta epidemia tienen miedo” (Elvira, comunicación personal, 21/10/2020). Este factor afecta directamente, ya que limita a la población de adultos mayores con respecto a su realización de actividad física y sus relaciones sociales.

Como segundo motivo, partiendo desde la temática de la salud, es importante mencionar que el sexo masculino es menos cuidados con su estado de salud en general, esto lo demuestra lo que Salgado-de Snyder y Wong (2007) afirman que:

los hombres participan más que las mujeres en actividades que conllevan riesgos a la salud como ingerir alcohol, fumar cigarrillos, experimentar con drogas, trabajar horas extras, manejar a gran velocidad, no acudir al médico y no cuidar su dieta, entre otros riesgos. (p. 517)

Bascón(1994), relaciona la práctica de ejercicio físico con la salud, donde se refiere a que “las enfermedades que más proliferan en nuestros días podrían solucionarse con unos hábitos de vida saludables; no sólo basta con una buena dieta, sino que hay que acompañarla con la práctica de ejercicio físico” (p. 1). Por lo tanto, es indiscutible que la actividad física está relacionada con la salud, y teniendo en cuenta que los hombres son menos cuidadosos con la misma, explicaría el por qué no asisten a estos espacios de actividad física.

Por otro lado, en relación con la predominancia del sexo femenino en estos espacios, Córdoba et. al (2010) afirman que “el género es un factor diferenciador de la salud subjetiva y se acentúa en edades más avanzadas, pues a medida que aumenta la edad se incrementan las

percepciones negativas de sí mismos” (p. 411). Además, los autores mencionan que la mujer tiene una percepción más negativa con respecto a su estado de salud, que los hombres.

Teniendo en cuenta lo anterior, esto amerita entender que las mujeres tienen mayor interés por su salud, ya que perciben su estado de salud de manera negativa, lo que denota gran interés y preocupación por mantenerse en mejores condiciones, llevándolas a asistir con mayor frecuencia a centros relacionados a la misma. Si bien los hombres tienen percepciones negativas en cuanto a su estado de salud, son más descuidados, por lo que esto explicaría el hecho de que el sexo femenino predomine en asistencia a centros y espacios de esta índole, como lo son los espacios de actividad física.

Además, como tercer motivo, se identificó que muchos de los adultos mayores masculinos que participaban de tales instancias, iban acompañados de sus esposas, como se puede comprobar en el siguiente testimonio: “He visto si, antes de la pandemia, varios compañeros que venían en parejas” (Maribel, comunicación personal, 21/10/2020. Es importante recordar que la viudez es uno de los acontecimientos más comunes en la vejez, siendo sumamente dolorosos para los adultos mayores (Cueva y Zelada, 2019).

Si bien, se identificaron casos de viudez, las víctimas de esta situación siguieron asistiendo a los espacios de actividad física luego de un tiempo en el que abandonaron, como testificó Elvira:

Antes de fallecer mi marido siempre hacía acá en la plaza de deportes, después de que falleció mi esposo, hace dos años, comencé de nuevo. Me hizo muy bien porque estaba muy deprimida, el compañerismo precioso y el profesor divino. (Elvira, comunicación personal, 21/10/2020)

Por lo tanto, es posible que la ausencia del sexo masculino, se deba a la viudez, o por las consecuencias que esta genera, el cual no solamente es doloroso, sino que lleva al

aislamiento. Ferrari (2015) afirma que “La necesidad de la familia como red social de apoyo satisfactoria puede verse incrementada para las personas mayores dada la reducción de sus actividades sociales” (p. 10). Entonces, la situación generada por la viudez, o mejor, la ausencia del esposo/a y el apoyo que este le brindaba, puede ser un factor por el cual se nieguen a participar de los espacios de actividad física.

### **4.3 Beneficios en la Vida Cotidiana**

Se ha identificado distintos beneficios en la vida cotidiana de las adultas mayores, según lo que ellas han expresado, podemos clasificarlos en tres: salud física, funcionalidad y salud psico-social.

#### **4.3.1 Salud Física**

En relación con los discursos biomédicos, se identificaron beneficios en relación a lesiones y patologías. En cuanto a lesiones, han obtenido mejoras, afirmando en muchos casos que la actividad física realizada las ha ayudado a sobrellevarlas, y han mejorado mucho. Prueba de esto son las siguientes narrativas: “La columna, de este brazo que me caí y me quebré, mejoré mucho” (Diamantina, comunicación personal, 21/10/2020) “Mejoré muchísimo de la columna, toda la vida hice gimnasia, pero tuve grande problema de columna y me mandaron hacer este tipo de gimnasia, y bueno, la salud ¿no?” (Lurdes, comunicación personal, 21/10/2020).

Las narrativas anteriores, evidencian que la actividad física aporta beneficios en el ámbito físico, sobre todo a problemas propios de la vejez, siendo la misma una herramienta de prevención tanto de lesiones como de patologías. Así lo afirman Andrade & Pizarro (2007): “permite prevenir accidentes, evitando caídas a través de la mejoría de la estabilidad y la fortaleza de los miembros inferiores y la columna. Esto mejora la postura y logra mantener al adulto mayor mucho más seguro” (p. 10).

Además de esto anteriormente se mencionó que la actividad física se identifica como ayuda para sobrellevar mejor ciertas patologías, como evidencia la siguiente observación: “Por ejemplo, las que padecen fibromialgia, artrosis y diabetes, mencionan que la actividad física las ayuda a sobrellevar esas patologías” (Diario de campo, 14/10/2020). Con respecto a estas patologías, se identifica la presencia de la artrosis, como es el caso de Roberta, la cual dijo: “Tengo en toda la columna artrosis, y ahora con esto de la pandemia ya hacía unos cuantos meses que no había, entonces me estaba quedando bien dura, ahora ando más ágil” (Roberta, comunicación personal, 21/10/2020). La actividad física ha sido para ellas un beneficio en cuanto a lesiones como la artrosis, lo cual coincide con lo que afirman Rosa & Vallejo (apud Murillo, 2018) “La actividad física bien dirigida crea grandes beneficios en salud de los adultos mayores con problemas de artrosis mejorando su movilidad y disminuyendo su dolor” (p. 6).

Además, aparecen otras patologías como la fibromialgia y la diabetes: “Tengo artrosis y diabetes, me quedaba dura, la gimnasia me renueva [...]” (Diario de campo, 14/10/2020); “Tengo fibromialgia, la actividad física me beneficia en lo físico, mental y también en lo social”. La mayoría recalca los mismos beneficios. (Diario de campo, 14/10/2020). En cuanto a la fibromialgia, esta altera las funciones del individuo que la posee y afecta su desenvolvimiento en las actividades cotidianas, por lo que la actividad física ayuda a disminuir el dolor y fatiga a la hora de realizar las actividades cotidianas (Sañudo et. al, 2013). Con respecto a la diabetes, Ramírez et. al (2001) afirman: “los efectos del ejercicio sobre el metabolismo de la glucosa y los lípidos han sido plenamente comprobados, por lo que se debería considerar como medida terapéutica y preventiva de la diabetes mellitus tipo 2” (p. 2).

El aporte teórico anterior y en concordancia con las narrativas, demuestran que la actividad física aporta notorios cambios físicos en relación a patologías y lesiones, como las

mencionadas anteriormente, las cuales están estrechamente relacionadas con el desenvolvimiento de las actividades de la vida cotidiana, entre ellas las sociales, por lo que mejora esta condición y permite mantener y mejorar la calidad de vida.

Lo anterior amerita mencionar la cuestión de la labor docente, la cual es indispensable para que el programa de actividad física sea bien dirigido y que este sea de beneficio a las necesidades de los adultos mayores.

#### **4.3.2 Funcionalidad**

Se han percibido beneficios en cuanto a la funcionalidad, la cual se relaciona a la habilidad funcional, la misma es entendida como “La habilidad funcional es un indicador de la función física y refleja el nivel de desenvolvimiento de un adulto mayor en actividades de la vida diaria, en actividades instrumentales de la vida diaria y en la movilidad” (Özkaya et al, 2017)

Esta funcionalidad, se involucra directamente con la vida diaria de las adultas mayores, como se puede ver en lo que dijo Elvira: “Emocionalmente y de elasticidad en el cuerpo, pararme en una silla, una escalera, estoy ágil, mucho mejor” (Elvira, comunicación personal, 21/10/2020). Esta mejora de la funcionalidad ha permitido que se desenvuelvan mejor en su vida diaria, en relación a las actividades hogareñas, como se observa a continuación: “La mayoría han tenido cambios en su vida cotidiana, en donde rinden mejor en sus actividades hogareñas, ya sea limpiando, cocinando, cuidando a los nietos, levantándose de una silla (en donde mencionan que antes les costaba hacerlo), etc. (...) (Diario de campo, 14/10/2020).

Además, este punto se relaciona con el de salud física, ya que encontramos parte del discurso biomédico en él, como Fermina dijo: “Más agilidad, me vino bien para todo, tenía colesterol, la doctora dijo que si yo no tomo remedio ni hago nada, que haga gimnasia”

(Fermina, comunicación personal, 21/10/2020); y Elena: “Si, más movimiento, sobre todo me molestaba mucho el hombro, y ahora con los ejercicios no siento, no sé si es con los ejercicios o el colágeno (risas), pero la cosa es que ando bien, ando mejor” (Elena, comunicación personal, 21/10/2020).

Por último, esta mejora en la funcionalidad permite que, dentro de las actividades diarias, realicen sus actividades sociales. Por ejemplo, han podido desenvolverse mejor en actividades que requieren un grado de sociabilidad, como el cuidado de los nietos. Además, este beneficio repercute en su vida social, ya que el envejecimiento deteriora las capacidades físicas del individuo, se irá limitando de a poco la funcionalidad del mismo, lo cual a su vez llevará a una dependencia física, que al mismo tiempo lo puede aislar en sentido social. (Ozols & Araya, 2017). Según Hernández (2019) la población adulto mayor es la más expuesta a la adquisición de enfermedades y situaciones que llevan a un deterioro de la calidad de vida, en la cual se ve afectada la salud física, mental, la autonomía, las relaciones sociales y el ambiente que la rodea, entre otras. Por lo tanto, la autonomía es un beneficio que la actividad física posibilita, de modo que puedan seguir desenvolviéndose de forma independiente.

#### ***4.3.3 Salud Psico-Social***

En cuanto a la salud psico-social, se identificaron varios beneficios en relación a este punto, que a su vez se interrelaciona con los puntos anteriores.

Los espacios de actividad física grupales, posibilita la presencia de la sociabilidad, lo cual es un beneficio para las adultas mayores, como se puede ver a continuación: “Prefieren realizar actividad física en grupo porque se puede charlar, divertirse, es más animador, muchas escapan de la soledad, están con amigas, etc.” (Diario de campo, 14/10/2020). Por lo tanto, los espacios de actividad física otorgan beneficios con relación a la soledad, como dijo

Elvira: “Buenísimo a mí me vino porque vivo sola, entonces esto es algo maravilloso, personas que yo conocía, pero como estaba con mi marido vivía con él, ahora no, ahora yo voy a las casas, nos comunicamos más” (Elvira, comunicación personal, 21/10/2020).

Lo anterior dialoga con lo que dice Ferrari (2015), la cual afirma:

[...]el adulto mayor cuenta con una gran cantidad de tiempo libre; este puede convertirse en un recurso para dar lugar a la creatividad, el descanso y el disfrute personal permitiendo una beneficiosa reorganización de la rutina diaria y evitando el advenimiento de la sensación de inutilidad, aburrimiento y soledad. (p.17)

La asistencia a espacios sociales, como lo son los espacios de actividad física, permite que el adulto mayor se resista a los sentimientos de soledad, por lo cual es un beneficio.

Este punto, tiene directa relación con la salud mental, ya que como dijo Maribel en cuanto a los beneficios percibidos por la práctica de actividad física, ella identificó: “Estado de ánimo, psicológicamente también, siempre con buena disposición para sociabilidad y todo ese tipo de cosa [...]. (Maribel, comunicación personal, 21/10/2020).

“En grupo me gusta más, es mejor, queda más entusiasmado para venir” (Florinda, comunicación personal, 21/10/2020). Las narrativas anteriores identifican que, la sociabilidad está directamente relacionada con la salud psico-social, ya que como dice Lurdes “Sola uno no consigue hacer, en grupo si porque uno se siente mejor, es mucho mejor, sola hago caminata, pero no es lo mismo hacer gimnasia en grupo, estar así todas juntas, que charlamos una cosa y otra, la comunicación, todo, es mucho mejor, para la cabeza, el cuerpo, es mucho mejor en grupo” (Lurdes, comunicación personal, 21/10/2020). Este punto posibilita dos cosas, la primera es, como se vio anteriormente, motivar a que las mismas asistan a los espacios de actividad física, y la segunda, a que las mismas se beneficien de estos, mejorando

así su salud psico-social. Debe existir una disposición tanto mental como física, para posibilitar la práctica de actividades sociales.

Márquez (1995) afirma que “el bienestar psicológico, también llamado a veces bienestar subjetivo, generalmente hace referencia a la satisfacción con la vida o al grado de felicidad personal” (p.192). En relación a esto y a lo estipulado anteriormente, la actividad física al haber beneficiado en los puntos anteriores, permiten dar a luz esta felicidad personal, ya que como se observó: “Todas han percibido cambios en su vida cotidiana, se sienten más animadas, tienen amigas nuevas, se comunican por WhatsApp y llamadas”. (Diario de campo, 14/10/2020).

Por lo tanto, la actividad física posibilita un mejoramiento en la salud psico-social del adulto mayor, de forma que este esté más dispuesto física y psicológicamente a participar de actividades sociales, lo cual tiene repercusiones directas con su salud y calidad de vida.

## 5. Conclusiones

Según los resultados obtenidos y analizados, la presente investigación pudo identificar que los espacios de actividad física grupales influyen en la vida social del adulto mayor, siendo esto un beneficio para su vida cotidiana. La actividad física grupal de índole terapéutico, brinda una gran variedad de beneficios físicos, mentales y sociales en el adulto mayor.

La motivación intrínseca y extrínseca es de gran importancia para la realización de actividad física, y además para poder beneficiarse de la misma. La ubicación es un motivo importante para esta población, ya que la cercanía a los espacios son determinantes para facilitar la práctica. Por otro lado, los discursos biomédicos y psicológicos son importantes debido a que esta población se ve afectada por problemas de esta índole, por lo cual la búsqueda de un buen estado de salud es un aspecto motivador, el cual muchas veces es derivado por los profesionales del área de salud.

La asistencia a espacios de actividad física grupal es el motivo principal, ya que genera situaciones de sociabilidad, por lo que la necesidad de socializar, siendo otro motivo, se ve complacida. Además, la creación de nuevas amistades y relaciones sociales es una forma de resistirse al sentimiento de soledad causado por pérdidas familiares o cercanas para el adulto mayor.

Como último motivo, la buena relación con el docente es importante para que el adulto mayor se sienta cómodo y seguro, lo cual permite que siga asistiendo y se beneficie de gran manera de la actividad física realizada.

Los beneficios en la vida cotidiana del adulto mayor corroborados por la práctica regular de actividad física tienen relación con su salud física, funcionalidad y salud psico-social. En cuanto a la salud física y funcionalidad, las narrativas de las adultas mayores sobre

la actividad física permiten pensar en una mejora de la calidad de vida frente a patologías, dolencias y lesiones como: Fibromialgia, Diabetes, Hipercolesterolemia, Fracturas, Artrosis, etc. Además, las narrativas muestran mejoras a nivel funcional, como el caminar, flexibilidad, movilidad, agilidad y elasticidad, lo cual en su conjunto permite un mayor desenvolvimiento en sus actividades diarias, estimulando el desarrollo de su autonomía, y por ende posibilitando una mejor calidad de vida. Para determinar los niveles de esas mejoras en relación con las capacidades físicas de las adultas mayores se sugiere estudios específicos que identifiquen y analicen esos aspectos.

Por último, los beneficios en la salud psico-social se reflejan directamente con sus vidas sociales. Los espacios de actividad física grupal generan situaciones de sociabilidad, lo cual a su vez posibilita el diálogo y comunicación, creando así nuevas amistades y relaciones sociales. De esta forma, la vida social del adulto mayor se ve beneficiada, el cual, aumentando su círculo social, goza de una mejor salud psico-social, ya que inhibe los sentimientos de soledad, previniendo enfermedades como la depresión.

Con relación al género, se requieren más investigaciones para discernir en la predominancia de un género sobre otro, sin embargo, la presente investigación identificó que un posible motivo por el cual el sexo femenino asiste a espacios de actividad física con mayor regularidad es por un mayor interés en cuanto al cuidado de su salud, en comparación con el sexo masculino.

En conclusión, los espacios de actividad física grupal benefician al adulto mayor en el ámbito social, lo cual tiene repercusiones directas con su vida diaria, permitiéndola disfrutar de una mejor calidad de vida. Además, siendo este un año pandémico donde esta población es considerada de riesgo, el aislamiento causado por el COVID-19 generó un impedimento de realizar todo tipo de actividad fuera del hogar, incluyendo las sociales, en donde se limitó el

contacto con amigos y familiares, por lo tanto, la actividad física presencial es de gran importancia, ya que todo tipo de actividad virtual carece de contacto físico social y de este modo se pierden muchos beneficios de esta índole. Y, por último, se destaca el trabajo de los profesionales del área, los cuales son herramientas necesarias para que el adulto mayor pueda beneficiarse de la actividad física, por lo que es de mucha importancia atender a esta población.

## 6. Referencias

- Aguilar Gavira, S., Barroso Osuna, J. (2015). La triangulación de datos como estrategia en investigación educativa. *Píxel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 47, 73-88.  
<https://doi.org/10.12795/pixelbit.2015.i47.05>
- Álvarez, L., Blanco, L., Rodríguez, M., Pence, G., Sasia, N., y Viera, M. (2015). *Representaciones de la actividad física en el adulto mayor* [Tesis de grado. Universidad de la República de Uruguay]. <https://hdl.handle.net/20.500.12008/20523>
- Andrade, F., Pizarro, J. (2007). Beneficios de la actividad física en el adulto mayor.  
<https://www.guiadisc.com/wp-content/uploads/2013/04/tercera-edad-beneficios-de-los-ejercicios.pdf>
- Bascón, M. (1994). Actividad física y salud. *Innovación y experiencias educativas*, 42, 1-8.  
[https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_42/MIGUEL\\_ANGEL\\_PRIETO\\_BASCON\\_01.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf)
- Calvente, M., Rodríguez, I. (2000). El grupo focal como técnica de investigación cualitativa en salud: diseño y puesta en práctica. *Aten Primaria*, 25, 181-186.  
<http://unidaddocentemfyclaspalmas.org.es/resources/5+Aten+Primaria+2000.+Grupo+Focal+Dise%C3%B1o+y+Practica.pdf>
- Ceballos Gurrola, O. (2012). *Actividad Física en el Adulto Mayor*. El Manual Moderno.  
<http://bvc.cea-atitlan.org.gt/id/eprint/502>
- Colmenares, E. (2012). Investigación-acción participativa: una metodología integradora del conocimiento y la acción. *Voces y Silencios. Revista Latinoamericana de Educación*, 3(1), 102-115.

Córdoba, A., Jaimes, L., y Restrepo, M. (2010). Autopercepción de la salud en el adulto mayor. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (31), 407-428.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194214587018>

Cueva Castillo, J., y Zelada Vásquez, R. (2019). *Vivencias de la viudez: el punto de vista del adulto mayor-2019* [Tesis de grado. Universidad Nacional de Trujillo, Perú].

Ferrari, V. (2015). *Soledad en la Vejez: El adulto mayor y su entorno social como agentes de cambio* [Tesis de pregrado. Universidad de la República de Uruguay].

Ghiso, A. (1999). Acercamientos: el taller en procesos de investigación interactivos. *Estudios sobre las culturas contemporáneas*, (9), 141-

153. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31600907>

Gómez, P. (2016). Análisis de datos cualitativos. *Fedumar Pedagogía y Educación*, 3(1). <http://editorial.umariana.edu.co/revistas/index.php/fedumar/article/view/1122>

Gonzalez, A. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 5(20), 222-236.

Hernández, M. (2019). El bienestar social y su relación con la salud. *Revista Colombiana de Psicología*, 14(1), 1-15. <https://doi.org/10.15446/rps.10000088>

- Jodra Jiménez, P., Maté-Muñoz, J. L. y Domínguez Herrera, R. (2019). Percepción de salud, autoestima y autoconcepto físico en personas mayores en función de su actividad física. *Revista de psicología del deporte*, 28(2), 127-134.  
<https://ddd.uab.cat/record/211107?ln=ca>
- Kawulich, B. (2005). La observación participante como método de recolección de datos. *Forum: qualitative social researchsozialforschung*, 6(2),  
<http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/2715>
- Kirchner, A. (2004). La investigación acción participativa (IAP).  
[http://www.cvrecursosdidacticos.com/web/repository/1377950700\\_Investigaci%C3%B3n%20Acci%C3%B3n%20Participativa.pdf](http://www.cvrecursosdidacticos.com/web/repository/1377950700_Investigaci%C3%B3n%20Acci%C3%B3n%20Participativa.pdf)
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2378944>
- Martínez, M. (2006). La investigación cualitativa (síntesis conceptual). *Revista de investigación en psicología*, 9(1), 123-146. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v9i1.4033>
- Mayan, M. (2001). Una introducción a los métodos cualitativos. *Módulo de entrenamiento para estudiantes y profesionales. Alberta: International Institute for Qualitative Methodology*, 34.
- Murillo Anchundia, I. C. (2018). *Actividad física terapéutica para contribuir al fortalecimiento y postura en el adulto mayor con artrosis de columna en la región lumbar* [Tesis de grado. Universidad de Guayaquil de Ecuador].  
<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/34974>

- Ortega, Francisco. (2000). *Para Uma Política da Amizade: Arendt, Derrida, Foucault*. Relume Dumará
- Özkaya, G., Toraman, F., Özdemir, Ö., Cetinkaya, V., Aydın, H., y Kizilay, F. (2017). Efectos del Entrenamiento de la Fuerza y de la Resistencia sobre las Capacidades Cognitivas en Personas Ancianas. *Revista de Educación Física*, 35(1).<https://gse.com/efectos-del-entrenamiento-de-la-fuerza-y-de-la-resistencia-sobre-las-capacidades-cognitivas-en-personas-ancianas-666-sa-d57cfb27171b60>
- Ozols R., M., Araya, M. (2017). Actividad física, ejercicio físico y adulto mayor. *Revista Nuevo Humanismo*, 4(1). <https://doi.org/10.15359/rnh.4-1.6>
- Ramírez, B., Bañuelos, J., Sánchez, A. y Cerda, A. (2001). Actividad física y diabetes mellitus tipo 2. *Investigación en Salud*, 150(99), 49-56.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14239908>
- Salgado-de Snyder, V., Wong, R. (2007). Género y pobreza: determinantes de la salud en la vejez. *Salud pública de México*, 49(S4), 515-521.  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/salpubmex/sal-2007/sals074k.pdf>
- Sañudo, J., Corrales-Sánchez, R., y Sañudo, B. (2013). Nivel de actividad física, calidad de vida y niveles de depresión en mujeres mayores con fibromialgia. *Escritos de Psicología*, 6(2), 53-60.<http://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2013.2806>

## 7. Anexos

### 1-Diario de campo

Durante la semana de 7 de septiembre, Santiago Delorrio se comunicó (por la simple razón de tener el contacto) con la referente del Centro de Salud Federico Díaz Adriana López, la cual informó que este año debido a la pandemia no se llevaría a cabo la Práctica Docente Comunitaria con los adultos mayores del centro. Por lo tanto, el equipo discutió la posibilidad de realizar la investigación utilizando la metodología virtual. Sin embargo, insatisfechos, ya que creímos que se nos escaparían datos de esta forma, siendo la metodología presencial la que más resultados creemos que tendrá (debido a que estamos físicamente allí y podemos observar situaciones que virtualmente se nos escaparía), decidimos realizar un nuevo rastreo, buscando un grupo activo de adultos mayores que realicen actividad física de forma presencial.

Inmediatamente, al transcurrir la semana, nos encontramos con dos opciones. La primera y más fiable, que fue por la cual optamos, fue la opción de investigar el grupo de adultos mayores que realizan actividad física presencial en la Plaza de Deportes. La segunda opción era realizar la investigación en la Apenjur (Asociación de Pensionistas y Jubilados de Rivera). Como se expresó anteriormente, optamos por la primera opción, ya que Santiago Delorrio y Juan de los Santos tienen cierta relación con el Docente encargado Fabian Gonzales. Además, y más importante aún, era de nuestro conocimiento que el grupo de adultos mayores del proyecto Vida Saludable dirigido por Fabian estaba realizando actividad física en la Plaza de Deportes de forma activa y presencial. Por lo cual inmediatamente se descartó la segunda opción, ya que no obteníamos ningún contacto con la institución, y no estábamos seguros de que las actividades físicas que el mismo realiza estaban en funcionamiento.

Tras la elección, el día 11 de septiembre Santiago Delorrio y Juan de los Santos abordaron por la tarde a Fabian en la Plaza de Deportes, ya que Santiago Bentancor y Leandro Costa no estaban en Rivera, en donde Fabian nos permitió, por su parte, comenzar con la investigación del grupo. Sin embargo, nos informó que, a pesar de que el grupo está a su cargo, deberíamos pedirle autorización al actual director de la Plaza de Deportes Manuel Dávila, ya que es el espacio en donde el grupo realiza actividad física, considerándose un grupo de la Plaza.

Teniendo esta información presente, el día 14 de septiembre, le comunicamos los datos anteriores a nuestro Profesor Orientador Thiago de Souza. El mismo, nos permitió comenzar con la investigación, e inmediatamente nos solicitó que pidiéramos la autorización a Manuel Dávila, el cual solamente se puede encontrar los viernes por la mañana, para así entregarle la constancia y solicitud de realizar la investigación allí.

En total, son 3 grupos. La frecuencia con la que realizan actividad física es de 3 veces a la semana. Un grupo asiste los Lunes Miércoles y Viernes de 9 a 10 a.m., luego hay un segundo grupo que asiste los mismos días de 15 a 16 p.m. y un tercer grupo de 16 a 17 p.m.

### **Día 1 Primer Acercamiento (16 de septiembre de 2020)**

El día 16 de septiembre a las 15:00 p.m., Santiago Delorrio y Juan de los Santos asistieron de forma informal, en un acuerdo previo con Fabian, para ir conociendo los grupos con los que se trabajaría.

Se llegó a la conclusión de abordar los grupos de los miércoles de 15 a 16 y 16 a 17 horas y los viernes de 9 a 10 a.m. ¿Por qué? Una de las razones es por la disponibilidad horaria por parte del equipo, algunos horarios coinciden con la Práctica Docente III y Seminario de Egreso II. Y la segunda razón, es debido a factores climáticos, ya que días de frío, por la mañana se suspende, así también como los días lluviosos.

Con respecto al grupo observado de las **15:00 horas** el día 16 de septiembre, más allá de las actividades, las cuales mayormente se enfocan en la movilidad articular y flexibilidad, se pudo notar que el grupo se lleva bien, tanto entre ellos como con el docente Fabian. Utilizan todo tiempo posible para dialogar, inclusive durante las actividades, lo cual el docente Fabian no impide, ya que entiende que ellas necesitan socializar. En este primero acercamiento, los dos integrantes que estuvieron presentes se presentaron, y ellas los recibieron de brazos abiertos, aceptando que observemos tranquilamente las clases y participemos. La asistencia de este grupo es de 10 adultos mayores aproximadamente.

La segunda observación fue hacia el grupo de las **16:00 horas**, en el cual la asistencia es de 6 adultos mayores aproximadamente. También aceptaron que realicemos observaciones y participemos con ellos. También dialogan entre ellas en cada oportunidad posible, y su relación entre ellas y con el docente es muy allegada, así como el grupo anterior.

En ambos grupos, no se presenció la asistencia de ningún adulto mayor masculino.

Es muy importante destacar, que, a pesar de nuestra presencia, el comportamiento de los grupos fue natural, donde solo una adulta mayor se cohibió, la cual generalmente es muy sociable.

### **Día 2 (18 de septiembre de 2020)**

El día 18 de septiembre, se realizó un acercamiento y presentación al grupo de **9:00 horas**, en donde la asistencia fue de 8 adultos mayores aproximadamente, siendo todas mujeres. El recibimiento fue aceptable, nos recibieron de forma cálida, aceptando que realicemos la investigación.

A pesar de nuestra presencia, era como si no estuviésemos allí, donde realizaban las actividades y dialogaban, reían y hacían chistes. Sus diálogos se centraban en la situación actual, en ámbitos de la salud, así también como actividades hogareñas (cocina, limpieza, etc.) y sobre la actividad física. Se ríen con el docente Fabian, en donde el estimula el dialogo, utiliza gestos y situaciones del momento para hacer reír, donde todas se ríen. Por ejemplo, al realizar un movimiento de cadera, Fabian les decía “A están con ganas de bailar eh”.

### **Día 3 Primera Participación Pasiva (23 de septiembre de 2020)**

El día 23 de septiembre, Santiago Delorrio, Juan de los Santos y Santiago Bentancor abordamos a los grupos. Llegamos 10 minutos antes para observar la llegada de los adultos del grupo de **15 horas** y ver sus comportamientos. La mayoría llegan caminando ya sea solas o acompañadas por sus hijos, a otras las llevan en Moto, y todas se reúnen frente al salón de

karate, en los bancos libres para sentarse. 7 mujeres adulto mayores concurren ese día, las cuales dialogan entre ellas mientras esperan al docente. Es interesante que ese día asiste una compañera nueva de 84 años, donde el docente la presenta al grupo y todas la reciben y comienzan a dialogar con ella. Inclusive durante el calentamiento, en el cual caminan alrededor de la plaza, caminan en grupos subdivididos, en donde charlan y ríen.

Santiago Bentancor participó de las actividades con ellas, Delorrio y Juan observaron desde afuera.

Santiago Bentancor dialoga con ellas durante la sesión, en donde los chistes y las preguntas son características de ellas.

Para el grupo de **16 horas**, Santiago Delorrio participó con ellas. Asistieron 8 adultos mayores mujeres. Durante la caminata, Santiago les realizó preguntas y conversó con ellas. Preguntas como ¿Les gusta realizar actividad física? ¿Qué beneficios han obtenido?, etc.

Las respuestas fueron positivas, a todas les gusta realizar actividad física, ya que les otorga beneficios físicos con relación a la movilidad. Pero ellas destacan que allí están en un círculo social, en donde tienen amigas y pueden conversar, de forma que no se sienten solas. Y todo esto las ayuda en su vida diaria, en cosas tan simples como levantarse de una silla y cocinar. Incluso en estos tiempos de pandemia, el realizar actividad física colectiva, les ayuda socialmente.

En ambos grupos, no hubo inconvenientes con la participación por parte de nosotros. Y es destacable la utilización de bromas, entre ellas como con nosotros, en donde las risas y el dialogo es característico de cada sesión.

Al finalizar las sesiones, concordamos con Fabian para comenzar con las intervenciones, en donde nosotros dictaríamos las mismas.

#### **Día 4 Primera Intervención (30 de septiembre de 2020)**

Integrantes: Santiago Delorrio y Juan de los Santos

El día 30 de septiembre se pudo localizar a Manuel Dávila y se le entregó la constancia. Ese día asistieron 7 adultos mayores del grupo de **15:00 horas**

Fabián dirigió el calentamiento, y nosotros la parte central y final.

El objetivo de esta intervención fue romper el hielo, acercarnos para crear una relación entre nosotros y ellas.

Realizamos actividades en circuito con mucho movimiento articular, trabajando la flexibilidad. Durante las actividades, incentivamos el dialogo y las bromas, las cuales tuvieron resultados positivos, de forma que socializaron y dialogaban con nosotros y entre ellas.

Repetimos lo mismo con el grupo de **16:00 horas**, el cual la asistencia fue de 7 adultos mayores mujeres. Destacar que una de ellas, la cual se había cohibido anteriormente, socializó de forma natural, riéndose y hablando con todos.

Observación: Santiago Bentancor no pudo asistir debido a que se estaba trasladando nuevamente a Rivera, debido a las elecciones departamentales. En cuanto a Leandro Costa está teniendo problemas relacionado con el alojamiento ya que anteriormente tenía beca en el

CERP y luego culminado los 4 años no tiene más, entonces lo que está haciendo es una carta si la aprueban a quedarse hasta finalizar el año, por otro lado, no cuenta con lugar para quedarse o conocido para alquilar mientras resuelve su problema.

El día **2 de octubre de 2020**, se suspendió la actividad debido a los factores climáticos.

### **Día 5 Segunda Intervención (7 de octubre de 2020)**

#### **Grupo 15 horas**

Se llegó a un acuerdo con Fabian para solamente realizar la investigación en el grupo de los miércoles, ya que los días viernes asistimos muy pocas veces por factores climáticos, lo cual llevó a que nos atrasemos con las planificaciones, y quedáramos más adelantados con los

Asistieron 6 adultos mayores. El observador fue Santiago Bentancor.

Se siguió la misma estructura que en la sesión anterior. En las actividades se pudieron observar los siguientes datos.

- El grupo aumenta su relacionamiento, se subdividen en grupos, pero siempre rotando, en donde todas charlan con todas. Aunque existen algunas más tímidas, siempre están en diálogo en algún momento, y han integrado completamente a las nuevas
- Durante las actividades, la charla no deja de estar.
- Siempre que pueden, dialogan, ya sea entre ellas o con el docente.
- Este grupo es más “serio”, es característico por el diálogo, no tanto por chistes
- Aceptaron las actividades, sin embargo, hubo muchos casos en los que se rehusaron a contar anécdotas, por timidez, o porque no recordaban ninguna, ya sea anécdotas o chistes.
- Los que contaron anécdotas, chistes e imitaron animales, fue invitación de risas a los demás, ya que de eso se trataban.
- Las tímidas, realizaron otras actividades, en vez de una anécdota, contaban un chiste o recitaban una receta.
- Entre ellas se motivan para hablar, lo cual es interesante, tratando de que todas siempre participen y se animen.

Con esto finalizó la intervención.

### **Día 6 Tercera Intervención (14 de octubre de 2020)**

#### **Grupo 15 horas**

Integrantes: Juan de los Santos, Santiago Delorrio y Santiago Bentancor.

Este día, participaron 8 adultos, siendo 7 mayores. La relación del grupo se mantiene igual, sin embargo, ya han integrado a los nuevos de las sesiones anteriores. Mientras realizan las actividades físicas propuestas por el docente, dialogan de temas en común, por ejemplo, de cocina, hogar, actividad física, salud, noticias, etc. A medida que va aumentando la intensidad de la sesión, disminuye el diálogo, ya que como menciona una de ellas “Necesitamos concentrarnos”.

Intervención: “Ruleta de anécdotas”

Se formó una ronda sentados, y la consigna solicitaba que, al que le tocara en su momento, debería contar una anécdota o realizar un comentario con respecto al grupo mientras las demás realizaban algún movimiento articular elegido por ella.

Entre las anécdotas y comentarios, encontramos los siguientes:

- “Hemos viajado juntos, la pasamos precioso”
- “Me gusta hacer ejercicio en grupo, no sola”

- “Adoro al grupo, me encanta el ejercicio físico”
- “El grupo es muy compañero y unido. El profesor es compañero y buenísimo con todos”

Mientras una de ellas está contando la anécdota y las demás realizan la actividad elegida, una de ellas le pide que deje de hablar así descansas, esto genera risas y sonrisas

- “Algunas son más calladas que otras, pero el grupo es muy sociable”
- “Muchas estamos hace años juntas, nos divertimos, el rendimiento es buenísimo, y la motivación nunca falta”
- “Nuevas amistades preciosas, las amistades y los momentos compartidos son hermosos, nos preocupamos por los compañeros, cuando alguien falta la llamamos”.
- “Viajamos 3 veces a las termas”
- “Tenemos un grupo de WhatsApp, donde nos pasamos videos de cualquier tema, salud, cocina, actividad física, etc., y pasamos charlando”

Una de las nuevas preguntas por estos viajes, y otra le responde que son encuentros nacionales de adultos mayores, a los cuales han asistido.

- “Agradecida de las compañeras que nos invitaron al grupo”

Luego de finalizada la actividad, se anunció que se realizarían algunas preguntas generales, en modo de actividad de dialogo, para que respondan levantando la mano, y el que quisiera. Tras el anuncio, ¿una de ellas dice “No nos preguntarán si tenemos amantes no?”, inmediatamente todos ríen.

Las preguntas realizadas fueron

¿Hace cuánto realizan actividad física?

¿Qué actividad física les gusta más?

¿Beneficios que han obtenido?

¿Han visto cambios en sus vidas cotidianas?

¿Por qué eligen realizar actividad física en grupo?

Con esta actividad detectamos quienes son más tímidas, y quienes responden mejor a preguntas, para tener en cuenta en el momento de realizar las entrevistas.

Los datos obtenidos en consecuencia de las preguntas anteriores fueron:

- La mayoría realiza actividad física con antelación, donde muchas hace más de 3 años que practican la misma, otras más de 10.
- Entre las actividades físicas destacadas, se mencionó los movimientos articulares, trabajo de flexibilidad y caminatas. Ejercicios no considerados bruscos, como mencionaron ellas mismas

- En cuanto a los beneficios, mencionaron desde los beneficios físicos, hasta los sociales. Muchas realizan actividad física por dolores en el cuerpo, recomendación médica, movilidad, quitar el estrés, despejarse, charlar, etc. Por lo que les ha beneficiado en todo lo anterior
- La mayoría han tenido cambios en su vida cotidiana, en donde rinden mejor en sus actividades hogareñas, ya sea limpiando, cocinando, cuidando a los nietos, levantándose de una silla (en donde mencionan que antes les costaba hacerlo), etc. Y es destacable, que mencionan como la actividad física ha ensanchado su círculo de amistad, donde ya no se sienten solas.
- La mayoría concuerda que realizar actividad física en grupo es mucho mejor que individualmente, ya que esta permite charlar, socializar, reírse, divertirse, etc.

Evidentemente, no todas respondieron, algunas se limitaron a hablar, por lo que este dato nos dio ideas para realizar las entrevistas, tomando estrategias de forma que todas respondan sin cohibirse.

### Grupo 16 horas

Integrantes: Juan de los Santos, Santiago Delorrio y Santiago Bentancor.

Al llegar el otro grupo, comienzan las actividades con Fabian. Mientras las realizan dialogan, de la salud, la situación actual, dolores en el cuerpo, de los nietos, etc. En este día asistieron 12, siendo 4 nuevas.

Intervención: “Ruleta de anécdotas”

Realizando la misma actividad que fue ejecutada con el grupo anterior, se recolectaron los siguientes datos:

- “Hemos viajado mucho, a Sayago y a las termas”
- “Tengo fibromialgia, la actividad física me beneficia en lo físico, mental y también en lo social”. La mayoría recalca los mismos beneficios.
- “Tengo artrosis y diabetes, me quedaba dura, la gimnasia me renueva, me gusta hacer nuevas amistades”
- “El profesor motiva mucho, hay mucho compañerismo”
- “Profesor motivador, y el compañerismo también”
- “Tengo alegría crónica respiratoria, hacer esto me beneficia”

Este grupo se cohibió más, algunas por timidez no hablaron, otras hablaron todo el tiempo, “hasta los codos” como dijo una de ellas.

Lo mismo pasó con la actividad de preguntas, de 12, solamente 4 respondieron. Entre los datos recolectados, en respuesta a las mismas preguntas realizadas al otro grupo, se encuentran los siguientes:

- La mayoría realizaba actividad física, en un rango de 3 a 10 años.

- Les gusta actividades físicas tranquilas, sin impacto, donde hay mucho movimiento articular.
- Todas concuerdan que han obtenido beneficios físicos, mentales y sociales. Por ejemplo, las que padecen fibromialgia, artrosis y diabetes, mencionan que la actividad física las ayuda a sobrellevar esas patologías. También dicen que les hace bien para la mente, despejarse, charlar, divertirse, lo cual se vincula con lo social, en donde ampliaron su círculo de amistades, lo cual las anima.
- Todas han percibido cambios en su vida cotidiana, se sienten más animadas, tienen amigas nuevas, se comunican por WhatsApp y llamadas
- Prefieren realizar actividad física en grupo porque se puede charlar, divertirse, es más animador, muchas escapan de la soledad, están con amigas, etc.

En ambos grupos, teniendo en cuenta los datos recolectados y observando como muchas son más tímidas a otras, en donde les cuesta responder preguntas en exposición, se realizarán las entrevistas individuales previstas. La actividad de preguntas cumplió con el objetivo de recolectar información general, pero además ver cómo reaccionan ante preguntas presentadas por nosotros. Si bien a muchas les dio timidez, reaccionaron de buena manera, tanto escuchando como comentando algún poco.

### **Día 7 Entrevistas (21 de octubre de 2020)**

#### **Grupo 15:00**

Integrantes: Santiago Delorrio, Santiago Bentancor y Leandro Costa

Obs: Juan de los Santos no asistió por factores médicos.

El día de hoy fue dedicado a las entrevistas individuales, como habíamos previsto. Se decidió con Fabian, realizar las entrevistas mientras se desarrollaban las actividades, entrevistando de a tres, una para cada investigador.

La asistencia fue de 9 adultos, siendo 7 adultos mayores. Al ir llegando, comienzan a dialogar de forma habitual, y se observa a una de ellas decirle a otra “Te voy a regalar plata”, ya que habían realizado un negocio. Al iniciar con las actividades, una de ellas pide para no estar tan cerca, ya que debido a la situación de Rivera con respecto al COVID es agravante. Sin embargo, realiza las actividades y dialoga con el docente y las compañeras con respecto a las mismas.

A continuación, las **entrevistas** realizadas por los integrantes del grupo que asistimos ese día, dividiéndonos al grupo entre los 3:

Observación: Si bien aquí, en algunos casos, mencionamos los nombres de las entrevistadas, en el momento de redactar la tesis final, mantendremos el anonimato, solamente utilizando la edad como referencia. Además, es interesante la participación activa de dos adultos que no son considerados adultos mayores, si bien se les hicieron las mismas preguntas ya que no contábamos con su participación, pudimos extraer información interesante.

Preguntas:

- 1- ¿Hace cuánto tiempo realiza actividad física?
- 2- ¿Qué tipo de actividad física le gusta y realiza más?
- 3- ¿Qué beneficios ha obtenido desde entonces?
- 4- ¿Ha percibido cambios y beneficios en su vida cotidiana? ¿Cuáles?
- 5- ¿Qué cambios ha percibido en el ámbito social? ¿Cómo considera estos cambios?
- 6- ¿Por qué elige realizar actividad física grupal?
- 7- ¿Motivos por los que elige realizar actividad física en la Plaza de Deportes?
- 8- ¿Han presenciado, en algún momento, la asistencia de adultos mayores de otros géneros?

Respuestas Grupo 15:00 Horas:**Elvira, 74 años**

- 1- “Antes de fallecer mi marido siempre hacía acá en la plaza de deportes, después de que falleció mi esposo, hace dos años, comencé de nuevo. Me hizo muy bien porque estaba muy deprimida, el compañerismo precioso y el profesor divino”
- 2- “Acá la gimnasia, yo hacía hidro con Fabian dos veces a la semana y tres veces de piso, y me gusta más de piso porque charlo, en la hidro no hay comunicación, acá movemos todos los músculos”.
- 3- “Emocionalmente y de elasticidad en el cuerpo, pararme en una silla, una escalera, estoy ágil, mucho mejor”
- 4- “Nos hacemos amigas de todas, nos visitamos, nos mandamos mensajes, divino, divino, hacemos excursiones a las termas dos por tres, hacemos almuerzos con el profesor, pero ahora con esto no da, y él es un compañero bárbaro”
- 5- “Buenísimo a mí me vino porque vivo sola, entonces esto es algo maravilloso, personas que yo conocía, pero como estaba con mi marido vivía con él, ahora no, ahora yo voy a las casas, nos comunicamos más”
- 6- “Me encanta, por la comunicación”
- 7- “Porque me queda cerquita, vivo a una cuadra y media”
- 8- “Si, varios, y por cantidad de tiempo, pero con esta epidemia tienen miedo”

**Marta Correa, 77 años**

- 1- “Yo hice primero en el club Uruguay 1 año o 2, y después empecé acá hace como unos 4 años, 4 o 5 años. Hice en el club Uruguay con un muchacho, después acá con una muchacha y después con él hace como 2 años ya”
- 2- “Me gustan más los ejercicios con bastones, con pelotas y eso, es lo que más me gusta”

- 3- “Más agilidad, además de la agilidad te despejas un poco, y he adelgazado también algo, pero me ha hecho bien. En lo emocional, estos grupos preciosos, hacemos reuniones, conversamos, nos integramos, entonces por eso te ayuda mucho también”
- 4- “Bien porque yo en mi casa vivo con mis nietos, tengo que hacerles la comida, entonces hay más disposición, más energía parece que da”
- 5- “Hacemos muchas reuniones, conversamos, hablamos por teléfono, conversamos bastante, nos reunimos, tenemos mucha afinidad unas con otras, hacemos bastante amistad, como una familia, son cambios buenísimos, imagínate que todo este tiempo que estuvimos en casa haciendo los ejercicios no es lo mismo, se hace, pero no es lo mismo, cuando pudimos empezar acá ya fue otra cosa, porque la integración con todos es bárbaro”
- 6- “Por eso mismo que te decía hoy”
- 7- “Me queda muy bien porque vivo a una cuadra, por la ubicación, y además muy conforme con el profesor, porque él nos cuida, nos trata y es como si fuera nuestro nieto, yo lo tengo como si fuera mi nieto”
- 8- “Hombres han venido, tenemos compañeros, pero no han venido, hay profesores y compañeros que fueron maestros”

#### **Andrea, 43 años**

- 1- “Que hago permanentemente desde el año 2013, siempre fui una persona que salía a caminar, tuve fibromialgia muchos años y así mismo salía a caminar, pero no hacía ningún tipo de trabajo de fuerza, después del 2013 para acá gracias a dios yo fui sanada y estoy bien, y hacía hidro gimnasia y siempre caminata”
- 2- “Me encanta la hidro gimnasia, natación, caminata, pero el tipo de rutinas que tenemos con Fabian me parecen excelentes, se hace musculación, se hace estiramiento, pero nada es violento, nada que termina después causando dolor después de hacer ejercicio físico, por eso me gusta este tipo de rutina que no sé cómo le llaman – movilidad articular – eso mismo”
- 3- “Más resistencia para el día a día, mejor descanso, buena conciencia para la hora de la alimentación, porque la persona que está haciendo ejercicio tiene una conciencia plena cualquier día de la semana de su cuerpo, lo postural para sentarse, para alimentarse, cuando te alimentas de más tú mismo te das cuenta, el modelaje del cuerpo que se va modelando también, son muchos los beneficios”
- 4- “Creo que esta gimnasia que fue post cuarentena, después de estar mucho tiempo encerrada, lo social es sumamente beneficioso, fuera todo lo anterior ya nombrado respecto a lo físico, a la conciencia de alimentación y todo que ya es un estilo de vida que tengo yo, pero como que en la cuarentena fue terrible sentir que no podía salir a hacer ejercicio y practicar, la verdad que sentí como una presión. Entonces salir otra vez me aportó el beneficio también social, fue muy importante, volver a reírse, estar con gente, otro te entusiasma que vas a poder. Cuando llegué estaba con los tendones todos acortados, y entonces después entre uno y otro te vas

incentivando, lo lindo de hacer gimnasia con personas mayores es que vos decís: “No, yo no puedo quedarme, tengo una compañera de 82 años, como me voy a quedar, no, tengo otra de 65 que corre, y yo no”. Entonces todo eso te ayuda, muy beneficioso”

- 5- “Sumamente importante como todo lo que nombre anterior, creo que no me hace solo bien a mí, sino que vos te sentís bien porque das cuenta que le haces un bien a otro, entonces ver a otras personas que por ejemplo viven solas, son de la tercera edad y viven solas, y la gimnasia les significa su único punto social, entonces vos te sentís parte de hacerle bien a otro”
- 6- “Si bien hago la individual, que la hago sola o con mi esposo que salimos a caminar, y digo que la grupal te genera endorfinas, que son las hormonas de la felicidad, entonces lo comprobé en la hidro gimnasia, yo soy un milagro, porque yo tengo una neurocirugía muy importante, que volver a hacer actividad física para mí fue un milagro, y siempre me llenó de endorfinas hacer con otros, me parece muy importante, y me hace más feliz”
- 7- “Por ubicación y salud”
- 8- “Yo soy post cuarentena, desde que yo estoy, no he visto, pero dicen que sí, yo en la hidro gimnasia si, trabajan con gente de todas las edades y los dos sexos, pero con Fabián ningún día me tocó”

### **Maribel, 67 años**

- 1- “Más de 30 años, toda mi vida”
- 2- “Me gusta gimnasia en grupo, actividades en circuito más bien, alternar ejercicios”
- 3- “La salud, soy sana, yo también tengo un poco de flexibilidad, igual para la edad es mantenida, no tengo dolores, no tengo limitaciones de ejercicios, determinadas tareas o cosas así, tengo algún dolorcito de columna, pero pasajero, no tomo medicación”
- 4- “Estado de ánimo, psicológicamente también, siempre con buena disposición para sociabilidad y todo ese tipo de cosa, compartir actividades, servicios, me gusta trabajar en la comunidad con grupos que necesitan asistencia, cosas así”
- 5- “En la comunicación, yo en general soy bastante callada, introvertida, pero los grupos me cambian, comparto, me integro, integración sobre todo”
- 6- “Porque me motiva mucho, no me gusta hacer sola, a pesar de que el cuerpo está adaptado a los ejercicios y todo, extraño cuando no hago, pero me gusta ir a grupos, siempre fui a gimnasios y a clubes, siempre con grupos”
- 7- “Para ocupar el tiempo y por salud, para compartir con las compañeras y el profesor”
- 8- “He visto si, antes de la pandemia, varios compañeros que venían en parejas”

### **Elena, 83 años**

- 1- “Bueno mira, yo vivía afuera, y siempre cortaba pasto, asique actividad física hice siempre, cortar pasto, andar con las desmalezadoras, todo eso hacía, yo no tengo problema”
- 2- “Menos caminar, cualquier cosa (risas), yo hacía natación también antes, venía a la hidro”
- 3- “Ay, moverme, porque en casa, acá mi esposo falleció y tuve que venirme con mi hija, así que ella me ponía en la televisión y hacía algo, pero es más lindo acompañada, no sola”
- 4- “Si, más movimiento, sobre todo me molestaba mucho el hombro, y ahora con los ejercicios no siento, no sé si es con los ejercicios o el colagenol (risas), pero la cosa es que ando bien, ando mejor”
- 5- “Con esto de la pandemia poco, porque salgo poco, voy al campo con mi hija, y cuando voy al supermercado ella se baja, no quiere que me baje yo, así que no, es solo esta reunión acá”
- 6- “Es más lindo acompañada, no sola”
- 7- “Para moverme, porque si no me iba quedar aplastada mirando televisión y es algo que yo no quiero, a mí me gusta mucho leer, pero no puedo pasarme leyendo todo el día tampoco (risas)”
- 8- “Hace dos meses que vengo a la plaza, no he visto”

### **María, 69 años**

- 1- “2 años en la plaza de deportes, antes no hacía ninguna”
- 2- “Caminar no me gusta mucho, pero la actividad que hacemos con Fabián me gusta, porque moves todo el cuerpo, brazos, piernas, cuando hacemos en las colchonetas moves todo también, caderas, hago bicicleta que me gusta, camino en el caminador, pero no alrededor de la plaza”
- 3- “Me siento mejor, más animada, trato de no faltar, y bueno me siento más ágil, que estoy mejor físicamente”
- 4- “Bueno, ya te digo, me siento mejor, más activa, no sé... le decía a Fabian que me tenía que tocar acá en la pierna, nunca me tocó, pero tengo musculitos”
- 5- “El grupo es muy lindo, me gusta venir por eso, porque nos divertimos, charlamos, hacíamos fiestas, viajábamos, íbamos a las termas, la parte social es muy importante, porque cuando la pandemia, al principio que se suspendió todo, nos daba clase virtual, y yo hacía un poquito y dejaba viste, y sin embargo viniendo acá es otra cosa, presencial es totalmente diferente, son cambios muy buenos”
- 6- “Porque me gusta, porque es mejor, porque charlamos, nos vemos, nos hicimos amigas, es mejor presencial que por internet”
- 7- “Porque me gusta, el profesor es amoroso, flor de compañero, nos divertimos, charlamos”

- 8- “Si, varios, pero ahora no han venido”

### 69 años

- 1- “Ininterrumpidamente hace 2 años, antes costaba, iba un poco y paraba, iba al telégrafo y dejaba, iba al sarandí y dejaba, y ahora es más parejo digamos, hago esta con Fabián”
- 2- “Siempre fue aeróbica, y cuidando porque esos steps y eso que dicen que no es para nuestra edad, que no podés hacer porque fuerza mucho, de impacto no, una vez intente hacer en un gimnasio, ¿puedo decirte igual? - si claro - y vos podas creer que la muchacha no me dirigió y empecé a forzar demasiado por una plancha, así como la pesa y me resintió las vértebras acá en el coxis, ese descuido no se puede tener, la misma persona que está a cargo de los gimnasios tiene que tener una idea. Ahora esta de Fabian que es bien localizada para ejercicios de atención y de equilibrio y de eso”
- 3- “Él nos trabaja el equilibrio, nos trabaja las fuerzas de las piernas, sobre todo, nos trabaja la atención, son cosas todas que van disminuyendo con la edad, entonces me parece que está bien el trabajo de eso. Beneficios mental y social”.
- 4- Lo mencionado anteriormente
- 5- “En lo social porque tenemos un grupo bien lindo, bien unido y siempre estamos haciendo otro tipo de encuentros también”.
- 6- “La actividad física grupal siempre te da un incentivo, porque muchas veces te quedas, estos días pasados cuando empezó la pandemia, él nos mandó tutoriales, y yo si bien tenía todo en una pieza, las botellas para hacer pesas y el bastón, a veces hacía y a veces no, unos motivan a otros y vamos llevando, el encontrarnos eso hace con que también motive el venir acá, yo vivo frente a la plaza, si no cruzo la plaza es por muy haragana (risas), - uno a veces teniendo ya disponible en su casa no hace – sí , cuanta gente compra caminador y después no lo usa más, el caminador tiene la parte social también no, la bicicleta tiene la parte social”.
- 7- “Porque vivo en frente, sería absurdo no venir acá e ir a otro lado”
- 8- “Si, habían 3,4 o 5 varones, y era muy lindo el grupo de los varones, pero empezaron a abandonar, ahora después de la pandemia no han venido, no vinieron más, yo recuerdo 5 varones, todavía hacíamos los asados y las salidas a las termas y eso, y ellos siempre, ahora no sé qué les pasa. Fuimos hasta Sayago como grupo de adultos de rivera para participar de un encuentro, fuimos a termas, nos hemos encontrado en algunos lugares de rivera cerca del CERP, por montecitos, todo ese tipo de cosas se ha hecho, y festejamos cumpleaños, y todas esas cosas”

### 65 años

- 1- “2 años consecutivos”
- 2- “Hacia yoga, yo trabajaba mucho”

- 3- “Primero lo físico, uno cambia totalmente, y después social, porque uno se intercomunica con el grupo, nuevas amistades, reencuentra a otros que hace tiempo no veía”
- 4- “Uno se intercomunica con el grupo, hace nuevas amistades, reencuentra a otros que hace tiempo no veía”
- 5- “Si, muchos”
- 6- “Por lo social, en casa uno lo hace, pero de repente se aburre, uno dice hoy no hago (risas), el grupo motiva, la relación con el grupo es muy buena, es muy buen grupo”
- 7- “Sedentarismo, estaba quieta en casa”
- 8- “Había hombres también, antes de la pandemia, uno se enfermó, el otro era un matrimonio y no están viniendo, dos eran matrimonios y no están viniendo, acá en nuestro grupo no tenemos ningún masculino”

#### **40 años**

- 1- “Acá hace 2 años, y anteriormente 2 años más, hace 4 años”
- 2- “Hidro y acá con Fabian”
- 3- “No me canso tan rápido, soy más ágil, beneficios físicos, te sentís más dispuesta a hacer las cosas, buen humor”
- 4- “Más ágil al hacer las cosas”
- 5- “Círculo social, amistades, etc.”
- 6- “Es más divertido estar con otra persona, por ejemplo, caminar solo es aburrido, con otra persona es mejor, la motivación”
- 7- “Vine por mi madre que necesitaba, por afinidad”
- 8- “Han venido algunos hombres si, en el anterior grupo, había dos hombres en nuestro horario, y de mañana también”

#### **Respuestas Grupo 16:00 Horas:**

##### **Lurdes, 56 años**

- 1- “Hace como 12, 13 años, en comeri allá”
- 2- “Todo tipo de actividad me gusta mucho, siempre hice”
- 3- “Mejoré muchísimo de la columna, toda la vida hice gimnasia, pero tuve grande problema de columna y me mandaron hacer este tipo de gimnasia, y bueno, la salud ¿no?”
- 4- “Más agilidad, te sentís mucho mejor”
- 5- “La compañía de ellas y todo, muchísimo, bárbaro también, porque hay una comunicación fabulosa entre nosotros, las considero optimas”

- 6- “Sola uno no consigue hacer, en grupo si porque uno se siente mejor, es mucho mejor, sola hago caminata, pero no es lo mismo hacer gimnasia en grupo, estar así todas juntas, que charlamos una cosa y otra, la comunicación, todo, es mucho mejor, para la cabeza, el cuerpo, es mucho mejor en grupo”
- 7- “Hacía en comeri con Fabián, y ahí nos vinimos para acá”
- 8- “Si ya tuvimos, antes de la pandemia era solo 1”

### **Isabel, 55 años**

- 1- “Hacía bastante, yo hice cuando era bien más joven, y ahora hace un año que empecé, hice un año y ahora paramos 6 meses”
- 2- “No me gusta caminar, me gusta este tipo de ejercicios que hacemos que es más bien estiramientos, movimientos, no me gustan aparatos, no me gusta caminar”
- 3- “Me deja más ágil, me muevo con más facilidad, principalmente las piernas, yo no subía a una silla, uno que es dueño de casa para subirse a una silla no podía”
- 4- “Agilidad”
- 5- “Hicimos un círculo de amistades diferente acá, el año pasado salíamos a cenar, este grupo yo no lo conozco aún, vine solo con dos compañeras del otro grupo, pero el otro que teníamos hicimos una amistad de más de salir a cenar y todo eso”
- 6- “Porque sin incentivo no consigo, ya he intentado en mi casa porque sabemos todos los ejercicios como son, pero tipo intento, hasta con video ahora viste que estaban pasando video, he controlado 10 minutos y no sé, no doy más, no quiero más, no me gusta, porque tu miras a la compañera que hasta es más anciana que está haciendo, o el profesor te está diciendo dale y que puedes, esas cosas, sin incentivo...”
- 7- 8) “Si en el otro grupo, en comeri”

### **Ester, 71 años**

- 1- “Como 10 años, desde el 13 de octubre con Fabian”
- 2- “Todo me gusta, bicicleta, caminador”
- 3- “Muchos, tenía un reuma y otros problemas, y me hizo bien, esto de la pandemia me mató porque no hacía nada, pero ahora estoy bien, para la cabeza hace bien también, salgo de casa 1 hora ni que sea y me distraigo”
- 4- “No, yo soy muy activa en todo”
- 5- “Ensanchado círculo social, compañerismo, hacía té en casa con los de comeri, y Fabián fue también, mucho compañerismo, a mí me encanta, Fabian me encanta, es compañero, son cambios buenos”
- 6- “Me aburro sola, en casa camino un poco en el caminador, y me aburro, acá me encanta porque puedo charlar”

- 7- 8)“Si algunos iban con la señora, lo más bien son, antes de la pandemia”

### **Diamantina, 76 años**

- 1- “Hace como 5 o 6 años”
- 2- “A mí me gusta todo, así como están haciendo, me gusta el hidro, todo lo que tiene que ver con movimiento”
- 3- “La columna, de este brazo que me caí y me quebré, mejoré mucho mucho”
- 4- “Antes sentía mucho dolor en la columna y en este brazo, y eso me ayuda con las cosas que tengo que hacer en casa, que hago muy pocas, no puedo barrer, limpiar piso, nada, el resto si”
- 5- “Yo me doy con todos, a pesar que yo soy muy quieta, yo no charlo, pero soy compañero de todas, ensanche mi circulo, muy bueno”
- 6- “Sola no da, así es más lindo, son todas compañeras, ellas están charlando”
- 7- 8)“En Comerí Centro había, acá no he visto”

### **63 años**

- 1- “Hace 3 años”
- 2- "Este tipo de actividad”
- 3- “Más agilidad, me vino bien para todo, tenía colesterol, la doctora dijo que si yo no tomo remedio ni hago nada, que haga la gimnasia”
- 4- “Si, más agilidad”
- 5- “Buenísimo, fuimos a las termas, festejábamos los cumpleaños, buenísima la relación con el grupo”
- 6- “En grupo me gusta más, es mejor, queda más entusiasmado para venir”
- 7- “Una amiga mía que iba me invito para ir, por amistad y el medico me recomendó caminar”
- 8- “Había si”

### **65 años**

- 1- “Hace más de 20 años que soy atleta, acá ahora cuando empezó”
- 2- “Hacia caminatas, ejercicio siempre, aunque tengo problemas de articulaciones, dolores en las articulaciones”
- 3- “Con la pandemia, quede parada toda esa cantidad de meses, como que me arrojó un tendón de la pierna atrás así, el aductor, por la falta de ejercicio y la rodilla dura, y

ahora con esto que hace 1 mes que vengo, voy mejorando todos los días por el ejercicio”

- 4- “Soy modista, trabajo muchas horas sentadas, ponele 4 horas sentada, pero siempre en movimiento, pero de la casa y eso, pero vengo mejor, tengo dolores en los hombros, un poco de tendinitis y esas cosas, tomo alguna medicación, voy llevando, pero es muy importante la gimnasia, con más energía”
- 5- “Muy cómoda la relación con el grupo, y la comunicación”
- 6- “Es más lindo y la motivación es importante”
- 7- “Por el profesor”

### **65 años**

- 1- “Hace 3 años así seguido, en el sarandí hacia aparatos y eso”
- 2-
- 3- “Tengo en toda la columna artrosis, y ahora con esto de la pandemia ya hacía unos cuantos meses que no había, entonces me estaba quedando bien dura, ahora ando más ágil”
- 4- “Camino mucho”
- 5- “Los viajes que hicimos, hicimos dos viajes a las termas de Dayman, fuimos a la plaza de Sayago, fuimos dos veces a los encuentros de plazas, yo soy abierta y me gusta la amistad, me gusta hablar con todas”
- 6-
- 7- “Para no quedarme quieta y moverme un poco, una amiga me invito”
- 8- “Si, el año pasado o el otro año atrás, teníamos como 4 compañeros que viajaron con nosotros”

### **Zulema, 80 años**

- 1- “Hace 10 meses”
- 2- “Gimnasio y circuitos”
- 3-
- 4- “Más ágil”
- 5- “
- 6- “Se hace amistad, conocer gente, buen docente”
- 7- “Mandado por el doctor”

### **Doroti, 67 años**

- 1- “Con Fabián no voy ni un mes”

- 2- “Ninguna, pero me gusta lo de ahora y caminar”
- 3- “Más ágil, más ganas”
- 4- “
- 5- “Ninguna, concurrí pocas veces
- 6- “Sola no hago, en grupo alienta”
- 7- “
- 8- “

Si bien se trató de realizar y guiarse por unas preguntas preestablecidas, en muchos casos no se realizaron, y se llegó más a un dialogo con las entrevistadas, las cuales no aportaron información relevante para la tesina.

## **2-Constancia**