



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE RIO NEGRO**

*“Representación que las mujeres adultas mayores poseen de la incidencia de la actividad física en su calidad de vida”*

Tesis presentada para cumplir con los requisitos finales para la obtención del título de Licenciada en Educación Física y Deportes.

Autora:

Ana Margarita Navarro

Directora

Esp. Sonia Fabbri

Agosto del 2012.

Viedma, 17 de agosto de 2012

Señor  
Profesor del Seminario  
Presentación, Tutoría y Evaluación de Tesis  
Lic. Fernando Marrón  
Universidad Nacional de Río Negro

Quien suscribe Esp. Sonia Beatriz Fabbri manifiesta que la tesis bajo el nombre: *“Representación que las mujeres adultas mayores poseen de la incidencia de la actividad física en su calidad de vida”* realizada por la Prof. Ana Margarita Navarro, ha sido asesorada por la suscrita con base en los lineamientos de la Universidad Nacional de Río Negro, por lo que me permito ponerla a su consideración, para someterla al examen evaluativo correspondiente.

Atentamente.

Esp. Sonia Fabbri

A mis padres, por su amor  
A Luís, Nahuel y Victoria por  
remar juntos en la vida...

Quiero agradecer a todas aquellas personas que han contribuido para que esta tesis sea una realidad.

En primer lugar a mi Directora de tesis Esp. Sonia Fabbri por su guía, asesoramiento, profesionalidad y sensibilidad.

Por su paciencia, comprensión y ánimo en todos los momentos de este proceso que contribuyeron a mi desarrollo humano.

A todos mis profesores de la UNRN por ser partícipes necesarios en la resignificación de mi profesión

A mi profesor Enrique Viola por sembrar huellas en mi arcón de recuerdos lúdicos

A mi grupo de estudio Ángeles, Alejandro, Ariel, María José y a todos los profesores con los que compartimos el conocimiento.

A las mujeres que con sus relatos le dieron significación y sentido a esta tesis.

A todos muchas gracias

## Resumen

En la presente investigación se buscó generar conocimiento respecto de la representación que las mujeres adultas mayores pertenecientes al Centro de Jubilados de la ciudad Carmen de Patagones, tienen acerca de la incidencia de la práctica de actividad física en su calidad de vida.

Para el desarrollo de este estudio se adoptó la perspectiva cualitativa. Para la aprehensión y construcción de los datos en el campo se administraron entrevistas cualitativas abiertas y en profundidad a una muestra de tipo intencional compuesta por diez mujeres adultas mayores que asisten al Centro de Jubilados de la ciudad de Carmen de Patagones.

La actividad física desde la representación de las mujeres entrevistadas por su carácter relacional, social y de movimiento es una alternativa positiva para el proceso de construcción de estilos de vida saludables. Su incidencia sobre la calidad de vida se sintetiza en percepciones de salud y bienestar identificadas el uno en el otro.

La actividad física en la adultez permite una mejor calidad de vida, no sólo por su efecto en las funciones básicas del individuo sino en otras relativas al bienestar mental y emocional. La valoración y puesta en práctica de estilos de vida saludables deben estar presentes como un remedio preventivo antes de convertirse en necesidad.

Para la promoción y acceso a las oportunidades de práctica es necesario operar bajo un marco de calidad que tenga los atributos de oportunidad, pertinencia, suficiencia, aceptabilidad y claridad en la generación los servicios que respondan a garantizar el cumplimiento de la demanda de necesidades de la franja de la población objeto de este estudio.

## Índice

Resumen	p. 4
Índice	p. 5
Introducción	p. 6
Capítulo I: Apertura al encuentro de sentidos	p. 7
Capítulo II: Los sujetos de la investigación: representaciones de actividad física y calidad de vida.	p. 21
Capítulo III: La práctica de actividad física: relatos y sentidos	p. 37
Capítulo IV: Una clausura como inauguración: hacia la confluencia de sentidos.	p. 57
Bibliografía	p. 65
Anexo I: Estado del arte	p. 72
Anexo II Guía de entrevista	p. 82

## Introducción

En este trabajo se investigó la representación que las mujeres adultas mayores del centro de jubilados de la ciudad de Carmen de Patagones tienen respecto de la incidencia de la práctica de actividad física en su calidad de vida.

Para el desarrollo de este estudio se administraron entrevistas cualitativas abiertas y en profundidad a una muestra de tipo intencional compuesta por diez mujeres adultas mayores del centro de jubilados de la ciudad antes indicada.

Los resultados de la presente investigación aportaron datos que permitieron identificar los factores que predisponen, facilitan y refuerzan la práctica de actividad física en mujeres adultas mayores y su incidencia en la calidad de vida de las mismas. El conocimiento derivado de este estudio aporta elementos que permitirán establecer acciones que se ajusten y satisfagan las demandas de las personas practicantes, sentando las bases para el desarrollo de programas de promoción y realización de actividad física sistemática en pos de mejorar la calidad de vida de las mujeres que transitan por esta etapa de la vida signada por los cambios.

El capítulo I se focaliza en el planteamiento de la problemática, la caracterización de la etapa evolutiva por la que transitan los sujetos de la investigación. Seguidamente se desarrollan los referentes conceptuales y empíricos que orientaron la realización del trabajo.

En el capítulo II se abordan las representaciones que las mujeres adultas mayores del centro de jubilados de la ciudad de Carmen de Patagones poseen respecto de la actividad física y la calidad de vida. Siguiendo con el análisis de los dichos de las personas entrevistadas, en el capítulo III se analizan los relatos y sentidos que le otorgan a la actividad física.

En el capítulo IV se vincula el conocimiento construido en los dos capítulos anteriores lo cual permitió arribar a la construcción de sentido, siempre provisorio y susceptible de ser modificado respecto de la representación que las mujeres adultas mayores poseen de la incidencia de las prácticas físicas en su calidad de vida. Por último se indica la bibliografía consultada y los anexos.

## CAPÍTULO I:

---

### APERTURA AL ENCUENTRO DE SENTIDOS

*“No se puede iniciar una travesía sin conocer el destino y sin contar con los mapas y la orientación para llegar a él por el mejor camino”.*  
(Marina Müller)

## APERTURA AL ENCUENTRO DE SENTIDOS

### 1. Presentación del problema

La expectativa de vida del ser humano ha aumentado considerablemente en el último siglo. A comienzo de 1900, la población alcanzaba un promedio de 50 a 55 años. Mientras que en la actualidad estamos próximos a los 75, y se calcula que en el año 2030 la expectativa de vida llegará a los 82 años, siendo el grupo poblacional que supera los 65 años el de mayor crecimiento

Las demandas sociales de complejidad creciente, requieren contar con información para comprender cada día nuevos contextos, anticipar soluciones a los problemas que se pueden presentar y, sobre todo, dotar de significación la variabilidad de estímulos que se presentan a este sector poblacional.

Se desprende del párrafo que precede, que la calidad de vida relacionada con la salud, adquiere en la sociedad actual cada vez mayor importancia. No obstante ello, el buceo bibliográfico realizado mostró pocos estudios directamente relacionados con la temática que nos ocupa, en el contexto local.

Lo antes expresado orientó interrogantes tales como: ¿Cuál es la representación que las mujeres adultas mayores poseen de la actividad física y la calidad de vida?, ¿Cuál es la representación de las mujeres adultas mayores del contexto local sobre la incidencia de la actividad física en la calidad de vida?, ¿Qué aspectos influyen en la realización de actividad física a lo largo de la vida?, ¿Cómo se vinculan las representaciones de actividad física y calidad de vida con los motivos de práctica de actividad física?

En un intento de búsqueda de respuestas a estos interrogantes el problema de investigación fue definido de la siguiente forma *“Representación que las mujeres adultas mayores poseen de la incidencia de la práctica de actividad física en su calidad de vida”*.

Los resultados del presente estudio aportan datos sobre el contexto local y permitirán sentar las bases para el desarrollo de programas de promoción y

realización de actividad física sistemática en pos de mejorar la calidad de vida de las mujeres que transitan por esta etapa de la vida signada por los cambios.

Asimismo se identificaron los factores que predisponen, facilitan y refuerzan la práctica de actividad física, lo cual podrá ser tenido en consideración para establecer acciones que se ajusten y satisfagan las demandas de las personas practicantes.

## **2. Caracterización de la población objeto de estudio**

La franja etaria tomada en esta investigación es la del adulto mayor; término que originalmente aparece en Francia en el año 1950, como “tercera edad”, designado por el Dr. J. A. Huet, uno de los iniciadores de la gerontología en dicho país.

Siliceo de Hacha (2010) menciona que el término “adulto mayor”, análogo de “tercera edad” en América Latina, comenzó a ser utilizado a comienzos del año 1994 por la Organización Panamericana de la Salud, para referirse a las personas de 65 o más años de edad.

Para Padilla (2002), la expresión adulto mayor ha sido tradicionalmente usada para definir el comienzo de la vejez en estudios demográficos y gerontológicos, principalmente porque en muchos países es utilizada por los sistemas de pensiones para otorgar beneficios.

La franja de población adulto mayor abarca un período de la vida donde el organismo comienza una etapa de involución que se caracteriza por una disminución de las fuerzas físicas, lo que a su vez, ocasiona en la mayoría una sensible y progresiva baja de las cualidades de su actividad mental.

Mario López (2009) hace referencia al concepto de envejecimiento, sosteniendo que el mismo se manifiesta a través de una disminución progresiva y regular de las funciones, las que tienen un ritmo de crecimiento y decrecimiento propio de la especie. Se podría afirmar que están genéticamente programadas, aunque pueden variar y verse afectadas por las condiciones y estilos de vida de los individuos.

El envejecimiento opera de la misma manera que la inactividad. Los efectos que produce el paso del tiempo son similares a los que ocasiona el sedentarismo. Esta etapa se encuentra mediatizada por procesos de deterioro o envejecimiento funcional, con un progresivo aumento de limitaciones corporales, miedos, inseguridades en las acciones motrices habituales y un aislamiento social que desfavorece el acercamiento a prácticas corporales saludables y regulares. (Hernández 2009).

Esta etapa - coincidente con la jubilación – supone cambios en el estilo de vida de las personas. Cuentan con más libertad y menos responsabilidades, al no estar ligadas en general a horarios laborales, a la vez que pierden el núcleo social de trabajo - nexo de unión en la sociedad - y sus condiciones de vida se ven alteradas por la disminución de las oportunidades de socialización.

Este período que trae aparejado alteraciones socioculturales, físicas, psicológicas, y cognitivas requiere de un tiempo de aceptación y adaptación.

La actividad física por su carácter social, relacional y de movimiento puede ser una alternativa que pueda colaborar positivamente en ese proceso de adaptación a esta nueva situación.

### **3. Referentes Conceptuales**

Si bien en el estado del arte realizado se ubicaron diversos trabajos vinculados con la actividad física y calidad de vida: promoción de la actividad física a partir de los 60 años (García Marín, 2007); Factores sociodemográficos y ambientales asociados con la actividad física y deportiva en la población urbana de Perú (Seclén, Palacín, E y Jacoby, R 2003); Sedentarismo y su relación con la calidad de vida relativa a la salud (García Pérez, R y Otros 2001); no se encontraron avances significativos relativos a la investigación que nos ocupa en el contexto local.

El problema a investigar giró en torno a las representaciones que las mujeres adultas mayores poseen respecto de la incidencia de la práctica de actividad física en su calidad de vida. Ello remite a dos grandes constructos: actividad física y calidad de vida analizados a la luz del concepto de representación.

Respecto del término 'representación, el diccionario de la Real Academia Española, da cuenta de definiciones tales como: "acción y efecto de representar o representarse"; "figura, imagen o idea que sustituye la realidad", hacer presente una cosa con palabras o figuras que la imaginación retiene", "ser imagen o símbolo de una cosa o imitarla perfectamente".

Distintas corrientes teóricas, particularmente las sociológicas y psico-sociológicas, plantean de manera general que las representaciones actúan como marco de referencia en función de la cual los individuos y los grupos definen los objetos, comprenden las situaciones, planifican sus acciones.

Las representaciones funcionan como organizaciones del pensamiento y de la acción condicionando las relaciones de los sujetos entre sí y con la tarea e influyendo en sus prácticas sociales.

Para Moscovici (1988), citado en Fabbri (2009) cuyos desarrollos fueron continuados por otros autores-entre ellos Kaës-, el término representación se refiere tanto al proceso como al producto de la construcción mental de la realidad. En tanto que toda realidad es siempre apropiada por el individuo y solo actúa sobre ella en función de los significados que tiene para él, es posible decir que sólo existen realidades representadas por los individuos o grupos.

Una representación puede considerarse social cuando: puede señalarse su extensión en la colectividad (criterio cuantitativo); se considera la expresión de una organización social (criterio de producción); y contribuye a los procesos de formación y orientación de las conductas y comunicaciones sociales (criterio funcional).

Moscovici (1988) establece dos formas de determinación social: central (las circunstancias históricas y sociales determinan las posibilidades de extensión; evolución e interacción de las representaciones y definen las cantidades de información) y lateral (los factores socio-económicos, culturales y, los marcos de referencia influyen sobre los elementos expresivos y cognitivos de las representaciones).

El contenido de la representación hace referencia a la representación como producto. Se estructura por una significación que ordena lo percibido en un

sistema coherente y forman parte del contenido de las representaciones: las informaciones, imágenes, opiniones, actitudes, categorías, sistemas de referencia, entre otros aspectos.

Las representaciones sociales se caracterizan por producir comportamientos y relaciones; no aluden ni a la reproducción de esos comportamientos y relaciones, ni a la reacción de un estímulo externo, sino a la acción que modifica al sujeto y al medio. (Mastache, 1993).

Las representaciones no son meras copias o reflejos de la realidad, sino que incluyen además un proceso de construcción, de creación. Esta se efectúa a partir de todas las informaciones que el sujeto tiene del objeto a ser representado: de las informaciones que provienen de sus sentidos, de su experiencia previa con el objeto y de su experiencia con otros sujetos y grupos en función del objeto en cuestión. Pero además estas informaciones no se reflejan pasivamente, sino que son siempre reestructuradas y remodeladas al ser referidas al contexto de valores, normas reglas y prácticas que posee el sujeto o grupo. En este sentido, las representaciones condensan y sintetizan informaciones acerca del objeto representado y acerca del sujeto que se lo representa. Toda representación es, una representación de un objeto así como de un sujeto. (Fabbri 2009)

La representación social funciona como un medio para interpretar lo real y también como un ideal a cumplir, como una norma a juzgar. Hace que lo extraño se vuelva familiar, alineando lo desconocido en lo conocido de manera que resulte menos amenazador; y que lo invisible se vuelva perceptible.

*Actividad Física y Calidad de Vida*, constituyen dos de los ejes fundamentales del problema de investigación, analizados a la luz del concepto de representación.

Bouchard (1990) propone una clasificación que comprende las tareas físicas vinculadas a la ocupación laboral, a las tareas domésticas y las actividades físicas relacionadas con el ocio, la recreación.

Por su parte, Sánchez Bañuelos (1996), distingue dos aspectos fundamentales en la actividad física, uno cualitativo, que se encuentra en relación directa con el consumo y movilización de la energía necesaria para realizar la actividad física y

otro cuantitativo, vinculado estrechamente al tipo de actividad que se ha de realizar y el propósito y contexto social en el que se desarrolla.

Point Geis (2003) se refiere a la actividad física como un hecho representativo de nuestra época que llega a todos los estratos sociales y para las personas mayores es un medio del que disponen para relacionarse e identificarse con otras personas de las mismas características.

González (2004), citado por Paredes Arcila (2009) expresan:

“La actividad física consiste en interaccionar con nuestro entorno utilizando el movimiento corporal. Desde una óptica funcional, la actividad física consiste en el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento del gasto energético. (...) asimismo casi siempre es un practica social, ya que es un medio para interaccionar con otras personas y su vez es una experiencia y vivencia personal que nos permite conocernos a nosotros mismos y aceptar nuestras limitaciones”. (p. 9)

La actividad física debe tener siempre un componente lúdico - recreativo y estar basada en el movimiento. Un movimiento sentido y vivido a través del cual se interioricen las sensaciones y se llegue a conocer cada parte del organismo.

Pérez y Devis (2004), sostienen que:

“La actividad física se considera fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural, enfatizándose en el potencial beneficio de la práctica de actividad física en el bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente”. (p.4)

Para llevar una vida plena y sana es fundamental estar en movimiento y en interacción con el mundo, por eso es uno de los factores entre muchos, a tener en cuenta cuando hablamos de la salud de las personas.

El autor antes indicado identifica tres grandes perspectivas de relación entre la actividad física y la salud: a) una perspectiva rehabilitadora; b) una perspectiva preventiva, y c) una perspectiva orientada al bienestar.

La perspectiva rehabilitadora considera a la actividad física como instrumento de recuperación de la función corporal enferma; como por ej. Los ejercicios que se realizan después de una intervención quirúrgica.

La perspectiva preventiva utiliza la actividad física para la disminución de la susceptibilidad personal a enfermedades modernas y para reducir riesgos de que se produzcan lesiones.

Finalmente la perspectiva orientada al bienestar considera que la actividad física contribuye al desarrollo personal y social, más allá de su utilidad para fines de rehabilitación o prevención de lesiones.

Para la OMS (2002) el concepto salud no se circunscribe simplemente a la ausencia de enfermedad, sino que incluye el bienestar físico, mental y social.

Para Devís Devís (2007) la salud es:

“(...) el logro del elevado nivel de bienestar físico, mental, social y de capacidad de funcionamiento, así como del reducido nivel de enfermedad que permitan los cambiantes y modificables factores políticos, sociales, económicos, y medioambientales en los que vive inmersa la persona y la colectividad” (p.16)

El hombre vive buscando la preservación del equilibrio dinámico e inestable conocido como homeostasis a través de un estilo de vida activo y saludable.

El concepto de actividad física, cobra trascendencia por ser abarcativo y específico de nuestro campo disciplinar, constituyendo una categoría más precisa y entendible hacia cualquier tipo de población.

La actividad física se relaciona con los quehaceres que realiza una persona cotidianamente. En diversas investigaciones hace referencia a las actividades realizadas fuera de lo cotidiano, que permiten generar cambios, adaptaciones tanto morfo funcionales y fisiológicas como sociales y psicológicas y que de alguna forma contribuyen a mejorar el estilo de vida de cada individuo.

Escobar F. (2008), hace referencia al concepto mismo de movimiento que reúne toda expresión corporal, intencional y a los usos que se le dé al cuerpo, razón por la cual, en los últimos años, se ha dado gran difusión a la promoción de actividades como caminar, usar las escaleras, bailar, trabajar en el jardín, lavar el auto, entre otras muchas actividades que demanden un gasto energético por encima de los promedios.

Actualmente como sociedad nos encontramos ante un nuevo paradigma, ante la evolución de un concepto diferente de **Actividad Física**, que se ha ido construyendo y transformando en sus alcances. Ha trascendido más allá de la noción biomédica y fisiológica para introducirse en los campos psicológico y social, entre otros. Paredes Arcila (2009)

López (2009) se refiere a este concepto desde la perspectiva de la educación permanente como:

“Todo movimiento-ejercicio o tarea de predominio corporal, que es adecuadamente planificada con la finalidad de desarrollar, acrecentar, preservar o perfeccionar los aspectos de la aptitud física- motriz de una persona. Esto supone una adecuada estimulación o intervención deliberadamente constructiva sustentada en el conocimiento científico, independientemente de la forma de organización o situación sociocultural que se presente” (p. 10)

Para el desarrollo de esta investigación se recupera el planteo de Devís y Devís.

La expresión **Calidad de Vida** aparece en los debates públicos en torno al medio ambiente y al deterioro de las condiciones de vida urbana.

Durante la década de los 50 y a comienzos de los 60, el progresivo interés por conocer el bienestar humano y la inquietud por las consecuencias de la industrialización de la sociedad hacen surgir la necesidad de medir esta realidad a través de datos objetivos, y desde las ciencias sociales se inicia el desarrollo de los indicadores estadísticos que permiten medir datos y hechos vinculados al bienestar social de una población. (Jiménez Romera 2007)

Se trata de un concepto extenso y complejo que incluye aspectos personales como salud, autonomía, independencia, satisfacción con la vida y aspectos ambientales como redes de apoyo y servicios sociales.

El concepto de calidad de vida fue utilizado por el Presidente, Lyndon Jonson en 1964 al declarar acerca de los planes de Salud.

En 1977 este término se convirtió en categoría de búsqueda en el Index Medicus y en palabra clave en el sistema Medline, aunque se hizo popular entre investigadores de la Salud en la década de los años 80.

La calidad de vida equivale a la calidad de nuestro envejecimiento; es elegible en la medida en que elegibles son individual y socioculturalmente las condiciones en que vivimos, nuestras actitudes y nuestras formas de comportarnos. (González y Amarillo, 1997)

Las definiciones sobre las que se sustentan las investigaciones sobre calidad de vida son múltiples y según el contexto del cual parte su valoración, pertenecerá a una u otra rama de las ciencias

Existen diversas definiciones sobre calidad de vida; Botero de Mejía y Pico Merchán (2007) citan a Felce y Perry (1995) hallaron tres conceptualizaciones que retroalimentaron con una cuarta, así:

“1) como la calidad de las condiciones de vida de una persona; 2) la satisfacción experimentada por la persona con dichas condiciones vitales; 3) la combinación de componentes objetivos y subjetivos, es decir, calidad de vida definida como la calidad de las condiciones de vida de una persona junto a la satisfacción que ésta experimenta; 4) y, por último, como la combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales”. (p.15)

El término calidad de vida descrito como un macro concepto multidimensional, integra diferentes componentes que varían según una serie de parámetros personales (edad, género) o sociales (condiciones socioeconómicas o educativas).

El desarrollo y perfeccionamiento de los indicadores sociales, a mediados de los 70 y comienzos de los 80, provocó el proceso de diferenciación entre estos y la calidad de vida. La expresión comienza a definirse como concepto integrador que comprende todas las áreas de la vida (carácter multidimensional) y hace referencia tanto a condiciones objetivas como a componentes subjetivos. Jiménez

Giusti (1991), define la calidad de vida como un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer adecuadamente sus necesidades individuales y colectivas.

Lolas (1997) la define como un constructo subjetivo, complejo y multifactorial, en donde la satisfacción en diversas áreas vitales cumple un papel preponderante.

El componente subjetivo de la calidad de vida se vincula con la forma de vida de cada sujeto, con el significado y la valoración que perciba cada uno de sí mismo y las posibilidades de satisfacer sus necesidades e intereses.

En este sentido M. López (2009) sostiene que:

“La calidad de vida es el objetivo al que debería tender el estilo de desarrollo de un país que se preocupe por el ser humano integral”  
(p.10)

Este concepto alude al estado de bienestar total que contribuye con el desarrollo humano, atendiendo a la creación de condiciones para satisfacer sus necesidades materiales (comida y cobijo), psicológicas (seguridad y afecto), sociales (trabajo, derecho y responsabilidades) y ecológicas (calidad del aire, del agua”).

La mejora de la calidad de vida se asocia con el bienestar integral de la persona considerando el nivel de bienestar físico, psíquico y social alcanzado por la actividad física.

El término bienestar (“well-being”) en el pasado ha estado fuertemente ligado a los ingresos y más comúnmente a la presencia de medios adecuados. Recientemente se ha atribuido mayor importancia al bienestar como la cualidad de obtener satisfacción a través del disfrute de los recursos disponibles, y no sólo de su mera posesión.

El significado del término calidad de vida se torna potente y relevante porque es utilizado como el objeto de excelencia del estado de bienestar integral del ser humano, siendo este el objetivo central al que aspiran las políticas socioeconómicas de los estados modernos y democráticos. (Mario López 2009)

Las sociedades orientadas hacia una mejor calidad de vida suponen un estilo de vida: saludable, participativo. Inserto en un hábitat adecuado, con acceso a la cultura y los bienes producidos por ésta, con tiempo libre para el ocio y la recreación, con capacidad de producción, estudio y trabajo. con acceso a la adecuada práctica de la actividad física – deportiva, entre otros. (M López Ibíd.),

Botero de Mejía y Pico Merchán (et .al. 2007); toman conceptos de Sen, A, (2001) expresando que la calidad de vida desde la perspectiva del desarrollo

humano se piensa como la expansión de las capacidades o libertades de la gente que permite ubicar el interés de las personas en cuanto a su habilidad para lograr realizaciones valiosas como parte de su vida. La libertad es concebida como fin principal del desarrollo y a la vez un medio para alcanzarlo.

La búsqueda de un envejecimiento funcional y activo vinculado a vivir en mejores condiciones físicas, sociales y mentales contribuye de manera integral a agregar calidad a la vida.

La actividad física es una de las claves para obtener una mejor calidad de vida, desarrollar actividades que causen placer en lo intelectual, en lo social, en lo corporal y/o en lo recreativo; contribuyen a evitar el aburrimiento, la rutina, el aislamiento y la soledad.

Cuando la actividad física se realiza de forma colectiva, con un grupo de pares, aporta otros beneficios derivados de las relaciones vinculares que se establecen entre los participantes que operan como apoyo, como sostén a través de la escucha, la palabra y el acompañamiento, en una etapa de la vida signada por los cambios.

La influencia de la globalización en esta nueva cultura de la actividad física nos sitúa en un proceso de construcción y redimensión de nuestro campo desde un enfoque prospectivo, modelo que implica trasladarse al futuro, crear un escenario de porvenir deseado, que sea una combinación entre lo real y lo utópico para definir el destino del mundo y nuestro contexto.

La creciente polarización social y económica generó cambios en las demandas de la sociedad y de las personas, aumento la diversidad, cambiaron las formas de comunicación, surgieron nuevos actores sociales y consecuentemente con ello se requieran nuevos perfiles profesionales. (López, Ibíd)

Participar activamente de la elaboración del discurso global de esta nueva cultura es misión de la Educación Física garantizando una educación de calidad para todos.

La actividad física constituye uno de los pilares fundamentales en lo que se refiere a salud Integral, realizando aportes esenciales en la atención primaria,

revalorizando los programas de promoción y prevención, anticipándose a un futuro a mediano y largo plazo donde la “calidad de vida” se haga realidad para un gran porcentaje de la población.

#### **4. Referentes empíricos**

La naturaleza del problema a investigar y mis propios posicionamientos e intereses respecto de la investigación social, orientó la adopción de la perspectiva cualitativa para la aprehensión y construcción de los datos en el campo. Este enfoque metodológico posibilitó la interpretación de situaciones tan significativas como las involucradas en la temática presentada.

Se planteó un abordaje que permitió rescatar las singularidades, los sentidos, significados y simbolizaciones puestos en juego en los procesos estudiados. Ahondar en lo subjetivo de los actores sociales - sus experiencias y representaciones - implicó adentrarse y comprender la perspectiva de las mujeres entrevistadas respecto de la actividad física, la calidad de vida y la vinculación entre ambos constructos.

La investigación se desarrolló en el Centro de Jubilados de la ciudad de Carmen de Patagones, provincia de Buenos Aires. El mismo fue seleccionado debido a su pertinencia con el objeto de estudio abordado.

Se trabajó con una muestra intencional conformada por diez mujeres que asisten al centro antes indicado.

La estrategia seleccionada para el abordaje del estudio fue la entrevista cualitativa abierta<sup>1</sup>, por su permeabilidad para conocer la realidad desde la perspectiva de los propios sujetos.

Rodríguez Gómez (1996) y otros expresan:

“(…) Lo que el entrevistador persigue con ella no es contrastar una idea, creencia o supuestos, sino acercarse a las ideas, creencias y supuestos mantenidos por otros. No es el propio conocimiento o explicación lo importante, lo realmente interesante son las explicaciones de los otros. Incluso los conceptos que utilizamos para preguntar reflejan la manera en que otros nombran a las cosas son el significado que atribuyen a los objetos, personas que les rodean o a las

---

<sup>1</sup> Ver en Anexo: *Guía de Entrevista*.

experiencias que han vivido. En este sentido, la entrevista se desarrolla a partir de cuestiones que persiguen reconstruir lo que para él -el entrevistado- significa el problema objeto de estudio. “ (p. 168).

Entender la técnica de entrevista desde esta perspectiva, implicó considerar que el propio investigador, además del entrevistado, actúa como un agente activo que influye en los acontecimientos y en la construcción de los textos. En la relación de diálogo que se entabla, el entrevistado no es una ‘fuente’ que el investigador escucha pasivamente, recogiendo el relato como ‘dato’, el proceso de comprensión del sentido atribuido es, fundamentalmente, un proceso conjunto de construcción, compartido por el entrevistado y el investigador.

Esta técnica permitió profundizar en el conocimiento de las representaciones de las mujeres respecto de la incidencia de la actividad física en su calidad de vida con la finalidad de producir un trabajo analítico y una presentación descriptiva de la problemática

En el momento del encuentro se obtuvo el consentimiento informado de las participantes, y se les pidió autorización para grabar las entrevistas,

Mediante un examen detallado de los datos, se procedió al análisis de la información. El proceso de codificación se inició leyendo detenidamente fracciones de los datos (entrevistas); una vez leída y releída se comenzaron con los recortes discursivos y con la clasificación de las perspectivas a analizar a la luz del marco teórico.

## **CAPITULO II:**

---

---

### **LOS SUJETOS DE LA INVESTIGACIÓN: REPRESENTACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA.**

“Nada hay en la mente que no haya estado antes en los sentidos”  
(Aristóteles)

## **LOS SUJETOS DE LA INVESTIGACIÓN: REPRESENTACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA**

La representación de las personas entrevistadas acerca de la actividad física adquiere distintos significados, los cuales se desprenden de las experiencias y matrices corporales de la vida de estas mujeres.

Estas representaciones fueron construidas a lo largo de sus vidas y en sus decires se vislumbran las huellas que dejaron las distintas vivencias de las prácticas corporales y motrices previas a la corporeidad actual, y que tienen que ver con su carga histórica, su contexto de vida y los significados que portan.

Para la OMS (2002) el concepto salud se refiere al “estado de completo bienestar físico, psíquico, social y emocional”.

El hombre vive buscando la preservación del equilibrio dinámico e inestable conocido como homeostasis a través de un estilo de vida activa y saludable.

La salud dependerá de un funcionamiento adecuado de los mecanismos homeostáticos del ser humano. Cuando el organismo no puede contrarrestar los factores estresantes que afectan la homeostasis eventualmente puede aparecer la enfermedad.

Devís Devís (2007) relaciona la actividad física y la salud: desde tres grandes perspectivas

- a) rehabilitadora
- b) preventiva
- c) Orientada al bienestar.

Estas perspectivas aglutinan un conjunto amplio y complejo de factores que interactúan en forma dinámica, reconociendo que la práctica de actividad física trasciende más allá de lo biológico y es entendida para satisfacer necesidades inherentes al ser humano en la resignificación de su corporeidad, en el disfrute y placer que genera el cuerpo en movimiento, así como una práctica motivadora y socializadora de los sujetos: las redes sociales.

La perspectiva rehabilitadora - considera la actividad física como una herramienta mediante la cual se puede recuperar la funcionalidad enferma o lesionada y minimizar los efectos negativos sobre el organismo humano.

La segunda perspectiva – preventiva – utiliza la actividad física para reducir riesgos de aparición de enfermedades o lesiones. Actuaría como un factor protector.

La actividad física es considerada fundamentalmente como un remedio para curar o prevenir enfermedades diversas.

Finalmente para ver aumentadas las relaciones de la actividad física con la salud se incorpora la perspectiva orientada al bienestar, es decir se trata de ver en la práctica física un elemento que contribuya a la existencia humana; una actividad física para todas las personas, que les permita obtener beneficios saludables.

Las experiencias satisfactorias que produce la práctica de actividad física resultan un aliciente fundamental para que las personas desarrollen estilos de vida activos que signifiquen - más allá de una optimización de uso del tiempo libre- un aporte fundamental para el desarrollo humano y su calidad de vida.

### **1. Representación acerca de la actividad física:**

En el transcurso de las entrevistas se pudo observar que las personas entrevistadas vinculan el concepto de actividad física con la salud desde las perspectivas: a) rehabilitadora b) preventiva y c) del bienestar.

Así, la actividad física es significada como una práctica que busca atender a ciertos problemas de salud resultando por lo tanto beneficiosa en el tratamiento de algunas afecciones. En este sentido escuchamos:

*“(...) caminar, estar en movimiento para bajar de peso y por el tema del colesterol; el médico me recomendó hacer actividad física, y me hace bien para mi salud. Ahora como tengo problemas con mi rodilla hago otros ejercicios” (E. 3)*

*(...) por problemas en la columna vertebral, me recomendaron hacer actividad física, así empecé a nadar y ponerme en movimiento” (E. 7)*

*(...) es salir a caminar, andar en bicicleta, (...) la actividad que comencé a hacer fue para bajar el colesterol” (E. 9)*

De los dichos de las entrevistadas se infiere una concepción de actividad física vinculada a la ***perspectiva rehabilitadora*** que tiene en cuenta variables objetivas de las que dependen las adaptaciones orgánicas que pueden curar o prevenir enfermedades.

Ros Fuentes (2007) comenta en ese sentido:

“(...) los estímulos a que sometemos al organismo al realizar la actividad física elegida, van produciendo adaptaciones que conllevan una mejora morfológica y funcional. Estas adaptaciones se producen a nivel físico, psíquico y también como consecuencia en el ámbito social de la persona. Son los denominados beneficios directos”. (p. 44)

La actividad física es considerada como una necesidad para el cuidado de la salud y el control de algunas dolencias y factores de riesgo. Estas personas tienden a relacionar la realización de actividad física con los beneficios que sienten a nivel físico y mental.

Al respecto la OMS (2004) dice que la actividad física es una herramienta fundamental para prevenir y controlar ciertas enfermedades como las cardiovasculares, la diabetes, la obesidad y la osteoporosis. La realización de actividad física permite aumentar los niveles de energía y ayuda a reducir el estrés y a rebajar los niveles poco saludables de colesterol y de tensión arterial. Asimismo disminuye el riesgo de sufrir algunos tipos de cáncer.

En otras entrevistas, el concepto de actividad física ligado a la ***prevención de la salud***, gobierna las expresiones de las personas, quedando al descubierto la importancia que para ellas tiene el estar en movimiento evitando el sedentarismo y sus consecuencias nocivas para la salud.

De esta forma consideran la actividad física como un generador de protección tanto a nivel orgánico como asociada al estado de bienestar integral. Una herramienta protectora que les permite sentir que están contribuyendo con la preservación de su salud. En este sentido escuchamos:

*“Es como un movimiento para el cuerpo que te desarrolla la memoria porque uno se queda con el sedentarismo y llegas a quedar tullido. (...) los huesos se te endurecen y cuesta llevar la vida...”* (E.2)

*“(...) para sentirme bien, despejarme, porque siento que me beneficia en mi salud salgo a caminar y voy al gimnasio”* (E. 8)

La concepción de actividad física que surge de los recortes discursivos toma como eje central el cuerpo en movimiento, entendiendo esto último como condición indispensable para la preservación y cuidado de la salud.

Es posible inferir además que la actividad física está orientada hacia fines inherentes a ciertas funciones corporales, para no quedar “tullido”<sup>2</sup>, y para ello es necesario estar activo y salir de la quietud, pues el sedentarismo es la mayor causa de morbilidad y mortalidad en el mundo.

En ambos recortes discursivos subyace una concepción de actividad física más amplia e integral que involucra el movimiento del cuerpo en la experiencia cotidiana y aún más, el desarrollo integral de otras funciones como la memoria.

Márquez Rosa, Rodríguez Ordax y Abajo Olea (2006) dicen al respecto:

“(...) la sociedad actual no favorece la actividad física, y factores tales como la automatización de las fábricas, los sistemas de transporte o la amplia gama de equipos electrónicos en las viviendas han reducido de forma muy apreciable la necesidad de desarrollar trabajo físico y han fomentado el sedentarismo” (p. 13)

El sedentarismo es un problema de salud pública global, razón por la cual la actividad física es un elemento indispensable para alcanzar un estilo de vida saludable.

Otras voces expresan:

*“Es el cuerpo en movimiento, todo lo que implica de los pies a la cabeza (...) las endorfinas aumentan y en este momento de tanto stress, al hacer actividad física te relajas, te despeja y hace que mejores en lo físico y lo mental”.* (E. 4)

*“(...) es una fuente de salud”* (E. 9)

La actividad física es asociada a las funciones naturales, al movimiento de las distintas partes del cuerpo en búsqueda del equilibrio entre el cuerpo y la mente.

Royo González (2003) se refiere a esa sensación de bienestar que genera la actividad física:

---

<sup>2</sup> El diccionario de la real academia española (2000) define “ Del latin tollére: impedido, sinónimo de lisiado. Tullido: que ha perdido movimiento del cuerpo o de alguno de sus miembros, imposibilitado.” (p 974).

“(...) durante la actividad física y el ejercicio se liberan endorfinas que van ayudar a reducir la ansiedad y las molestias físicas elevando el umbral del dolor y produciendo una sensación de euforia que previene y mejora la depresión”. (p. 2)

Emerge así como uno de los pilares de la salud donde se incluye el mantenimiento del cuerpo, de la mente y del ser en su conjunto y desde esta perspectiva preventiva las personas perciben la actividad física como un recurso para reducir el riesgo de que aparezcan determinadas enfermedades o se produzcan lesiones.

La sensación de bienestar que suele desarrollarse con la práctica de actividades físicas es uno de los factores vinculados con la salud psicológica que pueden incluirse dentro de los planteamientos de una actividad física orientada hacia la salud. Por otra parte Devís Devís (Ibíd) sostiene que:

“(...) la prevención se traduce en el cuidado que tienen las personas a través de la actividad física ocupándose de la disminución de la susceptibilidad personal a enfermedades modernas como la osteoporosis, la depresión, el exceso del colesterol, la hipertensión o las enfermedades cardiovasculares, a través de la actividad física” (p. 17)

En otras situaciones al preguntarles a las entrevistadas qué es para ellas la actividad física sus expresiones se orientan hacia el bienestar de las personas.

Coincido con el concepto de bienestar propuesto por Devís Devís (Ibíd) quien sostiene que la actividad física contribuye al desarrollo personal y social, independientemente de su utilidad para la rehabilitación o prevención de enfermedades, sin importar cual es la capacidad física funcional ni su estado de salud. De ahí que todas las personas pueden realizar algún tipo de actividad física para obtener beneficios saludables o bienestar.

Siguiendo esta perspectiva la actividad física orientada al bienestar debe tener coherencia con una salud personal, social y medioambiental. Actividad física y bienestar como un derecho de todas las personas. Por eso la actividad física debe adecuarse a las personas y no al contrario. Desde esta noción de bienestar la actividad física supone diversión, satisfacción, estar bien y autoconocimiento.

Coincidente con esta concepción algunas voces dicen:

*“(...) la actividad física va mucho más allá del movimiento físico, a mi me provoca un movimiento interno, por eso me va dando respuestas, a las búsquedas que yo tengo físicas, emocionales, afectivas, sociales, de todas índole, que tengo en esta etapa de la vida”. (E.5)*

*“(...) y todo lo que sea gimnasia para sentirse bien, que se yo salir a caminar. Todo eso. Para uno sentirse mejor de todo.” (E.3)*

En el primer fragmento discursivo la entrevistada apela a distintas dimensiones para explicar la actividad física, aludiendo a un movimiento interno ligado al bienestar físico, mental, emocional y social.

Se observa en estas expresiones una representación de actividad física enlazada con la unidad del ser y donde el cuerpo se funde con la mente y viceversa. La significatividad que adquiere para las entrevistadas es tal, que pareciera no poder ser expresada en toda su magnitud y se sintetiza en un término potente y abarcativo “sentirse mejor de todo”.

*“Es una función natural que necesitamos para poder vivir mejor y como toda función natural está ligada al placer. (...) las personas que disfrutan de la actividad física, lo disfrutan y lo hacen como un estilo de vida, a la par de una buena alimentación, un buen descanso, jugar, crecer. (E. 6)*

La entrevistada refleja con sus expresiones el sentimiento de gratificación, de placer que le generan las actividades físicas en sí mismas, y esas sensaciones se muestran vinculadas al bienestar. Sobre este concepto Mario López (Ibíd) entiende que el mismo:

*“(...) hace referencia al estado, conocimientos, actitudes, valores, sentimientos y comportamientos en general que una persona vivencia acerca de su calidad de vida” (p.28)*

Desde la perspectiva orientada al bienestar se considera que la actividad física contribuye al desarrollo personal y social, independientemente de su uso para la rehabilitación o prevención de enfermedades o lesiones. La actividad física se transforma de esta forma en una herramienta que puede favorecer a mejorar la existencia humana, y consecuentemente su calidad de vida. (Devís Devís, 2000)

En la cotidianidad de la vida, incluye una visión multidimensional: cognitiva, social, emocional (afectos, autoestima, autorrealización, etc.), productiva, entre las más relevantes.

A efectos de profundizar en la representación de las entrevistadas sobre su concepción de actividad física se les solicitó que mencionaran palabras asociadas a la misma.

Algunas palabras hacen referencia a las funciones básicas que cumple una persona en su quehacer diario (lavar, planchar, subir y bajar escaleras, etc.).

El concepto de actividad física trae consigo un sinnúmero de significados e ideas que permiten relacionarlo con cualquier aspecto de la vida diaria de una persona, como el simple hecho de lavar el auto, cortar el césped, planchar, arreglar el jardín, ir de compras, y todas las actividades que impliquen un gasto energético adicional al requerido por el organismo en su estado basal.

En tal sentido escuchamos los siguientes relatos:

*“(...) Movimiento, caminar, estirarse, doblarse, flexionarse, subir, bajar,*  
(E.4)

*“Hacer las cosas de la casa, barrer, limpiar los vidrios, cortar el césped”*  
(E.7)

*“(...) cuando voy caminando a hacer trámites, subir y bajar escaleras, tender la ropa, planchar”.* (E.10)

Escobar (2008), cuando habla de actividad física hace referencia al concepto mismo de movimiento que reúne toda expresión corporal, intencionalidades y usos que se le dé al cuerpo, razón por la cual, en los últimos años, se ha dado gran difusión a la promoción de actividades cotidianas (caminar, usar las escaleras, bailar, lavar, etc.) que generan gasto de energía.

Rescatamos estas voces que nos dicen:

*“Movimiento, encuentro, conocimiento, compañía, compartir, descubrirse, aire, luz, sentir”.* (E.1)

*(...) bienestar, movimiento, descubrirse, compartir, oportunidad de liberar la mente”* (E.8)

Valverde Pujante (2008) reflexiona:

*“El movimiento es el máximo exponente que define la vitalidad en el ser humano. Podríamos decir que el movimiento es la manifestación esencial de la actuación del hombre en el medio que le rodea, existente desde los primeros pasos de su existencia. Movimiento, ser y existencia, están íntimamente unidos”.* (p.1)

Otras personas entrevistadas dan cuenta de una concepción de actividad física donde además del movimiento corporal, cobra importancia la experiencia personal y la práctica sociocultural; constituyendo una alternativa de mejoramiento social y una herramienta saludable dentro del estilo de vida.

Esta concepción de actividad física abarca un conjunto de prácticas sociales con las que los sujetos interactúan intercambiando significados alrededor de la actividad corporal. En tal sentido las palabras aluden a situaciones de encuentro, compañía, compartir, sintetizando el sentido social de las prácticas.

Rescatamos estas voces que nos dicen:

*“(...) jugar, invitar, participar, compartir, reencuentro” (E.2)*

*“(...) auto percepción, encuentro, conocimiento, bienestar, salud” (E.5)*

*“(...) encuentro con sí mismo, encuentro con el otro, jugando, participando, acompañado del sentido lúdico en un tiempo y espacio que les da la oportunidad de descubrirse, de crecimiento y de conectar el cuerpo y la mente con el bienestar” (E.4)*

*“(...) estilo de vida, calidad de vida, juego, movimiento, descanso, hábitos, tiempo activo, caminar, mirar, autocuidado, disfrutar, crecimiento, salud, cuerpo, mente” (E.3)*

Las sensaciones placenteras que subyacen a las actividades físicas en todas las entrevistadas nos acercan a la importancia que le asignan a la misma, siempre ligada a un estado de bienestar holista que las conecta con el desarrollo humano.

Interacción, juego, recreación y sentido de pertenencia a un grupo son aspectos centrales en la representación de las entrevistadas.

González (2004), citado por Paredes Arcila (2009) expresan una definición en donde se refieren a ese interaccionar de las personas:

*“La actividad física consiste en interaccionar con nuestro entorno utilizando el movimiento corporal. Desde una óptica funcional, la actividad física consiste en el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento del gasto energético... asimismo casi siempre es un practica social, ya que es un medio para interaccionar con otras personas y su vez es una experiencia y vivencia personal que nos permite conocernos a nosotros mismos y aceptar nuestras limitaciones”. (p.9)*

El bienestar es un término que contiene al resto de las sensaciones que

experimentan las mujeres entrevistadas y aunque puede ser un concepto intrínseco e individual, algunos autores, entre ellos Díaz (2004) lo definen como la valoración subjetiva que tienen las personas, de los grados de satisfacción y complacencia respecto a aspectos específicos o globales de su vida, en los que predominan los estados de ánimo.

Así lo reflejan las voces de las entrevistadas, al relatar sensaciones con las que relacionan la actividad física:

*“(...) placer, relajación, bienestar, libertad, recuerdos, misterio, serenidad, felicidad, armonía, comunicación interior”.* (E.1)

*“(...) placer físico, emotivo y por sobre todo espiritual, alegría”.* (E.2)

*“(...) sentirme bien, relajarme”.* (E.3)

*“(...) alegría, me relaja, placer, calma, bienestar, me conecto con mi interior”* (E.4)

*“(...) alegría, bienestar físico, bienestar emocional”.* (E.5)

*“(...) conectarme con mi interior, despreocupación”* (E.8)

*“(...) placer, alegría, deseo, conectarme con el mundo”.* (E.9)

*“(...) liberar el cuerpo y la mente de tensiones”* (E.10)

Cuando estas mujeres hablan de las sensaciones vinculadas a la actividad física se remiten a situaciones de exploración y autoconocimiento, reconociéndose en sus posibilidades a través de la acción, encontrándose con una valiosa herramienta para el desarrollo de su propio ser.

La sensación de bienestar ligada al placer, alegría y relajación, son expresiones que reflejan cómo vivencian ese espacio y tiempo donde tienen la oportunidad de encuentro con sus emociones. Estas personas expresan a través de sus sensaciones una manera de estar en el mundo.

Al respecto Devís Devís (Ibíd) sostiene que la actividad física además de mejorar la existencia humana, está vinculada a sentimientos de diversión y satisfacción porque contribuye a sentirse bien, a conocerse mejor, permite saborear una sensación especial o por sentirse unidos a los demás y a la naturaleza.

## 2. Representación de Calidad de Vida

La Organización Mundial de la Salud considera la calidad de vida como la percepción que cada persona posee de su lugar en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y la relación de ello con sus objetivos y expectativas de vida. Incluye en la definición del concepto aspectos tales como la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales y con el entorno próximo. (OMS 2004)

El concepto de calidad de vida es un término multidimensional de las políticas sociales que supone considerar tanto las condiciones de vida objetivas de las personas como el grado de bienestar subjetivo. Asimismo es necesario tener en cuenta la satisfacción de necesidades colectivas e individuales a través de políticas sociales. Palomba (2002)

Para Carpio y otros (2000) además de ser un concepto multidimensional, es la resultante funcional del estado conjunto de las condiciones biológicas, socioeconómicas y psicológicas que las personas experimentan en la interacción continua con otros a lo largo de su vida.

En este contexto la humanidad tendría que intentar agregar calidad a la vida, a través de la búsqueda de mejores condiciones físicas, mentales y sociales, para que el transcurrir del tiempo encuentre a las personas con un envejecimiento funcional y socialmente activo, que se traduzca en calidad de años vividos.

Devís Devis (Ibíd) plantea que la calidad de vida permite a las personas y a los grupos desarrollar sus potencialidades humanas y sociales, convirtiéndose en el referente cualitativo de la actividad física desde una concepción amplia orientada al bienestar y por ende a la salud.

Las mujeres entrevistadas asocian la calidad de vida con el bienestar físico y mental, con un estilo de vida activo, tiempos de calidad, en pos de satisfacer necesidades. Así los argumentan:

*“(...) algo muy importante dentro de mi vida (...) cuando veo la cantidad de gente que pasa caminando, cantidad de gente que hace actividad física y converso con esas personas siempre se sienten bien y cuando conversas con una persona que no hace actividad física por ahí se sienten bien, pero yo siento que les falta algo... Para mí es muy*

*especial los beneficios a nivel físico, pero especialmente lo mental”.*  
(E.1)

*“(…) sería como pensar que estoy bien física y mentalmente”.* (E.7)

Para algunas entrevistadas la calidad de vida es ‘*algo muy importante*’, que supone un amplio abanico de actividades tendientes a conseguir una mejora en la salud integral, las relaciones sociales y los estados de ánimo.

Botero, Mejía y Pico Merchán (2007) definen el concepto de calidad de vida relacionada con la salud como la capacidad que tiene el individuo para realizar aquellas actividades importantes relativas al componente funcional, afectivo y social, influenciadas por la percepción subjetiva.

En una de las entrevistadas el tiempo libre es un componente importante en su calidad de su vida:

*“El tiempo libre es algo que influye en mi vida, en la calidad de mi tiempo”* (E.2)

Siguiendo la idea que expone Puig (2002), el tiempo libre es también un tiempo privilegiado para lograr y sostener la calidad de vida de las personas y la de su entorno.

En la realidad del contexto global mundial hablar de tiempo libre es hablar de un tiempo de libertad para la libertad, Waichman (2009) expresa al respecto:

*“ (...) el concepto de tiempo libre puede aparecer contextualizado y redefinido desde una óptica radicalmente distinta: no ya como “residuo temporal” (...) estamos hablando no simplemente de un tiempo de libre disponibilidad luego de haber culminado lo necesario para la reproducción material de la sociedad, sino de un tiempo donde priman las necesidades y condiciones internas. Un tiempo humano para la construcción de la humanidad”* (p.24)

Además, de satisfacción de las necesidades mencionadas, el uso adecuado del tiempo libre para el descanso y el ocio productivo, resultan indispensables. La efectiva utilización del tiempo libre, es una condición importante en la formación integral de las personas, por lo que se hace necesario motivarlo y orientarlo debidamente hacia actividades que le sirvan de recreación placentera pero a la vez creativa y formadora.

Cuando las entrevistadas hablan de la influencia de esa percepción subjetiva en la calidad de vida, se refieren a sensaciones en la vida diaria que las conecta

con el bienestar físico, mental, emocional y mencionan como relevante el encuentro con ellas mismas y con los demás. Así narran sus sentires:

*“(...) cuando uno mejora el estado físico y espiritual (...) encontrarse con otros haciendo lo mismo que uno, compartir (...)” (E.3)*

*“(...) sentirse bien físicamente y anímicamente, para mí influye y eso es calidad de vida”. (E.4)*

*“(...) poder desarrollar todas las áreas, todo lo que más se pueda, el área social, el área emocional, el relacional, lo físico, no es solamente ausencia de enfermedad, lo que influye en la calidad de vida, sino en optimizar la mente, el espíritu, el cuerpo, encontrarse sobre todo bien con uno mismo y con los demás, lograr eso para mí es calidad de vida”. (E.5)*

*“Calidad de vida es el bienestar físico y psíquico consigo mismo y con el mundo que nos rodea, tiene que ser una armonía entre tu ser y en tu relación con la naturaleza donde está otros seres humanos, la sociedad con la que te tense que vincular”. (E.6)*

*“Hay momentos del día en que estás con más bienestar y momentos en que está con menos bienestar, es porque es dinámico, no hay un equilibrio estático y de acuerdo a como te vas adaptando vas acomodando tu bienestar y de esa manera vas viendo que te conviene hacer para estar con una mejor calidad de vida (...) disfrutar con lo que te conecta con el placer”. (E.6)*

*“(...) lo que siento de la vida todos los días, desde cuando me levanto hasta cuando me voy a descansar” (E.7)*

*“(...) es la combinación de sentirse bien hoy y los días que vendrán”. (E.8)*

*“(...) es la vida cada día, la búsqueda del bienestar; de sentirme mejor en todos los aspectos, tener momentos y espacios para hacer lo que tengo ganas y la recreación”. (E.9)*

*“(...) el resultado de sentirse bien, haciendo cosas que me gustan en mi tiempo libre, disfrutar de lo simple de la vida” (E.10)*

Las necesidades, aspiraciones e ideales relacionados con una vida de calidad varían en función de la etapa evolutiva, es decir, que la percepción de satisfacción se ve influida por variables ligadas al factor edad.

Gómez y Sabe (2000)

*“En la tercera edad, los estudios han prestado especial atención a la influencia que tiene sobre la calidad de vida, las actividades de ocio y*

tiempo libre, el estado de salud física, y los servicios que reciben las personas mayores. (p.5)

Las entrevistadas tienen una percepción que se asocia a la realización de aspiraciones personales y es allí donde emerge en el discurso palabras como: *sentirse bien, bienestar físico y mental, recreación*. El equilibrio de diferentes aspectos personales y sociales también se asocia a factores que suman calidad a la vida como el tiempo libre, la actividad física, la nutrición, “(...) *encontrarse bien con uno mismo y con los demás...*”

Sobre la recreación Waichman (2009) expresa:

“(...) es el tipo de influencia intencional y con algún grado de sistematización que, partiendo de actividades voluntarias, grupales y coordinadas exteriormente, establecidas en estructuras específicas, a través de metodologías lúdicas y placenteras, pretende colaborar en la transformación del tiempo disponible o libre de obligaciones de los participantes en praxis de la libertad en el tiempo, generando protagonismo y autonomía” (p.34)

La persona que por cualquier razón no tiene a su alcance las posibilidades mínimas de satisfacer las necesidades recreativas vive en un estado de alienación y anormalidad que constituirá una seria alteración y, en consecuencia, un deterioro en su calidad de vida.

Una de las voces expresa lo siguiente:

*“Calidad de vida para mí es sinónimo de salud y la actividad física influye con eso de poder trasladarme de un lugar a otro, poder mover las piernas, poder atarme los cordones, poder agacharme, poder doblarme sin tener dolores ni tirones, acompañado de una buena alimentación, variada y sana”. (E.9)*

Entre los factores determinantes de la calidad de vida hay indicadores como los que se desprenden de la actividad física y la salud y tienen que ver con la funcionalidad motora, la independencia funcional, y también aparecen la nutrición y el tiempo libre, además de otros ingredientes sustanciales como el desarrollo espiritual y de las emociones.

Gálvez Casas (2004) dice al respecto:

“La concepción global e integradora de salud como estado de bienestar físico, psíquico y social encuentra un paralelismo directo con el término calidad de vida, siendo coincidentes en muchos aspectos, sin llegar a

ser sinónimos. No podemos concebir calidad de vida en ausencia del concepto salud” (p.12)

Otros decires también sienten como complementos de la calidad de vida, la actividad física, el tiempo libre y la nutrición:

*“Para mi la alimentación es fundamental y la actividad física es un complemento más de la calidad de vida. El tiempo libre también influye en la calidad de vida; yo en mi tiempo libre hago cosas que me hacen sentir bien”. (E.4)*

*“(...) la actividad física es el pilar entre todos los pilares para la calidad de vida “(E.6)*

*“(...) desde lo físico lo relaciono con no tener malestares, sentirse bien, hacerse controles periódicos de salud, eso sería desde lo físico, pero esta conexión con lo interno que tiene la calidad de vida, en donde somos una unidad, por eso cuando yo digo que no tengo un tiempo para dedicarme a mi cuerpo, estoy diciendo que tampoco estoy cuidando mi espíritu, ni tampoco estoy cuidando mis emociones, y para mí son los ingredientes sustanciales de la calidad de vida” (E.5)*

Sentirse bien va de la mano de calidad de vida e incluye tanto componentes orgánicos, como psicológicos y sociales.

Las palabras de una de las personas entrevistadas muestran que en su niñez el juego y la recreación estuvieron distantes. A muy temprana edad se encontró con responsabilidades de distinta índole, que la alejaron e impidieron experiencias infantiles de juego y placer, de allí que en la actualidad el tiempo libre resulte un aspecto sustancial en su concepción de calidad de vida, aunque es un tiempo que no conoce todavía. Se encuentra con un presente en que piensa que si no tiene un tiempo libre siente que no cuida su espíritu, ni sus emociones.

**En síntesis**, el análisis realizado autoriza a sostener que actividad física y calidad de vida son dos términos que desde la representación de las entrevistadas se implican mutuamente. Resulta por lo tanto imposible suponer una vida de calidad cuando no se tiene el tiempo para desde la libertad cubrir las necesidades de esparcimiento corporal y mental.

Las mujeres entrevistadas vinculan el concepto de actividad física con la salud desde tres perspectivas a) rehabilitadora b) preventiva y c) del bienestar.

Desde la primera de ellas la actividad física resulta sustantiva para el tratamiento y/o recuperación de algunas afecciones. La perspectiva preventiva, ubica a la actividad física como un instrumento de mantenimiento de calidad de vida que evitaría el riesgo de aparición de enfermedades y finalmente la perspectiva del bienestar es representada con un sentido holístico orientado al desarrollo personal y social.

Otro de los constructos centrales del estudio es el de calidad de vida que desde la representación de las entrevistadas mantiene estrecha relación con la salud integral de las personas. La actividad física durante toda la vida, la nutrición, la ocupación del tiempo libre, compartir con otros espacios y momentos de comunicación, interacción y esparcimiento, especialmente en la adultez, coadyuvan a una mejor calidad de vida, no sólo por su efecto en las funciones básicas del individuo sino en otras relativas al bienestar mental y emocional.

## CAPITULO III:

---

### LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA: RELATOS Y SENTIDOS

*"El hombre es una multitud solitaria de gente, que busca la presencia física de los demás para imaginarse que todos estamos juntos."*  
(Carmen Martín Gaité)

## LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA: RELATOS Y SENTIDOS

La práctica de actividad física debería ser un pilar fundamental a lo largo de la vida del ser humano, por la potente incidencia que tiene en el desarrollo individual y social. Es a través de estas actividades que las personas se vinculan consigo mismas (su cuerpo, su mente, sus emociones, deseos) y con los otros (pares, amigos, compañeros).

Ahora bien, estas prácticas tienen su origen en las experiencias del sujeto: en su historia de movimiento y de juegos. Revisar y analizar el lugar asignado a las prácticas físicas, requiere necesariamente conocer cuáles y cómo fueron las experiencias de las personas y cómo influyeron éstas en su motivación para la realización de actividad física en la actualidad.

Del arcón de los recuerdos lúdicos de la infancia, las entrevistadas trajeron al presente vivencias donde pudieron transmitir y reconstruir estados, situaciones, procesos, roles, vivencias desde una forma comprometida que nos llevó a un análisis reflexivo de las mismas.

### **1. *Las huellas de la infancia: el lenguaje del cuerpo***

Las experiencias vivenciadas por las personas durante la infancia tienen una importancia fundamental en su vida adulta por lo que no es desacertado suponer que las prácticas o no prácticas físicas en la adultez dependen en cierta medida o están influenciadas por las experiencias motrices infantiles.

Es decir que, las prácticas físicas realizadas en la edad adulta tienen su anclaje en la historia de juegos y movimiento de las personas en la niñez y a lo largo de sus vidas con las percepciones, sensaciones y emociones que las mismas generan.

### **El Cuerpo en Movimiento**

La actividad física en algunos casos se encuentra íntimamente ligada al cuerpo en movimiento construido y atravesado por las experiencias individuales en un contexto histórico social determinado.

Al respecto las personas entrevistadas manifiestan:

*“(...) teníamos los oratorios, los domingos y entonces ahí, aprendíamos a andar en patines, y a andar en zancos (...) en cambio en el colegio no me gustaba hacer actividad física (...) nunca aprendí a hacer el rol adelante, menos para atrás”. (E.1)*

En este relato la entrevistada refiere a dos tiempos y espacios diferentes de práctica de juegos: recuerda qué la motivaba a ponerse en movimiento y que situación hacía que tratara de evitarlo porque no la gratificaba.

Es posible inferir la ligazón existente entre el deseo y la práctica de actividades físicas compartidas con pares en espacios extra escolares *“aprendíamos a andar en patines, y andar en zancos “*. Opuestamente a ello en otro espacio – el escolar- sentía limitada su participación debido a que no podía realizar algunas actividades exigidas por el docente en las clases de educación física *“nunca aprendí a hacer el rol adelante, menos para atrás”* Ante ello, intentaba irse de ese espacio con alguna excusa: *“(...) acompañaba a una amiga que iba en silla de ruedas al baño y tardábamos en volver mientras pasaba la hora” (E.1)*

Mario López (2009) cita a Fernando Sánchez Bañuelos (1999), y sostiene que el momento de iniciación en las prácticas físicas - deportivas resulta crucial ya que deja una impronta positiva o negativa que determinará las futuras prácticas del individuo.

Otras voces continúan narrando esos recuerdos de placer por lo que hacían en una etapa de sus vidas donde el movimiento significó juego:

*“Yo jugaba naturalmente, iba a una escuela de campo. Me gustaba jugar a la escondida, a la mancha (...) yo andaba a caballo, me gustaba la equitación, si tuviera una caballo lo andaría”. (E.2)*

*“(...) tengo recuerdos de juegos como la escondida, la mancha, remontar barriletes, la bolita (...) teníamos mucho espacio para jugar”. (E.4)*

*“(...) jugaba mucho, me acuerdo de las rondas infantiles, cantando, ni sabíamos que cantábamos, pero nos movíamos (...) jugábamos a las carreras y parecía que el corazón se te salía por la emoción y el esfuerzo”. (E.6)*

*“(...) subir a los árboles para sacar frutas o porque era mi refugio en el juego de las escondidas” (E.9)*

Siguiendo a Mario López (Ibíd) y a partir del recuerdo evocado por las entrevistadas, es posible pensar que la actividad física es mucho más que un cuerpo que ejecuta una acción, es una compleja totalidad que se mueve en un contexto. Refiere a un sujeto total que expresa los significados de una historia.

Lo antes expresado se ve reflejado en uno de los relatos donde aflora esa sensación de querer repetir lo que le hizo bien en la niñez y lleva a la entrevistada a conectarse con su gusto por la equitación. *“(...) yo andaba a caballo, me gustaba la equitación, si tuviera un caballo lo andaría”.*

Los recuerdos transportan a estas mujeres a lugares y actividades que dejaron una huella agradable, de gratificación y placer ligada a una niñez con juegos, diversión, libertad y creatividad que se traduce en un estilo de vida activo y saludable. En los fragmentos discursivos el juego y las actividades físicas van de la mano y se conectan con lo vital y sano de la vida.

Recuerdos de una vida activa, desarrollada al aire libre desde un lugar especial, dejan huellas que propician una visión de actividad física ligada a sentimientos de placer y enlazada a una vida con salud, como nos cuentan estas personas entrevistadas:

*“(...) hacíamos una vida muy sana y natural, nos subíamos a los árboles (...) iba en bicicleta para todos lados, era mi medio de locomoción para todo”. (E.4)*

*(...) en la quinta, arriba de los árboles, cerca del río y andar a caballo (...) esa era mi vida en la naturaleza”. (E.9)*

De los recuerdos de la infancia citados surgen percepciones y sensaciones que trascienden el tiempo y vuelven como recuerdos que en la actualidad las conecta con esa vida sana y natural.

Casimiro y otros (2000) plantean que la infancia sería el período evolutivo ideal para la adquisición de hábitos de vida saludables, que se adquieren porque el niño repite su comportamiento habitual sin plantearse la conveniencia o no del movimiento, que el adulto luego continúa. También sostiene que se ha demostrado que la predicción de modelos activos en el estilo de vida adulto puede hacerse a través de la participación deportiva durante la niñez y adolescencia, ya

que al haber obtenido una óptima habilidad en estas primeras edades, se estimula el interés y participación para los periodos de vida posteriores.

Otras expresiones muestran cómo en su historia de movimiento fueron encontrando respuestas a necesidades expresivas, recreativas y participativas que repercutieron en la percepción que tienen del bienestar integral.

*“(...) éramos 200 chicas haciendo el mismo movimiento, y hasta nosotras nos sentíamos en un lugar mágico, tan incorporada la actividad física desde el lugar del placer (...) esto nos sembró un estilo de vida, que repercutió cuando fui a la universidad, y por supuesto siempre seguí practicando algún tipo de gimnasia porque lo tenía como un hábito incorporado y necesario (E.6)*

*“Cuando era adolescente nos juntábamos con otras compañeras para hacer educación física...” (E.8)*

Es posible inferir la sensación de gratificación, y bienestar que generó la práctica de actividades físicas durante la juventud de estas mujeres que les permitió valorizar el poder del movimiento en las diferentes etapas de la vida.

La sucesión de experiencias corporales y motrices de estas mujeres, ligadas al juego, al movimiento, a la siembra de un estilo de vida saludable se enlaza a un presente corporal activo.

Gálvez Casas (2004) reflexiona en este sentido:

*“(...) los hábitos de práctica físico-deportiva se encuentran situados en un prisma de influencias multifactorial que, desde la infancia, va modelando los intereses de los sujetos, que practicarán o no actividad física en función de la configuración de esa compleja matriz de situaciones” (p.97)*

### **La quietud del cuerpo**

La ausencia de juego, de actividad, de ocupación del tiempo libre en la infancia de alguna de las mujeres entrevistadas, tiene su explicación en cuestiones ligadas a problemas de salud que trajeron como consecuencia una imagen de sí misma deteriorada que determinó una relación de negación con su propio cuerpo.

Así relata su vivencia otra de las entrevistadas:

*“(...) no tengo muchos recuerdos de juegos, porque yo era una niña obesa, y eso hacía que no participara en muchos juegos. (...) el cuerpo estaba totalmente negado, por eso fui una persona que jugué poco, no he bailado no me he movido, el tema del movimiento del cuerpo en mi educación estuvo muy quemado” (E.5)*

El recuerdo de épocas pasadas operó obturando y dificultando la construcción de una corporeidad auténtica *“(...) el cuerpo estaba totalmente negado, por eso fui una persona que jugué poco (...) el tema del cuerpo en mi educación estuvo muy quemado”*.

Nacemos con un cuerpo que se transforma, se adecua, y posteriormente conforma una corporeidad a través del movimiento, la acción y la percepción sensorial, en un proceso que se desarrolla a lo largo de la vida. Paredes (2003)

La existencia humana se asocia a la motricidad, la percepción y la emocionalidad. Así vemos como en la construcción de la corporeidad las emociones tienen un papel central. El mundo se vive, se registra e imagina a partir de la carga afectiva que en el depositamos.

La corporeidad es parte constitutiva de la personalidad. Por ello es necesario considerar la infinita posibilidad de movimientos intencionados, creativos, inteligentes que caracterizan al ser humano.

Brito Soto (2009) reflexiona al respecto:

*“La integración de la corporeidad persigue el conocimiento del propio cuerpo dentro del proceso evolutivo individual: la representación que la persona hace de él, su cuidado, aprecio y manejo y el uso de todas sus facultades”*. (p.73)

De los dichos de una de las personas entrevistadas se infiere una percepción de cuerpo anclada en la inacción. No recuerda el juego desde el movimiento, porque el sobrepeso limitaba su participación en los juegos escolares *“yo era una niña obesa”*.

Romano (2003) reflexiona sobre la incidencia de las huellas motrices en el cuerpo:

*“(...) el cuerpo es una fuente de datos y conexiones sociales, de cultura...de ahí que todo el ser esté involucrado durante las prácticas”* (p. 31)

Para otra entrevistada la inacción estuvo ligada no a cuestiones propias de su cuerpo, sino a un contexto en cierta forma hostil que le impidió ya no sólo realizar actividades físicas sino también disfrutar una niñez de juego y diversión.

*“(...) no tengo muchos recuerdos de juegos (...) empezaron las responsabilidades a edad muy temprana, responsabilidades como cuidar hermanos, limpieza de la casa, me crié en el campo”. (E.7)*

Desde su núcleo familiar primario las obligaciones a temprana edad la llevaron a ver lo lúdico y recreativo como algo para los demás y alejado de sus posibilidades de disfrute del tiempo libre, porque este último no tenía lugar en su vida.

Los recuerdos de historias de juegos y movimiento desde la niñez y a lo largo de sus vidas con sus percepciones, sensaciones y emociones, nos acercan a esa corporeidad a la que llegan en la actualidad a partir de las informaciones que provienen de sus sentidos, de sus experiencias previas, reestructuradas y remodeladas haciendo que lo intangible se vuelva perceptible.

Castañer (2001) afirma:

*“Nuestra corporeidad es como una esponja que absorbe no sólo las exigencias, necesidades y mecanismos de cada situación a lo largo de nuestra vida, sino también de las huellas táctiles, cinestésicas, auditivas y visuales propias del entorno objetual y sobre todo social” (p.23)*

Según datos de la Organización Mundial de la Salud la práctica de actividades físicas está condicionada por factores determinados individualmente por cada persona, por la relación entre ellas y por el ambiente en que viven. Como problema de salud pública, la inactividad física es relativamente reciente, ya que es el desarrollo económico y social el que ha llevado a estilos de vida más sedentarios.

## **2. El sentido de las prácticas: “Los motivos del cuerpo”**

La palabra motivación deriva del latín *motivus*, que significa “causa del movimiento”. La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta.

La motivación en la actividad física es una característica psicológica multidimensional que se ve influenciada por los aspectos internos de la persona (preferencias, deseos, temores, entre otros) como por las vivencias externas de su entorno (aceptación social, amistades, habilidades, etc.). Garita Azofeita (2006)

Conocer las variables que determinan los motivos de participación en los distintos tipos de actividad física en las mujeres adultas mayores nos lleva a reflexionar sobre la necesidad de elaborar planes de trabajo que respondan a las características de la demanda, para contribuir con la continuidad de las prácticas, alargando el ciclo de vida dinámico y evitando el abandono o discontinuidad, aspecto tan relacionado con el sedentarismo y el riesgo de padecer enfermedades.

La motivación constituye un papel substancial en la adherencia a la práctica de actividades físicas, pues tiene que ver con las razones de inicio, continuidad y abandono de una conducta. Por lo que debería tenerse en cuenta los motivos de práctica para alentar a las personas a que realicen actividad física regularmente. Ese interés puede ser el disparador para reorientar una práctica hacia conductas más sanas.

La motivación con relación a la actividad física, orienta a mejorar la calidad de vida, en tanto se adopten hábitos que proporcionen efectos beneficiosos para la salud –física y psíquica– y el desarrollo social que se reflejarán en la labor cotidiana, además de permitir llegar a una mejor calidad de los años vividos (Gutiérrez, 2000).

Las voces de las entrevistadas dan cuenta de diversos motivos por los que han decidido realizar actividades físicas, algunos de ellos vinculados con la salud desde distintas perspectivas: rehabilitadora, preventiva y del bienestar.

Los motivos que influyen en la decisión de las personas a iniciar y continuar la práctica físico-deportiva son diversos; éstos varían y se encuentran influenciados por factores individuales y socio-ambientales, siendo la edad un factor fundamental que permite diferenciar los motivos de cada grupo etario para adecuar la práctica (Ruiz J. 2007).

### **Cuando el cuerpo necesita cuidados especiales**

Para algunas personas la práctica actual de actividades físicas tiene su anclaje en la necesidad de atender diversas afecciones - musculares, óseas, etc.-. La misma resulta beneficiosa porque el movimiento que se realiza durante las prácticas físicas permite mejorar su salud.

*“(...) a mi me beneficia en el problema que tengo en mi rodilla, que tengo artrosis.” (E.3)*

Actualmente se considera que a cualquier edad un estilo de vida físicamente activo es vital para mantener una buena salud y reducir el riesgo de sufrir enfermedades (Khera, et al., 2007; Ortega, et al., 2008).

Otra de las voces cuenta que las necesidades del cuerpo relacionadas con su funcionalidad se convirtieron en motivos de práctica física:

*“(...) durante mucho tiempo como me sentía bien, no le daba importancia a la gimnasia (...) empecé con la natación para mejorar mi espalda”. (E.7)*

Sentir que la actividad física atenúa dolores, baja el colesterol, mejora la salud en general, se traduce en las siguientes expresiones:

*“(...) además de sentirme bien, no tengo más dolores, porque yo tenía muchos dolores de cervicales (...) también tenía el colesterol alto y el médico me recomendó caminar, y caminando he bajado el tema del colesterol” (E.2)*

*“(...) empecé a hacer yoga, cuando tenía un problema en la cervicales, empecé hace unos 4 o 5 años (...) en ese momento la parte de arriba no la podía ni mover, y me ha hecho muy bien mejoré mucho” (E.3)*

*“(...) antes también caminaba, para bajar de peso y por el tema del colesterol, el médico me recomendó hacer actividad física, y me hace bien para mi salud. (E.3)*

*“(...) nadando se me fueron los dolores de espalda” (E.7)*

*“(...) el colesterol lo tengo bien sin medicación, camino y ando en bicicleta todos los días” (E.9)*

Es posible inferir que la actitud hacia lo terapéutico y la realización de actividad física de una de las entrevistadas responde a la prescripción de los profesionales de la salud acerca de la importancia de sumar estilos de vidas activos y

saludables, de modo que la actividad física se constituye en un instrumento para recuperar la salud.

Devís Devís (Ibíd) desde la perspectiva rehabilitadora:

“(…) considera a la actividad física como si de un medicamento se tratara, es decir, un instrumento mediante el cual puede recuperarse la función corporal enferma o lesionada y paliar sus efectos negativos sobre el organismo humano” (p.13)

Las entrevistadas resumen los beneficios de la actividad física con “*estar mejor de la rodilla, la espalda, de las cervicales, del colesterol, bajar de peso.*”

En la mayoría de los estudios con adultos mayores los principales motivos para realizar actividad física suelen ser directamente los relacionados con la salud.

La actividad física constituye un cimiento fundamental en el control de enfermedades y factores de riesgo, indispensable por los beneficios a nivel orgánico, como así también asociada a estados psicológicos que proporcionan estabilidad emocional.

Gálvez Casas (2004) sostiene que la actividad física es un hábito muy saludable, que a su vez genera otras conductas o hábitos de idéntica característica.

De los dichos de las entrevistadas se infiere que realizan actividad física desde una perspectiva que tiene en cuenta variables objetivas de las que dependen las adaptaciones orgánicas que pueden curar o rehabilitar.

### ***Cuando la prevención se convierte en motivo de práctica***

La actividad física, desde otras voces además de estar relacionada con la salud, con adaptaciones orgánicas e ideales estéticos, trasciende a otros campos orientados a la prevención y/o al disfrute de otros aspectos ligados al bienestar integral de las personas.

“(…) *el yoga me hace bien mentalmente en la hora que estoy haciendo, después me voy a mi casa y me siento bien, esto me hace bien para mi salud, para prevenir achaques.*” (E.3)

Otras razones que se convierten en motivos de práctica, muestran como la actividad física es percibida beneficiosa “*para prevenir achaques*” tanto durante su

realización como después de la misma: “me siento bien”; “me hace bien mentalmente”.

Devís Devís (Ibíd) sostiene que la actividad física permite prevenir enfermedades propias de nuestra época como la osteoporosis, la depresión, el exceso del colesterol, la hipertensión o las enfermedades cardiovasculares.

La prevención es posible cuando la actividad física es valorada por los efectos beneficiosos que genera para un estilo de vida saludable, acompañada siempre de hábitos de nutrición y descanso.

Esta actividad tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan una involución, retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos (Alcántara y Romero, 2001

Es uno de los pilares de la salud donde se incluye el mantenimiento del cuerpo, de la mente y desde esta perspectiva preventiva las personas realizan actividad física para reducir el riesgo de que aparezcan determinadas enfermedades o se produzcan lesiones.

Otra de las personas enlaza el caminar y estar al aire libre como una de las alternativas para su equilibrio espiritual y emocional, para salir de la sensación de estar (...) *“entrando en un estado depresivo”*

*“(...) salir a caminar, siempre caminé, y hace ocho años que salgo y empecé a estar al aire libre porque estaba entrando en un estado depresivo... (E.2)*

La ansiedad y la depresión son los factores que más contribuyen a la disminución de la calidad de vida. La depresión puede ser considerada como uno de los problemas de salud mental más común y que además se da con mayor frecuencia en las mujeres que en los hombres. Dowd (2004).

La actividad física cobra en estas personas una significancia fundamental en el mantenimiento de su salud. Revalorizan el tiempo y espacio de práctica como ingredientes que contribuyen a prevenir afecciones propias del contexto actual.

Jiménez Montil (2006) sostiene que:

“La utilización de la actividad física corporal en general como medio de conservación de la salud, es un fenómeno repetido cíclicamente a lo largo de la historia y estrechamente ligado a la valoración del cuerpo humano en cada momento” (p.23)

### ***Cuando la búsqueda del bienestar orienta las prácticas***

Devís Devís (Ibíd) sostiene que la actividad física contribuye al desarrollo personal y social, independientemente de su utilidad para la rehabilitación o prevención de enfermedades, sin importar cual es la capacidad física funcional ni su estado de salud. De ahí que todas las personas pueden realizar algún tipo de actividad física para obtener beneficios saludables o bienestar.

Los motivos de participación en la actividad física son de diversa índole. Los que aparecen con mayor consistencia en la literatura, incluyen la diversión, el desarrollo de habilidades y condiciones físicas. Weinberg y colls, (2000).

### **Bienestar que contribuye al desarrollo personal**

En este orden escuchamos como un momento y un espacio, se pueden convertir en sinónimos de bienestar. En este sentido una de las voces expresa: *“dejo lo demás en la puerta”*, expresión que se traduce en liberarse de cualquier interferencia entre ese lugar especial, su cuerpo y su mente. Puede centrar la calidad de ese tiempo con esa conexión interna que actúa como agente motivador de la actividad: *“(…) cuando entro al gimnasio entro a un lugar muy especial, (…) me conecto con mi cuerpo y dejo lo demás en la puerta…”* (E.1)

Al respecto en esta mirada integral de cuerpo y sensaciones Gálvez Casas (2004) expresa:

“Nuestro cuerpo es una ventana hacia el mundo; los sentidos nos abren infinitas posibilidades de relación, sentimientos y comunicación, y hemos de estar preparados para tener a punto esa herramienta que nos funde con el propio universo”. (p.22)

La práctica de la actividad física requiere de concentración y autocontrol para poner el cuerpo en movimiento. En tal sentido ‘moverse’ supone no sólo el compromiso motor sino también la disposición subjetiva de una búsqueda interior que de respuestas a interrogantes/necesidades/inquietudes presentes “en esta etapa de la vida”. Así lo argumentan:

*“Cuando hago actividad física, yo me tengo que concentrar, para mandar la orden a esa parte del cuerpo que quiero mover. Eso me conecta internamente.” (E.3)*

*“(...) salgo a caminar y el río y la naturaleza se convierten en mi mundo” (E. 9)*

El sentimiento de gratificación que les genera la práctica de actividad física a estas mujeres les permite revalorizar su cuerpo como un medio de descubrimiento personal. La motivación para estar en movimiento surge del simple hecho de moverse, por la felicidad y la satisfacción que genera el ejercitarse.

Numerosas investigaciones avalan los beneficios de la actividad física en diferentes ámbitos del bienestar: mejora la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad

Las sensaciones vinculadas al bienestar se traducen no solo en un cuerpo en movimiento, sino en un cuerpo que habla, que expresa lo que siente y les permite vivenciar múltiples experiencias con todos los sentidos en interacción con el entorno y en un contexto particular.

*“(...) para mí es una actividad que si no la hago al cabo del día me falta algo”. (E.1)*

*“(...) para despejarme, a mí me da alegría el hecho de ir al gimnasio, vuelvo a mi casa y soy otra persona. (E.4)*

*“(...) esto del moverme, del manejo del cuerpo, conectarme con mi mundo interior, que es fundamentalmente lo que logro en el movimiento, para mí es algo espectacular” (E.5)*

Los relatos expresan la sensación especial que perciben las mujeres entrevistadas a través de la práctica de actividad física y que les permite revalorizar los beneficios y vitalidad que sienten aportan a su calidad de vida.

Las personas expresan su interés por la práctica de actividad física porque evidencian que su realización le aporta mejoras en sus funciones corporales y mentales:

*“(...) el tema de trasladarse caminando a distintos lugares, nos crea un tiempo de vida activo, además de tener que resolver otras situaciones durante el camino, el saber caminar, mirar y el conectarse con el mundo, lo estamos haciendo desde una actividad física” (E.6)*

*(...) ocuparme de mis plantas, cortar el césped y salir a caminar son las actividades que me gratifican siempre” (E. 8)*

Devís Devís (Ibíd) indica que las circunstancias físicas y mentales de cada período de la existencia permiten afrontar la vida de forma diferente y también la actividad física como una experiencia más que acompañará a las personas a lo largo del ciclo vital. “la actividad física orientada al bienestar es para todas las personas porque todas ellas pueden realizar algún tipo de actividad de las que pueden obtener beneficios saludables” (p16).

Las experiencias satisfactorias que produce la práctica de actividad física resultan un aliciente fundamental para que las personas desarrollen estilos de vida activos que signifiquen más allá de una optimización del uso del tiempo libre, un aporte fundamental para el desarrollo humano.

La práctica de actividad física en las distintas etapas de la vida de las mujeres entrevistadas no ha sido constante, hubo épocas que por diferentes razones, el sedentarismo cobró vida en su cotidianidad.

La historia de vida de algunas las personas entrevistadas nos permite inferir cómo la práctica de actividades físicas se vio interrumpida, en un período de sus vidas, debido a que la organización de la vida familiar y laboral, las llevaron a postergar esa necesidad:

*“(...) tuve a mis hijos y era maestra jardinera (...) durante todo ese tiempo no realicé actividad física, cuando me retiré de mi trabajo empecé a caminar y hace 9 años comencé por primera vez a concurrir a un lugar a hacer gimnasia”. (E.1)*

*“(...) empecé saliendo a caminar hace 9 años para estar al aire libre, antes siempre estaba haciendo cosas de la casa y trabajando con mi máquina, cocinando (...) también me integré a un grupo a hacer actividades, entusiasmada por participar en torneos bonaerenses, conociendo a otras personas y participando en diferentes viajes.” (E.2)*

No obstante la imposibilidad de practicar actividades físicas en ese período cargado de obligaciones, estas mujeres lograron buscar un tiempo y un espacio para retomar las actividades.

El paso del tiempo se encargó de recuperar esas huellas de su infancia para retomarlas en esta etapa en que disponen de otros tiempos. Muchas veces la búsqueda del tan ansiado “bienestar” ligado a la salud actuó como disparador

para realizar una práctica regular de actividad física dándole a la misma una valoración diferente.

Cuando estas mujeres retomaron la actividad física, hubo una necesidad, un interés y un deseo de conectarse con algo diferente de lo que viven cotidianamente, que las motivó a buscar un tiempo y un lugar, para alcanzar el tan anhelado bienestar.

Así lo manifiestan los siguientes fragmentos discursivos:

*“(...) es un momento mío, es un espacio importante para mí (...) pienso que en ese momento estoy con una buena postura, siento como que tengo un cambio de aire que es lo que me conecta con la sensación de alegría” (E.4)*

*“(...) es una forma de llegar a la plenitud el mantener el movimiento, por eso cuando uno no se puede mover, ya no te puedes objetivar, se bajan las expectativas de logros a alcanzar, no es casualidad que el movimiento empieza a reducirse cuando empiezan a reducirse otras áreas de la persona” (E.5)*

*“(...) me aporta serenidad, el divertirme, tocar y palpar la naturaleza, el aire libre, sentir el viento en mi cara (...) sentirte parte de algo diferente de lo que te pasa todos los días”. (E.6)*

*(...) sentir que puedo disponer de mis tiempos para hacer gimnasia, salir a caminar me da bienestar” (E.10)*

Las voces de estas mujeres vinculan la actividad física con una experiencia personal que les genera posibilidades de hacer y por sobre todo de ser, a partir del sentimiento de alegría y bienestar que les genera su práctica.

Gálvez Casas (2004) expresa con respecto a ese tiempo:

*“El tiempo libre está condicionado por los ritmos del tiempo social, que resulta de la necesaria inserción de la persona en la sociedad. El tiempo personal, que surge de la libre expresión de la persona dentro de la sociedad, también condiciona el empleo del tiempo libre. Por lo tanto, el estudio del tiempo libre debe tomar consideración la rutina de los quehaceres diarios, los días de trabajo y festivos, los periodos vacacionales, etc.” (p.126)*

Todos estos aspectos conectan a las personas con un mejor estilo de vida ligado a un sentimiento de satisfacción, de saberse responsables de sí mismos y con capacidad para alcanzar y conservar hábitos saludables.

La actividad física en las personas tiene que partir de una práctica que les guste, las divierta y las llene de satisfacción, que las haga sentirse bien, las ayude a conocerse mejor, hacer algo por ellas mismas y saborear una sensación especial que contribuya a continuar con el estado de salud integral. Devís Devís (2007).

### **Bienestar y desarrollo social**

En forma constante las personas buscan acceder a espacios que respondan a sus intereses de integración y socialización con otros que tienen el mismo interés. La actividad física muchas veces integrada al sistema sociocultural, facilita la formación de espacios de encuentro para compartir además de un estímulo para el organismo un lugar para el desarrollo humano. Emerge en el discurso de algunas entrevistadas como un elemento de interacción con otros, y en tal sentido escuchamos:

*“(...) fue más por gusto a hacer actividad física que me hace bien, estar con mis compañeras de gimnasia que me hace muy bien, y estar con otro grupo de gente que la paso genial”(E,1)*

*“(...) invitar a los demás a hacer lo que estoy haciendo, así como otras personas me han invitado a mí”. (E.2)*

*“Yo en el verano voy a la colonia, y ahí hacemos pileta, se hacen juegos, se baila, muchas cosas, se hacen skech y eso invita al movimiento, también es un lugar de reencuentro (...) todo esto te va impulsando a seguir, sumar gente, sumar amistades”. (E.2)*

*“(...) es una manera de salir de mi casa, porque estaba en un momento en que necesitaba estar con alguien y a la vez estar sola, pero como prefiero estar con alguien, decidí integrarme a un grupo.” (E.1)*

*(..) tengo un grupo con el que desde que subimos al colectivo para ir al natatorio ya me encuentro con un tiempo y espacio de gratificación” (E.7)*

De los fragmentos discursivos antes citados se infiere que el componente social ligado a la actividad física y al bienestar se convierte en una oportunidad para establecer amistades, comunicarse, tener sentido de pertenencia a un grupo, transformándose en una potente herramienta de inclusión e integración a la hora de concurrir a un espacio determinado.

En el plano social, la integración en la práctica de actividad física genera todo un entramado de comunicaciones e interacciones con los demás.

El espacio de práctica se convierte en un punto de encuentro, de comunicación con otras personas; no se trata sólo de mejorar o mantener la forma física la causa que mueve a las personas a sistematizar las prácticas, sino que la relación social constituye uno de los factores determinantes para elegir ponerse en movimiento y salir de sus casas.

Cuando las personas se encuentran a gusto en un espacio y un tiempo compartido mediante la realización de actividad física surgen vivencias como las que expresa Valverde Pujante (2008):

“A través de la práctica físico-deportiva se asegura una vivencia corporal satisfactoria, integrarnos en la sociedad y vivir un entorno afectivo que nos desarrolle como personas”. (p.33)

La actividad física además de satisfacer el deseo de bienestar también remite a logros relacionados con la interacción directa con otras personas, que en muchos opera como factor motivador de estas prácticas.

Así lo confirman los siguientes recortes discursivos:

*“(...) ya éramos grandes y me conecté con un grupo de conocidas por gusto porque me hace bien (...) estar con un grupo de gente que la paso genial”. (E.1)*

*“(...) estaba muy sola, tenía que salir de casa y estar al aire libre, estar con otras personas”. (E.2)*

*“(...) me ayuda a poner las emociones en su lugar, es un espacio para uno, un espacio compartido (...) se producen muchos aprendizajes, a veces con el simple cambio de calles para una caminata común aprendes que hay otras formas de resolver una misma situación”. (E.5)*

*“(...) somos un grupo que nos pasamos a buscar para ir a gimnasia (...) es un placer porque entre todas nos alentamos” (E.8)*

Cuando la actividad física se realiza en forma colectiva aporta los beneficios derivados de las relaciones vinculares que se establecen entre los participantes, que operan como apoyo en una etapa signada por los cambios.

Mario López (2009) sintetiza de la siguiente manera los beneficios de la actividad física:

“La actividad física-deportiva-recreativa en función de la salud, es y hace al bienestar y a la calidad de vida del individuo, grupo o población”, (p.15).

**En síntesis:** Revisar y analizar el lugar asignado a las prácticas físicas, requiere necesariamente conocer cuáles y cómo fueron las experiencias de las personas y cómo influyeron éstas en su motivación para la realización de actividad física en la actualidad.

El análisis de las entrevistas muestra que las experiencias vivenciadas por las personas durante la infancia tienen una importancia fundamental en su vida adulta

La práctica de actividades físicas adquiere para las personas diversos significados, en algunos casos se encuentra íntimamente ligada al **cuerpo en movimiento** construido y atravesado por las experiencias individuales en un contexto histórico social determinado. En los relatos es posible inferir la ligazón existente entre el deseo y la práctica de actividades físicas. Los espacios extra escolares son asociados al placer mientras que los escolares en muchos casos generaron displacer.

La actividad física es percibida como mucho más que un cuerpo, se inscribe en ella las huellas que dejó la historia del sujeto. En el transcurrir de esta historia fueron encontrando respuestas a necesidades expresivas, recreativas y participativas que repercutieron en la percepción que tienen del bienestar integral.

Otras voces relatan la ausencia de juego, de actividad, de ocupación del tiempo libre en la infancia - **la quietud del cuerpo** - ocasionada por problemas de salud (obesidad) que trajeron como consecuencia una imagen de sí misma deteriorada y de negación con el propio cuerpo. En otros casos esta inacción estuvo ligada no a cuestiones propias de su cuerpo, sino a un contexto en cierta forma hostil que le impidió ya no sólo realizar actividades físicas sino también disfrutar una niñez de juego y diversión.

El recuerdo de épocas pasadas opera favoreciendo u obturando la motivación para la realización de actividades físicas.

Las voces de las entrevistadas dan cuenta de diversos motivos por los que han decidido realizar actividades físicas, algunos de ellos vinculados con la salud desde distintas perspectivas: rehabilitadora, preventiva y del bienestar que

nombramos como: *cuando el cuerpo necesita cuidados especiales, cuando la prevención se convierte en motivo de práctica y cuando la búsqueda del bienestar orienta las prácticas.*

- ***Cuando el cuerpo necesita cuidados especiales:*** Para algunas personas la práctica actual de actividades físicas tiene su anclaje en la necesidad de atender diversas afecciones - musculares, óseas, etc.-. La misma resulta beneficiosa porque el movimiento que se realiza durante las prácticas físicas permite mejorar su salud.

La actitud hacia lo terapéutico y la realización de actividad física suele responder a la prescripción de los profesionales de la salud acerca de la importancia de sumar estilos de vidas activos y saludables, de modo que la actividad física se constituye en un instrumento protector de la salud.

- ***Cuando la prevención se convierte en motivo de práctica:*** la actividad física además de estar relacionada con el tratamiento de problemas de salud, trasciende a otros campos orientados a la prevención de afecciones, algunas de ellas propias de nuestra época como la osteoporosis, la depresión, el exceso del colesterol, la hipertensión o las enfermedades cardiovasculares.

***Cuando la búsqueda del bienestar orienta las prácticas:*** Los motivos de participación en la actividad física están encuentran orientados en un doble sentido como ***bienestar para el desarrollo personal*** y ***bienestar y desarrollo social.***

- En el primer sentido –***desarrollo personal*** - ‘moverse’ supone no sólo el compromiso motor sino también la disposición subjetiva de una búsqueda interior que dé respuestas a interrogantes/necesidades/inquietudes presentes en una etapa de la vida signada por los cambios.

La práctica de actividades físicas genera experiencias satisfactorias que resultan un aliciente fundamental para que las personas desarrollen estilos de vida activos que signifiquen más allá de una optimización del uso del tiempo libre, un aporte fundamental para el desarrollo humano.

La práctica de actividad física en las distintas etapas de la vida de las mujeres entrevistadas no ha sido constante, hubo épocas que por diferentes razones, el sedentarismo cobró vida en su cotidianeidad.

Algunas personas interrumpieron sus prácticas físicas debido a que la organización de la vida familiar y laboral, las llevaron a postergar esa necesidad, pero pasado este período lograron buscar un tiempo y un espacio para retomar las actividades.

- En el segundo sentido - **desarrollo social** - la actividad física facilitó la formación de espacios de encuentro para compartir además de un estímulo para el organismo un lugar para el desarrollo humano. Se convierte en una oportunidad para establecer amistades, comunicarse, tener sentido de pertenencia a un grupo, transformándose en una potente herramienta de inclusión e integración a la hora de concurrir a un espacio determinado.

En el plano social, la integración en la práctica de actividad física genera todo un entramado de comunicaciones e interacciones con los demás.

## **CAPITULO IV:**

---

### **UNA CLAUSURA COMO INAUGURACION HACIA LA CONFLUENCIA DE SENTIDOS**

"Poder disfrutar de los recuerdos de la vida es vivir dos veces."

Marco Valerio Marcial (40-104).

## UNA CLAUSURA COMO INAUGURACION HACIA LA CONFLUENCIA DE SENTIDOS

### 1. Breve revisión del recorrido

La actividad física y su relación con la calidad de vida han sido y continúan siendo objeto de estudio y de análisis en diferentes contextos y líneas de investigación. Dan cuenta de ello trabajos que indican que la práctica de una actividad Física regular y estable en personas mayores ayuda a mejorar la salud física y psicológica, incrementando de este modo la calidad de vida (Sordo Freire, J. 2007); La promoción de la actividad física a partir de los 60 años (García Marín, 2007): Factores sociodemográficos y ambientales asociados con la actividad física y deportiva en la población urbana de Perú (Seclén, Palacín, E y Jacoby, R 2003); Sedentarismo y su relación con la calidad de vida relativa a la salud (García Pérez, R y Otros 2001).

A pesar de la diversidad de autores citados, no se encontraron trabajos vinculados directamente con el tema de interés de la investigación realizada: *“La representación que las mujeres adultas mayores poseen respecto de la incidencia de la práctica de actividad física en su calidad de vida.”*

Abordar este problema implicó interrogarme acerca de ¿Cuál es la representación de las mujeres adultas mayores sobre la práctica de actividad física y sobre la calidad de vida?, ¿Cómo influye esta representación en la realización de prácticas de actividad física?, ¿Qué variables influyen para que las prácticas de actividad física tengan continuidad en el tiempo? El problema planteado remitió a dos grandes constructos; actividad física y calidad de vida analizados a la luz del concepto de representación.

Para el acceso de los datos en campo se realizaron 10 entrevistas cualitativas abiertas y en profundidad a una muestra de tipo intencional compuesta por mujeres adultas mayores del centro de jubilados de la ciudad de Carmen de Patagones, en el cual realizan actividades sociales, culturales y físicas.

El conocimiento derivado de los decires de las entrevistadas, se analizó en los capítulos dos y tres y permitió situar, entender e interpretar las representaciones

que las mismas poseen acerca de la actividad física, la calidad de vida: los motivos de práctica y la vinculación existente entre ambos constructos.

## **2. Construcción de relatos y sentidos: Conclusiones desde las representaciones de actividad física y calidad de vida**

Las mujeres adultas que conformaron la muestra de investigación son portadoras de representaciones originadas en distintas instancias y ámbitos de su vida que fueron dejando 'mojones' en el camino transitado, 'marcas' que dan cuenta de su paso por 'allí' por la historia del sujeto. Estas 'marcas' se escurren en el discurso, en las acciones, en el quehacer cotidiano dejando al descubierto la presencia de esos otros que con su mirada, su presencia, sus acciones las fueron significando.

La representación lleva al sujeto o grupo a actuar sobre la realidad de manera tal que ésta se ajuste a aquella, convirtiéndose de esta manera en una herramienta de acción del individuo o grupo, ocupando un lugar de mediación entre este y la realidad.

El conocimiento alcanzado respecto del sentido atribuido a la actividad física a través de las representaciones de las entrevistadas, permitió develar como se fueron construyendo estas imágenes en distintas instancias y espacios de sus vidas, a través de experiencias corporales y motrices que se condensan en una historia particular que se refleja en la actualidad.

El concepto de actividad física sustentado por las entrevistadas se vincula con la salud desde tres perspectivas a) rehabilitadora b) preventiva y c) del bienestar.

Desde la primera de ellas, la actividad física es representada como un remedio - en algunos casos prescripto por el médico - para recuperar la salud, como una herramienta empleada para recuperar alguna función corporal enferma o lesionada, resultando por lo tanto beneficiosa en el tratamiento de algunas afecciones

Desde la perspectiva preventiva, la actividad física es considerada una fuente de auto cuidado, que influye positivamente en el mantenimiento y preservación de la salud. Actuaría como un factor protector para reducir riesgos de aparición de enfermedades o lesiones.

Se infiere que estar activo y salir de la quietud es para estas personas fundamental. Reconocen que la realización de ejercicio físico es fundamental para el equilibrio psicológico y como prevención de numerosas enfermedades,

Finalmente la perspectiva orientada al bienestar es representada como un encuentro con las emociones en un sentido integral conducente al desarrollo humano tanto personal como social.

El análisis de las expresiones de las personas entrevistadas permite inferir la trascendencia que tiene la actividad física en esta etapa de sus vidas.

El concepto de **calidad de vida** desde la representación de las entrevistadas es vinculado con el bienestar integral de las personas, siendo percibido como el referente cualitativo de la actividad física. Los significados y sentidos otorgados a este concepto se enlazan con la actividad física, la salud y la búsqueda de bienestar físico, mental y emocional.

Algunas representaciones se vinculan con el sentido de pertenencia a un grupo y al encuentro consigo mismo, porque las mujeres entrevistadas se refieren a estos aspectos como ingredientes de la calidad de vida.

Otras otorgan significado al tiempo libre que les permite cubrir necesidades de esparcimiento, descanso, ocio productivo y recreación

Los relatos de las vivencias de la infancia ligadas al juego, al movimiento, a la siembra de un estilo de vida saludable muestran la influencia que tuvieron esas experiencias en la representación actual de la actividad física vinculada a la calidad de vida.

El análisis realizado autoriza a sostener que actividad física y calidad de vida son dos términos que desde la representación de las entrevistadas se complementan e implican mutuamente

### **3. Las voces de los protagonistas: los motivos de las prácticas**

Entre los motivos que llevan a las personas a realizar actividad física en la actualidad retomamos las reminiscencias de movimiento y juegos que hilvanan las experiencias originadas en diferentes instancias de la vida y contextos sociales, familiares, culturales, significación de los juegos, escenarios, etc. que dejaron

huellas en las experiencias reunidas que dan paso a determinados presentes corporales.

Las historias de juegos y experiencias motrices en la niñez se trasladan en el tiempo con distintas percepciones, sensaciones y emociones que nos acercan a un presente que porta distintos significados, permitiendo a estas mujeres valorizar la actividad física desde las razones de un cuerpo que habla.

La suma de imágenes, informaciones y recuerdos que se desprenden de las experiencias en la infancia tienen su eco en la edad adulta. Las mismas entrelazan tiempos de movimiento, sentimientos de completud y bienestar para unas y quietud corporal y sensación de cuerpo negado para otras.

El cuerpo constituye el reflejo de una historia que reúne informaciones, imágenes, percepciones que llevan a que lo invisible se vuelva perceptible en el presente.

Las experiencias motrices de cuerpo en movimiento para algunos, y la quietud del cuerpo en otros casos, dejaron huellas que inciden en la motivación hacia la práctica de actividades físicas en la edad adulta.

La percepción de cuerpo negado, como la ausencia de juego por responsabilidades a temprana edad, conduce a un presente de búsqueda de sensaciones que contribuyan a dotar de otros sentidos a las prácticas.

Se infiere en consecuencia que los recuerdos y experiencias de la infancia operan con una influencia positiva o negativa – según el caso - sobre la motivación para la realización de actividad física en la actualidad.

Es en este orden que el conocimiento alcanzado respecto del sentido atribuido a la práctica de actividades físicas a través de las representaciones de estas mujeres, permitió develar como se fueron construyendo estas imágenes.

Para algunas personas la práctica de actividades físicas se convierte en una oportunidad para redescubrir sensaciones olvidadas, de encuentro con el cuerpo y con los demás.

Los motivos de prácticas de las mujeres entrevistadas se relacionan con las representaciones que poseen sobre los conceptos de actividad física y calidad de

vida que en la mayoría se vinculan con la salud desde las perspectivas: rehabilitadora, preventiva y del bienestar.

Cuando el cuerpo necesita cuidados especiales, la práctica actual de actividad física de algunas mujeres se cimenta en la prescripción médica, sumando estilos de vida activos y saludables que contribuyen a recuperar la salud.

En otros casos la prevención motiva las prácticas físicas y estas últimas son realizadas como un medio de protección y conservación de la salud, para salvaguardar la salud del cuerpo y de la mente.

Cuando la realización de actividad física se cimenta en la salud vinculan los motivos de práctica con la prevención y la rehabilitación. Considerando la actividad física como un instrumento homónimo al remedio, para contribuir a preservar la salud o para recuperarla en casos de enfermedad. Ello actúa como agente motivador para realizar una práctica regular de actividad física dándole a la misma una valoración diferente.

La búsqueda del bienestar orientado al desarrollo personal y social es otro motivo que orienta las prácticas físicas.

Cuando se piensa en el *desarrollo personal*, el movimiento se encuentra ligado al autoconocimiento, como medio de descubrimiento propio y generador de momentos de placer, gratificación y encuentro consigo mismo.

Por tal motivo algunas mujeres mostraron su interés por mantener la continuidad en las prácticas de actividad física actuales; en tal sentido identificamos factores como la resignificación de los espacios y tiempos de prácticas, como también los sentidos de las mismas que se generan desde la conexión interna y el placer que perciben como determinantes para la construcción de tiempos de vida de calidad.

La práctica de actividades físicas se convierte en una oportunidad para redescubrir sensaciones olvidadas, y para aceptar y valorar sus posibilidades actuales.

En el *desarrollo social*, la actividad física actúa como generadora de encuentro con los demás, favoreciendo la integración, la comunicación y la socialización.

Cubrir una necesidad que responde a un interés en esta etapa de sus vidas, buscar un cambio de aire, divertirse y conectarse con sensaciones placenteras, fueron los motivos primordiales a la hora de retomar las prácticas físicas. Durante sus prácticas las mujeres eligen estar activas y en contacto con otras personas por los beneficios que sienten que aportan a su calidad de vida.

Desde la perspectiva del bienestar se satisfacen necesidades esenciales tanto a nivel individual como colectivo, así su práctica en condiciones adecuadas puede repercutir en el bienestar integral, dándole un sentido holístico a la actividad.

Otras mujeres entrevistadas reflexionan sobre los beneficios y aportes que trae aparejada la práctica de actividad física, pero no encuentran los tiempos para hacer realidad esta práctica.

En síntesis, los factores de influencia sobre motivos y sentidos de prácticas son muy variados y funcionan de distintas formas.

La incidencia de las prácticas de actividad física en la calidad de vida de estas mujeres tienen su anclaje en una apertura de encuentro con los sentidos; se nutren de los significados de las historias corporales y motrices de la infancia, que en muchos casos se convirtieron en motivos de práctica en la edad adulta.

La base de datos corporales que reflejan algunas historias pareciera tener incidencia en la continuidad de conductas saludables que perduraron en el tiempo.

Todos estos aspectos conectan a las personas con un mejor estilo de vida asociado a un sentimiento ligado a la satisfacción de saberse responsables de sí mismas y con capacidad para alcanzar y conservar hábitos saludables. De esta forma, lo que cada persona hace diariamente, con otras personas y en el entorno en que vive repercute en su calidad de vida.

La continuidad y regularidad de la práctica de actividad física en adultos mayores contribuye a la mejoría substancial del bienestar físico, mental y social.

Compartir un espacio de práctica, relacionarse y ocupar el tiempo libre en forma dinámica les permite superar diferentes problemas de índole social y emocional presentes en esta etapa de sus vidas.

Cuando las mujeres adultas mayores toman conciencia de los beneficios que la actividad física aporta a sus vidas, aumenta su predisposición y motivación hacia la realización de prácticas físicas.

A través de la búsqueda de oportunidades en pos de satisfacer necesidades e intereses en esta etapa de sus vidas, alargando el ciclo de vida dinámico, las mujeres de esta investigación estarían contribuyendo con su salud y bienestar integral.

La actividad física en la adultez permite una mejor calidad de vida, no sólo por su efecto en las funciones básicas del individuo sino en otras relativas al bienestar mental y emocional.

Vivir esta etapa como una oportunidad, descubriendo las posibilidades y potencialidades de cada uno tendría que ser el desafío de las personas, de las familias y de la sociedad con el propósito de optimizarlos y desarrollarlos oportunamente.

La valoración y puesta en práctica de estilos de vida saludables deberían estar presentes como un remedio preventivo antes de convertirse en necesidad.

Para la promoción y acceso a las oportunidades de práctica de actividad física es necesario la generación de programas de calidad que tengan los atributos de oportunidad, pertinencia, suficiencia y aceptabilidad que respondan a garantizar el cumplimiento de la demanda de necesidades para determinada franja de la población.

El interés porque la población desarrolle actividad física es una condición de base indispensable para alcanzar mejores modelos de calidad de vida y salud. A través del desarrollo de actividad física regular se satisfacen necesidades esenciales tanto a nivel individual como colectivo. Así su práctica en condiciones adecuadas puede repercutir favorablemente en el logro y preservación de una adecuada salud física y mental.

La realización de actividad física como generadora de aumento de la esperanza de vida de las personas mayores y como herramienta terapéutica en el tratamiento integral de recuperación de la salud, estaría emergiendo como uno de los pilares fundamentales para mejorar la calidad de vida de las mismas.

El desafío consiste en repensar los significados de las prácticas de actividades físicas de las mujeres adultas de manera que tengan una incidencia positiva en la calidad de vida de las mismas. Si bien los adultos mayores tienen cierto grado de deterioro tanto físico como mental, los buenos hábitos hacia la actividad física resultan fundamentales para mantener un adecuado nivel de calidad de vida.

### **Bibliografía**

Aisenstein, A y Sharagrodsky, P (2006) "Tras las huellas de la Educación Física Escolar Argentina". Argentina Buenos Aires Prometeo Libros.

Asso Reyes, J (2009) "Del tiempo disponible al tiempo libre: el papel de la recreación." Editor. XIII Congreso Internacional, Recreación y tiempo libre: Posturas y tendencias mundiales. Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte-UACH. México.

Botero de Mejia, B. Pico Merchan, M (2007). "Calidad de Vida relacionada con la Salud en adultos mayores de 60 años: Una Aproximación Teórica. Hacia la Promoción de la Salud", Volumen 12, Enero - Diciembre 2007, págs. 11 – 24. Colombia.

Bouchard, C. (eds.) (1990). Exercise, fitness, and health: the consensus statement. Champaign, IL. Human Kinetics Publishers.

Brito Soto, L. (2009) La educación física cambia: Una aproximación conceptual para reconstruir la identidad de la educación física escolar. P .71-100. Edic. Novedades Educativas. México.

Casimiro, A. (2000) Educación para la salud, actividad física y estilos de vida. Almería. Universidad de Almería. Servicio de publicaciones.

Castañer, M. (2001). "El cuerpo: gesto y mensaje no verbal," Tandem. Didáctica de la Educación Física, 3, 39-49.

Carpio, C. Pacheco, V, Flores, C. y Canales C. (2000) Calidad de vida: un análisis de su dimensión psicológica. Revista Sonorense de Psicología. Vol. 14, Nº 1 y 2, 3-15. México.

Devís Devís J. (2000) "Actividad Física, Deporte y Salud. Barcelona: INDE.

(2004) "Conceptuación y medidas de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud." Revista de Psicología del 57-173.

De Rueda B. (2001). Oigo y olvido, veo y recuerdo. Hago y aprendo. Tandem. Didáctica de la Educación Física, 5, 90-96

Dowd D.T. (2004), Depression: Theory, assessment, and new directions in practice. International Journal of Clinical and Health Psychology, 4, 413-423.

Elizondo Armendáriz, J. y otros (2005) Prevalencia de la actividad física y su relación con variables socio-demográficas. Revista española de Salud Pública. Vol. 79, Nº 5.

Escobar Fernández, F (2008) "Actividad física vs. Ejercicio: sus aportes a la salud". Universidad Tecnológica de Pereira. Revista médica. Colciencias. Artíc. 50. Colombia.

Fabbri, S. (2008) "*Representación: Diferentes Enfoques.*" Documento de Trabajo. Viedma.

Fabbri, S y Marrón F (2009). "*Investigación en Educación Física y Deportes*". Módulo. UNRN

Gálvez Casas, A. (2004) Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico deportiva. Centro de realización: Facultad de Educación. Universidad de Murcia. España.

García Ferrando (2001). "Los españoles y el Deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre hábitos deportivos de españoles 2000". España. Madrid. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

García Marín, M. (2007) Estudio sobre Promoción de la Actividad Física a partir de los 60 años.

García Pérez, R y otros. (2001) Sedentarismo y su relación con la calidad de vida relativa a la salud. *Rev. Cubana Hig Epidemiol* (2007). 45 (1). Cuba.

Garita Azofeita, E. (2006). "Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte." *M H Salud*, vol. 3, núm. 1. pp. 1-16 Universidad Nacional Barreal. Costa Rica.

Giusti, L. (1991) "Calidad de vida, estrés y bienestar." San Juan, Puerto Rico. Editorial Psicoeducativa.

Gómez Bedoya, M. (2008) "El aprendizaje en la tercera edad. Una aproximación en la clase de ELE." Los aprendientes mayores japoneses en el Instituto Cervantes de Tokio. Departamento de Lenguas Aplicadas, Universidad Antonio de Lebrija.

Gómez, M. Sabeh, E. (2000) Calidad de vida: evolución del concepto y su influencia en la investigación y la práctica. Facultad de Psicología, Universidad de Salamanca. España.

González Jurado, J. (2004). "Actividad física orientada hacia la promoción de la salud. Escuela Abierta". *Revista de Investigación Educativa*, 7: 73-96. Dialnet.

González Rojo, J. (2003) "Un análisis de la actividad física para la salud". Dialnet.unirioja.es. España. Madrid

Goñi, E. Infante, G. (2009). Actividad físico-deportiva y autoconcepto físico en la edad adulta. Universidad del País Vasco. *Revista de psicodidáctica*. Volumen 14. Nº 1.

Grasso, A y Erramouspe, B (2005) "Construyendo Identidad Corporal: la corporeidad escuchada". Argentina Buenos Aires. Novedades Educativas.

Gutiérrez, M. (2000). "Actividad física, estilos de vida y calidad de vida". *Revista de Educación Física*, 77, 5-14.

Hernández, N. (2009) "Desarrollo Motor". UNRN Argentina Rio Negro

- Jiménez, A. Montil, M. (2006) "Determinantes de la práctica de actividad física." Editorial Dickinson. España. Madrid.
- Jodelet, Denise (1988) *La representación social: fenómenos, concepto y teoría*. En: Moscovici, S. Psicología Social. Tomo 2, Barcelona: Paidós
- Lolas, F. (1997) Estudio cualitativo de la calidad de vida en el senescente. Una propuesta metodológica. Rev. Vértex N° 29. Bs. As. Argentina
- López Mario (2010). "Hacia una Nueva Cultura de la Actividad física". Argentina. Buenos Aires. REDAF
- (2009). "El pedagogo de la motricidad" UNRN. Bs. As.
- (2009). "La Actividad Física y la Salud" UNRN. Bs. As.
- (2009). "Cultura de la Educación Física y el Deporte" UNRN. Bs. As.
- Márquez R, Rodríguez, O, Abajo, O (2006) "Sedentarismo y Salud: efectos beneficiosos de la actividad física". Apuntes Educación Física y Deportes. Actividad física y salud, 83. (12.24)
- Masabeu, E Y López, M (2009) Módulo "Actividad Física y Salud". UNRN
- Mastache, A. (1992) "*Representaciones y práctica pedagógica*." En: Revista del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Educación (I.I.C.E.). U.B.A. N° 1. Buenos Aires. Miño y Dávila.
- Moreno Murcia, A. y otros. (2008) Motivación hacia la práctica físico- deportiva en personas mayores. E.H. Martín y R. Gomes de Sousa (Eds) Brasil. Río de Janeiro.
- Mora, M. y otros. (2004) Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género y a la práctica de la actividad físico recreativa. Universidad de Costa Rica. MH Salud, Vol. 1, N° 1.
- Moscovici, S. (1988) "*Psicología Social*." Buenos Aires. Paidós.
- Padilla, E. (2002) "Manual de vejez y proceso de envejecimiento." Plaza y Valdés Editores. México
- Palomba, R. (2002) "Taller sobre calidad de vida y redes de apoyo de las personas adultas mayores." CELADE. CEPAL. Chile

Paredes Arcila, B (2009) "Actitudes hacia La Actividad Física relacionada con la Salud desde la perspectiva del Proceso y el Resultado en los usuarios de los gimnasios de Empresas Públicas de Medellín". Colombia Medellín Universidad de Antioquia.

Pastor, J. L. (2005). "Tercera edad, actividad física y estado de bienestar". *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 3, 13-18.

Pérez Samaniego, V; Devís Devís, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. Madrid: Universidad de Alcalá.

(2004). Conceptuación y medida de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud. Universidad Autónoma de Barcelona. *Revista de Psicología del deporte*, vol. 13, Nº 4. España.

Pont Geis, P (2003) "Tercera edad actividad física y salud: teoría y práctica". Paidotribo. España, Barcelona.

Puig, T. (2002). Ocio para el Sentido Personal y la Asociación Ciudadana. En [www.ocio.deusto.es/formación/](http://www.ocio.deusto.es/formación/), Bilbao.

Ramírez, W; Vinaccia, S; Ramón Suárez, G (2004). "El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica." *Revista de Estudios Sociales*, 18: 67-75.

Restrepo, H, Málaga, Hernán. (2001) "Antecedentes históricos de la Promoción de la Salud. En: Promoción de la Salud: cómo construir vida saludable". Editorial Médica Panamericana. Bogotá, 2001

Riccetti, A. Chiecher, A. Donolo, D. (2009). La motivación en actividades físico-deportivas. Contribuciones teóricas y observaciones en la práctica. Universidad Nacional de Río Cuarto.

Riedel, R G (2000). "El proceso del envejecimiento". España. Madrid. Ediciones Morata.

Rodríguez Gómez, G; Gil Flores, G; García Giménez, E (1996): *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Capítulos 8, 9 y 10, Málaga España. Ed. Aljibe

Rodríguez Hernández, M. (2006) El ejercicio físico y la calidad de vida en los adultos mayores. Revista Pensamiento Actual. Universidad de Costa Rica.

Romano, D. (2003) El arte de crear conciencia a través del movimiento. Editorial Lumen. Bs As

Ros Fuentes, J. (2007) "Actividad física + salud: Hacia un estilo de vida activo." Ed. Conserjería de sanidad. Comunidad Autónoma de la región de Murcia. Dirección General de Salud Pública. España

Rubinstein (2010) "Deportes al diván" Argentina, Buenos Aires ED.

Ruiz F.; García Montes, M. Díaz Suárez, A. (2007). Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la Ciudad de La Habana (Cuba)". En *Anuales de Psicología*, nº 1, vol. 23,

Sánchez Bañuelos, F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. Madrid: Biblioteca Nueva.

Seclén-Palacín, J. Jacoby, E. (2003) Factores sociodemográficos y ambientales asociados con la actividad física deportiva en la población urbana del Perú. *Rev. Panamericana Salud Pública/ Pan Am J Public Health* 14 (4).

Serra Puyal, J. (2009). Factores que influyen en la práctica de la actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca. Universidad de Zaragoza. España.

Siliceo De Acha. B. (2010) "Aprender a aprender una segunda lengua en la tercera edad ".Universidad de León / Jaén. (FUNIBER). España.

Sordo Freire, J. (2007) Evaluación del estado afectivo y de la condición física en personas mayores tras la realización de actividad física. Tesis doctoral. Universidad Da Coruña. España.

Valverde Pujante, J. (2008) "Actividad física, salud y calidad de vida". Universidad de Murcia. España.

Waichman, P. (2009). "Del tiempo disponible al tiempo libre: el papel de la recreación." Conferencia Magistral. XIII Congreso Internacional, Recreación y tiempo libre: Posturas y tendencias mundiales. Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte-UACH. México.

Weinberg, R. (2000) Motivation youth participation in sport and physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 31. 321-346.

# ANEXO I

## 1. Estado del arte

### Ficha 1

**Nombre:** Actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud desde la perspectiva del proceso y del resultado en los usuarios de los gimnasios de Empresas Públicas de Medellín.

**Autor:** César Augusto Paredes Arcila y Otros.

**Institución Ejecutora:** Universidad de Antioquia. Instituto Universitario de Educ. Física.

**Año de realización:** 2009.

**Tema:** Actitudes desde el proceso y el resultado.

**Contenidos:** investigación cualitativa acerca de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud desde la perspectiva del proceso y el resultado en los usuarios de gimnasios de Empresas Públicas de Medellín.

En el presente trabajo se concluyó que los usuarios de los gimnasios EPM presentan actitudes hacia la actividad física desde la salud tanto desde la perspectiva del proceso como del resultado.

### Ficha 2

**Nombre:** Actividad físico-deportiva y autoconcepto físico en la edad adulta.

**Autor/es:** Guillermo Infante y Edider Goñi.

**Institución Ejecutora:** Universidad del País Vasco

**Año:** 2009

**Editorial, año de publicación:** Revista de psicodidáctica. Volumen 14. Nº 1.

**Contenidos:** Estudio cuantitativo de hombres y mujeres entre 23 y 64 años, para identificar relación de actividad físico deportiva con la autopercepción física general, así como la percepción de habilidad física.

El autoconcepto físico de la población adulta asumida como una variable con implicaciones en la salud mental y el bienestar psicológico en donde se deben tener en cuenta dos factores: la práctica físico deportiva y el sexo.

### **Ficha 3**

**Nombre:** La motivación en actividades físico-deportivas. Contribuciones teóricas y observaciones en la práctica.

**Autor/es:** Riccetti, A. Chiecher, A. Donolo, D.

**Institución ejecutora:** Universidad Nacional de Rio Cuarto.

**Año de realización:** 2009.

**Contenidos:** Los autores proponen estudiar, aplicar y comprender aportes de la motivación en la actividades físico deportivas.

Los objetivos que se plantean son: describir los motivos de inicio y permanencia en las prácticas, perspectivas de metas que motiva a los adolescentes que realizan prácticas físicas y elaboración de propuestas de intervención que promuevan la motivación.

### **Ficha 4**

**Nombre:** Motivación hacia la práctica físico- deportiva en personas mayores.

**Autor:** Moreno Murcia, A. y otros.

**Institución ejecutora:** Atividade física e envelhecimento saudável. Rio de Janeiro: Shape.

**Año de realización:** 2008.

**Editorial, año de publicación:** E.H. Martín y R. Gomes de Sousa (Eds) 2008.

**Tema:** Motivos de práctica y abandono de actividad física en personas mayores.

**Contenidos:** Los autores plantean un cambio de mentalidad y pensamiento social a favor de la actividad física y el deporte en la población de personas mayores.

Analizan los intereses y motivaciones que impulsan a las personas mayores a la práctica o abandono de la actividad física. A partir del análisis de las causas de abandono, plantean estrategias motivacionales para fomentar la adherencia a las

prácticas en personas mayores, teniendo en cuenta los beneficios ligados a la salud que trae aparejada las prácticas.

### **Ficha 5**

**Nombre:** Factores que influyen la práctica de la actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca.

**Autor:** José Ramón Serra Puyal.

**Institución Ejecutora:** Universidad de Zaragoza

**Año de realización:** 2008

**Tema:** Niveles de actividad física habitual en adolescentes .

**Contenidos:** mediante esta investigación se pretende conocer y analizar los niveles de actividad física habitual de una muestra representativa de adolescentes de la provincia de Huesca, para identificar los factores que pueden influenciar la realización de actividad física de este sector poblacional.

Identificar y evaluar las principales barreras percibidas como factores inhibidores de las prácticas de actividad física posibilita determinar el estado de cambio en que se encuentran los sujetos estudiados que permitirán determinar las posibilidades de realización de actividad física en el futuro.

### **Ficha 6**

**Nombre:** Evaluación del estado afectivo y de la condición física en personas mayores tras la realización de un programa de actividad física.

**Autor:** José Antonio Sordo Freire

**Institución Ejecutora:** Universidad Da Coruña

**Año de realización:** 2007.

**Tema:** influencia de la actividad física sobre las dimensiones motoras y socio afectivas de personas mayores.

**Contenidos:** La actividad física en personas mayores además del mantenimiento de niveles adecuados en relación a una condición física saludable también influye sobre la ocupación del tiempo libre de las personas.

El objetivo del trabajo fue determinar si la participación en un programa de actividad física de larga duración produce beneficios en las personas mayores sobre el estado afectivo y la condición física. .

### **Ficha 7**

**Nombre:** Calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores de 60 años. Una aproximación teórica.

**Autor/es:** Beatriz Eugenia Botero de Mejía, María Eugenia Merchán

**Institución ejecutora:** Universidad de Caldas. Manizales. Colombia

**Año de realización:** 2007.

**Editorial, año de publicación:** Artíc.: Hacia la Promoción de la Salud, Volumen 12, 2007.

**Contenidos:** Las autoras se interrogan acerca de la influencia del proceso de envejecimiento en el estilo de vida de las poblaciones mayores de 60 años y las repercusiones que tiene en la calidad de vida.

A lo largo del trabajo realizan aproximaciones conceptuales acerca de indicadores de calidad de vida, salud. Proponen integrarse a una nueva cultura de la longevidad, buscando un modelo de envejecimiento competente en un sentido útil, productivo, capaz de fortalecer desde el punto de vista genérico de la salud la calidad de vida.

### **Ficha 8**

**Nombre:** Promoción de la actividad física a partir de los 60 años.

**Autor:** Manuel García Marín.

**Institución Ejecutora:** Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.

**Año de realización:** 2007

**Editorial, año de publicación:** Biblioteca Lascasa, 2007.

**Tema:** Hábitos de vida que determinan el estado de salud de las personas. Promoción de salud.

**Contenidos:** El autor a través de la formulación de un documento propone promocionar la actividad física a partir de los 60 años en la población de Andalucía. A partir de datos estadísticos y de un diagnóstico de la realidad de esta franja etaria, desarrolla el plan que persigue entre los objetivos concienciar de los beneficios que para la salud tiene la actividad física, independientemente del peso corporal.

A lo largo del trabajo realiza aproximaciones conceptuales vinculadas a la calidad de vida y a los determinantes de la calidad de vida del adulto mayor.

### **Ficha 9**

**Nombre:** Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física.

**Autor/es:** Márquez Rosa, S. Rodríguez Ordax, J. Abajo Olea, S

**Institución ejecutora:**

**Año de realización:** 2006.

**Editorial, año de publicación:** Revista apunts. Educación física y deportes 2006.

**Tema:** efectos terapéuticos y preventivos de la actividad física en diversas enfermedades y condiciones.

**Contenidos:** El objetivo de este estudio es establecer la relación existente entre sedentarismo y enfermedad. En contrapartida establecen diferentes relaciones entre actividad física y enfermedades y factores de riesgo.

Indagan sobre los efectos beneficiosos de la actividad física y la relacionan con los efectos preventivos y terapéuticos que contribuyen a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad.

Plantean la necesidad de fomentar estilos de vida más saludables, que incluyan actividades físicas diarias y concienticen a la población de sus beneficios.

### **Ficha 10**

**Nombre:** Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio y el deporte.

**Autor:** Elmer Garita Azofeita.

**Institución Ejecutora:** Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica.

**Año de realización:** 2006

**Editorial, año de publicación:** Revistas en Ciencias del movimiento humano y la salud, vol. 3, N° 1.

**Tema:** Motivos de realización de actividad física

**Contenidos:** Conocer las diferentes variables que determinan los motivos de participación de los sujetos en los distintos tipos de actividad física en sujetos con diferente edad, género, cultura y nivel de actividad a los efectos de elaborar planes de trabajo tendientes a alargar los ciclos de vida activos

Concluyen que los motivos de prácticas de actividad física son de diversa índole: competición, capacidades personales, aventura y diversión, aspectos sociales, forma física e imagen personal y salud entre otros.

Las variables que determinan los motivos de participación posibilitan maximizar la efectividad de los programas y promover el disfrute en la realización de actividades físicas.

### **Ficha 11**

**Nombre:** El ejercicio físico y la calidad de vida en los adultos mayores.

**Autor:** Mynor Rodríguez Hernández.

**Institución Ejecutora:** Universidad de Costa Rica

**Año de realización:** 2006

**Editorial, Año de publicación:** Revista Pensamiento Actual. Universidad de Costa Rica. 2006.

**Tema:** Calidad de vida de los adultos mayores que realizan actividad física en relación con aquellos que no realizan ningún tipo de actividad física.

**Contenidos:** Investigación que busca determinar relación entre calidad de vida y realización de actividad física en determinado grupo etáreo y comparación con grupo de personas sedentarias.

Mediante entrevistas enfocadas y obsevaciones, concluyeron que los adultos mayores pierden sus capacidades funcionales de una manera más acelerada si no realizan actividad física.

### **Ficha 12**

**Nombre:** Prevalencia de la actividad física y su relación con variables socio-demográficas.

**Autor:** José Javier Elizondo Armendáriz y otros.

**Institución ejecutora:** Dto. De Educación y Cultura del Gob. De Navarra.

**Año de realización:** 2005.

**Editorial, año de publicación:** Revista española de Salud Pública. Vol. 79, Nº 5.

**Tema:** Prevalencia de la Actividad Física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de la población de 18 a 65 años de Pamplona.

**Contenidos:** El objetivo del estudio es describir la prevalencia de sedentarismo en la ciudad de Pamplona, así como conocer cuáles son los factores que influyen en él.

Se arribaron a los siguientes resultados: un 76.6% de las mujeres tiene un estilo de vida sedentario, mientras que en los varones este porcentaje se reduce hasta el 56,7%.

Los factores sociodemográficos como sexo, edad, estudios, profesión y estado civil parecen ser determinantes del estilo de vida sedentario, mientras que el consumo de tabaco, sobrepeso y obesidad no lo son.

### **Ficha 13**

**Nombre:** El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica.

**Autor:** William Ramírez, Stefano Vinaccia, Gustavo R. Suárez.

**Institución Ejecutora:** Universidad de los Andes

**Año de realización:** 2004.

**Editorial, año de publicación:** Revista de Estudios Sociales, Redalyc, núm. 18

**Tema:** actividad física y salud

**Contenidos:** en este artículo se presenta una serie de investigaciones que evidencian los beneficios que tiene el deporte en cuanto a procesos de socialización, procesos mentales, rendimiento escolar y mejoramiento de la calidad de vida de quienes lo practican. Se reflexiona sobre diferentes variables de la actividad física enlazada a la salud.

#### **Ficha 14**

**Nombre:** Conceptuación y medida de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud.

**Autor/es:** Víctor Pérez Samaniego y José Devís Devís

**Institución Ejecutora:** Universidad Autónoma de Barcelona.

**Año de realización:** 2004

**Editorial, año de publicación:** Revista de Psicología del deporte, vol. 13, Nº 4, 2004.

**Tema:** Actitud hacia el proceso y actitud hacia el resultado

**Contenidos:** Desde la distinción entre actitud hacia el resultado y actitud hacia el proceso, se realizó la elaboración y validación de un cuestionario de actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud.

La elaboración del cuestionario de actitudes de la actividad física relacionada con la salud proporciona un instrumento de estudio actitudinal que tiene en cuenta la complejidad de las relaciones entre la actividad física y la salud.

#### **Ficha 15**

**Nombre:** Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género y a la práctica de la actividad físico recreativa.

**Autor:** Mónica Mora y otros.

**Institución Ejecutora:** Universidad Nacional Costa Rica.

**Año de realización:** 2004.

**Editorial, año de publicación:** MH Salud, Vol. 1, N° 1. 2004

**Tema:** Relación entre variables desde la perceptiva subjetiva de la calidad de vida.

**Contenido:** Este estudio cuantitativo buscó conocer la relación entre las variables que integran la perspectiva subjetiva de la calidad de vida, ligadas al género en personas adultos mayores; además de conocer el principal motivo de práctica de los sujetos para realizar actividad física y el beneficio percibido según el género.

Los resultados mostraron una relación significativa entre autonomía y soporte social; autonomía y estado mental; autonomía y frecuencia y duración de la actividad física.

La salud fue el principal motivo de realización de actividad física y los beneficios principales de ésta para ambos géneros fueron el sentirse más reanimados, alegres, con energía y menos dolores.

Concluyen que la calidad de vida percibida por el adulto mayor no difiere en lo que respecta al género e incluso en el motivo o beneficio para hacer actividad física, excepto en lo que respecta a la depresión.

### **Ficha 16**

**Nombre:** “Factores socio demográficos y ambientales asociados con al actividad física y deportiva en la población urbana de Perú”

**Autor/es:** Juan Seclén - Palacin, Enrique R. Jacoby

**Institución Ejecutora:** Organización Panamericana de la Salud.

**Año de realización:** 2003.

**Editorial, año de publicación:** Revista Panamericana de salud Pública, 2003.

**Tema:** Frecuencia de prácticas de actividad física deportiva en la población urbana del Perú y la influencia sobre las mismas de los factores sociodemográficos, económicos y ambientales.

**Contenidos:** Con la información de la Encuesta Nacional de Hogares se hizo un muestreo probabilístico, multietápico y estratificado del territorio nacional. Las prácticas de actividad deportiva regular en las zonas urbanas del Perú es escasa. Esta insuficiencia de ADR constituye un reto para el gobierno del país y reafirma la necesidad de promover estilos de vida con influencia positiva; siendo estos temas objetos de estudios más profundos y tomarse en consideración para el diseño de intervenciones específicas.

### **Ficha 17**

**Nombre:** "Sedentarismo y su relación con la calidad de vida relativa a la salud"

**Autor/es:** Dra. Rosa García Pérez, Dr. René García Roche, Lic. Dianelys Pérez Jiménez y Dr. Mariano Bonet Gorbea

**Institución Ejecutora:** Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología.

**Año de realización:** 2001

**Editorial,** año de publicación: revista cubana de Hig. Y Epidemiol. . 2007

**Tema:** Estilos de vida activos físicamente mejora la sensación de bienestar general y salud.

**Contenidos:** El estilo de vida físicamente activo mejora las sensaciones de bienestar y salud, siendo el sedentarismo uno de los factores de riesgo modificables de mayor prevalencia en la población. La calidad de vida relativa a la salud explora la percepción que tienen el individuo de su salud y el impacto de las intervenciones sanitarias, ello motivó la descripción de la calidad de vida relativa a la salud de sedentarios y no sedentarios en Cuba. Se calcularon números absolutos, porcentajes e intervalos de confianza.



## ANEXO II

### EJES DE ENTREVISTA

En las entrevistas se buscó alcanzar conocimiento acerca de las representaciones de los profesores de educación física respecto de las siguientes categorías.

Representación acerca de la actividad física.

Representación sobre calidad de Vida. Indicadores.

Importancia asignada a la práctica de actividades físicas.

Motivos de Práctica.

Frecuencia de prácticas

Historia de sus prácticas físicas.

Incidencia de la actividad física en la calidad de vida.

**Si no realiza actividad física:** Factores que inciden en la no práctica de actividades físicas