



UNIVERSIDAD CATÓLICA
SILVA HENRÍQUEZ

FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN EN CIENCIAS
DEL MOVIMIENTO Y DEPORTE

**BIENESTAR SUBJETIVO EN ADULTOS
MAYORES EN EL CONTEXTO DE SU
PARTICIPACIÓN DE UN PROGRAMA DE
HIDROGIMNASIA EN UN CENTRO DEPORTIVO
DE LA REGIÓN METROPOLITANA**

SEMINARIO PARA OPTAR AL
GRADO DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN Y TÍTULO DE
PROFESOR DE EDUCACIÓN
MEDIA EN EDUCACIÓN FÍSICA

INTEGRANTES:
BRAVO SEPÚLVEDA BÁRBARA
CAMPOS RAMÍREZ JOSÉ
OPAZO CABARGAS CONSTANZA
OTÁROLA CARRASCO CONSTANZA
RIVERA CALQUÍN PAULINA
RODRÍGUEZ HERRERA KATHERINE
SILVA MORALES VICTORIA
YON MORALES KIU

DIRECTOR DE SEMINARIO:
HIDALGO KAWADA FELIPE

SANTIAGO DE CHILE, 2015

DEDICATORIAS

La presente tesis se la dedico de manera especial a mi padre Rodolfo Bravo, a mi madre Patricia Sepúlveda y a mi hermana Patricia Bravo por estar presentes durante todo mi proceso de enseñanza universitario, apoyándome siempre con una palabra de aliento, gracias a ustedes puedo terminar una meta más de mi vida y espero seguir construyendo nuevos desafíos en compañía de ustedes.

BÁRBARA BRAVO SEPÚLVEDA

Comprendiendo el sacrificio que implicó el trabajo realizado para llegar a finalizar este proceso de seminario de tesis, doy mis dedicatorias y agradecimientos a mi familia, especialmente a Verónica Ramírez, Juan Carlos Campos y Natalia Campos, a mis padrinos Rosa Ramírez y Juan Villablanca, a todos mis amigos y en especial a Patricia Román, que aunque ya no se encuentre, hubiera estado muy orgullosa.

JOSÉ CAMPOS RAMÍREZ

En primera instancia, dedico esta tesis a mis padres, Angelina e Iván que me apoyaron económicamente durante toda la carrera, además de aconsejarme cada vez que el camino se tornaba difícil. A mis hermanas Madeleine y Paula, por ser una parte importante en mi vida. A mi abuelita yeya, que me ha enseñado que la tolerancia y cariño prevalece ante todo.

A mis cercanos y amigos, en especial a José, que siempre me ayudo académica y moralmente, brindándome su apoyo incondicional.

Y por último a mi mascota Florencia, que estuvo cada vez que me sentí agobiada, acompañándome durante horas de trabajo para terminar esta linda etapa de mi vida.

CONSTANZA OPAZO CABARGAS

El esfuerzo plasmado en este documento se lo dedico con mucho cariño a todas las personas que estuvieron presentes, brindándome su apoyo incondicional durante todo el proceso de desarrollo personal y profesional. A mis padres y hermanos por el apoyo y la confianza otorgada, permitiéndome cumplir mis sueños y objetivos en relación a mi carrera profesional. A mis padres Omar Rivera y Julia Calquín por brindarme la posibilidad de estudiar en aquella institución, y sobre todo, por estar a mi lado apoyándome y aconsejándome siempre en cada paso que doy, agradeciendo su inmenso amor y cariño entregado durante toda la vida. Finalmente agradecer a toda mi familia, amor, amigos, mi Roger y abuelita querida Mاما que está en el cielo, por estar siempre a mi lado para lograr cumplir este sueño tan importante y anhelado, los Amo.

PAULINA RIVERA CALQUÍN

A mis padres, Juana Carrasco y Emilio Otárola por haberme apoyado principalmente con el Milito. Todo este proceso sin ustedes y sin mi hijo hubiera sido más difícil. Gracias a ustedes por el apoyo y amor que me entregan cada día. A mi hijo Emilio Ignacio que eres la luz de mi vida, gracias por estar cada noche junto a mi esperándome para poder dormirme, tú me dabas las fuerzas que me faltaban, te miro y me doy cuenta que fue difícil, pero contigo fue hermoso y todo este esfuerzo es por ti mi chiquitito, te amo muchísimo. Finalmente mis abuelitos Juana, Mario, Emilio y Mónica que me guía desde el cielo, mis tías Mónica e Isabel y a mí amor Gonzalo. Gracias a todos por el apoyo incondicional y la comprensión que supieron tener cuando no estuve con ustedes para terminar esta etapa tan importante.

A todos ustedes un enorme abrazo de amor, ¡LOS AMO!

CONSTANZA OTÁROLA CARRASCO

Quiero dedicar cada esfuerzo a mis padres; Carlos y Luisa, por su amor y apoyo incondicional, a mis hermanos por darme esas fuerzas que necesite con frases de aliento, en particular a Diego por su labor con mi pequeño mientras yo no estaba en casa. A Humberto por brindarme la seguridad y la confianza que necesite para comenzar esta etapa, una etapa que fue difícil pero que afortunadamente viví acompañada de Damiand:

Hijo, cuando mire tus ojos por primera vez supe que Dios me había enviado el regalo más preciado, desde entonces los esfuerzos han sido mayores para verte siempre sonreír, tú me has entregado la fuerza para sobrellevar cada momento difícil, gracias mi pequeño por acompañarme en cada desvelo, yo te acompañaré toda la vida protegiéndote, guiándote y amándote.

KATHERINE RODRÍGUEZ HERRERA

A la Lela y el Tata, mis hermanos, basuras gorgonitas, amigos de la vida, y todo aquel que haya sido parte de este proceso en cualquiera de las formas existentes y posibles, les doy un abrazo con toda mi energía positiva y amor.

Les guardo un cariño especial y diferente a cada uno de ustedes y valoro todo lo que hicieron y siguen haciendo por mí. No pude escribir estas palabras sin querer llorar a moco tendido, pero las lágrimas me las guardo para ese momento final en el que pueda celebrar junto a ustedes que ya soy profesora.

VICTORIA SILVA MORALES

Le dedicó este trabajo a mis padres, personas que siempre han apoyado mi vocación, alentando mis metas y logros con amor y deber, gracias Jorge Yon y Gladys Morales.

KIU YON MORALES

AGRADECIMIENTOS

Nuestro arduo proceso es dedicado a: todas nuestras familias quienes nos han brindado un constante apoyo y su persistente esfuerzo, sostenido en el deseo de que nosotros(as), sus hijos(as) alcanzaremos una etapa importante en nuestras vidas, se le agradece a la familia Bravo Sepúlveda, Campos Ramírez, Opazo Cabargas, Otárola Carrasco, Rivera Calquín, Rodríguez Herrera, Silva Morales y Yon Morales. A nuestro Director de Seminario Felipe Hidalgo Kawada por su colaboración, compromiso, dedicación, motivación y paciencia durante el difícil proceso, porque sin su ayuda la tarea se hubiera presentado mucho más compleja. Fue un pilar fundamental en la construcción de ideas y organización de nuestros propósitos comunes. Al centro deportivo que abrió sus puertas a nuestra presencia, otorgándonos seguridad, confianza y todo tipo de facilidad para aplicar nuestros estudios investigativos con la acogida necesaria. A cada uno de los adultos mayores que compartieron con nosotros(as) su experiencia con un carisma excepcional y un espíritu admirable. A nuestra Universidad por contribuir en cada uno de nuestros aprendizajes y proporcionar las herramientas necesarias para nuestra educación hacia la profesión docente.

ÍNDICE

DEDICATORIAS	2
AGRADECIMIENTOS.....	6
ÍNDICE.....	7
RESUMEN.....	10
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.1 Antecedentes teóricos.....	12
1.2 Relevancia del estudio.....	14
1.3 Definición del problema	16
1.3.1 Pregunta de Investigación	16
1.3.2 Objetivos de la investigación	16
Objetivo General	16
Objetivos Específicos	16
1.4 Limitaciones.....	17
1.5 Supuestos de la investigación	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	19
2.1 Sobre la transición del adulto mayor en Chile	20
2.2 Políticas públicas en Chile destinadas a los adultos mayores.....	21
2.3 Beneficios psicosociales que brinda la actividad física y la hidrogimnasia en los adultos mayores.....	23
2.4 El bienestar subjetivo en el adulto mayor	31
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	36
3.1 Paradigma de la investigación	37

3.2 Participantes del estudio.....	38
3.3 Técnicas de recogida de información	39
3.4 Metodología de análisis de la información.....	41
3.5 Validez y confiabilidad	43
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	44
4.1 La práctica de hidrogimnasia permite que los adultos mayores generen una actitud positiva hacia ellos mismos.....	45
4.1.1 La práctica de hidrogimnasia potencia el desarrollo del tiempo libre en el adulto mayor.....	46
4.1.2 Mejorar la salud del adulto mayor permite tener una actitud de vida positiva	47
4.1.3 Los cambios estéticos del adulto mayor posibilitan una actitud positiva frente a la vida.....	50
4.1.4 Pertener a un grupo social (taller de hidrogimnasia) posibilita que los adultos mayores mantengan una actitud positiva hacia ellos mismos.	51
4.2 Cómo la participación de los adultos mayores en el programa de hidrogimnasia contribuye en la generación y desarrollo de relaciones estrechas con otras personas.....	53
4.2.1 La importancia de estar en un grupo que posea agradables relaciones sociales favorece en el adulto mayor la permanencia en la clase de hidrogimnasia.....	54
4.2.2 La necesidad de mantener relaciones estrechas en la etapa del adulto mayor.....	56
4.2.3 Relaciones estrechas en el adulto mayor vinculadas a espacios extra-programáticos	57

4.2.4 Intereses comunes que les permitan interactuar	58
4.3 La práctica continúa de hidrogimnasia en los adultos mayores permite el desarrollo de sus potencialidades, influenciando en sus proyecciones de vida	60
4.3.1 Proyecciones de vida enfocados en el presente y logros familiares.	61
4.3.2 Practicar hidrogimnasia permite al adulto mayor tener una mirada distinta de la vida.....	62
4.3.3 Posibilidades del adulto mayor de experimentar nuevas actividades en la vida cotidiana.....	63
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	66
PROYECCIONES	72
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	74
ANEXOS.....	80
Pauta de grupo de focal.....	81
Pauta de Entrevistas.....	82
Transcripción de Grupo Focal	84
Transcripción de entrevistas.....	126
Entrevista 1	126
Entrevista 2	130

RESUMEN

En el contexto de aumento en la tasa de envejecimiento en Chile, se han establecido una serie de políticas públicas de actividad física y salud. Para lograr esto existe un organismo gubernamental, denominado SENAMA (Servicio Nacional del Adulto Mayor), que tiene como objetivo mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

El gobierno en su labor de generar políticas públicas; “Talleres”, “Turismo Social” y “Adulto Mayor en Movimiento” entre otros, impulsados por SENAMA, SERNATUR y el Gobierno de Chile. A pesar de lo anterior los adultos mayores demuestran poco interés en estas actividades, por esto hemos decidido investigar como la práctica de hidrogimnasia influye en el bienestar subjetivo del adulto mayor.

El análisis de resultados de esta investigación está realizado de acuerdo a los objetivos específicos. A través de esto, fue posible constatar que el bienestar subjetivo se vio influenciado por la actitud positiva hacia ellos mismos, el vínculo de relaciones estrechas entre sus pares, y por último, las proyecciones de vida que se plantean los adultos mayores, en post de los beneficios obtenidos por el taller.

La práctica de hidrogimnasia genera una mejora en aspectos físicos que ayudan al adulto mayor en el retraso de enfermedades propias de la edad, también ayuda a mejorar el estado anímico al generar espacios en donde comparten entre pares, desarrollan sus intereses comunes, tienen espacios de recreación, y a consecuencia de lo anterior, se sienten comprendidos y acompañados en esta etapa.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Antecedentes teóricos

La población ha envejecido a nivel mundial, suceso reflejado a través de la inversión de la pirámide poblacional, que demuestra un aumento en la población sobre 60 años, debido al descenso en la natalidad y el creciente aumento de la esperanza de vida; a esto se le llama transición demográfica (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2015), lo que dará como consecuencia un aumento en el promedio de vida del individuo y un descenso del sector etario más joven.

Según estudios de la ONU, la población adulta mayor irá ascendiendo cada vez más, estimando para el año 2050, que una de cada cinco personas en el mundo serán adultos mayores. Estos datos que se obtienen permiten entender la focalización de las políticas públicas a nivel mundial, las cuales han sido coincidentes con las que se han desarrollado en Chile.

Según el Servicio Nacional del Adulto Mayor [SENAMA] (2002) el adulto mayor es toda persona que ha cumplido 60 años, sin diferencia entre hombre y mujer. Así mismo, el envejecimiento es un proceso que de forma paulatina va afectando a la persona y aumentando su vulnerabilidad, exponiéndose a enfermedades crónicas y degenerativas, que dificultan su salud y entorpecen su calidad de vida. A partir de la actividad física, se debe procurar el bienestar integral del adulto mayor, permitiéndole accesibilidad a actividades sociales y cotidianas sin dificultad.

El Gobierno de Chile y el Ministerio de Salud han generado e implementado programas para los adultos mayores en el área de deportes, nutrición, salud, entre otros, con la finalidad de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles. El organismo encargado del desarrollo de estos programas es el SENAMA, quien dispone de una serie de proyectos que tienen como objetivos: proteger la salud funcional de las personas mayores; mejorar su

integración en los distintos ámbitos de la sociedad e; incrementar sus niveles de bienestar subjetivo. Esto, al alero de la creación de una Política Integral de Envejecimiento Positivo para los adultos mayores, que se inició el año 2013 y finalizará el año 2025 (SENAMA, 2011).

Según Vilches y Pacheco (2014), las acciones llevadas a cabo por la mayoría de los municipios, en el plano de la actividad física y el deporte, presentan deficiencias relacionadas con la evaluación y seguimiento de la efectividad de estas acciones, así como también las condiciones deterioradas de la infraestructura de los recintos deportivos de carácter público. En este contexto, el poder suplir estas falencias deja en segundo plano lo más relevante de los programas, que es el cumplimiento de los objetivos anteriormente señalados.

Uno de estos objetivos es la potenciación y desarrollo de las dimensiones psicosociales de los adultos mayores. Ellas están relacionadas con el ambiente externo y características internas de la persona. Por factores externos entendemos a todo tipo de relaciones interpersonales y sociales, entre las que cuentan la participación y pertenencia a redes de interacción comunicacional, la identidad cultural y la inseguridad. Dentro de las características internas, aquellas dimensiones que inciden en el bienestar son: auto aceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, crecimiento personal, propósitos de vida y dominio del entorno. El bienestar psicológico en el adulto mayor se potencia mediante el apoyo social y familiar. Su estado de salud no se considera como factor limitante a su desarrollo integral, siendo la motivación una fuente clave en su quehacer diario.

El interés del adulto mayor a la inserción en programas y proyectos sociales no depende solo de problemas de salud físico-biológica, sino en gran medida a patologías psicológicas, los que de algún modo favorecen o limitan a la persona según su experiencia vital (Ortiz y Castro, 2009).

A pesar de las evidencias científicas al respecto, son escasos los estudios a nivel nacional con respecto a la incidencia de la hidrogimnasia en el bienestar subjetivo. Conforme a ello, se generan diversas dudas con respecto a la incidencia que tiene la participación de los adultos mayores en el programa de hidrogimnasia en el bienestar subjetivo, dichos cuestionamientos son:

¿Existe un crecimiento personal en los adultos mayores, durante la realización de hidrogimnasia? ¿Existen impactos psicosociales en los adultos mayores que participan continuamente durante el desarrollo de la clase de hidrogimnasia? ¿Se generan lazos significativos entre los adultos mayores durante su participación de las clases de hidrogimnasia?

Esta investigación, situada desde el paradigma cualitativo, analizará la contribución que otorga la práctica de hidrogimnasia a los adultos mayores, y a su vez, analizar el bienestar subjetivo que conlleva la práctica reiterada de esta.

1.2 Relevancia del estudio

Debido al constante aumento de los adultos mayores en la población, existe la necesidad de investigar el bienestar subjetivo dentro de los programas orientados a la tercera edad, ya que el foco de atención de los municipios que desarrollan estas acciones, está puesto en suplir o mejorar las falencias a nivel infraestructural de los recintos deportivos, dejando de lado la evaluación y seguimiento de estos.

Por consecuencia es relevante investigar sobre las dimensiones psicosociales de los adultos mayores, como indicadores fundamentales de la salud de estos, y no solo focalizarse en variables de tipo fisiológicas o biológicas que pudieran influir en la calidad de vida.

Es de suma importancia realizar la investigación, específicamente el estudio de caso en un establecimiento que nos arroje resultados fidedignos, como lo es la comuna de Providencia, ya que es una fuente de información y observación determinante, debido a que es una de las comunas con mayor población senil (Instituto Nacional de estadística (INE), 2014)

Por consecuencia nuestro objetivo es conocer y comprender si la participación del adulto mayor en programas de hidrogimnasia incide en el bienestar subjetivo del adulto mayor.

1.3 Definición del problema

1.3.1 Pregunta de Investigación

¿Cómo contribuye al bienestar subjetivo de los adultos mayores la participación en un programa de hidrogimnasia de un centro deportivo de la Región Metropolitana?

1.3.2 Objetivos de la investigación

Objetivo General

- Analizar el bienestar subjetivo de los adultos mayores en el contexto de su participación en un programa de hidrogimnasia de un centro deportivo perteneciente a una comuna de la Región Metropolitana.

Objetivos Específicos

- Analizar cómo la participación en el programa de hidrogimnasia contribuye a que los adultos mayores experimenten una actitud positiva hacia ellos mismos.
- Identificar cómo la participación de los adultos mayores en el programa de hidrogimnasia contribuye en la generación y desarrollo de relaciones estrechas con otras personas.
- Comprender cómo el programa de hidrogimnasia permite a los adultos mayores desarrollar sus capacidades en post de sus proyecciones de vida.

1.4 Limitaciones

Una de las principales limitaciones está dada por todas las condicionantes que presenta una tesis de pregrado, una de ellas se presenta en el sentido temporal de la investigación, ya que al disponer de tiempo limitado para la realización y entrega de esta se hizo pertinente realizar un estudio transversal, que era lo más acorde a la disponibilidad de tiempo para la realización del estudio, por otro lado, la carencia, en muchos casos, de tiempo o bien la necesidad de culminar la investigación dentro del plazo definido por temas personales, laborales, se le agrega la carencia de recursos de investigación la cual generó en alguna medida una limitación

Para investigar procesos de construcción de subjetividades, es pertinente presentar estudios de tipo longitudinal más que transversal, entendiéndose que estos procesos generan ritmos de constitución variados, es necesario seguir rastreando longitudinalmente para ver cómo se van constituyendo los sujetos y transformándose en lo que son. El estudio longitudinal abarca temas a largo plazo.

Respecto a las medidas para estudiar el bienestar subjetivo, cabe mencionar las limitantes al abordarlo solo desde los discursos y no también desde sus prácticas. Entender el bienestar desde lo que dicen y no desde como lo viven o lo experimentan. Ir a observarlos focalizaría el estudio pero a la vez es una limitación.

1.5 Supuestos de la investigación

Este estudio de tipo cualitativo no presenta una hipótesis, pero sí genera preguntas de investigación:

¿Cómo el bienestar subjetivo de los adultos mayores se relaciona con la participación en un programa de hidrogimnasia?

¿Cómo contribuye la participación en un programa de hidrogimnasia a que los adultos mayores experimenten una actitud positiva hacia ellos mismos?

¿Cómo contribuye la participación de los adultos mayores en un programa de hidrogimnasia en la generación y desarrollo de relaciones estrechas con otras personas?

¿Cómo contribuye un programa de hidrogimnasia a los adultos mayores a desarrollar sus potencialidades en post de sus proyecciones de vida?

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Sobre la transición del adulto mayor en Chile

El acelerado proceso de envejecimiento del adulto mayor, donde se destaca un progresivo aumento de personas sobre los 60 años, genera un gran impacto en la sociedad Chilena. Nuestro país, al igual que los países desarrollados, está viviendo una etapa avanzada de transición al envejecimiento de su población. En los años 60 se produce una modificación de la estructura de la población, disminuyendo el aporte porcentual de los menores de 15 y aumentando el de los adultos mayores (Instituto Nacional de Estadísticas [INE], 2007).

En el proceso de transición al envejecimiento, Chile aumentaría su Índice de Dependencia Demográfica (IDD) de 57,2 en el 2005 a 60,0 en el 2020. Esto significa que, por cada cien personas potencialmente activas, habría 60 dependientes (menores de 15 y 60 años o más) (INE, 2007).

La Araucanía (62,3) y Coquimbo (61,0) fueron las regiones con mayor IDD en el 2005. Esta tendencia se mantendría en 2020 (64,1 y 63,3 respectivamente). Por el contrario, las regiones que presentan un menor índice son Antofagasta (54,3 en 2005 y 55,4 en 2020) y Magallanes (52,6 y 56,6 respectivamente). En Chile, la distribución por sexo en los adultos mayores presenta un incremento porcentual constante en hombres y mujeres desde 1992. El envejecimiento se concentra más en la población femenina, debido a una menor mortalidad, lo que incide en una esperanza de vida superior respecto de los hombres (INE, 2007).

Para entender más sobre cómo vive esta gama de la población chilena, es preciso abordar la participación, exclusión e inclusión de estas personas. En la actual sociedad se valora más el hacer que el ser, esto redundaría en que

más del 75% de los chilenos considera que no está preparado o se prepara poco para enfrentar su etapa de vejez (SENAMA, 2011).

Las personas mayores muchas veces prefieren quedarse en sus casas antes que salir y hacer nuevas actividades (60,1%, de acuerdo a la Encuesta de Calidad de Vida de la Universidad Católica, 2013). Su acceso a la información es limitado. Los medios de comunicación por lo general muestran una imagen negativa de la vejez. Más del 40% de los chilenos opina que la televisión y los diarios promueven las características negativas de los adultos mayores (SENAMA, 2011).

2.2 Políticas públicas en Chile destinadas a los adultos mayores

Las políticas públicas emergen de determinadas temáticas de interés de la ciudadanía, un conjunto significativo, que pasan a formar parte de las propiedades del sistema político. Estas juegan un rol de importancia en el desarrollo social y económico de un país, son un conjunto de decisiones que orientan a la acción y les permiten alcanzar determinados objetivos que se proponen (Lehera, 2001). En pocas palabras, las políticas públicas constituyen conjuntos de acciones que buscan mejorar una problemática social.

En el caso de Chile y según lo expuesto por Lehera (2004), las políticas presentan deficiencias a nivel de la participación. Desde aquí, se generan compromisos y acuerdos sociales para hacer partícipes a los adultos mayores en la construcción e implementación de las políticas.

Las políticas públicas definen el envejecimiento activo como la optimización de las oportunidades de bienestar físico, social y mental, durante todo el ciclo

vital, para ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2012)

Dentro de las políticas para los adultos mayores, se encuentra el programa “envejecimiento activo”, el cual trata de promover a los adultos, a un envejecimiento activo y la creación de entornos favorables, que aporten a una mejor calidad de vida, aplazando los niveles de dependencia y aumentando su autonomía.

El programa que entrega el Gobierno se divide en dos áreas de trabajo, los “Talleres” y “Actividades de Extensión”. Los primeros se basan en actividad física, cultural, artística, emprendimiento y autoestima. Contienen a su vez, variadas temáticas como: información en materias legales, promoción del buen trato, entre otras. La segunda área es parte de las “actividades de extensión”, acciones destinadas a las personas mayores, con el fin de promover bienes culturales y recreacionales, así como por ejemplo, promover estilos de vida saludables. Las personas que asisten a estos programas son principalmente adultos mayores, hombres y mujeres de 60 años y más (SENAMA, 2012). También existe el Programa Turismo Social impulsado por SERNATUR, este brinda la oportunidad de acceder a espacios de recreación y esparcimiento para adultos mayores. El programa se ejecuta en 15 regiones del país y contempla el financiamiento de viajes por el día, que incluyen el traslado, alimentación, entradas a museos y guía de turismo. Este está dirigido para personas mayores (60 años y más), que viven en hogares sin fines de lucro (SENAMA, 2011).

La Institución encargada del adulto mayor en Chile, SENAMA, tiene como misión fomentar el envejecimiento activo y el desarrollo de servicios sociales para las personas mayores, cualquiera sea su condición, fortaleciendo su participación y valoración en la sociedad, promoviendo su autocuidado, autonomía, favoreciendo el reconocimiento y ejercicio de sus derechos; por

medio de la coordinación intersectorial, el diseño, implementación y evaluación de políticas, planes y programas. También se considera relevante la generación de una política integral de envejecimiento positivo, que tiene por finalidad coordinar a través de un comité interministerial, los aportes de ministerios y servicios para la generación intersectorial de programas en el marco de una política pública nacional, considerando a su vez, el envejecimiento positivo como un proceso demográfico, con claras oportunidades para fomentar las condiciones que permitan desarrollar al adulto mayor como individuos saludables, integrados y felices. También, cabe destacar que dentro de las principales acciones ministeriales de la política pública se encuentra el Instituto Nacional Del Deporte (IND), que tiene como objetivo principal fomentar la actividad física en Chile y, a su vez, fomentar diferentes programas desarrollados para el adulto mayor, como por ejemplo: Adulto Mayor en Movimiento, Programa Elige Vivir Sano, Utilización Recintos Deportivos IND.

2.3 Beneficios psicosociales que brinda la actividad física y la hidrogimnasia en los adultos mayores

El estilo de vida es fundamental y trascendente en los adultos mayores, depende del sujeto adoptar comportamientos negativos o positivos para la salud. Estos comportamientos humanos, son considerados dentro de la teoría del proceso salud-enfermedad de Lalonde y Lafranboise en 1974, junto con la biología humana, el ambiente y la organización de los servicios de salud como los grandes componentes para la producción de la salud o enfermedad de la población. Uno de los comportamientos positivos es la actividad física, debido a que es la clave para un envejecimiento saludable, evitando así la probabilidad de desarrollar problemas físico-biológicos.

Se debe tomar una cierta importancia en estos últimos años de vida en especial por las personas mayores de edad, ya que sufren de pérdidas, amenazas y adaptaciones a nuevos estados psicosociales y físicos. Aun así el adulto mayor busca la forma de adaptarse a las nuevas capacidades sociales, psicológicas y físicas. Muchas de estas personas encuentran su bienestar, pues las metas que se proponen cambian con respecto al tiempo, gracias a esto pueden disminuir la frustración al momento de no poder concretar alguna propuesta que hayan elegido (Cassinello, Dolores, 2006).

Cuando la persona se acerca a su adultez esta desarrolla una mayor autonomía, dominio ambiental y un sentimiento positivo hacia el crecimiento como persona, creando así un bienestar psicológico adecuado. Este bienestar psicológico podría tener variaciones relacionadas a la edad, sexo y la cultura que los rodea, y sus efectos pueden dar resultados positivos o negativos.

Se entiende como bienestar a la percepción o apreciación subjetiva de sentirse o hallarse bien, estar con buen ánimo, de sentirse satisfecho. Se sostiene que el estado de bienestar experimentado por los individuos depende tanto de las condiciones sociales y personales, y de la forma como los individuos se enfrentan a ellas. Teniendo en cuenta que esto sucede dentro del contexto de una sociedad y que los individuos conviven o están interactuando con otros miembros de ella (Barros, 1994).

El bienestar psicológico, según Carol Ryff, se define a partir de los comportamientos relacionados con la salud en general que llevan a las personas a funcionar de un modo positivo, provocando un funcionamiento humano óptimo, el que produce una mayor cantidad de emociones positivas o de placer. Para clarificar este concepto, Carol Ryff plantea un modelo de bienestar psicológico de carácter multidimensional, este nos permite ver interacciones entre las dimensiones, tal y como ocurre en la vida cotidiana

del ser humano. Cada una de estas dimensiones pueden madurar y evolucionar a ritmos distintos de cada persona, como también cada persona le dará un significado distinto y una importancia diferente, todo esto dependerá de la etapa que se encuentre el individuo. Se ha encontrado que a medida que el sujeto va creciendo, presenta niveles inferiores en las dimensiones, tales como el propósito en la vida y el crecimiento personal.

Para referirnos al ámbito psicosocial es necesario explicar los factores psicológicos que inciden en el modelo de bienestar propuesto por Carol Ryff:

1. Auto-aceptación: Evaluación positiva presente y pasada. Este concepto nace de la idea de que el sujeto acepte su pasado y pueda vivir desenvolviéndose de manera óptima en su presente, en el “aquí y ahora”. Este criterio reconoce las emociones de sus experiencias del presente desarrollando así su esfera emocional, cognitiva y física, lo cual conlleva al individuo a sentirse cómodo con sí mismo, con lo que piensa y con lo que siente.

2. Autonomía: Sentido de autodeterminación. Desarrollar este concepto beneficia el poder mantener la individualidad y la autonomía personal, logrando enfrentar de mejor forma la presión social, asumiendo el control de las propias decisiones que toma como sujeto y regulando así su comportamiento, autodeterminación e independencia.

3. Crecimiento personal: Sentido de crecimiento y desarrollo como persona. Este concepto hace referencia al permanente desarrollo de las destrezas, talentos, capacidades y habilidades que puede perfeccionar el individuo y así realizar su máximo potencial, para lo cual se necesita de un proceso que lleve a cultivar y mejorar sus cualidades situándose en un estado de evolución personal constante.

El adulto mayor pierde el rendimiento de sus capacidades físicas a través de los años. Es un hecho que esta situación afecta en el transcurso de los días, ya que situaciones diarias como subir escaleras, caminar o tomar objetos pesados perjudica en el desarrollo del bienestar psicosocial y, por ende, en su crecimiento personal siendo afectado física y psicológicamente. Es natural que el cuerpo humano se vaya deteriorando dado el proceso biológico natural, pero la realización de actividad física beneficia al individuo ayudándolo a retrasar este proceso.

4. Propósito en la vida: La cuarta dimensión tiene como sentido, creer que la vida tiene un significado y un propósito. Esto se refiere principalmente a las expectativas personales, las metas que se proponen, y el sentido de dirección que quiere darle para su vida. Esta dimensión implica tener un propósito en la vida y luchar para poder alcanzarlo. Este es considerado como un indicador de salud mental (Oramas, Santana y Vergara, 2006).

En el caso de los adultos mayores, existe un porcentaje que indica que al terminar sus metas y proyecciones de vida, tales como: estudios, trabajo y familia, se crea una sensación de que la vida no tiene sentido, también dada por el término laboral producto de la jubilación, ya que se pierde la satisfacción de aportar y realizarse en la sociedad y lleva a la desmotivación del sujeto para crear o reimplantar metas en su vida.

5. Relaciones positivas con otros: Se define como la capacidad que tiene la persona de mantener una relación estrecha, estable, cálida y de intimidad, una preocupación por el bienestar, empatía, afecto e intimidad con las personas. Se compone de un gran desarrollo de confianza promoviendo la aceptación social y el compromiso, factores esenciales para una relación positiva.

6. Dominio del entorno: Esta sexta dimensión posee la capacidad de manejarse efectivamente en el ambiente que le rodea. Habilidad para elegir ambientes favorables, para satisfacer las necesidades propias del ser humano. Este produce sensaciones de control sobre el mundo que los rodea y se sienten con la capacidad de influir en el contexto que rodea a la persona.

Los factores sociales vinculados al bienestar del adulto mayor están relacionados con el ambiente externo en el que se desenvuelve el adulto, es decir, el tipo de relaciones interpersonales y sociales que formalizan, atendiendo así la participación y pertenencia a redes de comunicación y la identidad cultural, haciendo referencia al entorno en el cual se desenvuelva el sujeto, como la sociedad en que está inmerso, el país y la región en la que habita. A consecuencia de los factores mencionados anteriormente, podemos percibir que existe una “relación positiva entre la práctica de ejercicio físico y el sentimiento de bienestar y satisfacción personal del mayor” (Poon y Fung, 2008, p. 569).

La práctica continua de actividad física entrega beneficios que facilitan y previene un conjunto de enfermedades o patologías. Además González afirma que la actividad física favorece “la prevención de lesiones y caídas, el mantenimiento de la autonomía y la independencia, el sostenimiento de relaciones sociales y de la integración social, el aumento de la autoestima, mejora de la productividad. Estas son las más destacables y pertinentes para el sector etario de la tercera edad” (González, 2003, p. 62).

A partir de la afirmación de González (2003), hemos centrado nuestra mirada en el bienestar psicosocial que otorga la práctica de actividad física, asociando las actividades generadas por la hidrogimnasia. Este es un movimiento físico-recreativo que se realiza en el medio acuático utilizando música, realizando ejercicios aeróbicos de resistencia muscular y flexibilidad,

ya sea con implementos o sin implementos, proporcionando beneficios sobre los huesos, mover los brazos y piernas enérgicamente contra la resistencia del agua contribuye a aumentar y/o mantener la densidad ósea. A su vez le ofrece tranquilidad, la persona relaja su mente y esto beneficia su estado psicológico y emocional.

La Hidrogimnasia, es la actividad física aplicada dentro del medio acuático, que puede ser dirigida a los adultos mayores con necesidad de realizar ejercicios. Esta disciplina también es una actividad de tipo recreativa, especialmente útil que requiere de mayor coordinación y de un nivel más especializado. Cabe destacar el gran valor del efecto psicológico.

De esta manera la hidrogimnasia es una disciplina que puede ser practicada durante todo el año, y está adecuada para todo tipo de personas, lo cual permite fortalecer la musculatura mucho más rápido, pues a diferencia del medio terrestre, permite que el cuerpo genere una mejor resistencia.

La actividad física debe ser parte de nuestra vida. De esta forma, la hidrogimnasia entrega un sinnúmero de beneficios, ya que el agua permite que el cuerpo se desenvuelva con mayor libertad, en un medio placentero y refrescante.

Patricia Thompson es profesora de educación física de la Universidad de Chile y administradora del centro de natación que lleva su nombre. La profesional afirma que la hidrogimnasia es una actividad aeróbica donde no hay impacto del peso corporal, por lo que se hace una actividad propicia para las personas con obesidad, adultos mayores, personas con problemas en las articulaciones, de huesos o columna, “no les hace daño y por eso es muy recomendada por los médicos” (Thompson 2008).

La profesora destaca además que este tipo de actividad es una buena alternativa de ejercicio para lograr un buen acondicionamiento físico, ya que

este medio ofrece mucha resistencia. “Si uno ejecuta un movimiento en velocidad, tienes que hacer fuerza y eso hace que fortalezca los músculos muy rápido”. (Thompson 2008).

Con respecto al tema del impacto, la profesora menciona que éste es mínimo dentro del agua, a diferencia con la actividad aeróbica realizada fuera de este medio, “donde el peso del cuerpo puede incluso triplicarse” (Thompson 2008).

Otra de las diferencias que hace agradable la hidrogimnasia y que es destacada por la profesora es que “no sientes la transpiración, no porque no la tengas porque sudas igual y eso hace que la actividad dentro del agua sea mucho más grata. Uno acá puede hacer todo tipo de ejercicio, desde abdominales hasta movimientos de piernas y brazos” (Thompson 2008).

Para desenvolverse en rutinas entretenidas, creativas y variadas, Thompson señala que la preparación del profesor es esencial. “La idea es que las personas que estén al frente estén insertos en el tema de la natación y que sean profesores de educación física. Esto es muy importante para lograr la realización de buenos ejercicios” (Thompson 2008).

Lo ideal para Patricia Thompson es que para conseguir resultados positivos es que la hidrogimnasia se practique por lo menos tres veces a la semana. En cuanto a los elementos didácticos que se integran a la hidrogimnasia se encuentran las cuncunas que ayudan a que la persona aprenda a flotar, los paddel, flotadores tradicionales, tablas, pesas, pull boy, entre otros que si bien no son siempre utilizados, sirven muy bien de complemento a la actividad.

En cuanto a los movimientos más comunes en hidrogimnasia, la profesional menciona los ejercicios abdominales, los de brazos, piernas, glúteos y el

trabajo cardiorespiratorio, que según Patricia al tratarse de una actividad aeróbica, “trabaja fuerte”. (Thompson 2008).

Entre los movimientos, cuenta que es común realizar rutinas donde la persona “abraza el agua” con las palmas abiertas para reforzar la musculatura de brazos, movimientos de piernas en forma circular para trabajar los abductores, “abrirse camino en el agua” con las piernas para ejercitar glúteos, entre otros.

Finalmente la hidrogimnasia permite ejercitar el cuerpo dentro del medio acuático, que posee la ventaja de eliminar el impacto que sufren las articulaciones al realizar actividades físicas en seco o fuera del agua, fortificar el esfuerzo realizado por músculos y articulaciones debido a la resistencia del agua, lo que hace que las necesidades de oxígeno sean elevadas, perder peso, producir relajo, desarrollar la fuerza muscular, mantener en constante trabajo al corazón y pulmones, estimular el riego sanguíneo y la oxigenación de los tejidos, proporcionando un alto nivel de resistencia muscular. Además, es útil para mejorar el sentido del equilibrio y el aumento en el tono de músculos que la mayoría de las veces no son utilizadas fuera del agua

2.4 El bienestar subjetivo en el adulto mayor

Son muchos los autores que han tratado de definir el bienestar subjetivo, manipulando conceptos como la felicidad o bienestar de forma separada, siendo la felicidad un factor que constituye el sentido de la vida, siendo precisamente su promoción lo que justifica todas las acciones humanas individuales y colectivas, por ende, la felicidad es entendida como una finalidad.

El bienestar subjetivo se relaciona con el pensamiento y el sentimiento de las personas; sus proyecciones mentales, sus ideas, y sentimientos acerca de sus vidas. Cada elemento, cada experiencia es orientada a la propia reflexión en un contexto social y personal, lo cual les permite evaluar su existencia, creando ideas, entendiendo de algún modo su propia realidad desde un análisis minucioso. Lo central es entonces, la propia evaluación que la persona hace de su vida (Diener, 2000).

El bienestar subjetivo, según Diener (1994) engloba tres elementos característicos:

1º Su carácter subjetivo reside en que es en la propia experiencia de la persona en la que descansa y alrededor de la cual gira todo el análisis.

2º Incluye una valoración o juicio global de todos los aspectos de la vida de una persona, independiente de los factores que en mayor o menor grado puedan estar incidiendo en un determinado momento sobre la valoración, percepción o juicio que hace el sujeto.

3º El estudio del bienestar subjetivo debe incluir necesariamente medidas positivas, ya que no se trata únicamente de la ausencia de factores negativos.

Del mismo modo, Diener, Lucas y Suh (1996) demuestran que los tres componentes del bienestar subjetivo son construidos con entidad propia y con diferencias claras. El primero de ellos, satisfacción con la vida, se identifica como el componente cognitivo, mientras que el segundo y tercero, afecto positivo y afecto negativo, corresponden a emociones y afectividad.

Afecto Positivo	Afecto Negativo	Satisfacción con la Vida	Dominios de Satisfacción
Alegría	Culpa y Vergüenza	Deseo de cambiar la vida	Trabajo
Euforia	Tristeza	Satisfacción con la vida actual	Familia
Satisfacción	Ansiedad y Preocupación	Satisfacción con el pasado	Ocio
Orgullo	Enfado	Satisfacción con el futuro	Salud
Cariño	Estrés	Satisfacción con cómo otros ven nuestra vida	Ingresos
Felicidad	Depresión		Con uno mismo
Éxtasis	Envidia		Con los demás

Tabla 1. Componentes del Bienestar Subjetivo. Fuente: Diener, Suh, Lucas y Smith (1999).

Según Karina Riverón (2012), en el bienestar subjetivo surgen elementos que aportan los propios ancianos, relacionados con la familia; entendiendo este concepto como una unión a base de respeto y con ello lograr hacer más factible la inclusión en la sociedad y la salud.

Es importante saber que los adultos mayores vivencian el bienestar como una tranquilidad espiritual y material, en donde la tranquilidad comprende aspectos, tales como: “paz interior”, traducida en “ausencia de problemas”, “llevarse bien con todos”, “tener salud”, “tener una familia unida”, “amar todo

lo que te rodea” y “tener todas las necesidades satisfechas” Todas estas relacionadas con la familia, la sociedad y el ser propio (Riverón, 2012).

Los resultados obtenidos en estudios sobre bienestar subjetivo en la adultez mayor (Batista 2008; Riverón y Jocik, 2009), demuestran la importancia que tiene para el individuo estar satisfecho consigo mismo para poder experimentar satisfacción con su familia y con la sociedad, condición indispensable para experimentar niveles elevados de bienestar. En este sentido, cabe destacar que la sociedad actual mantiene prejuicios sobre los adultos mayores, los observa desde la debilidad e incapacidad físico-motriz, tendiendo a fijar límites en lo cotidiano y desde aquella concepción se crean límites sobre su integración social en la ancianidad. Por ende, algunos ancianos adoptan el planteamiento social, manifestándose no aptos en la participación de actividades y espacios socioculturales. Sin embargo, se han producido cambios en donde los propios adultos mayores han sido los protagonistas, donde los límites sociales son observados como disgregantes, asumiendo la etapa de adultez mayor como un estado del desarrollo que no suprime derechos ni facultades permitidos en edad infantil, juvenil y adulta. A su vez, la familia tiene un rol fundamental en cuanto a los apoyos que reciben, al entregar atención y protección en los procesos físicos y mentales por los que atraviesan, en especial cuando la persona no posee el apoyo de redes formales (Domínguez, Espín & Bayorre, 2001). En este sentido, se ha encontrado que los adultos mayores que conviven con sus familiares presentan mayores niveles de salud mental, física y emocional en comparación con aquellos que viven solos (Bozo, Toksabay & Kürüm, 2009).

Dentro de la familia se ha observado que el matrimonio constituye un apoyo fundamental, especialmente para los hombres, ya que estos además de presentar una menor red social, dependen de sus esposas en la realización de actividades (Reyes, Camacho, Eschbach y Markides, 2006). También, la

familia logra ser la principal institución sociocultural a la que se inserta el individuo, por ende, la satisfacción que le brinda la misma constituye un elemento esencial para el adulto mayor, ya que es la principal fuente de apoyo y sostén material y espiritual que posee. En este sentido, de la satisfacción con la familia surgen diferentes elementos relevantes, tales como: el apoyo, la comunicación, la comprensión, el respeto a sus límites y espacio vital, y la participación en las actividades del hogar y la toma de decisiones dentro del mismo. Como dice Herzog y cols. (1998) que la continuidad en la participación de las actividades durante la vejez se asocia con el sentido de identidad, salud física y mental; la participación en las relaciones sociales y familiares respaldan el auto concepto y mantienen el bienestar subjetivo en los ancianos.

En cuanto al discurso generalizado de los adultos mayores, se representa a la familia como el eje principal en la vida de los mismos, como por ejemplo: “mi felicidad es mi familia”, “la familia es salud”, “la familia es el orgullo más grande que uno pueda tener” y “la familia es lo más importante por su apoyo” (Riverón, 2012). Por ende, la unión familiar resulta ser un aspecto necesario, para que el adulto mayor perciba de manera más significativa el bienestar subjetivo, ya que con la unión y apoyo familiar se sobreponen con mayor facilidad ante los eventos negativos de la vida, debido a que con su afecto elevan la autoestima de la persona adulta mayor.

Finalmente, el último aspecto a considerar es lo que descubrieron Ryff y Keyes (2002), sobre el crecimiento personal y los propósitos de vida, los cuales disminuyen con el tiempo, siendo ambas características propias de la adultez. Por otra parte, el dominio ambiental y la autonomía aumentan en la etapa de adultez tardía y vejez. Estos hallazgos sugieren que el significado o la experiencia subjetiva de bienestar cambian a lo largo de la vida.

Es importante destacar que para los adultos mayores que participan en actividades o talleres, estos espacios generan satisfacción personal, la oportunidad de establecer nuevas relaciones sociales, intercambiar ideas y puntos de vista con los otros adultos mayores y además, al realizar estas actividades o talleres les aporta conocimientos y riquezas culturales.

La necesidad de pertenencia y de relacionarse socialmente, está dada por el carácter de protección y de reconocimiento que necesita el ser humano, entonces para el adulto mayor resultan fundamentales las demostraciones de afecto y simpatía en cuanto a las relaciones que establecen con sus pares, con aquello se logran potenciar las vivencias de bienestar fundamental para esta etapa (Riverón, 2012).

En cuanto a la comunicación, opiniones y hechos relevantes que viven los adultos mayores por parte de sus familiares, amigos y su participación en la toma de decisiones, son importantes ya que cumplen un rol esencial en la etapa de la vida relacionada con los adultos mayores. Por tanto le hace sentir a ellos que son parte de algo, que su experiencia puede ser aplicada en la solución de problemas cotidianos, contribuyendo de esta manera a su propia vivencia de bienestar personal.

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 Paradigma de la investigación

Esta investigación parte de las concepciones del paradigma cualitativo de investigación, el que considera lo externo como *“una realidad que allá afuera debe ser estudiada, capturada y entendida”* (Taylor y Bogdan, 1996, s/p).

Entendiendo que la finalidad de este estudio es comprender la realidad de los adultos mayores, creemos que un abordaje cualitativo permite entender este fenómeno desde una perspectiva múltiple y construida.

En este tipo de estudio, según Sabino (1995), no se ocupa la verificación de hipótesis, sino de describir hechos a partir de un criterio. Cabe destacar que con este tipo de investigación se trabaja sobre la realidad y caracteriza una interpretación correcta de los hechos. *“El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre cómo una persona, grupo o cosa se conduce o funciona en el presente”* (Tamayo, 2002, p.46).

Considerando lo anterior, el presente estudio se apoya en el estudio de caso. Que consiste en una

Investigación empírica que estudia un fenómeno contemporáneo dentro de su contexto de la vida real, especialmente cuando los límites entre el fenómeno y su contexto no son claramente evidentes. Una investigación de estudio de caso trata exitosamente con una situación técnicamente distintiva en la cual hay muchas más variables de interés que datos observacionales; y, como resultado, se basa en múltiples fuentes de evidencia, con datos que deben converger en un estilo de triangulación; y, también como resultado, se beneficia del desarrollo previo de proposiciones teóricas que guían la recolección y el análisis de datos (Robert Yin, 2002, s/p).

Robert Yin (2002) distingue tres tipos de estudio de caso en función de sus objetivos. Explicativos: tienen el objetivo de establecer relaciones de causa y efecto. Descriptivos: centrados en relatar las características definitorias del

caso investigado. Exploratorios: se producen en áreas del conocimiento con pocos conocimientos científicos, en las cuales no se dispone de una teoría consolidada donde apoyar el diseño de la investigación.

3.2 Participantes del estudio

Se define población como *“un conjunto de elementos, seres o eventos, concordantes entre sí en cuanto a una serie de características, de los cuales se desea obtener alguna información”* (Hurtado, 2000 p.152). La población a la que está referido el presente estudio está constituida por un conjunto de 25 adultos mayores que participan de la clase de hidrogimnasia en un Centro Deportivo de la Región Metropolitana.

Características de la población estudiada:

- Damas y varones en edad de adultez mayor a (+60 años), pertenecientes a un programa de hidrogimnasia.

Considerando lo planteado por Tamayo (2002), se dice que a partir del tamaño de la población, se determina la muestra cuando no es posible medir cada una de las entidades de la población, la misma, se considera representativa de la población.

Las personas que integran este estudio participan en un centro deportivo de una comuna de la Región Metropolitana. Los criterios de selección e inclusión han sido plasmados en la siguiente tabla:

CRITERIOS DE SELECCIÓN E INCLUSIÓN
Hombres – Mujeres sobre 60 años
Hombres – Mujeres sobre 75 años
Antigüedad en el taller (+6m) – Inscritos recientes en el taller (-6m)
Participación Regular - Participación continua
Disposición activa – Disposición pasiva

*6m: seis meses

La muestra consistirá en la selección aleatoria de 9 adultos mayores pertenecientes a un programa deportivo orientado a la hidrogimnasia en un centro deportivo de una de las comunas con mayor índice de personas en edad senil. Las muestras cuando son representativas brindan la posibilidad de analizar e inferir propiedades de la población, del modo que facilita el sondeo y permite mayor rapidez en la recogida de información para el trabajo investigativo.

El diseño a utilizar en esta investigación es de carácter cualitativo, ya que su peculiaridad permite conocer las experiencias, creencias, interacciones sociales y las relaciones interpersonales desarrolladas por los adultos mayores, para así lograr comprender a través de las respuestas obtenidas, aquella realidad vivenciada durante su participación en el programa de hidrogimnasia.

3.3 Técnicas de recogida de información

Las técnicas utilizadas para la recolección de la información de este estudio son el grupo focal y la entrevista, definiendo la primera, como una fuente que entrega información sobre las percepciones, los sentimientos, y las actitudes de las personas (Krueger, 1991).

Según Krueger (1991), la entrevista de grupo focal funciona porque incide en las tendencias humanas, las actitudes y las percepciones relacionadas con la participación que tienen las personas mediante las actividades que realizan; siendo estas físicas, psicológicas y sociales, lo que permite la interacción con otras personas.

La evidencia de los grupos focales sugiere que las opiniones de un individuo pueden cambiar en el curso de la discusión con otros, porque las personas influyen las unas a las otras por medio de sus comentarios (Krueger, 1991).

Los analistas de grupos focales pueden descubrir más información sobre cómo dicho cambio ocurrió y la naturaleza de los factores influyentes. De esta manera, el científico tiene la posibilidad de influir en el cambio por voluntad propia (Krueger, 1991).

La intención de los grupos focales es promover la auto-apertura entre los participantes. Para algunos individuos la auto-exposición les resulta fácil, natural y cómodo para otros, les resulta difícil e incómoda, porque la auto-exposición requiere confianza, esfuerzo, y coraje (Krueger, 1991).

Los grupos focales se caracterizan por estar constituidos por personas que poseen ciertas características en común que proveen datos o información de naturaleza cualitativa mediante su participación en una discusión enfocada (Krueger, 1991). Estos deben ser lo suficientemente pequeños como para permitir la oportunidad a cada participante de compartir su discernimiento de las cosas, y a la vez lo suficientemente grande como para proveer diversidad de percepciones. Debido a lo mencionado anteriormente, esta es una forma específica de interacción social, que tiene por objetivo recolectar datos relevantes para este estudio.

Para complementar este estudio de análisis se integrará la entrevista. En esta técnica el investigador formula preguntas a las personas capaces de

aportar datos de interés, estableciendo un diálogo donde una de las partes busca recoger información mientras que la otra es la fuente de aquellas.

La ventaja esencial de la entrevista reside en que son los mismos actores sociales quienes proporcionan los datos relativos a sus conductas, opiniones, deseos, actitudes y expectativas, cosa que por su misma naturaleza es casi imposible de observar desde fuera. Nadie mejor que la misma persona involucrada para hablarnos acerca de todo aquello que piensa y siente, de lo que ha experimentado o proyecta hacer (Sabino, 1992, p. 116).

En este estudio cualitativo, específicamente se utilizará una entrevista formalizada, en donde las preguntas son de final abierto, o como se les llama comúnmente abiertas, dichas preguntas proporcionan una amplia gama de respuestas, debido a que estas pueden ser emitidas libremente por los entrevistados. *“Su redacción debe ser muy cuidadosa para evitar respuestas confusas o erróneas, y para evitar además que ellas predispongan a los entrevistados en uno u otro sentido”* (Sabino 1992, p. 120-121).

3.4 Metodología de análisis de la información

Para este estudio se utilizó la técnica de análisis de contenido, esta es una técnica de investigación que nos permite sistematizar información, es así como nos apoyamos en el autor Krippendorff (1990, p. 28) que define el análisis de contenido como *“una técnica de investigación destinada a formular, a partir de ciertos datos, inferencias reproducibles y válidas que puedan aplicarse a su contexto”*. De acuerdo con lo expuesto por el autor, es importante destacar que se procuró generar un ambiente favorable al momento de realizar el grupo focal, al mismo tiempo cabe señalar que estas

se llevaron a cabo en el mismo espacio físico que los adultos mayores se desenvuelven y comparten habitualmente (centro deportivo).

Al momento de realizar el grupo focal y las dos entrevistas posteriores, se les informo a los participantes que se llevará un registro de lo conversado a través de un audio, el que permitirá, posteriormente, realizar la transcripción de todas las preguntas y respuestas.

La recogida de información para el grupo focal, consta de las siguientes etapas:

1. En primera instancia se realizó un grupo focal, donde se contaba con siete participantes invitados.
2. Al tener el registro en audio de la entrevista, se realiza la transcripción con la intención de facilitar la discriminación de lo hablado.
3. Luego, cada integrante de la presente investigación realiza una lectura analítica para discutir colectivamente, con el objetivo de construir códigos válidos.
4. Los códigos se analizan individual y luego colectivamente generando consensos que lleven a la formación de categorías.
5. Y por último analizamos las categorías débiles, y generamos una entrevista individual a dos participantes, con la idea de profundizar estos puntos y enriquecer nuestro estudio.

El equipo al proceder con estos puntos descritos hizo posible rescatar lo más pertinente para la problemática de nuestra investigación. Todo este proceder es con el objetivo de clasificar la información en base a criterios de diferenciación y así lograr una visión sintetizada de los datos.

Con respecto a la recogida de información de las entrevistas realizadas, las etapas en este proceso difieren en pequeña medida a las del grupo focal,

debido a que la prioridad en este caso era profundizar en aspectos débiles, las etapas fueron las siguientes:

1. En segunda instancia al realizar las entrevistas de manera individual, nos enfocamos en solo dos participantes.
2. Luego, al tener el registro en audio, realizamos la transcripción, con la finalidad de buscar los aspectos débiles que necesitábamos reforzar en nuestro estudio.
3. Posteriormente incluimos los códigos encontrados en la transcripción a las categorías ya formuladas.

3.5 Validez y confiabilidad

Para validar nuestra investigación, en primera instancia nos hemos basado en las categorías de análisis, las cuales fueron desarrolladas colectivamente durante todo el proceso investigativo. En base a las propuestas teóricas de Carol Ryff, fue posible controlar los sesgos que existieron durante el proceso de estudio, debido a la triangulación de autores que se utilizó en este estudio.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

|

Los análisis están hechos en función de los tres grandes objetivos:

1. La práctica de hidrogimnasia permite que los adultos mayores generen una actitud positiva hacia ellos mismos; 2. Cómo la participación de los adultos mayores en el programa de hidrogimnasia contribuye en la generación y desarrollo de relaciones estrechas con otras personas; 3. Proyecciones de Vida.

4.1 La práctica de hidrogimnasia permite que los adultos mayores generen una actitud positiva hacia ellos mismos

Mantener una actitud positiva hacia ellos mismos nace de la idea de que el sujeto acepte su pasado para poder desenvolverse de manera óptima en el presente. Así mismo, es esencial que el adulto mayor acepte las emociones y sensaciones (emocionales, cognitivas y físicas) vividas, con la idea de comenzar a desarrollar comodidad consigo mismo desde la auto-aceptación.

Dicha dimensión está conformada por las siguientes categorías: 4.1.1 La práctica de hidrogimnasia potencia el desarrollo del tiempo libre en el adulto mayor. 4.1.2 Mejorar la salud del adulto mayor permite tener una actitud de vida positiva. 4.1.3 Los cambios estéticos del adulto mayor posibilitan una actitud positiva frente a la vida. 4.1.4 Pertenecer a un grupo social (taller de hidrogimnasia) posibilita que los adultos mayores mantengan una actitud positiva hacia ellos mismos.

4.1.1 La práctica de hidrogimnasia potencia el desarrollo del tiempo libre en el adulto mayor.

La práctica habitual de hidrogimnasia, permite que el adulto mayor desarrolle de manera óptima su tiempo libre. Puesto que con la mejora de su salud se genera un cambio de autoestima, sintiéndose incluso más seguros de sí mismos, demostrando a los demás y a ellos, que pueden realizar una infinidad de actividades, tanto individuales como sociales; las cuales pueden desarrollar durante su tiempo libre, obteniendo como resultado la realización y práctica de actividades extra programáticas fuera del horario de clase.

Fragmento 1, grupo focal, mujer
Somos poquitas pero nos juntamos casi todas las semanas a jugar cartas.

Fragmento 2, entrevista, mujer
(...) Me invitan hacer más cosas, el desarrollo de la hidrogimnasia me complementa más mi vida, yo soy una mujer adulta mayor y me ayuda mucho.

A través de las relaciones que se generan al interior del taller de hidrogimnasia, los adultos mayores desarrollan relaciones interpersonales de amistad, ocupando el tiempo libre en actividades de ocio y recreación; como queda explicitado en los fragmentos 1 y 2 “*Somos poquitas pero nos juntamos casi todas las semanas a jugar cartas*” y “*Me invitan hacer más cosas, el desarrollo de la hidrogimnasia me complementa más mi vida*”.

Se evidencia también que con la práctica de hidrogimnasia, es posible expandir las oportunidades de recreación de los adultos mayores, ya que fortalecen su autoestima y valoración personal, sintiéndose capaces de desarrollar y participar de otras actividades fuera del contexto del taller.

Fragmento 3, entrevista, hombre
Una vez al mes, o cada dos meses hacemos una junta de 15 a 20 personas, hacemos asados fuera de Santiago, nos juntamos en las casas, en un café, es una relación que no se da en otras actividades.
Fragmento 4, entrevista, hombre
(...) encontré grupos muy simpáticos por así decirlo, muy amistosos, gente con la cual me relaciono fuera de las clases de hidrogimnasia y nos reunimos con bastante frecuencia, casi una vez al mes.

4.1.2 Mejorar la salud del adulto mayor permite tener una actitud de vida positiva

Se constata que la participación del adulto mayor en el programa de hidrogimnasia, contribuye a generar un bienestar integral que abarca el ámbito físico, psicológico y social.

En el ámbito físico, la práctica de hidrogimnasia ha potenciado la autovalencia dentro de la vida del adulto mayor, dando posibilidades de movimientos que esto comprende, lo cual conlleva a mejoras en el bienestar físico del adulto mayor, en relación al aumento de sus capacidades y a la

posibilidad de adaptar sus patologías a la vida diaria. Todo esto contribuye a un cambio en la actitud de los adultos mayores.

Fragmento 5, grupo focal, mujer

Entonces, yo, físicamente me encuentro muy bien a pesar de tener Parkinson, puedo hacer todas las cosas, y me encuentro feliz.

Fragmento 6, grupo focal, mujer

Mira es un conjunto de cosas buenas que se consigue con la hidrogimnasia aparte, del físico, que tu notas que kj el físico, te cuesta menos agacharte, te suelta un poco y te hace más flexible.

Fragmento 7, entrevista, mujer

(...) en lo físico me ha ayudado mucho tengo una artrosis en mi rodilla derecha, la cual todavía camino bien mi dolencia sigue, pero no se me ha agravado yo creo que está estancada hay, no he tenido necesidades de mayores tratamientos este ha sido el mejor tratamiento que he tenido (p.2).

Fragmento 8, entrevista, hombre

(...) yo tengo una serie de situaciones articulares, particularmente en la columna, cadera, rodilla, hombro, codos, y pulgares y esto ha disminuido de manera muy significativa, probablemente en estos cuatro años debo haber tenido un episodio importante o semi importante. Antes de hacer hidrogimnasia yo diría que era más bien uno o dos por año, entonces la diferencia es muy importante.

De acuerdo a lo expresado por los adultos mayores, podemos demostrar que a través de las clases de hidrogimnasia y los posteriores beneficios obtenidos, en este caso físicos, ayudan a potenciar una actitud positiva frente a la vida, lo que favorece un bienestar integral.

Con respecto al ámbito mental se confirma que la participación del adulto mayor en las clases de hidrogimnasia favorece la disminución de diversos trastornos mentales, tales como la depresión y la soledad, ya que con la formación de relaciones interpersonales que se van dando en el taller, el adulto mayor genera un cambio de actitud de tipo positivo, por lo que se siente acompañado y alegre.

Fragmento 9, grupo focal, mujer

Para mí fue maravilloso el que yo pudiera entrar a esta hidrogimnasia porque salí de la depresión.

Fragmento 10, grupo focal, mujer
<p>La parte social yo encuentro que también es maravillosa, la parte de conocer nuevas personas, intercambiar ideas, conversar con ellas, es fantástico, porque yo creo que lo peor para el adulto mayor es que se quede en la casa solo (...), la soledad mata.</p>

Se demuestra en las citas, que el espacio generado por la hidrogimnasia, da paso a la formación de lazos de amistad, como se ve reflejado en siguiente fragmento “(...) *la parte de conocer nuevas personas, intercambiar ideas, conversar con ellas, es fantástico, porque yo creo que lo peor para el adulto mayor es que se quede en la casa solo*”. Dichas relaciones son parte fundamental para el desarrollo psicosocial del adulto mayor, ayudando a enfrentar diversos trastornos mentales: “*Para mí fue maravilloso el que yo pudiera entrar a esta hidrogimnasia porque salí de la depresión*”.

4.1.3 Los cambios estéticos del adulto mayor posibilitan una actitud positiva frente a la vida

Cuando los adultos mayores practican hidrogimnasia comienzan a experimentar una serie de cambios estéticos, como la baja paulatina de peso y, principalmente, el aumento de la tonicidad muscular. Estos cambios físicos son fruto de la constante participación en el taller. Por consecuencia, se evidencia un cambio de actitud positivo hacia ellos mismos, sintiéndose alegres y agradecidos de realizar esta actividad acuática.

Fragmento 11, grupo focal, mujer
He bajado de peso, estoy pesando como 70 kilos...Es que ando con mucha ropa (risas), pero estoy flaca.

Fragmento 12, grupo focal, hombre
Estoy muy agradecido en el asunto de los talleres y he bajado bastante de peso, porque antes tenía una sandía (...) desapareció la sandía”.

Con respecto a lo afirmado en los fragmentos anteriores, podemos decir que la baja de peso involucra un cambio en el índice de grasa corporal y por consiguiente la obtención de un cuerpo más estilizado y armonioso, esta es la principal razón por la que los adultos mayores mantienen un pensamiento positivo hacia ellos mismos, mejorando su estado de ánimo.

4.1.4 Pertenecer a un grupo social (taller de hidrogimnasia) posibilita que los adultos mayores mantengan una actitud positiva hacia ellos mismos.

Participar en el programa de hidrogimnasia ha hecho posible la consolidación de grupos sociales dentro y fuera de este. La actitud positiva que mantienen los adultos mayores hacia ellos mismos, es influenciada por las relaciones interpersonales dadas en la práctica de esta actividad, experimentando un estado emocional positivo y potenciando el sentimiento de pertenencia hacia un grupo social.

Fragmento 13, entrevista, mujer

(...) la hidrogimnasia ha hecho un núcleo con las señoras que vamos a participar de nuestros afectos, de nuestros sentimientos, ya que al ser todas mayores no siempre las familias tienen el tiempo para oírnos.

Fragmento 14, entrevista, mujer

(...) Sí, creo que me he sentido más segura de mi misma, con más personalidad, con más desarrollo en inquietudes.

La participación continua al taller de hidrogimnasia es influenciada por el aumento de la motivación del adulto mayor, esto se debe a que son capaces de realizar los movimientos propios de la disciplina.

Además, la pertenencia al grupo social facilita que los adultos mayores generen núcleos de amistad, compartiendo con sus pares una relación de afecto y confianza, relación que no se presenta en su contexto familiar, ya que no se les toma el tiempo necesario para ser escuchados: “(...) *la hidrogimnasia ha hecho un núcleo con las señoras que vamos a participar de nuestros afectos, de nuestros sentimientos ya que al ser todas mayores no siempre las familias tienen el tiempo para oírnos*”.

Fragmento 15, entrevista, mujer

Por supuesto, claro que sí, eh...me invitan a hacer más cosas, el desarrollo de la hidrogimnasia me complementa más mi vida. Yo soy una mujer adulta mayor y me ayuda mucho.

Fragmento 16, grupo focal, hombre
Claro, incluso ahora ya me consideran en el equipo de fútbol de donde estoy jugando.

En los fragmentos anteriores: “(...) *incluso ahora ya me consideran en el equipo de fútbol de donde estoy jugando*” y “(...) *Me invitan a hacer más cosas*” nos llama la atención la forma en que se expresan los adultos mayores, debido a que se sienten integrados al grupo social que pertenecen, por consecuencia construyen una actitud positiva hacia ellos mismos, orientada en la auto-aceptación.

4.2 Cómo la participación de los adultos mayores en el programa de hidrogimnasia contribuye en la generación y desarrollo de relaciones estrechas con otras personas

Las personas necesitan relacionarse con otros por necesidad natural. Para los adultos mayores estas situaciones son más complejas porque existen condicionantes en la sociedad dada por barreras limitantes que provocan ruptura en las relaciones sociales formadas a lo largo de la vida; las relaciones en el trabajo, familiares y de amistad, provocando consecuencias como la soledad, el estrés, desánimos, sensación de abandono y depresión. Por eso, es necesario crear redes de comunicación a través de rutinas diarias, potenciando la integración hacia la socialización, además de permitir a las personas incorporarse en cualquier situación o contexto con el objetivo de fortalecer la personalidad a través de la confianza vinculada a la seguridad dado por el conocimiento de sus capacidades y aptitudes.

4.2.1 La importancia de estar en un grupo que posea agradables relaciones sociales favorece en el adulto mayor la permanencia en la clase de hidrogimnasia.

La convivencia desarrollada dentro de grupos de personas con compromiso y colaboración, establece relaciones sanas y persistentes, siendo estas características lo que fortalece la permanencia en hidrogimnasia. Los adultos mayores han manifestado que pueden intercambiar diferentes ideas, conversar, formar una amistad, y no sentirse solos durante la disciplina de hidrogimnasia e incluyéndose en el grupo de personas participantes.

Las relaciones sociales se deben condicionar a aspectos positivos para tomar un rol permanente en la vida de las personas, con el objetivo principal de fortalecer vínculos de seguridad y confianza como factores fundamentales en el desarrollo de compromisos más sólidos y estables.

La comunicación debe ser entendida como principio fundamental en el desarrollo de las relaciones sociales. Esta interacción permite el conocimiento del otro en distintos aspectos: personalidad, intereses comunes, gustos, diferencias y realidad de vida.

Fragmento 17, grupo focal, mujer
Conocer nuevas personas he, intercambiar ideas, conversar con ellas, he, es fantástico, porque yo creo que lo peor para el adulto mayor es que se quede en la casa solo, la soledad mata (p. 3)

Fragmento 17, entrevista, mujer
Si por su puesto hay una relación social con las compañeras que son todas medianas en la edad y hace que haya una preocupación por la otra y se hace una sociabilidad que es mejor, también ayuda la hidrogimnasia.
Fragmento 18, entrevista, hombre
(...) encontré grupos muy simpáticos por así decirlo, muy amistoso gente con la cual me relaciono fuera de la hidrogimnasia y nos reunimos con bastante frecuencia casi una vez al mes, sabemos lo que le está pasando al otro, es decir tenemos una cierta relación, en las otras actividades que yo he participado no se dio.

Fragmento 19, entrevista, hombre
Lo primero que yo siento es que me hace bien; segundo, que me entretiene y; tercero, que el grupo es muy agradable. Llegar a un grupo desagradable es lo peor que hay en la vida.

En los fragmentos anteriores: “(...) *Llegar a un grupo desagradable es lo peor que hay en la vida*”, “*encontré grupos muy simpáticos (...)*” queremos destacar la importancia que dan los adultos mayores a las relaciones sociales positivas, con esto queremos decir que, al tener estas últimas el adulto mayor siente agrado de seguir participando en diferentes actividades.

4.2.2 La necesidad de mantener relaciones estrechas en la etapa del adulto mayor

En la etapa que vive el adulto mayor existe necesidad de crear relaciones estrechas y permanecer en ellas mientras estas entreguen satisfacción, seguridad, compromiso y libertad, además de atender la necesidad de mantener una reflexión entre las experiencias de vida asociadas a la cercanía con un evento vital como lo es la muerte, comprendido desde la mirada biológica como un proceso latente.

Los entrevistados manifiestan la importancia de la creación y la convivencia con las personas, con las cuales establecen un vínculo o relación de características positivas, declarando preocupación por los otros, mencionando que la práctica de hidrogimnasia, acompañada por las relaciones sociales creadas, permiten que los lazos generados se potencien, formando una amistad más sólida, mencionando a través de frases sentimentales; problemas, enfermedades o pérdidas de alguno de sus miembros. Es importante que los adultos mayores se relacionen con personas que estén viviendo su misma etapa de vida, de esta manera habrá mayor comprensión y apoyo sobre el actual proceso.

Fragmento 20, grupo focal, mujer
“La experiencia social, la experiencia de compañerismo que si uno falta siempre hay una amiga, una compañera que llama ¿qué te pasó?, ¿tuviste algo? qué se yo, entonces la preocupación que existe eso me ha cambiado la vida aquí en este recinto” (Mujer, p. 7)

Fragmento 21, entrevista, mujer

(...) al ser todas mayores no siempre las familias se tienen el tiempo para oírnos en cambio nosotras nos juntamos y hacemos lazos para enfrentar lo que nos viene más pronto que es el camino a seguir la muerte, las enfermedades.

“(...) no siempre las familias se tienen el tiempo para oírnos (...)”, queremos destacar la idea de fondo en las líneas anteriores, esto porque se tiende a pensar que la familia es uno de los principales apoyos en la vida del adulto mayor, pero la entrevistada recalca que esto no es así. Por esta razón es necesario dar importancia a las relaciones con personas que se encuentren en su misma etapa, para que encuentren un mayor apoyo y contención para su vida.

4.2.3 Relaciones estrechas en el adulto mayor vinculadas a espacios extra-programáticos

La necesidad de generar espacios extra-programáticos para forjar relaciones estrechas entre los adultos mayores es muy importante, por lo que es oportuno la construcción de espacios comunes orientados a la interacción social, lo cual fortalecería aquellas relaciones creadas en contextos de la práctica de hidrogimnasia, pudiendo generar uniones más cercanas con el propósito de cohesionar amistades promoviendo relaciones estrechas.

Los adultos mayores explican que se reúnen, conversan y realizan otro tipo de actividades fuera de la clase de hidrogimnasia, lo cual observan como el medio para generar y establecer relaciones más formidables, manteniendo que la práctica de hidrogimnasia otorga espacios significativos en relación a lo que entregan otras actividades físico-recreativas.

Fragmento 22, grupo focal, mujer
“nos reunimos ehhh. Tengo un grupo de la piscina que nos juntamos. Somos poquitas pero nos juntamos casi todas las semanas a jugar cartas.” (Mujer, p. 18)

Fragmento 23, grupo focal, mujer
“Aquí antes se podía tomar café, entonces después de la piscina nosotros íbamos. De hecho compartíamos más, entonces con ese grupo que me junté las primeras veces a tomar un cafecito lo mantenemos” (mujer, p. 19)
Fragmento 24, entrevista, hombre
Una vez al mes o cada dos meses hacemos una junta de quince veinte personas hacemos asado fuera de Santiago, nos juntamos en las casas en un café, es una relación que no se da en otras actividades.

4.2.4 Intereses comunes que les permitan interactuar

Los intereses comunes entre miembros de las clases de hidrogimnasia repercuten en la interacción y, posteriormente, en la creación de lazos más fuertes, atendiendo a los intereses en común, como un motivo para el inicio de posibles relaciones sociales.

Los entrevistados han manifestado que desde el conocimiento de lo común con el otro, observado desde algún comportamiento, ideas e intereses como fumar, viajes, juegos de mesa y temas en común permiten generar interacciones entre ellos.

La importancia para los adultos mayores en la generación de espacios para conocer a otros es importante. Estos espacios son generados gracias a la práctica de hidrogimnasia, la que también genera ambientes propicios de conversación en donde ellos pueden dar cuenta de sus intereses comunes, y a partir de esto, comienzan a pasar más horas juntos fuera del ámbito de la hidrogimnasia.

Fragmento 25, grupo focal, mujer
<p>“¿y sabes que nos unió con María Eugenia? Que ella es la única que fuma y yo también” (mujer, pág. 19), “Somos poquitas pero nos juntamos casi todas las semanas a jugar cartas” (Mujer, p. 14).</p> <p>Fragmento 26, grupo focal, mujer</p>
<p>“Incluso salí a Europa con una de ellas, que se yo. Entonces los lazos son más firmes todavía cuando uno convive más horas, porque en la piscina se puede conversar pero pero no mucho” (Mujer, p. 14).</p>
Fragmento 27, entrevista, mujer
<p>Ehh en el curso de hidrogimnasia me ha con llevado a tener todas esas relaciones que de otra manera yo no lo habría conseguido a lo mejor, hay temas para conversar de diferente índole ya sea sociales como ir a un cine o leer un libro o pasarse un dato de cualquier cosa que sea parte de la vida normal de un ser humano, sobre todo a estas alturas cuando ya la vejes es más pronunciada.</p>

4.3 La práctica continúa de hidrogimnasia en los adultos mayores permite el desarrollo de sus potencialidades, influenciando en sus proyecciones de vida

El ser humano se encuentra constantemente proyectando hacia el futuro, pero para el adulto mayor este suceso es mucho más complejo, como dice Carol Ryff este muestra una ausencia importante sobre las proyecciones de vida, las condiciones y formas en que enfrentan la vida es muy diferente, ya que a través del paso de los años estos aspectos se van modificando enfrentando diversas pérdidas, disminuciones de movilidad y cambios entre las cuales podemos mencionar como el trabajo, la familia, la salud, la autonomía, etc.

El adulto mayor cree que ya no es necesario proyectarse hacia el futuro, ya que como explican tienen la sensación de que la vida no tiene un sentido, porque no desarrollan metas y no creen que aportan algo para la vida. Otros en cambio dirigen sus pensamientos en otra dirección, estos quieren dedicarse totalmente a ellos mismos, darse lujos que no pudieron darse anteriormente, realizar actividades tanto físicas como recreativas, afrontando retos que se van desarrollando en sus vidas solo por su bienestar subjetivo. Carol Ryff especifica que el adulto mayor debe desarrollar un propósito en la vida, desarrollar metas y definir objetivos. Esta dimensión de análisis está formada por las siguientes categorías: 4.3.1 Ausencia de proyecciones de vida; 4.3.2 Practicar hidrogimnasia permite al adulto mayor tener una mirada distinta de la vida; 4.3.3 Posibilidades del adulto mayor de experimentar nuevas actividades en la vida cotidiana.

4.3.1 Proyecciones de vida enfocados en el presente y logros familiares.

Las proyecciones de vida son un conjunto de actividades coordinadas que buscan cumplir un objetivo o meta de manera individual o colectiva. En este sentido las proyecciones de vida para los adultos mayores logran ser un reto en base a sus posibilidades que tienen estas para construir su futuro. Sin embargo, en el presente estudio se constata una carencia de alusiones discursivas referidas a las proyecciones de vida.

Fragmento 28, Grupo Focal, Mujer
“Como uno no tiene obligaciones no tiene responsabilidades entonces lo que tienen que hacer en esta etapa de la vida es disfrutar de la vida”
Fragmento 29, Grupo Focal, Hombre
“Yo no tengo metas porque no tengo tiempo para pensar en las metas porque viví el presente y tengo que ir dar gracias a Dios porque soy bien católico”
Fragmento 30, entrevista, Hombre
Mi meta de vida es pasarlo bien, porque estoy en una edad que es lo que me corresponde creo yo y lo estoy pasando muy bien.

Fragmento 31, entrevista, Mujer
Si el estar pendiente de mis bisnietas es un sentir de la prolongación de mi vida, estar más pendiente de que mi vida no fue en vano, no pasé por este mundo así vacía. Me ha permitido tener una familia bonita grande y en que soy respetada y me siento querida.

Con respecto a los fragmentos anteriormente mencionados se puede presenciar una ausencia sobre las proyecciones de vida que tienen los adultos mayores, en donde el objetivo principal se centra en la familia y el disfrutar de la vida

“si el estar pendiente de mis bisnietas es un sentir de la prolongación de mi vida, estar más pendiente de que mi vida no fue en vano, no pasé por este mundo así vacía”, “como uno no tiene obligaciones no tiene responsabilidades entonces lo que tienen que hacer en esta etapa de la vida es disfrutar de la vida”. (Mujer, 2015)

En este sentido, el adulto mayor escoge direcciones y excluye otras relacionadas con las proyecciones de vida, generándose así conflictos existenciales, ya que las decisiones que tomen los adultos mayores afectarían sus vidas desde el ámbito laboral hasta el ámbito social.

4.3.2 Practicar hidrogimnasia permite al adulto mayor tener una mirada distinta de la vida

Se constata en el presente estudio que existe una mirada distinta de la vida gracias a la práctica de hidrogimnasia, siendo esta una disciplina de gran importancia para la vida de las personas que la practican, lo cual permite que tengan una mirada más positiva de la vida, tanto en el presente como en el futuro, a su vez dejando atrás diferentes dolencias y/o enfermedades que van pasando a segundo plano gracias al abanico de efectos positivos que contribuye el ser partícipe de esta disciplina.

Fragmento 32, Grupo Focal, Mujer.

“Yo me cuando supe que tenía Parkinson yo dije yo voy a hacer todo voy a caminar voy a ver qué se yo, todo lo que pueda, para para que yo cuando llegue el momento, si es que llega de estar postrada que se yo, por lo menos que no me llegue el Alzheimer (risas), recordar todo lo que camine que se yo, y mentalmente seguir”.

Finalmente, se puede constatar que las personas que participan del taller de hidrogimnasia logran tener una mirada distinta de la vida, esto quiere decir, más positiva, lo cual permite que las cosas buenas de la vida sean más relevantes y significativas para las personas, gracias a la realización de dicha práctica. Por otra parte, se logran dejar de lado los aspectos negativos que la vida conlleva en todo sentido, ya sean dolencias, enfermedades, entre otros, lo cual permite que la hidrogimnasia logre tomar más fuerza, y sobre todo, un lugar significativo en la de vida las personas que han escogido ser partícipes de aquella disciplina.

4.3.3 Posibilidades del adulto mayor de experimentar nuevas actividades en la vida cotidiana

La práctica de hidrogimnasia permite que las personas se desarrollen de manera más activa gracias al fortalecimiento de la movilidad articular y a su vez de sentirse más jóvenes. En este sentido, la mayoría de los adultos mayores que participan de esta disciplina no se limitan a realizar este tipo de actividades gracias a los efectos positivos que se han presentado, pese a las diferentes dificultades o problemas que puedan tener en la actualidad. Este

permite que el adulto mayor experimente situaciones positivas como el desarrollo de actividades diferentes a la vida cotidiana.

Fragmento 33, grupo focal, mujer.
“Voy dejando de a poco el bastón, porque para acá vengo sin bastón ahora, porque vivo aquí cerca, me he sentido muy bien con la hidrogimnasia, es fabulosa, es una de las cosas buena para las personas de tercera edad” .
Fragmento 34, grupo focal, mujer.
“Entonces la actitud de la gente hace a uno a veces choca vez tú, porque ustedes nos ven viejas pero nosotras no nos sentimos viejas”.
Fragmento 35, entrevista, hombre
(...) Si usted me pregunta en qué influye la hidrogimnasia en esto, como proyección (...) tengo más posibilidades de chutear la silla de ruedas hacia delante, en vez que me toque a los 70, a los 80, a los 90, si es que llego (...).

El adulto mayor construye una mirada positiva frente a la vida gracias a la práctica de hidrogimnasia, sintiéndose más independientes al momento de realizar actividades diarias de la vida *“voy dejando de a poco el bastón, porque para acá vengo sin bastón ahora”, “tengo más posibilidades de chutear la silla de ruedas hacia delante, en vez que me toque a los 70, a los 80, a los 90 si es que llego”,* también la actitud que enfrentan ante la sociedad se ve potenciada, proporcionando posibilidades de sentirse como

sujetos más activos y no como sujetos insertos en una sociedad limitante
“ustedes nos ven viejas pero nosotras no nos sentimos viejas”.

Fragmento 36, grupo focal, mujer
“Yo en esta actividad que tengo físicamente entre comillas porque no tanta, pero me estoy ya bueno ya comencé a planificarme como para salir, salir fuera, que se yo ya ir a varios países no tanto pero ya tengo en proyección”.
Fragmento 37, grupo focal, mujer
“El gimnasio me ayuda en mi proyecto de ir a Turquía y en eso me ayuda porque por ejemplo cuando fui a la Patagonia es importante que yo tuviera un buen estado físico, y para ir a Turquía también tengo que tener un buen estado físico entonces esto para mí es importante venir a la gimnasia para mantenerme para mi proyecciones futuras”.

El adulto mayor cuando construye sus proyecciones de vida se ven favorecidas gracias a la práctica de la hidrogimnasia, ya que esta genera en él adulto mayor un mejor estado físico y a su vez la construcción de pensamientos positivos con el objetivo de fomentar las actividades recreativas, lo cual otorga posibilidades de experimentar la vida con una mirada distinta.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En este estudio abordamos tres grandes dimensiones, las que están enfocadas en los objetivos específicos de nuestra investigación, dando respuesta al bienestar subjetivo del adulto mayor, otorgado por la práctica y participación continua en un taller de hidrogimnasia de la región Metropolitana. A través de los análisis de resultados, fue posible constatar que el bienestar subjetivo se vio influenciado por la actitud positiva hacia ellos mismos, el vínculo de relaciones estrechas entre sus pares, y por último, las proyecciones de vida que se plantean los adultos mayores, en post de los beneficios obtenidos por el taller.

En nuestro estudio se presentan resultados basados en tres dimensiones. La primera dimensión es la práctica de hidrogimnasia permite que los adultos mayores generen una actitud positiva hacia ellos mismos, con esto se constata que la hidrogimnasia da paso a que los adultos mayores fomenten una actitud positiva hacia ellos mismos, por diversos factores, tales como la optimización del tiempo libre debido a la mejora en la salud, permitiendo así un cambio de autoestima, sintiéndose seguros y demostrando además que son capaces de realizar diversas actividades. El bienestar integral es otro factor presente, ya que la realización de esta disciplina otorga beneficios en el ámbito físico, influyendo directamente en la auto-valencia. Además, en el ámbito psicosocial, las relaciones interpersonales generan consecuencias positivas sobre los diversos trastornos mentales, como la soledad y la depresión. El tercer factor abarca cambios estéticos, los cuales permiten mantener un autoconcepto positivo frente a la vida. Para finalizar, el último factor que influye en la actitud positiva, está dada por el sentido de pertenencia a un grupo social, lo que permite la formación de relaciones interpersonales, generando núcleos de amistad y cubriendo necesidades de comunicación afectiva.

La segunda dimensión es; Cómo la participación de los adultos mayores en el programa de hidrogimnasia contribuye en la generación y desarrollo de relaciones estrechas con otras personas, ésta aborda la generación y desarrollo de relaciones estrechas, debido a la participación en el taller de hidrogimnasia, permitiendo la mejora del sentimiento de seguridad, viéndose fortalecida la personalidad del adulto mayor dado por el conocimiento de sus capacidades. El primer factor hace referencia a la permanencia a un grupo social, debido a agradables relaciones sociales dadas en el transcurso de este. Estas interacciones dan paso a la formación de relaciones estables, conociendo a sus pares en diversos ámbitos. Las necesidades de relaciones estrechas es otro elemento relevante, debido a que se mantiene un factor en común, como lo es el proceso culmine de la vida (muerte), donde la preocupación por el otro juega un rol fundamental. El tercer factor hace referencia a la influencia de las relaciones estrechas en las actividades extra programáticas, ya que la interacción con sus pares les permiten reunirse en espacios externos al taller, influenciando la formación de relaciones estrechas entre ellos.

El último factor aborda los intereses comunes que se comparten, influyendo en la generación de lazos, los cuales son posibles por la realización de actividades extra programáticas.

La tercera dimensión es; La práctica continua de hidrogimnasia en los adultos mayores permite el desarrollo de sus potencialidades, influenciando en sus proyecciones de vida en la cual se establece que la práctica continua de hidrogimnasia en los adultos mayores permite el desarrollo de sus potencialidades, influenciando directamente en sus proyecciones de vida. Aquello se puede analizar a través de tres factores: el primero habla sobre las Proyecciones de vida enfocadas en el presente y logros familiares, debido a las condiciones y formas de enfrentar su existencia, ya que en la

etapa de vida en la que se encuentran, es un desafío mayor el plantearse metas a futuro, por consecuencia en los resultados no se presenta alusiones discursivas de esta índole, ya que solo aluden a una existencia presentista y a proyectarse en otros aspectos, vale decir, disfrutar el desarrollo, los logros, triunfos de sus hijos, nietos y seres cercanos. La práctica de hidrogimnasia permite que el adulto mayor tenga una mirada positiva de la vida, tanto en el presente como en el futuro, dejando atrás las dolencias y enfermedades. El último factor hace referencia a las posibilidades que tiene el adulto mayor de experimentar nuevas actividades en su vida cotidiana, ya que la hidrogimnasia otorga un desarrollo activo de su vida diaria, debido a los efectos positivos que la práctica de esta disciplina conlleva.

La Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff permite aproximarse de manera más precisa y cuantitativa a estos fenómenos de estudio. Sin embargo, no será utilizada, debido a su carácter cuantitativo, dada la poca pertinencia al ámbito de la actividad física y el deporte. Los hallazgos encontrados en este estudio, asociados con las 3 dimensiones trabajadas en esta investigación, permiten generar instrumentos de otra naturaleza, en este caso un instrumento basado en el aspecto cualitativo

Nuestro estudio presenta múltiples factores tales como, el apoyo social, la salud y factores psicológicos, los cuales son abalados por las investigaciones de Sofía von Humboldt e Isabel Leal, donde realizaron una búsqueda de artículos relacionados con factores que influyen en el bienestar subjetivo de los adultos mayores. En estos estudios se menciona que existe un déficit de ilustraciones de carácter cualitativo, por ende nuestro trabajo es un aporte ante esta crítica, entregando herramientas para construir instrumentos de esta naturaleza de investigación, la cual permite comprender la realidad de los adultos mayores.

Por último, la hidrogimnasia permite al adulto mayores sensaciones de logro y placer, debido a que facilita el desarrollo personal en ejercicios asociados al deporte, aportando en la construcción de la percepción personal a nivel físico, psicológico y social, pues otorga la seguridad, en función de ejecutar sin dificultad las actividades de la vida cotidiana y fortaleciendo el autoestima de los adultos mayores. De este modo, y a partir de la auto-aceptación, son quebradas las barreras limitantes, motivándolos a la participación en actividades recreativas y de ocio a nivel social.

La hidrogimnasia es entendida como una actividad físico-recreacional, que potencia el desarrollo humano, permitiendo un crecimiento personal dado por las condiciones del contexto. Si bien la hidrogimnasia parte como un área del deporte acuático de menor impacto y dificultad, facilita la interacción personal con los otros miembros o asistentes, influye en el reconocimiento personal y potencia la actitud frente a la vida con frases como “¡yo soy capaz!”.

Al mejorar la condición de soledad y mientras el adulto mayor participe de forma continua y entusiasta, se van potenciando ámbitos personales como la seguridad, el compromiso, el autocuidado y las relaciones estrechas; elementos significativos y contribuyentes en la superación de condiciones depresivas y de soledad.

Se ha detectado que la hidrogimnasia contribuye además al fortalecimiento físico y psicológico, lo que permite enfrentar actividades rutinarias con autonomía, los adultos se sienten capaces ante las limitaciones que impone la sociedad, aceptando sus enfermedades como un proceso y no como una limitante.

El mantener relaciones sociales también se ha manifestado como un aporte en la contribución de la auto-aceptación y la autonomía, las cuales se ven directamente afectadas también por el reconocimiento social y familiar. Si bien la relación familiar, nos referimos padres e hijos, va tomando distancia al

pasar los años la distancia es observada por los adultos mayores como una posibilidad de tiempo para disfrutar, para cuidar de sí mismos, divertirse, compartir entre pares, viajar y aprovechar el tiempo libre en actividades de interés.

La interacción dada a nivel comunicacional es entendida como el principio de relaciones estrechas, entendiendo el intercambio de ideas, las conversaciones, un simple saludo, como el primer encuentro hacia un compromiso de mayor significado como es entendida la amistad, atendiendo a la vez la soledad como una instancia de limitaciones y muerte paulatina. Los adultos mayores sostienen la importancia de relaciones sociales estrechas de convivencia como un proceso necesario cuando son un aporte a nivel personal. Estas relaciones para ser útiles y necesarias deben entregar satisfacción, seguridad, compromiso, interés, lealtad, libertad, confianza, cuidado y, sobre todo respeto.

Con respecto a lo expuesto anteriormente, surgieron una serie de limitaciones ocurridas durante nuestro estudio. En el ámbito temporal, fue posible superarlas, realizando un estudio de caso en un tiempo límite de 6 meses, específicamente una investigación de carácter transversal, estudiando a cabalidad la realidad de los adultos mayores del taller de hidrogimnasia de un club deportivo.

En cuanto a los recursos de investigación, tuvimos limitaciones de ámbito temporal, ya que se presentaron dificultades por parte de cada integrante para coordinar reuniones trabajo, pues la mayoría del tiempo nos encontrábamos ocupados en actividades curriculares que se estaban cursando y práctica profesional de enseñanza media. Debido a lo planteado anteriormente tuvimos que organizar y modificar nuestros horarios laborales y tiempo libre para poder coordinar grupos de trabajos, y así finiquitar de la mejor manera posible nuestra investigación.

PROYECCIONES

Esta investigación sirve como apoyo para desarrollarse en combinación con otros resultados, con el objetivo de conseguir hallazgos más precisos e integrales. Además se debe considerar que existe una escasez importante de estudios de carácter cualitativos, la carencia de este tipo de investigación y de estudios longitudinales, los cuales también son poco frecuentes, da la necesidad de incluirlos para lograr examinar las diferentes dinámicas que presenta el bienestar subjetivo de los adultos mayores y reflejar las cambiantes realidades y estilos de vida de las personas.

Debemos destacar los estudios de Sofía Von Humboldt e Isabel Leal, las cuales realizaron una investigación sobre la búsqueda de artículos relacionados con factores que influyen en el bienestar subjetivo de los adultos mayores, en el cual recogieron información de ilustraciones publicadas en los últimos 5 años, donde se descubre el creciente interés por saber qué es lo que influye en el bienestar subjetivo, examinando así las correlaciones que existen con él, sin embargo existen diferencias abismantes en el bienestar subjetivo entre una cultura y otra, los diferentes valores y creencias influyen en el bienestar subjetivo y la apreciación del envejecimiento, por ende nos hacemos las siguientes pregunta ¿Será necesario realizar más estudios en diferentes contextos culturales y grupos étnicos, etc.? ¿Aportarían información relevante para el desarrollo del bienestar subjetivo del adulto mayor la realización de estos estudios?

Entonces, si los adultos mayores manifiestan con claridad que el bienestar psicológico y social va por encima del bienestar físico ¿Porque nos esforzamos en fortificar su fisonomía por encima de sus actitudes y competencias?, si bien el trabajo físico les permite mantener un estado que les posibilita su independencia, destacan que se han visto restringidos no

solo por sus dolencias, sino también por una sociedad que debiera creer en su potencial personal absoluto.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aranibar, P. (2001). Acercamiento Conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina. CEPAL – SERIE *Población y desarrollo*, 21, 23-55.

Aparicio, V., Carbonell, A. y Delgado, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10,569.

Bozo, O., Toksabay, N., & Kürüm, O. (2009). Activities of daily living, depression, and social support among elderly Turkish people. *Journal of Psychology*, 143, 193-205.

Ceballos, O. (2012). Actividad física en el adulto mayor. *El Manual Moderno*, 10.

10Cuadra, L.H y Florenzano, U. R. (2003). El bienestar subjetivo hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, Vol. XII, Nº 1. 83-96.

Del Águila, R. (2012, Abril 5). Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor. Organización Mundial de la Salud [OMS].

Diener, E.; Lucas, R.E.; Smith, H.L. y Suh, E. M. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*.

Domínguez, T., Espín, A., & Bayorre, H. (2001). Caracterización de las relaciones familiares del anciano. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 17, 418-422.

González (2003). Actividad física, deporte y vida: beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y del deporte. Etor-Ostoath.

Herzog, A., Franks, M., Markus, H. y Holmberg, D. (1998). Activities and wellbeing in older age: effects of self-concept and educational attainment. *Psychology an Aging*, 13 (2), 179-185.

Hurtado, J. (2000). *Metodología de la investigación holística* (1st ed.). Caracas, Venezuela: Sypal, 152.

Instituto Nacional de Estadísticas. [INE]. (2007). Adulto Mayor en Chile, Chile: Enfoque estadístico, 2-4.

Krippendorff, K. (1990). *Metodología de análisis de contenido: teoría y práctica*, Barcelona, Ediciones Paidós.

Krueger, R.A. (1991). *Focus groups: A practical guide for applied research*. Beverly Hills; California: Sage.

Mella, R., González, L., D'Appolonio, J., Maldonado, I., Fuenzalida, A., & Díaz, A. (2004). Factores Asociados al Bienestar Subjetivo en el Adulto Mayor, *Psyche*, 13, 79-89.

Ministerio de Planificación (2007). Diagnóstico de la situación económica y social de los Adultos Mayores. Santiago, Chile: Gobierno de Chile

Organización de las Naciones Unidas [ONU] (2005). El envejecimiento de la población mundial. Recuperado de <http://www.marista.edu.mx/documents/download/33/envejecimiento-de-la-poblacion-mundial>.

Organización Mundial de la Salud [OMS], (2012). Políticas públicas para las personas mayores en Chile. (s/n) Recuperado de <http://www.senama.cl/>.

Organización Mundial de la Salud [OMS], (2014) Actividad física, recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>.

Ortiz, J., & Castro, M. (2009). Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia. Contribución de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 25-31.

Programa de gobierno Michelle Bachelet (2013). Derechos ciudadanos, Adultos mayores. Chile. Recuperado de <https://www.minsepres.gob.cl>.

Reyes, C., Camacho, M., Eschbach, K., & Markides, K. (2006). El contexto de la familia y el vecindario en la salud de los ancianos del estudio EPESE hispano. *Colombia Médica*, 37, 45-49.

Riverón, H.K. y Jocik, H.G. (2012). Sociedad y bienestar subjetivo en el adulto mayor. Una mirada desde lo sociocultural Editorial Académica Española.

Sabino, C. (1992). El proceso de investigación. Caracas, Venezuela: Panamo, 116-121.

Serbia, Jose Maria. (2007). Diseño, muestreo y análisis en la investigación cualitativa.

Servicio Nacional del Adulto Mayor [SENAMA] (2012). Políticas públicas del adulto mayor. Recuperado de <http://www.senama.cl/>.

Servicio Nacional del Adulto Mayor [SENAMA] (2012). Políticas Públicas para las personas mayores en Chile. Gobierno de Chile. Recuperado de <http://www.mop.cl/GIS/Documents/SENAMA.pdf>.

Servicio Nacional del Adulto Mayor [SENAMA] Turismos social, Chile. Recuperado de <http://www.senama.cl/TurismoSocial.html>.

Servicio Nacional del Adulto Mayor [SENAMA], (2012). Políticas públicas para las personas mayores en Chile. Gobierno de Chile (s/n) Recuperado de <http://www.senama.cl/>.

Servicio Nacional del Adulto Mayor. [SENAMA]. (2011). Cuenta pública Servicio Nacional del Adulto Mayor. Gobierno de Chile.

Taylor S. y Bogdun H. (1996). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Barcelona, España: PAIDOS, s/p.

Tamayo, M. (2003). *El proceso de la investigación científica* (4th ed.). Balderas, Mexico: Grupo noriega editores, 46.

Vera, P. (2013). Escala de bienestar de Ryff: Análisis comparativo de los modelos teóricos en distintos grupos de edad. *Psicología Reflexión Crítica* 26,106-112.

Vilches, S. & Pacheco, G. (2014). Cultura deportiva en Chile: desarrollo histórico, institucionalidad actual e implicancias para la política pública. *Polis*, 13 (39), 449-451.

Villagrán, A. M. (2014). Envejecimiento activo de la población chilena. Chile. Recuperado de <http://www.ebrary.com>.

Vivaldi, F. & Barra, E. (2012). Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de Salud en Adultos Mayores. *Terapia psicológica*, 30, 23-29.

Yarimar, R. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios, 14- 15.

Yin, R. (2002). Case study research: Design and methods. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, s/p.

ANEXOS

Pauta de grupo de focal

<p>Objetivo 1:</p> <p>Analizar cómo la participación en hidrogimnasia contribuye a que los adultos mayores experimenten una actitud positiva frente a ellos mismos.</p>	<p>¿Qué cambios ha notado en su vida desde la participación en clase de hidrogimnasia?</p>
	<p>¿Con respecto a los cambios positivos que señala, cómo influyen estos en su actitud de vida?</p>
	<p>¿Esta actitud de vida, de qué forma se desenvuelve en el presente (día a día) aceptando la etapa de vida en que se encuentra?</p>
<p>Objetivo 2:</p> <p>Relacionar como la participación en hidrogimnasia contribuye a la generación de relaciones estrechas</p>	<p>Nos gustaría saber ¿Cómo ha sido su experiencia en el taller. Respecto a las relaciones con los demás participantes de este programa?</p>
	<p>¿De qué manera influyen estas relaciones en su participación en el taller de hidrogimnasia?</p>
	<p>Respecto a las relaciones mencionadas ¿Mantiene el contacto con alguna de ellas fuera del club? si es así ¿De qué forma o en qué circunstancias?</p>

Objetivo 3 Explicar cómo el programa de hidrogimnasia permite a los adultos mayores desarrollar sus potencialidades en post de sus proyecciones de vida.	Participar en el taller de hidrogimnasia ¿Ha cambiado la visión que tiene de sí mismo? ¿En qué ámbito? ¿De qué manera?
	Esta visión que tiene sobre sí mismo ¿Le ha permitido replantear sus proyecciones de vida o metas que se propone?
	Con respecto a lo hablado anteriormente ¿Se siente preparado para seguir una vida independiente, comparada a otros adultos mayores que no practican actividad física?

Pauta de Entrevistas

1- Hidrogimnasia y actitud positiva hacia ellos mismos	Al participar de las clases de hidrogimnasia ¿cree usted que sus actividades de tiempo libre son potenciadas? es decir, le dan más beneficios a su vida.
	Las relaciones de amistad generadas en clases de hidrogimnasia ¿Le permiten tener un cambio de actitud frente a la vida?
	Si bien las relaciones sociales son muy importantes para el desarrollo personal a nivel general ¿Ud. Considera relevante mantener relaciones estrechas para sentirse en compañía en el momento de enfrentar un evento vital como la muerte?

2- Necesidad de mantener relaciones estrechas que acompañen en un evento vital como lo es la muerte	<p>Asociando lo anterior, con familia, amigos o alguna persona determinada ¿Con quién o quienes necesita mantener relaciones estrechas para sentirse completo(a)? ¿Puede organizar a esta/s persona/s en orden según la importancia en su vida?</p>
	<p>Para usted el tener o generar relaciones estrechas dentro del ámbito de la hidrogimnasia ¿Siente que ha encontrado personas que lo acompañen en el proceso de enfrentar la muerte?</p>
3- Proyecciones de Vida	<p>La práctica de hidrogimnasia ¿Le ha permitido ver con otra mirada su vida? Con esto se quiere decir si es que ve su vida más tranquila, más hábil, sentirse más joven, capaz de realizar otro tipo de actividades.</p>
	<p>¿Esta práctica de hidrogimnasia los ha limitado en su vida cotidiana?</p>
	<p>¿Qué otro tipo de actividades lo ha ayudado para seguir con su vida?</p>
	<p>¿En cuanto a las proyecciones de vida vinculadas a la salud y a la hidrogimnasia le da la posibilidad de viajar o de otra actividad?</p>

Transcripción de Grupo Focal

Realizado el 22 de septiembre.

- Entrevistadores: E1, E2, E3
- Participantes: P1, P2, P3, P4, P5, P6, P8

E1: Entonces en este proceso, estamos en, en ah, en un proceso de, de la, de la tesis. Nuestra tesis consta de los beneficios psicosociales que se obtienen de la práctica de hidrogimnasia específicamente en este centro. Elegimos este centro porque contamos con con Paulina, que trabaja acá y además eh eh, indagando en el tema la comuna esta de Providencia, Las Condes, osea,

E2: No providencia

E1: Eh eh tiene el mayor índice de adultos mayores. Entonces, ehm, nuestro estudio es un estudio cualitativo y requiere de una entrevista que se llama, se asocia a la al grupo focal. El grupo focal, que es lo que vamos a hacer ahora, es una entrevista abierta en la que se realizan preguntas que van dirigidas a lo obviamente los participantes y ehm van a tener una connotación dirigida eh a unos objetivos específicos que están instaurados en nuestra tesis.

Entonces, para para hacer una presentación general me voy a presentar junto a mi compañera.

E2: Bueno mi nombre es Constanza Opazo. También soy estudiante y todos somos de 5° año.

La idea es que quisimos reforzar nuestra carrera como profesores de educación física con un área que es muy importante, en realidad en todo el mundo, que es el área del adulto mayor. Las personas más sabias, con más

experiencia (ruidos), son las más importantes. Nosotros lo consideramos así, por eso quisimos hacer un estudio con respecto a esto. Podríamos haber hecho por ejemplo la calidad de vida, la obesidad, los niños, pero a todos nosotros lo que nos une eeeehhhh es eso en especial, que nos interesa la la las personas más adultas de nuestro país, estudiar, aprender sobre eso, porque creemos que es lo lo que está ahora en la palestra en realidad en el mundo completo.

Las personas más sabias del país son los adultos mayores, entonces creemos que es lo mejor para investigar, por eso elegimos también este club, obviamente Paulina que esta acá participando nos facilitó todo, Rogelio que nos apoyó hartó y también que los vinimos a observar en algunas clases, eran un buen grupo. Entonces quisimos hacerlo acá para que nos diera buenos frutos todo lo que estamos haciendo, no en cualquier lugar, por eso es un lugar muy especial y escogimos este.

En realidad las preguntas son bien sencillas, si no entienden nos pueden consultar y las volvemos a explicar. Esto tiene que ver con la con la práctica del taller, y es abierta como decía mi compañero, de si realizamos la pregunta y el que quiere va conversando. Nosotros, soy, simplemente grabamos los audios para después recordar y no olvidar ninguna cosa importante, solamente eso ¿ya chiquillos?. (...). Perfecto

P2: ¡La felicito por eso!

E2: ¡gracias!

E1: Ya eh vamos con la pregunta número uno, ya. Dice así ¿Qué cambios ha notado en su vida desde la participación en clases de hidrogimnasia? Esa es la pregunta número uno

E2: Como quieran ir respondiendo siiii (...)

E2: Josefina, Josefina

P2: Yo Josefina, mira yo he encontrado un cambio que además que me encontré entro en una etapa en que yo hacía poco tiempo había quedado viuda, entonces para mí fue maravilloso el que yo pudiera entrar a esta hidrogimnasia, por que salí de la depresión y entonces ya eh había retomado po' y antes había estado también en otro club eh. Encontré que aquí, específicamente en este club encontré amigas de verdad, un compañerismo excepcional, entonces yo físicamente me encuentro muy bien a pesar de tener Parkinson eh, puedo hacer todas las cosas y y me encuentro feliz.

E1: Entonces por lo que usted me cuenta eh podríamos decir que la práctica acá en el centro ha influido en su estado de ánimo.

P2: Si, si, muy bien

E2: ¿Ingrid?

P5: ¡No, estoy comiendo! (Risas y voces)

P6: Bueno, haber, osea mira, yo partí viniendo por la gimnasia precisamente, osea por que uno poco hace ejercicio a pesar de que, ehm, haber yo soy una, no hago ejercicios pero si por ejemplo camino mucho, que se yo y allí partí por esa cosa y además que creo que la gimnasia en la hidrogimnasia es menos como violenta diría yo, osea, no cierto para los, para uno, ya está, pueden hacer cosas que si las hiciera sin agua serían mucho más pesadas en cambio en el agua las puedo hacer y, y, y (...) no cierto (...) no se tantos ejercicios que se hacen y uno se siente bastante bien, osea, es algo que además que te llega al espíritu digamos, te hace sentir más joven, porque esa es la verdad, te hace sentir mejor, eh, tal como dice aquí, eh Josefina, eh, además encuentran a un grupo, gracias a dios, un grupo, encontramos

que es muy bonito el grupo que tenemos de, de compañeras entonces hay muchas cosas que te incentivan además de la gimnasia en sí, pero como gimnasia yo la encuentro fantástica te digo porque puedes terminar agotada después de la clase pero no tienes dolores, no te duelen las piernas, no te duelen los brazos, me entienden, entonces yo lo encuentro que eso es pero súper positivo.

E1: Entonces estos cambios y beneficios que tiene usted, le afectan directamente sobre su vida.

P6: Por supuesto, La calidad de vida mejora muchísimo (...)

E1: Siguiente

P1: A mí me toca (risas y ruidos) yo hace en años atrás, bueno yo tengo 87 años, soy viuda hace en 28 años, tendré que decirlo no más para que no me busque algún joven (risas) ya ya ya déjate de locuras (risas) he, tuve gimnasia hace en años atrás porque yo vivo muy cerca aquí, frente al colegio Mariano y y ahora yo estaba pesando 90 kilos yyy y tengo mi columna toda mala, que mi médico especializado me dice Brunilda si pudieran vender un esqueleto se lo regalaría me dice, porque tengo todo mi esqueleto malo, empezando las rodillas, las caderas y toda la espalda, entonces dije, me hicieron un lote de sesiones de de inyecciones y cosas, tratamientos de luz, esto, lo otro, entonces le pregunte yo a mi cardióloga, porque tengo marca paso si podía hacer hidrogimnasia y me dijo perfecto Brunilda te va a hacer muy bien. He bajado de peso, estoy pesando como 70 kilos es que ando con mucha ropa (risas) pero estoy flaca (risas) no me vean gorda (risas) ehm, me ha hecho muy bien eh, voy dejando de apoco el bastón, porque para acá vengo sin bastón ahora, porque vivo aquí cerca, me he sentido muy bien con la hidrogimnasia, es fabulosa, es una de de de las cosas buena para las personas de tercera edad y que tenemos problema a la columna.

E1: Son cambios entonces que, en este caso Ud. me comenta son cambios físicos...

P1: Claro, sii

E1: Que se obtienen por esta práctica y que a la vez le, le mejoran tanto su estado de animo

P1: Exactamente, exactamente si todo le mejora a uno, todo

P5: Contesto yo ahora (...)

E1: Si

P5: Mira es un conjunto de de cosas buenas que se consigue con la hidrogimnasia, aparte de la del físico, que tu notas que el físico eh, te cuesta menos agacharte eh eh eh te suelta un poco y te hace más flexible, la parte social yo encuentro que también es maravillosa, la parte de conocer nuevas personas eh, intercambiar ideas, conversar con ellas eh es fantástico, porque yo creo que lo peor para el adulto mayor es que se quede en la casa solo (ruidos), la soledad mata (ruidos)

E1: Entonces esta actividad de hidrogimnasia

P5: (interrumpe) Yo la encuentro súper completa

E1: (...) le puede cambiar la vida

P5: Totalmente, totalmente (ruidos) y además que el ejercicio como decía alguien en el agua es es más suave

(Interrumpe) E1: (...) No causa tanto impacto

P5: Yo he sido de agua toda mi vida fanática del agua, pero no sirvo para hacer ejercicios en seco osea, hice un tiempo pilates pero era mucho más

joven, tenía como 20 años menos y la hidrogimnasia no, es fantástica, es lo mejor.

E1: Vamos (...)

P4: Bueno yo soy igual participe de datos que ellas han dado eh la hidrogimnasia ha sido muy buena, en lo físico, porque aunque uno se canse, sale con nuevas energías, increíble pero cierto. Yo sufro de una artrosis en la rodilla y me ha ayudado pa´ superarla y no querer operarme inclusive, que es el diagnostico que tenía y lo practico ya hace tres años con el mismo grupo con el que hemos tenido bastante contacto y a la vez eso ha superado nuestra el convivir con más personas incluirte, eso ayuda también, pero la hidrogimnasia ha sido fantástica, eso sería

P3: Me toca

P4: Te toca

P3: Buena la verdad es que yo he hecho gimnasia desde hace tiempo incluso hacía finalmente en mi casa con otras personas y bueno lo voy a destacar, la que nos motivaba es una amiga que ahora tiene 93 años y terminamos haciendo en mi casa el grupo porque se fue achicando, pero en eso ella no podía seguir haciendo gimnasia y que en realidad yo entré por casualidad aquí, porque no podía hacer gimnasia de otro tipo porque tengo artrosis entonces el (...) duele mucho, y pase por casualidad y pregunte y me dijeron que había hidrogimnasia y me habían comentado que a lo mejor esto me hacía mejor así que ahí me inscribí sin darme cuenta que era privilegiada, porque resulta de que vine ese día y había vacante entonces dije ah lo voy a pensar y la persona que había me dijo es mejor que se decida porque hay mucha demanda, después ya cuando estuve dentro me di cuenta que en realidad era privilegiada porque hay que llegar como a las 7 de la mañana

P5: Tuviste así una cueva (risas)

P3: Hay que llegar muy Temprano y desde entonces nunca he dejado de hacer gimnasia y en realidad ha sido muy positiva, como bien lo plantean ustedes dan la posibilidad de mantenerse en forma y eh no te duelen tanto las rodillas y es importante para mantenerlas (...) y eso ehm bueno me ayuda en todo(...) la vida misma que uno va desarrollando y además el grupo es muy, eh nos hemos hecho amigas, es muy solidario de hecho estamos aquí pensando es untes ves vez tú, entonces nos juntamos para el 18 (risas) y así vez tu y en realidad nosotros mismas nos sentimos bien porque hay otros grupos y que uno se da cuenta que son distintos, por ejemplo nosotros llegamos y saludamos, hay otros grupo que esta antes que nosotros, nosotros saludamos y nadie nos contesta entonces

P6: Somos más sociables

P3: Somos sociables, somos más amigas y eso nos ayuda

E1: Vamos con la segunda pregunta que tiene relación con la primera que dice, con respecto a los cambios positivos que señalan ¿cómo influye en estos en su actitud de vida?

E2: La actitud que tienen frente a la vida con respecto a todos los cambios buenos que acaban de nombrar, como le ayudan eso a la actitud que tienen ustedes frente a la vida

P5: uyy sentirse lola po' lola de 70 pa' arriba pero no importa (risas)

E1: Ósea la para' frente al mundo es distinta

P3: Exacto (...) yo no me siento vieja, usadita pero no vieja

P6: Si eso es lo que pasa fijate para ustedes obviamente porque uno también tuvo la edad de ustedes en algún momento. Uno pensaba que jamás en la vida iba a llegar uno a la edad que uno tiene eso era nunca

P5: Yo recuerdo que a la edad de ellos te daban las noticias y decía, murió anciana de 50 años (risas y afirmaciones)

P6: Cuando uno escucha algunas veces en la tele también dicen, anciano de 60 ponte tú y yo digo viejo de mierda(...) lo que pasa que uno sabe las limitaciones que tiene, obviamente porque lamentablemente la vida es así (...), hay un montón de cosas que ya no(...) Las haces igual pero ya no con la misa como(...) como las hacías de jóvenes o hay cosas que ya no te llaman la atención como en la juventud no cierto, a ver te voy a poner un solo ejemplo, yo me recuerdo cuando iba a la playa, es decir que no alcanzaba a llegar a la playa y yo ya estaba en el agua y de ahí olvídate, porque poco menos me tenían que hacer así pa' sacarme del agua, ahora no yo me tiendo, poco menos que llevo un baldecito pa' echarme agüita(risas y ruidos) Me entiendes esas son las diferencias, pero yo creo que uno no vive pensando en la edad que uno tiene, sino que tratar de sentirse mejor y esto mismo que uno viene a esta actividad de gimnasia te hace sentir muchísimo mejor(...) No la verdad que ayuda mucho muchísimo

P3: Lo que pasa es que no sé yo creo que a todos nos pasa, nosotras como no nos sentimos viejas, entonces la actitud de la gente hace a uno a veces choca vez tú, porque ustedes nos ven viejas pero nosotras no nos sentimos viejas(...) Si eso es el asunto, de repente uno se sorprende que te den el asiento que te hagan esto que te hagan este otro, porque uno no se siente así y es bueno que ustedes también lo aprendan, porque de repente tienen una actitud así como de mucho muy paternalista así de apoyo y cuestiones y uno no las quiere, no las quiere porque se siente todavía capaz de hacer(...)

P6: Auto Valente

P3: Claro totalmente (...) Pero si uno reconoce sus limitaciones

P6: Yo creo que ha cambiado harto la vida con respecto a eso (...) yo tengo una amiga que tiene 86 años y ella hace gimnasia pero gimnasia no hidrogimnasia, pero ella tiene una actitud de vida pero increíble, es una persona muy linda (...) y eso les va a servir a ustedes también para que lleguen así

E1: Ósea por lo que ustedes me comentan en este momento la práctica de hidrogimnasia se podría decir que me ayuda a olvidarme como estoy en estos momentos físicamente y sentirme mejor

P4: No no es la palabra olvidarse

P5: Eso mismo te iba a decir, no es olvidarse porque uno no tiene esa palabra incorporada

E1: Es como que no existe en realidad

P3: Ósea uno se siente bien (ruido) no se siente vieja (...) ¿te sientes viejo tú? (pregunta a un compañero participante del focus)

P8: No, yo soy joven, ustedes son las viejas (risas)

E2: Y usted Brunilda, todos estos beneficios positivos que nombra le ayuda osea ¿tiene una actitud de vida distinta?

P1: Por supuesto que sí y yo lo noto en lo que me dicen mis hijos, tengo tres hijos, la de 60 que es la mayor me dice mamá yo no sé, últimamente me dice te encuentro con tanto ánimo. Yo nunca me enojo, yo tejo, bordo, hago mis comidas porque vivo solita, me cocino lo que yo quiero pero con un amor que parece que estuviera cocinando pa' toda mi familia que fue, que fue,

entonces yo he cambiado y mi hijo que le sigue a la mayor me dice oye mamá yo veo señoras y le pregunto la edad, tienen 60 años y tú de tanta edad pareces una lola, asique yo por ese lado estoy feliz y que pueda hacer mis cosas, lo único es que mi pierna no me contesta.

P5: Mira puede fallar el cuerpo pero el espíritu (...)

P2: El espíritu no te falla a ti, eso ayuda cualquier cantidad, la actitud de uno

E2: Y usted Josefina, ¿su actitud ha cambiado con todos estos beneficios positivos que nos nombraba al principio?

P2: Si mucho más, porque en realidad yo soy bien sociable y he entrado a grupos bastante (...), te explico, soy voluntaria de la corporación Alzheimer hace más de 25 años, entonces ahí las voluntarias que se yo, hacemos todos los trabajo, hemos hecho cursos para acoger a la gente, a las familias que tienen estas cosas, entonces ya tengo esa experiencia y esa experiencia de venir a esta piscina, porque antes estuve en Pocuro pero (...) y encontré acá

E2: Claro la experiencia acá en específico

P2: La experiencia social, la experiencia de compañerismo que si uno falta siempre hay una amiga, una compañera que llama ¿qué te paso?, ¿tuviste algo? qué se yo, entonces la preocupación que existe eso me ha cambiado la vida aquí en este recinto

E2: claro como usted ve la vida cambio pó

P2: Me cambio la vida en ese sentido, estoy muy feliz

E2: Para contextualizar un poquito al compañero que llegó un poco más tarde, Franklin un gusto no nos habíamos presentado, José y Coni que estamos haciendo una entrevista grupal abierta, para compartir conocernos más y para ayudar a nuestra tesis que estamos todos saliendo todos para ser

profesores de Educación física, entonces le vamos hacer unas preguntitas con respecto a lo del taller que participa usted también.

Estamos hablando que la hidrogimnasia les conlleva a todos beneficios positivos desde que participan en las clases y ahora estábamos comentando sobre cómo les cambia la actitud frente a la vida participar, si tiene una opinión con respecto a eso ¿cómo ha cambiado la actitud al participar?

P8: Bueno he(...) Estoy muy agradecido en el asunto de los talleres y he bajado bastante de peso, porque antes tenía una sandía pero desapareció la sandía, (carcajadas) el melón tuna, entonces(...) Pero quedo saldado que en general los hombres, la rama masculina poco se integran son más las mujeres, entonces yo participo en dos partes, en gimnasia de adulto que es de 11 a 12 y ahora también de natación de 1 hasta las 2 de la tarde y yo quiero dejar soldado una crítica constructiva por decir, porque que la gente mucho crítica y cuando empezamos el taller de adulto lo hacía el policlínico con la kinesióloga y era de cero costo para nosotros, incluso formamos un club que tiene personas jurídicas, ha hechos varios proyectos eh frente al seguro de la salud, incluso fue aprobado por la cámara de diputados y ahora pasó al senado y eso va hacer más beneficiar a todos los adultos mayor, que al principio no era egoísta pero era solo para el club pero tuvimos el apoyo de la diputada Amaya Fernández que nos asesoró en reuniones en Diego de Almagro con ella, en estos momentos más viento en popa el proyecto, ya por lo menos en la cámara de diputados fue aprobado con una nimidad pero para todo Chile de Arica a Punta Arenas para todos los adultos mayores, no adúlteros (risas)

E1: Respecto a los cambios que usted comenta, bajar de peso ¿estos cambios le han beneficiado o se reflejan en su vida actualmente, en la actitud que tiene frente a su vida?

P8: Claro porque antes pasaba con puros calambres, me costaba caminar y todo eso y ahora buf.

E1: ¿Se le han calmado?

P8: Claro, incluso ahora ya me consideran en el equipo de futbol de dónde estoy jugando, a los 10 minutos estaba pidiendo cambio, entonces a la crítica que voy yo es la siguiente eh cuando manifesté anteriormente, el curso este era gratuito y después dijeron que no tenían personal en el policlínico porque tenían que hacer domicilio la kinesióloga, y efectivamente no había personal, entonces nosotros gestionamos en que íbamos a pagarle a un profesor y eso estamos haciendo, claro es poco pero es una mala política el policlínico porque mucha gente no tuvo los recurso para seguir en el curso entonces si la persona eh felizmente nosotros hacemos las clases los días martes y los profesores excelentes, los profesores de educación física, el Cristian había otro profesor también tuvo problemas y se tuvo que operar entonces lo reemplazó Cristian, entonces a lo que voy yo es que como el policlínico no llena de recursos para poder seguido con esos que beneficiaba porque la persona que no hace ejercicio está más propensa a las enfermedades entonces al final están gastando más en remedios y no cosas a esas misma personas yo le he seguidos las pistas porque esto bien de tres cuatro años atrás no de ahora, entonces es una mala política de la municipalidad parte todo de la alcaldesa ella suprimió esta ayuda.

E2: Suele pasar todo estos tipos de problemas siempre a nivel de comunal de proyectos políticos siempre hay algo que no está correcto.

P8: Es una mala política para mí he lo que me gusta es ser bien directo y hacer críticas constructivas, entonces incluso el curso irá a desaparecer porque ninguno en vista que nosotros financiamos el curso tiene una que somos como 20 personas le pagamos mensualmente, los que tuvimos que

pagar pero más o menos como 15 no pudieron seguir justamente porque no tenían los medios económicos para seguir yendo al curso y esas personas más se enfermaron algunas fallecieron entonces es un problema que no ha salido a luz entonces como yo no tengo pelos en la lengua, ni tampoco pertenezco a ningún partido político hago las críticas constructivas para mejorar las cosas. Incluso la gimnasia que hace muy bien se los recomiendo las clases de gimnasia cuesta conseguir un cupo hay nos hacen una rebaja sale como 16.500 mensual pero de repente no hay cupo entonces no hay lista de espera entonces para tomar un cupo si usted el día 5 no paga pierde el cupo y al otro día se tiene que levantar 5 de la mañana para poder tener el cupo que queda (...)

E1: Ya vamos a pasar a la pregunta número tres referente a la actitud de vida que ustedes comentaban que se sienten mucho mejor, otra parada hacia la vida, de qué forma se desenvuelven esta actitud en el presente, aceptando la etapa de vida que se encuentran.

E2: Ya nos habían comentado un poco sobre eso.

P5: Otra pregunta más o menos enredada, no me confundan (carcajadas).

E2: Ósea la actitud positiva que ustedes decían que tienen frente a la vida como decía Brunilda que está más positiva, más alegre, no se hace problemas, no se enoja, esa actitud como la tomaron ustedes para enfrentarse en el presente, en el día a día, en el hoy. Se siente como también decía Nancy por ejemplo no... no pensaba simplemente, tampoco olvidaba como decía Ingrid, lo que tenían simplemente lo aceptaban eso es, como a eso va un poco la pregunta, como se aceptan en la etapa de vida que están.

P3: y no aparte de aceptarla, gozarla, y no es chiste (...)

P6: Se le saca provecho a la vida

P3: uno no se limita en el fondo, no se limitan a actividades si no que como la vida formaba optimismo y además como uno no tiene obligaciones no tiene responsabilidades entonces lo que tienen que hacer en esta etapa de la vida es disfrutar de la vida

E1: Disposición ante la vida.

P5: Nosotros todos tenemos la misión cumplida claro porque ya tenemos hijos, nietos, bisnietos, ahora nosotros somos los que nos regaloneamos.

P4: La hidrogimnasia para nosotros es como decía una... es compleja, la irrigación total a la cabeza que es muy importante no hay otro ejercicio que nosotros podamos hacer con tanta felicidad, es más integro.

P8: y además, perdón(...) la profesora la Jimena, la Pilar son excelentes profesoras en la Hidrogimnasia, son bien intensivas pero van uno al ritmo de uno, ósea no le exigen no se pongan pesados claro de repente se ponen ahí a conversar y eso es molesto, y tienen razón porque uno va hacer gimnasia y no ahí a conversar, pero este asunto de la gimnasia se siente más útil, yo antes por ejemplo para manejar, para hacer los cambios, todo esto buu parezco un lolo de 15 (carcajadas).

P3: Y la parada frente a la sociedad uno es otra porque cuando uno dice y tú que ejercicios haces queriendo decir no ya tu no haces nada, entonces no yo voy al gimnasio dos veces a la semana, ¿así?, y ya para la demás gente es importante ósea la valora más aun, y eso es un antecedente, no solamente porque a uno le da beneficios, eso es lo más importante y frente a los demás también te pone una caparazón de defensa, eso es importante.

P8 Y en la misma casa uno ayuda más, yo antes ayudaba menos ahora tengo que lavar los platos y todo eso menos planchar y lavar eso no lo sé, no lo aprendí.

P6: Oye a lo mejor por eso no vienen los hombres hacer el taller porque después los exploten en la casa (carcajadas).

E1: Vamos ahora con la cuarta pregunta

P5: ¿Cuántas son oye?

E2: Vamos en la mitad (carcajadas).

P6: Ahora vamos a ir a almorzar (carcajadas).

E2: Si po' todo lo que esta lo trajimos para ustedes para que si sintieran en confianza de sacar quequitos, galletas, sírvase todo (...).

E1: Bien vamos con la cuarta pregunta, ¿me gustaría saber cómo ha sido su experiencia en el taller avocando lo que habían recientemente comentado respecto a la relaciones con los participantes de este programa de hidrogimnasia?

E2: Claro ahora pasamos netamente a la convivencia a las relaciones con los compañeros.

P6: Bueno esto ya lo habíamos mencionado (...)

E1: ¿Alguna anécdota que haya surgido entre de las clases?

P2: Mira anécdota no pero una perdida, porque falleció una compañera.

P6: Hay sí pero eso es como muy apenado

P3: En general la echamos de menos

P1: Muy triste

P6: En realidad una persona que nunca imaginamos, que era muy amiga aquí de Nancy, porque eran cercanas.

P1: fue bastante sorprendente

P1: Fue muy sorprendente

E1: Ósea realmente se generan eeehhh lazos, lazos fuertes (...)

P6: Mira se me ocurre en este minuto, lo he pensado en otras oportunidades pero, mira yo años pero muchísimos años atrás, yo estuve también en un sistema así deee, gimnasia "(no se entiende) aguilucho también perteneciente a providencia, pero fíjate que cuando uno comenzaba o antes de comenzar mejor dicho, había un médico que te examinaba y veía no cierto en qué condiciones estabas como para partir con la gimnasia, lo cual yo veo que ahora no no existe eso, ósea noo hay un sistema de evaluación porque quizás el año de uno es fantástico y uno dice hay yo me la puedo pero resulta que no es consecuente con uno viste quizás uno. Yo por ejemplo te soy bien sincera ojala no haya nadie aquí de médicos, pero yo soy un poquito media enemiga de los médicos entonces no voy nunca

P5: Somos dos

P6: Gracias Dios, oye y y no voy nunca entonces que pasa que uno no se hace exámenes o sea no estás en control como para decir oye ¡sí! yo tengo tal cosa no tengo lo que sea porque quizás esa decisión de uno de no hacerlo, pero eehh eso es una de las cosas que a mí me ha llamado la atención de que no haya una un control vístee, no se si no será necesario puede ser no sé yo ahí no entro la parte más técnica que podría sentirse más técnica

P5: Pero estaban preguntando por la parte social (risas)

P6: Pero es la cuestión (risas), pero no po', es que partimos por la cuestión deee del

P8: Atendiendo lo que dice la señora

P6: No Partimos por lo que, ahí hablamos (...) por eso es que se desvió un poco

P6: Porque ella hablo de anécdotas, tú dijiste una anécdota y tú dijiste bueno, falleció una persona

P3: Osea no es una anécdota, pero es una pérdida que el grupo sintió.

P6: Claro, en ese sentido lo planteo yo. Pero no no, porque me desvié perdona

P2: En realidad tienes razón

P6: Pero fue justamente porque María Luisa se veía una persona sana, mayor obviamente, ¿pero bien o no?

P8: y ¿qué edad tenía?

P1: 81, 82. En eso uno nunca sabe lo que le va a pasar

P6: No también 80 años, o sea tampoco que, si no somos ninguna lola ninguna pero te quiero decir que mayor, pero ella se veía bien es como que tú puedes vernos a cualquiera de nosotras o sea, en su actitud, en su forma de ser, y todo, venía a las clases normalmente entonces nadie se esperaba que a ella le pudiera dar alguna como le paso que fue un infarto, viste a eso voy yo

P3: Pero fíjate yo encuentro que eso es una lección, porque nosotros tenemos que estar preparados en cualquier momento, nos puede pasar a cualquiera de nosotros

P6: Claro con estos mismos eventos que han pasado estos últimos días digamos (risas) de movimiento, que yo te digo a mi el corazón me hace pero para que te digo na como me hace

P3: Uno tiene que estar preparado para (...)

E2: Todo esto conversar sobre su compañera que hace poco falleció nos da un indicador a nosotros, con respecto a lo mismo que estábamos hablando sobre las relaciones que se generan porque si no hablan de ella sería otro indicador que nos diría a nosotros no existen lazos, pero eso no ayuda.

P3: Claro no, porque ella es una persona que llevo mucho digamos a todo el grupo viste.

P4: Era como la general, a la que ella organizaba vamos a comer a celebrar que se yo entonces, ahora quedamos así como a la deriva (risas)

P6: Pido las disculpas del caso, por eso que se desvió, pero por ultimo ahí va metido él, una inquietud que se me ocurrió en este minuto.

P8: Muy importante, ¿cómo es tu nombre?

P6: Ana maría

P8: AH?

P6: Ana María

P8: Lo que plantío ella es muy importante ehh, yo como experiencia empecé hacer ehh natación en el centro de santa Isabel y cuando me fui a inscribir justamente lo que ella estaba diciendo me hicieron un chequeo médico incluso del grupo yo era el más viejo de todos y después venia mi señora también la más vieja, la más vieja de todas, porque los demás casi no, yo les le duplicaba en edad, entonces me hicieron un chequeo una doctora muy

riguroso incluso me tuve que hacer unos exámenes y después de eso le dio el visto bueno para poderme inscribir, a mi señora también, tenía problema con la presión entonces incluso muy la atendió muy bien la doctora le hizo un chequeo pero eehh le mando hacer todos los exámenes después de los reviso y le dio unos remedios que se yo, entonces dijeron ya, y ahí está estuvimos aptos para poder inscribirnos incluso claro salía súper cara la inscripción ahí en santa Isabel eran las clases de las nueve a las diez entonces mi señora que es mucho más joven que yo diez años menor pero venia calambres y todo porque eehh no estábamos al ritmo de la natación, yo le decía a mi señora no le hagas caso al profesor eehh sigue a tu ritmo y yo a mí no me venían calambres porque comía un plátano antes de la (risa) y después entonces ella medio porfía me decía que eso que los plátanos se comían después, pero como le digo lo que ella plantea es muy importante como cuando me inscribí acá en el aguilucho nada no me he preguntaron ninguna cosa siquiera una cuñada que también tuvo problemas que se inscribió al curso de natación no pudo seguir por problemas de salud o sea se salió y después perdió el cupo porque no aguanto el ritmo, entonces es importante que el centro que ya recibe artos recursos el centro del aguilucho no es por pelar (..) incluso hay lista de espera entonces.

E2: Dice que sería importante un chequeo.

P8: Yo creo, debería eehh sobre todo para la gente ya pasado cierta edad, un chequeo así como lo hace santa el centro de santa Isabel no sé si ustedes lo.

P2: Yo quería agregar de un poco eehh aquí eehh deberían tener un teléfono anexo de algún familiar cuando uno se inscribe te preguntan un teléfono de la persona nomas, pero que pasa si me pasa algo a mí en la piscina, a quien le llaman

P8: A quien a quien llaman

P5: A ti misma (risas)

P2: Entonces no se sabe domicilio.

E3: No pero igual nos sirve que nos comente porque luego de esto tenemos que informar las falencias que está teniendo el centro

P5: ustedes a futuro puede corregir esos pueden corregir esos errores.

P6: Como proposición

P8: Como dice todos las cosas pueden mejorar, no estamos haciendo (...)

P8: haciendo un balance de lo positivo y lo negativo son muchas más cosas positivas, hay cosas que se pueden mejorar

E1: Franklin usted me puede comentar como es la relación con sus compañeras en este curso de hidrogimnasia.

P8: De natación o de de adulto mayor gimnasia

E1: Adulto mayor hidrogimnasia

P8: Que hay dos diferentes que yo pertenezco un club que se formó como que ese se llama el club los vilos habido mucha preocupación del presidente (...) que mucha gente lo debe conocer acá eehh una persona muy activa y Jaime Astudillo también excelente la directiva muy excelente ha hechos cosas eehh han hemos ganado programas todo, y la convivencia muy buena muy buena y todo muy ordenado todo, no así que yo trate de hacer el club donde estoy de hidro ahí eehh incluso perdí tiempo, perdí plata la plata después se recupera pero el tiempo porque ahí no hubo apoyo de porque para formar un club tiene que ser 16 personas y gente que estaba en la directiva eso es lo malo que tienen en general la gente ya más adulta no

quieren participar o sea no quieren comprometerse entonces yo trate de empujar empujar y al final tuve que eehh como se llama poner en receso el club me ha estado llamando de la de la municipalidad que ha pasado con el club dije yo ya hice todo el esfuerzo y al final eehh las personas eehh yo estaba como presidente hasta que se elegirá una nueva directiva y la gente no quiso asumir dijeron no si tú lo estás haciendo bien pero lo mío era de tres meses y yo le dije en vista del poco apoyo que tengo de la gente que no quiere participar eehh yo doy un paso al lado y declaro el (...) porque hice todo el tramite o sea compre los libros con sin pedir ayuda debo haber gastado más de cincuenta mil pesos de mi bolsillo y fuera de eso lo que más me molesta es la pérdida de tiempo porque tuve que ir a puestos internos ir a sacar para abrir la cuenta del banco estado (...) y después tuve que dejar todo anulado, entonces eso y una fea experiencia es justamente porque la gente que estaba en la directiva habían dos personas que me apoyaban y los otros dos en vez de apoyarme remaban puras críticas y no querían asumir nada ninguna responsabilidad ni siquiera cobrábamos una cuota porque una cuota insignificante de trecientos pesos entonces decían no nosotros no queremos ningún club aunque sea un club de barrio la rayuela o lo más rasca perdona la palabra se tiene que financiar entonces ellos quería que se lo diera la municipalidad entonces no porque el proyecto la municipalidad no van a dar un millón y tanto pero para eso hay que formar el tesorero y nadie quería asumir la tesorería entonces al final me aburrí eran puros pérdida de tiempo y pasamos malos ratos y estas altura ya uno no está para pasar malos ratos.

E1: Claro, como usted decía, falta participación (...)

P8: Claro, no hubo caso. La asistente social, la Ximena y otras llamaban para tratar deee que tuuuu participaras igual que Los Grillos. Porque el club de

Los Grillos es un ejemplo esas cosas muy buenas que ha beneficiado a todo el grupo, no así el otro. Entonces son (...)

E2: ¿falta alguien?

P2: sí, pero viene

E2: (...) pasamos a la siguiente pregunta. Respecto a estas relaciones que se han mencionado ¿mantiene el contacto con alguna con alguna de estas personas fuera del club? Ya sea amistad, eh que conozca a alguien. Ustedes comentaban que se habían juntado para fiestas patrias.

P2: sí, yo mantengo contacto

E1: ¿en qué ámbito se juntan?

P2: nos reunimos eh. Tengo un grupo de la piscina que nos juntamos. Somos poquitas pero nos juntamos casi todas las semanas a jugar cartas. Entonces ahí se produce el maaaa, ¿Cómo se llama? Incluso salí a Europa con una de ellas, que se yo. Entonces los lazos son más firmes todavía cuando uno convive más horas, porque en la piscina se puede conversar pero pero pero no mucho

E2: claro, porque vienen a clases

P2: sí, entonces no no es mucho lo que, así que, pero igual cuando hay alguien mantenemos una telefónica cuando hay alguna persona. Por ejemplo, en este momento eh hay un compañero que lo operaron hace una semana, entonces

E2: mantienen igual el contacto

P2: claro.

E2: ¿alguien más?

P6: por mi parte mira yo tengo con una persona mantengo una ehh nos juntamos más, no tan seguido, pero yo creo que ha sido un poquito de dejación yo reconozco por mi parte, ¿ya?, ha sido un poco de dejación. No deee (...) sino que de estas cosas que alguna vez dejas pasar porque, oye ah nos tenemos que juntar. Entonces tengo que preparar algo, yo soy sola también, entonces te pones a pensar que si yoo y uno quizás un poco deja. Por eso te digo, por no decir flojera quizás. Claaaro porque cuando tú invitas a alguien a la casa algo tienes que tener y yo soy de la idea de que uno tiene que hacer las cosas uno. Todavía soy media a la antigua. Me cuesta un poco salir a comprar ¿me entiendes tú? De, si como que me gusta hacer las cosas yo, hacerlas, entonces quizás ese es el motivo pero no es porque uno no la quiera tener ¿ya? Yo creo que es muy ahí fácil de que uno pueda mantener una relación así como, y te felicito Jose de que lo hagas , de mantener una relación así con un grupito afuera porque, o sea uno, yo por ejemplo el caso mío yo siempre he tenido, tengo varios grupos, no es que tenga un solo grupo de personas, o sea, inclusive un grupo con el otro no se ven, no se conocen pero uno siempre mantiene un contacto y me gusta, pero como te digo, en este caso así yo personalmente dejación. Les digo a todos porque realmente podríamos perfectamente hacer algo más.

E2: y alguien tiene contacto con alguien (...)

P5: yo me considero relativamente nueva porque llevo 1 año y medio en el grupo, pero telefónicamente si mantengo contacto y nos juntamos un día a tomar café con la María Eugenia (...)

P2: Aquí antes se podía tomar café, entonces después de la piscina nosotros íbamos. De hecho compartíamos más, entonces con ese grupo que me junté las primeras veces a tomar un cafecito lo mantenemos

P5: ¿y sabes que nos unió con María Eugenia? Que ella es la única que fuma y yo también (se escuchan risas) íbamos a comer al ¿cómo se llama este que está aquí? Los Gurí´ (se escuchan risas) (...)

P4: (...) como 6 personas más o menos y entre las 6 vamos a almorzar una vez al mes por lo menos

P6: bueno eso sí que mantenemos de pero que no sé, pensé como en la casa, en nuestra cada una en su casa, pero nos juntamos también como para salir

P3: así que la hidrogimnasia alcanza para mucho abanico de cosas

E2: y usted Brunilda

P1: no es que yo soy prácticamente nueva acá. Si yo (...) Ya había hecho antes, incluso con usted hacíamos gimnasia, después la hidrogimnasia también estuve con usted. Ehh lo que pasa es que la gente a veces no sé qué, no voy a decir que la miran mal, no no no no, pero es poca la amabilidad ehh yo donde llego saludo, aunque no me contesten saludo pero hay personas que no, incluso yo estaba en el grupo de doce a una de la tarde y me cambié por eso, y afortunadamente tuve dos angelitos ahí cuando me fui a cambiar, porque el señor me había dicho no ya no tiene cupo, usted se queda en el mismo o no, o si quiere se retira. Entonces una de las chiquillas me buscó la persona que hablaba usted recién y me dieron el cupo de la señora que falleció. Entonces yo soy amigable, saludo, no sé si tendré cara fea no sé, pero (...)

P6: todas nos vemos igual (se escuchan risas)

P1: pero me encanta hacer camaradería que se llama

P8: nosotros en la en el grupo de gimnasia hemos ¿Cómo se llama? Ido a paseos, fuimos a Linares por siete días. Entonces salió con un bus, todo incluido pagado y salió barato la cuenta, nos apaleó SERNATUR, entonces, y también hemos hecho otro tipo de paseos al, incluso la municipalidad, nos regaló un almuerzo en el casino, entonces nosotros los pasamos bastante bien y después hubo un paseo por todos los cerros de Valparaíso y en ese sentido con el grupo de Los Grillos que es ha sido tiene personalidad jurídica, se ha portado bastante bien. Incluso ahora en octubre tenemos otro paseo vamos que también lo financia la municipalidad.

E1: y esas instancias entonces generan instancias donde se fortalecen más los lazos y las amistades

P8: exactamente, claro porque van las personas con lo esposos, y del otro grupo el eh bueno yo he tratado de unir o sea están ingresando ahí incluso ha ingresado gente de bastante edad, pero ellos con buena disposición han puesto su departamento, sus casas. Hay un matrimonio que es de Fernando Fariña que es sociólogo y Mira Teresa que es del grupo de gimnasia que eso (...) tienen la casa en (...) hemos ido varias veces. Tienen piscina entonces los días sábados hemos ido por lo menos unas cinco o seis veces y hacemos un asado desde temprano en la mañana y nos quedamos hasta tarde disfrutando. Entonces ahí la convivencia ha sido buena

E1: excelente. Vamos con la siguiente pregunta. Esta visión que tiene sobre sí mismo ¿le ha permitido replantear sus proyecciones de vida o metas que se proponen?

P6: no es que sabes, yo te prometo yo tengo problemas de audición. Entonces escucho palabras pero no el concepto ¿viste?

E3: (...) entonces repetimos la pregunta. Esta visión que tienen sobre sí mismo le ha permitido replantear sus proyecciones de vida o metas que se propone (...)

E2: antes, como para que entremos más en el contexto, porque cambiamos un poquitito a algo más personal. Sería la participación del taller, como ya nombramos, ¿cambia la visión de sí mismo? Alguien puede dar algo concreto, ¿cómo ha cambiado su visión de sí mismo?, ya no tanto del compañerismo como estaban hablando, sino como de la autoimagen, ¿cómo me veo yo misma?, ¿cómo ha cambiado con la práctica del taller?

P6: yo creo que yo personalmente creo que más positiva, a pesar de que hay veces que yo te digo que el entorno eehhm hay una no se una, no sé cómo decir pero realmente te llegan tantas cosas negativas porque estamos viviendo una vida porque mira, yo creo que el mundo ha sido igual siempre. Lamentablemente estamos con seres humanos y los seres humanos como iguales en todas partes igualitos, pero y el mundo ha sido igual siempre yo creo, lo que pasa es que ahora nos bombardean, esa es la verdad. El bombardeo que hay de cosas negativas, porque no hay nada positivo, porque mira hoy eh(...) me voy del punto pero mira, hoy día conversaba con una persona, un amigo y le digo, sabes tú que todo lo que es negativo se transmite ¿te fijas? Porque justamente relacionado con lo del terremoto. Si ustedes se fijan, en vez de apaciguar un poco los ánimos, de calmar a la gente, es todo lo contrario, o sea, te sale en las noticias que viene otro terremoto más grande y ojalá que hacia el sur, hacia el norte, hacia el centro, lo que sea. Esto ya no fue suficiente, o sea, tiene que ser más todavía, no sé, es como un bombardeo de cosas malas malas malas, no hay nada positivo. Y cuando hay cosas positivas ¿por qué no las transmiten igual? ¿Por qué no te cuentan de que hicieron un bote? De mira, justamente de que se han hecho buenas obras de gente buenísima, de juventud buenísima, pero te

bombardean con lo puro malo. Entonces para uno es requequé difícil te digo, y con la edad de uno, es tratar de ser positivo. Lo único que a uno le queda es pensar esto “oye el mundo fue siempre igual y me voy a ir reduciendo al grupo que piensa parecido a mí”, porque es eso lo que uno hace, uno se empieza a acercar a las personas que piensan más o menos como uno, que es una forma como de defenderte, de defenderte de este bombardeo de puras cosas malas y que no puede ser, porque ustedes también son jóvenes, ustedes también necesitan saber de cosas alegres, de cosas buenas de cosas positivas, como para que el mundo siga su vida. Ustedes que son jóvenes, que van a formar nuevas familias, pienso yo que tiene que ser algo bueno. Entonces te cuesta, como difícil pero por el bombardeo que hay de cosas negativas, porque todo lo que uno ve es negativo, todo

E2: Tiene que ver con la práctica del de ir si obviamente

P6: Te cuesta muchísimo no, de ir si, y bueno hay gracias a dios que hay programas por ejemplo que son buenísimos que te muestran cosas buenas

E2: Claro

P6: cosas positivas de otros países viste.

E2: modo pregunta: Eso depende que venga acá usted Ana María a participar acá en hidrogimnasia le ayuda a cambiar la visión que tiene de sí misma de enfrentarse al mundo.

P6: Por supuesto, osea porque uno trata de también de uno dar una de un un (tartamudeo), uno dice bueno tengo que hacer algo positivo me entiendes osea, yo tengo que hacer algo bueno y y entonces bueno, cambia el chip tratar de no estar hablando siempre mal de de todo viste, tratar porque de repente tan poquito jojo (carcajada) pero por lo menos ese es el punto.

E2: modo pregunta: Y alguno de los otros chicos crean que eehh les cambia la visión venir a participar al taller, la visión que tienen de de ustedes, cómo se veían.

P4: Más que más que cambiarla yo creo que se la la refuerzo.

E2: ¿La refuerza?

P6: Claro.

E2: ¿Alguien más que quiera opinar?

P8: En el ámbito personal...

P6: mm claro.

P8: bueno que el grupoo, como de amistad, eeehh bueno a veces nos reunimos e diferentes departamento o casas de estas personas y y hay un matrimonio que también eehh nos empuja para ir por lo menos una vez a la semana al departamento de ella y nos ha enseñado varios juegos de carta que yo no tenía idea que existían, entonces es muy entretenido, entoncees de repente eh molestan el matrimonio cuando nosotros no vamos, porque a veces es falta de tiempo, sobre todo en el mes de setiembre tanta actividad que hubieron que fue de muy excelente, entre parentesis, eehh yo voy a cumplir setenta y cuatro años y recién aprendí a bailar cueca, jajá(E1),entonces y el profesor que nos hizo en forma gratuita, que eran las clases martes y jueves aquí en el gimnasio, excelente, excelente dominaba muy bien, y partió de cero, y extraordinario lo y ehh asistieron más o menos treinta parejas osea sesenta personas, se hizo estrecho el el gimnasio, tuvimos en la parte de allá adelante, las otras salas son más pequeñas, entonces fue muy positivo ese ese es un conjunto folclórico se llamaba los aguiluchos, que después eehh Rogelio el el encargado acá del gimnasio eehh, hizo una de vender las las mesas y uno la las adornaba a su gusto y

hubieron premios hubieron concursos, del trompo, de montones de cosas, claro

E2: entonces muy cosas muy positivas, positivas

E2: Y creo que Eliana quería conversar con respecto a los cambios que ha tenido su visión con sí misma con venir acá al taller.

P4: Una valoras, una valorización.

E2: Valorización.

E1: Confianza.

P4: Refuerzo, refuerzo a la personalidad, yo soy una mujer de ochenta años, y noo no me he reafirmado mucho más mi vida, ohm en lo social porque tengo un grupo muy pequeño, yo participaba mucho con mi vida fue mucho hecha en base a una cuñada que tenía muy querida y que lamentablemente falleció, pero alternaba mucho, íbamos al cine ah, y esa válvula se me fue porr...

E2: entonces participar acá le ha ayudado

E4: claro ya de antes que estaba participando, por suerte, por suerte claro

E2: por suerte.

E4: entonces ese eslabón lo he cumplido con las señoras que tengo por compañeras a todas, que somos en realidad es un núcleo muy bueno porque hay mucho respeto, esa es una de las cosas quee yo valoro mucho, que nos respetamos mucho unas con otras. He tratamos de tener un buen vocabulario, cosa que yo censuro de otras opciones en que uno alterna a veces, ehh no es por quejarme, pero es una de las cosas que a mí me agrada, que me satisface, que por decir ehh oy que lindo ese vaso por

ejemplo, y te dicen un garabato para decirte que es lindo el vaso, entonces en el grupo nuestro no existe eso, hay una buena acogida, y eso te ayuda mucho, te reconforta, te hace vivir mejor..

P6: voy a mejorar mi vocabulario jaja

E1: Nancy, ehm con respecto al al cambio de de la visión que tiene de antes de hacer hidrogimnasia a ahora que ya hace y practica

E: Haber mira, lo que sucede es que yo pertenezco a a a un grupo muy importante, ehm en que siempre van n me me ha ayudado, me a he desarrollado dentro de el, y yo soy muy sociable así que tengo varios grupos, (yaE1), entonces he la verdad es que he tenido la suerte de encontrar buenas compañeras, pero yo también tengo buenas compañeras de de de otro grupo ha, entonces no no no podría decir que ha sido como(...)

E2: solo por la hidrogimnasia

E3: Solo por la hidrogimnasia, sí, lo encuentro muy positivo, me me s me gusta venir, he bueno, participo todo lo que puedo, pero la verdad es que me fala tiempo pa´ participar en muchas actividades ves tú, porque incluso también he jue juego naipe de repente con una amiga pero esa amiga es de la de 93 años que todavía juega, entonces no no en realidad no ha sido muy muy no me ha marcado mucho en ese sentido m.

E1: Ya, ahora seguimos con la pregunta que ya... penúltima

E2: ¿Esta visión que tiene sobre sí mismo le ha permitido replantear sus proyecciones de vida o metas que se propone?

E2: Repite fuerte, fuerte.

E3: Como hombre jaja.

P6: No permitas que te...

P3: Súbete a la silla jajaj súbete a la silla.

E1: Un micrófono.

E1: Esta visión que tiene sobre sí mismo le ha permitido replantear sus proyecciones de vida o metas que se propone, asociado a la eehm auto valencia que sientes, a la confianza.

E2: Todos los factores positivos que nombraban sobre cómo se ven ahora, si le permiten plantear.

P2: Yo en esta actividad que tengo físicamente entre comillas porque no tanta, pero me estoy ya bueno ya comencé a planificarme como para salir, salir fuera, que se yo ya ir a varios países no tantos pero ya tengo en proyección he ir a otra parte, no se todavía, por acá o por allá, pero estoy juntando la platita.

E2: Le ha permitido para plantearse eso

P2: osea claro, osea me estoy ahora no sé si se concrete, porque uno en la edad que tiene que se yo de repente se enferma, y y además que como yo tengo parkinson y ustedes saben que el Parkinson te termina porstrado, no se puede caminar y que se yo, entonces yo me cuando supe que tenía Parkinson yo dije yo voy a hacer todo voy a caminar voy a ver que se yo, todo lo que pueda, para para que yo cuando llegue el momento, si es que llega de estar postrada que se yo, por lo menos que no me llegue el Alzheimer jeje, recordar todo lo que camine que se yo, y mentalmente seguir, esa es mi eso es lo que yo creo, seguir recordando y y lo bonito que lo pase con distintas personas, entonces me ha reforzado eso ,asique...

E2: Quien quiera opinar sobre cómo cambio según la visión que ahora tienen, cómo eso les cambio sus proyecciones futuras sus meta.

P1: Yo gracias a la edad que tengo, no me hago muchos castillos en el aire, pero trato ,le pido todos los días a mi dios, que me de sabiduría y que me dé mucho amor con todos los que me rodean, especialmente con mis hijos, con mis nietos, con mis bisnietos, siempre estoy visitando, llamando, si me llaman por teléfono de concepción, mamita que le echas a esta comida tu, mijita linda esto se hace así asa, échele este aliñito de sal, mi hija mayor que vive aquí en Santiago eh eh también ,oye mama que te parece esto, ya perfecto piénsalo ehmm, dale momento a la mente para que piense bien las cosas, y así, siempre tener una palabra de sabia para ayudar a los que están, que la siguen a uno que la siguen, claro que tienen esta experiencia ,claro pero yo de...

P1: Pero lo que me gustaría a mí es volver a la cruz roja, porque yo soy cruz roja muchos años, Emm en el año 69 serví en la plaza Ñuñoa y después serví por allá en el paradero emmmm en Gabriela en esos lugares así pero desde que nos prohibieron usar el uniforme chao dije yo Chao, por que ese es el distintivo nuestro una cosa que uno lleva con orgullo y con honor pero que le prohíban en la calle andar con uniforme yo no sé porque fue so, pero igual si pudiera volver volvería

E1: perfecto, alguien más que quiera hablar sobre sus proyecciones que tienen ahora

P6: Mira yo personalmente he tenido experiencias muy duras en esta vida entonces creo que esas me han ayudado no solamente entonces una a ido acumulando cosas como te puedo decir, buscando lo positivo en tu vida que sea bueno para mi futuro pero yo creo que me ha hecho fuerte a través de la

vida, ósea no se me han tocado muchas cosas muy muy muy duras entonces ehmm tienes que mirar así y bueno uno muchas cosas lo hace por las personas que amas (ruidos)entonces eso es súper importante muchas cosas que uno yo soy sola entonces uno dice bueno esto lo hago por mi hija viste, porque yo tengo una hija viste muchas cosas que me he puesto obstáculos pero no! hay una fuerza que te ayuda pero eso porque viene una cosa de antes viste esto se lo digo porque ustedes son jóvenes, para que lo aprovechen para la vida futura.

P5: Ingrid las cosas en la vida te va formando cosas que a lo mejor a los veinte años me derrumbado de un suacate ahora ya risas estamos (ruidos) osea va cambia la percepción el switch Para enfrentar para enfrentar la vida y ahora mientras más positivo mejor eso

E2: Y usted Eliana, de la visión que hablaba que tiene usted como la proyecta en su vida metas proyecciones, ahora que cambio su forma de ver que se reafirmo

P4: Bueno vivir en paz más que nada no se le daña nadie y si puedo ayudar a otros también ayudarlos, y disfrutar de mis nietos y mis bisnietos ser parte cuando dicen que la abuela chora se va tirar a la piscina me siento muy bien (risas)

E2: Las proyecciones de vida van cambiando según la sabiduría y experiencia, que cualquiera de nosotros que le preguntar las proyecciones de vida es tener un auto una casa, terminar la carrera...

Todas: (risas)

P6: ¡¡Que te encuentren una abuela chora es lo mejor que hay!! (Risas)(...)

E2: ¿Y usted Nancy?

P6: Y vivir con alegría chiquillas que de repente uno con los de que tiene parece más jóvenes que mucha gente jode mucho mucha gente joven es amargada y eso es triste muy triste

E2: Ehmm le preguntaba a Nancy como son sus proyecciones metas, con esa visión que usted comentaba que otros grupos le han hecho tener, no solo la hidrogimnasia.

P4: (Risas) buena la verdad es que yo soy Geminiana entonces siempre estoy teniendo metas entonces no tengo la meta siempre voy cambiando claro no y tú en este momento en la mente que plantean algunas de mis compañeras y en eso sí que el gimnasio me ayuda es en mi proyecto de ir a Turquía y en eso me ayuda porque por ejemplo cuando fui a la Patagonia es importante que yo tuviera un buen estado físico Y para ir a Turquía también tengo que tener un buen estado físico entonces esto para mí es importante venir a la ir gimnasia para mantenerme para mi proyecciones futuras...

P5: (interviene) Hasta para ir a san Bernardo se necesita un buen estado físico (risa)

TODOS (risas)

P4: (Risas) bueno si, pero San Bernardo puedo ir en auto y allá voy a tener que caminar, cuando uno sale tiene que caminar mucho y esto ayuda mucho a mantenerse bien

E2: Y usted franklin las proyecciones que tienen a partir de la visión que tiene por participar acá.

P8: Yo no tengo metas porque no tengo tiempo para pensar en las metas porque viví el presente y tengo que ir dar gracias a Dios porque soy bien católico u ehhh católico romano y voy todos los días a misa y rezo todos los días por la familia y los compañeros también, sobre todo le pido mucho a san

expedito, y todo lo que le pido a san expedito ehh me lo ha cumplido, incluso tengo una cuota mensual y ahora le estoy debiendo plata, voy a sacar un crédito a san expedito. He tenido la suerte de viajar bastante (murmillos) con hermanos familiares, fui empleado público, murmullos y los medios para poder ir Egipto que es caro no hubiera podido ir, si mi hermano insistió tanto, el está de cónsul allá y Jamaica también el está en puestos diplomáticos, y ehh he recorrido varios países Colombia bastante tiempo ecuador y mi hija está en ecuador y tengo que darle gracias a la vida en caso de mi hija que ha sido una excelente hija, ella es psicóloga. Trabaja para el ministerio de nación incluso llegó a ser sub secretaria de ecuador y la estaban tratando de traer acá, pero yo le dije que acá está muy revuelta la cosa que se quedara allá y además allá le Pagaban mucho más, entonces no es todo por la plata pero desgraciadamente acá hay una fuga de cerebros que es lamentable hay gente que gana menos que una empleada doméstica sin desmerecer, pero hay gente que se dedica cómo se llama a la parte las ciencias y por la u de chile le hacen honorarios y no alcanza a ganar 400 mil pesos y un empleada doméstica puertas adentro esta ganado 500 mil entonces acá no les interesa al gobierno ni de derecha o izquierda los proyectos no de pueden hacer si no están las personas...

E2: (Interviene) Ehmmm Como habíamos dicho antes hay que mejorar bastante todavía

P8: (...) Claro entonces como le digo el otro hijo mío es médico, con harto esfuerzo estuvo estudiando en Cuba gratis porque yo no podía pagar la dos universidades Y mi hija estaba estudiando la universidad central y allá estuvo seis años en cuba y ahora tubo revalidar la carrera siendo que el gobierno chileno no puso ni un peso, entonces yo tuve que pagar para que diera el examen y los reconocimientos fueron de ella todo ahora estamos muy

atrasados en cosa de educación. Entonces hay que tratar de mejorar las cosas.

E2: ¡Mejorar! Ahora pasamos a la última pregunta

TODOS: (Risas) (Murmullos)

E1: Con respecto las proyecciones que recién estaban comentando... se siente preparado para seguir una vida independiente, comparada a otros adultos mayores que no realizan actividad física como hidrogimnasia?

P1: Si tengo mis tres hijos y más todo el día teléfono teléfono teléfono me siento bien soy querida me llaman y me sacan me llevan me compran me regalan...

E2: (Interviene) ehmmmm ¿Se siente más preparada que otros adultos?

P1: (...) Si, en realidad si fijate que si, salvo que le tengo mucho miedo a los temblores pero ya lo estoy superando ya lo estoy superando pero mi vida que bonita mi vida y las cosas que están sucediendo yo estoy bien con mi edad y con todo.

E2: alguien más que quiera responder, explico de nuevo la pregunta si alguien se le olvidó, ahora con la metas que ya dijeron las proyecciones que tenían se sienten preparados para tener una vida independiente y comparar esto a los otros adultos mayores que no realizan actividad física, en general adultos que no realizan actividad física?

E3: Es que resulta por lo menos personalmente, yo soy independiente he sido toda mi vida independiente, entonces no pienso depender de nadie a futuro Ah? El día que si osea que ya no pueda ser capaz de mantenerme, vivir sola etc. seguir con mi independencia, bueno hay se verá que pasa pero nunca he pensado en en ser carga de nadie

E2: Con respecto a que usted practica hidrogimnasia, se siente más preparado que otros adultos mayores

E3: Por supuesto que si M? es decir es que pienso realmente que todos los adultos mayores deberían realizar algún tipo de actividad y especialmente los hombres o sea como aquí el compañero que viene solo aquí también hay solo un hombre a , entonces no es que realmente yo creo que si dentro de las políticas sociales, debería haber un incentivo para que el hombre, que también está metido en su casas sin hacer gimnasia he también con depresión y todos los problemas que se tienen también debería superar ese no se vergüenza que como llamarla de no participar en los grupos de adultos mayores.

P5: Apatía

P3: Yo creo que ellos se sienten no se po no no no podría ehm calificar como se sienten pero les cuesta mucho más participar en grupo al hombre, porque además ha trabajado toda la vida entonces termina su trabajo y no tienen muy claro que hacer y las mujeres que también trabajamos pero de siempre estamos pensando en que cual va ser Como lo vamos a pasar bien el resto de nuestra vida

E2: Perfecto y usted Eliana con respecto a lo que habíamos hablado anteriormente se siente preparada para llevar una vida independiente en comparación con otros adultos que no realizan hidrogimnasia.

P4: Si eehh gracias a dios tengo una dolencia a lo mejor las otras personas que no participan de de vida activa o de gimnasia es porque les limita la salud, pero en el caso mío por ejemplo eeehh ha sido bueno porque se me ha expandido más mi mundo, he yo soy muy casera actualmente vivo con una hija hace poquito porque tuve una caída, pero siempre fui independiente mis compañeras saben mmm muy independiente toda mi vida he sido muy

independiente con mi familia con mi esposo.. noo ehh participe... Soy una mujer que me valgo por mí mismo gracias a dios

E2: Usted Brunilda se siente más capacitada que como dijo que otros adultos.

E1: Si fíjate si si si y al menos si no lo he como sería la palabra si no loo si no cumplo bien las cosas será ... no se no no es esa la palabra que me siento realmente capacitada y me gusta e me costó mucho acostumbrarme a la soledad porque yo hacen veintiocho años que soy viuda, nunca me volví a casar, jaja porque me toco un marido muy bueno entonces, he vivido sola y siempre me he sabido desenvolver, se desenvolverme se todas esas cosas entonces me siento feliz fíjate.

E2: perfecto, y usted Ana Maria?

P6: No yo he vivido siempre sola oshe jaja no soy súper independiente si no yo soy viuda pero muchísimos años atrás claro muy joven entonces la verdad es que uno tiene que decir esto es lo que me toco y tengo que aceptarlo y tengo que ser lo más feliz que pueda y bueno es como que mira a alguien le comentaba hoy día mira oye me siento re floja pero después pienso y digo he bueno trabaje toda mi vida osea tuve que trabajar porque yo tenía que no cierto tenía una hija había que mantenerla y que se yo entonces no es tampoco bueno ahora estoy gozando mi vida viste yo creo que hay que mirar un poquito positivo osea en ese sentido hay que mirar la vida positiva y tal como dices tener una mirada e para futuro de decir oye.. yo yo lo tengo súper claro así que te digo que hace muchos años estoy inclusive soy socia en una parte donde Voy me pienso ir a vivir cuando yo ya no pueda vivir.. Porque yo vivo sola pero hago mis cosas y toda la cuestión.. pero cuando ya no cierto no me sienta capacitada físicamente va a tener que

lamentablemente vivir en un lugarcito donde hayan más viejitas pues osea no queda otra

P1: donde te cuiden un poquito

P6: Claro donde mi mi mi er me me me mimen un poquito jaja entonces hay e bueno pero noo he uno yo creo que hay cosas que uno tiene que aceptarlas y eso es lo más importante osea si no es como llorar sobre la leche derramada eso no he eso no vale la pena no vale la pena.

E2: Ingrid para ir terminando ya se siente como con lo que hablábamos de la visión de que tiene de sí mismo ahora

P5: Yo me siento una privilegiada

E2: si

E5: si señor y doy gracias todos los días

E2: En comparación con todos los adultos que no practican hidrogimnasia ¿se siente más preparada?

E5: si

E2: totalmente

E5: si totalmente

E2: Perfecto, ¿Josefina? Con comparación a los otros adultos que no practican hidrogimnasia se siente más preparada para para vivir todo

P2: Me siento mucho más preparada he tengo mis familiares y que que tienen la misma edad que yo pero un poco más pero son muy agiles pero no no participan de nada de no van a a una piscina no van se quedan en su casa que se yo viendo la tele he yo me encuentro como se llama que que soy

distinta yo he quiero hacer esto he hace tiempo que ya me empecé a meter de apoco en la cibernética primero el internet ese tiempo de cosas me cuesta todavía no lo domino totalmente pero algo lo mínimo esto he esto también con el teléfono

P5: El WhatsApp

E2: el WhatsApp! Todo ese tipo de cosas jaja eh ahora mi hija claro que tuve que recurrir a mi hija para que me metiera a facebook y estoy e fascinada con el facebook porque leo meto la cuchara

E2: ¿Y usted franklin? Con respecto a eso se siente mas preparado que otros adultos que no practican ningún deporte por ejemplo ninguna actividad para vivir y ser independiente

P8: Si yo soy dependiente de mi señora, porque ella es una excelente mujer, muy maravillosa pero todos tienen una falla, tiene muy mal carácter y hay que aguantar jaja le he aguantado 45 años tenía el pelo negro igual que usted mira como lo tengo, entonces si ella me deja hay voy a ser independiente

E2: Bueno pero ¿se siente más preparado que otros adultos?

P8: si, si

E2: ¿si?

P8: Si, como le digo ella prepara unos almuerzos muy exquisitos y por eso jaj porque yo no tengo idea de cocinar.... Me prepara las maletas cuando voy... es lo más minuciosa cuando abro el auto de la maleta me sobran las cosas y a ella le calzaa todo.

P4: Bueno antes de que ustedes cierren lo que tienen que hacer como trabajo, eehh yo los felicito e todo lo que van a hacer futuros profesionales,

de que tengan una apertura de vida buena porque educación física creo que va hacer mucho por nuestro país.

P3: Si

P4: es muy importante, y les deseamos un feliz futuro

E2: Gracias (murmullos)

P3: También quería expresar de que con esta experiencia que ustedes han adquirido a través de nuestras impresiones ehm puedan motivarse siempre para trabajar con los adultos mayores entendiendo que nosotros nos sentimos siempre jóvenes no no somos claro

E2: Mucho más que algunos jóvenes

P3: Claro entonces que no nos miren así como que ya ya nosotros seguimos viviendo y tenemos ilusiones y tenemos metas y tenemos intereses

E2: Claro porque a nosotros nos interesan la etapa de vida en la que están ustedes por eso quisimos poner énfasis, en estudiar al adulto mayor

E3: Es que además cada día va haber más adultos mayores y tienen que haber políticas sociales que vayan ayudándonos a los adultos mayores y especialmente motivar a los hombres a que participen y no es porque nosotros andemos buscando viudas las parejas

E2: Pero como dato, nuestro estudio lo reforzamos, porque en Chile la pirámide de natalidad está cambiando por ejemplo baja la natalidad y ahora por ejemplo es una pirámide invertida ya no está llena de población de niños se invirtió y esta la población de adulto mayor que es mayoritaria y cada vez crece más la de adulto mayor, supera la población de niños.

P4: Lo mismo que dices está sucediendo en Alemania por ejemplo la introducción de los inmigrantes sirios Alemania quien tiene más inmigrantes porque tiene ese problema que nosotros lo vamos a tener muy pronto

P5: Nosotros lo tenemos, antes las familias eran de cuatro o cinco hijos y en estos momentos cuando mucho son dos generalmente uno entonces tenemos un futuro de una población mayor mucho más grande que la de antes

P8: Yo les deseo en la parte laboral en la parte académica un gran futuro se ven todos muy muy inteligentes y una acotación justamente no sé si sería problema ya que ustedes están estudiando educación física que sea una asignatura de folclor que empiecen en los colegios desde chicos a bailar cuecas porque es una vergüenza que la gran mayoría de los chilenos no saben bailar cueca

P3: Yo creo que viene un futuro mejor porque en los jardines infantiles los niños están bailando cueca y todo eso

P8: pero como asignatura

E2: Bueno nosotros les queremos dar un aplauso a ustedes por

E1: Bueno les queremos comentara que gracias a su participación nosotros podemos hacer efectiva nuestra tesis ahora recoger toda la información analizarla y obviamente volver a agradecerles su disposición y muy buena onda.

Transcripción de entrevistas

Entrevista 1: Realizado el 19 de noviembre.

- **Entrevistadores: E4**
- **Participantes: P9**

E4: Buenas tarde me presento mi nombre es Paulina Rivera estudiante de la Universidad Católica Silva Henríquez nos encontramos realizando esta investigación centrándonos en la clase de hidrogimnasia y para aquello quiero ver la posibilidad que se pudiera presentar.

P9: Ya yo soy asistente de las clases de hidrogimnasia en la comuna de providencia, eehh el tiempo que estoy es hace tres años y soy participe muy agradada del curso.

E4: Para comenzar nuestra entrevista quisiera profundizar en cuanto a la clase de hidrogimnasia ¿Para ello quisiera saber si es que usted al participar en las clases de hidrogimnasia cree que sus actividades de tiempo libre son potenciadas? Esto quiere decir si le da más beneficios para su vida

P9: Por supuesto claro que si, ehh me invitan a hacer más cosas, el desarrollo de la hidrogimnasia me complementa más mi vida yo soy una mujer adulta mayor y me ayuda mucho.

E4: Muy bien con respecto de lo que usted me acaba de mencionar como me podría explicar de su vida ¿Cómo la potencia más sobre en su vida?

P9: Llenado mi tiempo porque a estas alturas como persona mayor tiene más tiempo libre, ehh puede ser que uno tenga quehaceres de casa, pero no se hace siempre en la justa medida, ya está bueno de casa en eso me ayuda.

Me recrea hacia los míos, me valoran más los míos, en el sentido de que ya estoy haciendo algo entonces ¡ahhh! se alegran por eso es bueno.

E4: Y En cuanto a las relaciones de amistad generadas en la clases de hidrogimnasia ¿estás le permite un cambio de actitud frente a la vida?

P4: Si por su puesto hay una relación social con las compañeras que son todas medianas en la edad y hace que haya una preocupación por la otra y se hace una sociabilidad que es mejor, también ayuda la hidrogimnasia.

E4: y ¿En cuanto a la actitud frente a la vida?

P9: Más segura de sí misma, más segura de uno mismo si, eso es la actitud.

E4: Si bien las relaciones sociales son muy importantes para el desarrollo personal y también a nivel general ¿con respecto a eso usted considera relevante mantener relaciones estrechas para enfrentar un evento vital? Como por ejemplo la muerte

P9: Si sin duda me ha servido ehh la hidrogimnasia ha hecho un núcleo con las señoras que vamos a participar de nuestros afectos de nuestros sentimientos ya que al ser todas mayores no siempre las familias se tienen el tiempo para oírnos en cambio nosotras nos juntamos y hacemos lazos para enfrentar lo que nos viene más pronto que es el camino a seguir la muerte, las enfermedades. Si es un bueno el lazo.

E4: ¿Es decir ha mantenido el lazo afectivo?

P9: Si.

E4: Asociando lo anterior ¿Con quién o quienes necesita mantener relaciones estrechas para sentirse completa?

P9: Para sentirme competa. La vida completa la tengo con mis hijos con mi hija que está más cercana a mí, es mi compañera cuando llegue el tiempo de mi partida, que es lo lógico es que parta uno primero. Además de lazos de sobrina también y señoras del curso de hidrogimnasia que también participo mucho con ellas, pero en primacía mi familia es la que más me va a apoyar.

E4: Muy bien ¿Usted podría organizar en orden a estas personas según importancia que tienen en su vida?

P9: Las personas que son más importantes es mi hija, mi yerno, mi nieto mayor Pablo, este sería el orden de prioridades de afecto.

E4: ¿Para usted el tener o generar relaciones estrechas, dentro del ámbito de la hidrogimnasia siente que ha encontrado personas que la acompañen en el proceso de enfrentar la muerte?

P9: yo creo que si hemos entablado con las compañeras, somos las más asiduas seis u ocho, señoras que han conversado el tema, porque es el camino más pronto que tenemos físicamente porque al ser adulta ya hemos cumplido etapas de mamá, hijas, abuelas y bisabuelas algunas. Entonces hay lazos que nos quedan en la partida que es lo que nos queda por delante y en eso la hidrogimnasia tiene sus consecuencias también buenas.

E4: ¿a qué se refiere lo que acaba de mencionar?

P9: Ehh en el curso de hidrogimnasia me ha con llevado a tener todas esas relaciones que de otra manera yo no lo habría conseguido a lo mejor, hay temas para conversar de diferente índole ya sea sociales como ir a un cine o leer un libro o pasarse un dato de cualquier cosa que sea parte de la vida normal de un ser humano, sobre todo a estas alturas cuando ya la vejes es más pronunciada.

E4: Con respecto a la práctica de hidrogimnasia ¿Le ha permitido mirar de otra forma su vida?

P9: Si creo que me he sentido más segura de mi misma, con más personalidad, con más desarrollo en inquietudes, en lo físico me ha ayudado mucho tengo una artrosis en mi rodilla derecha, la cual todavía camino bien mi dolencia sigue, pero no se me ha agradado yo creo que está estancada hay, no he tenido necesidades de mayores tratamientos este ha sido el mejor tratamiento que he tenido.

E4: ¿Esta práctica de hidrogimnasia la ha limitado en cuanto a su vida?

P9: De ninguna manera porque tengo tiempo para hacer cosas manuales, me gusta la música, oír música me gusta mucho, bordo a croché a crewel que es un tipo de tejido y hago recuerdo para cuando ya no esté dejarle a los míos mi presencia en los bordados.

E4: ¿Y hay otras actividad que le hayan ayudado para seguir con su vida?

P9: Si el estar pendiente de mis bisnietas es un sentir de la prolongación de mi vida, estar más pendiente de que mi vida no fue en vano, no pasé por este mundo así vacía. Me ha permitido tener una familia bonita grande y en que soy respectada y me siento querida. Lo mismo me pasa con las compañeras de hidrogimnasia creo haber hecho un conjunto de sentimiento con las señoras de hidrogimnasia.

E4: ¿En cuanto a las proyecciones de vida vinculadas a la salud y a la hidrogimnasia le da la posibilidad de viajar o de otra actividad?

P9: Si yo creo que si, si no estaría más anquilosada, más lenta y no tendría un buen desarrollo físico, doy vuelta a la manzana a pie con más facilidad, me permite hacer aseo cocinar y desenvolverme en labores de casa, cosas que a lo mejor otras personas a mi edad no podrían hacerlo.

Entrevista 2: Realizado el 19 de noviembre

- **Entrevistadores: E4**
- **Participantes: P10**

E4: Buenas tarde mi nombre es Paulina Rivera estudiante de la Universidad Católica Silva Henríquez y me encuentro realizando esta entrevista relacionada con la clase de hidrogimnasia me gustaría que se presentara.

P10: Hola me llamo Wilson Aguada soy alumno del aguilucho de hidrogimnasia desde hace cuatro años.

E4: Muy bien Wilson quisiera saber ¿Qué cambios usted ha notado en su vida desde su participación en las clases de hidrogimnasia?

P10: Ehh Yo diría que en términos de salud he tenido menos episodios o prácticamente no he tenido episodios de daños articular. Yo tengo una serie de situaciones articulares particularmente en la columna, cadera, rodilla, hombro, codos y pulgares y eso ha disminuido de manera muy significativa, probablemente en estos cuatro años debo haber tenido un episodio importante o semi importante. Antes de hacer hidrogimnasia yo diría que era más bien uno o dos por año entonces la diferencia es muy importante.

E4: O sea ¿usted ha tenido cambios positivos?

P10: Así acabo de decirlo.

E4: Muy bien entonces ¿estos cambios positivos como han influido en su actitud de vida?

P10: Eso es más complicado porque la actitud de vida no tiene que ver con estos problemas yo tengo la suerte de pasarlo muy bien en la vida, lo pasaba bien antes y lo paso bien ahora, yo diría que nunca me he sentido limitado por problemas físicos, por lo que no veo ninguna ampliación o disminución de

mis posibilidades de pasarlo bien, ni antes ni ahora con hidrogimnasia, pero sí la diferencia está en la disminución de episodios críticos eso sí que es muy significativo.

E4: ¿Entonces usted siente que se ha desenvuelto en su vida igual antes de hacer hidrogimnasia como después?

P10: Así mismo es exacto, me he ahorrado traumatólogo eso sí, antes era visita frecuente ahora hace cuatro años que no voy al traumatólogo, lo que significa que estoy pasando físicamente mucho mejor.

E4: Muy bien, me gustaría saber ¿cómo ha sido su experiencia en el taller respecto a las relaciones con los demás participantes de este programa?

P10: Déjeme contárselo de esta forma, yo tengo una larga historia de taichí y pilates y los cuatro años de hidrogimnasia. Entonces le puedo decir que en las dos clases de hidrogimnasia a las que asisto, martes jueves y sábado encontré grupos muy simpáticos por así decirlo, muy amistoso gente con la cual me relaciono fuera de la hidrogimnasia y nos reunimos con bastante frecuencia casi una vez al mes, sabemos lo que le está pasando al otro, es decir tenemos una cierta relación, en las otras actividades que yo he participado no se dio, pero yo no sé si es característico de la hidrogimnasia o fue suerte que me tocaron dos grupos amistosos de persona entonces no podría atribuirlo a la hidrogimnasia, pero si es completamente distinta mi experiencia de hidrogimnasia que mi experiencia Taichí y experiencia pilate.

E4: Ha sido muy diferente.

P10: Completamente distinta en cuanto a relación con los otros.

E4: ¿En cuanto a las relaciones que usted mencionó mantiene contacto con alguna de ellas fuera del club?

P10: Nos meiliamos, nos hablamos y nos juntamos.

E4: ¿Se juntan?

P10: Una vez al mes o cada dos meses hacemos una junta de quince veinte personas hacemos asado fuera de Santiago, nos juntamos en las casas en un café, es una relación que no se da en otras actividades.

E4: Claro pero ¿salen como grupo de hidrogimnasia o salen algunas personas no más?

P10: Casi todos.

E4: Casi todos.

P10: Yo diría el setenta por ciento del curso asiste falta uno, pero a la siguiente reunión está y falta otro etcétera.

E4: A muy bien, entonces igual hay una relación bien estrecha, se van realizando lazos a través del tiempo o no.

P10: Usted lo dice muy bien es exactamente eso.

E4: Ha eso se refiere.

P10: Lazos que no se han producido en otras actividades.

E4: Respecto a su participación en la clase de hidrogimnasia ¿Usted cree que ha cambiado la visión que usted tiene de sí mismo?

P10: No en nada.

E4: En nada.

P10: En nada.

E4: Usted sigue siendo igual.

P1: Así es, esa es mi impresión por lo menos.

E4: Y esta visión que tiene sobre sí mismo ¿le ha permitido replantear sus proyecciones de vida o metas que se propone?

P10: Mi meta de vida es pasarlo bien, porque estoy en una edad que es lo que me corresponde creo yo y lo estoy pasando muy bien. Si usted me pregunta en que influye la hidrogimnasia en esto, como proyección yo diría que mi apuesta es que haciendo hidrogimnasia y pilates que hago hace doce años, tengo más posibilidades de (puedo decirlo en castellano antiguo) chutear la silla de rueda para adelante en vez de que me toque a las setenta me toque a los ochenta a los noventa si es que llego a esa edad y yo creo que estas dos actividades son claves para eso.

E4: Entonces usted considera que de todas maneras esta disciplina lo ayuda a tener una mejor vida por ejemplo.

P10: sin duda.

E4: y en términos de proyección de vida.

P10: Sí, yo creo que mi vida es igual como era antes con o sin hidrogimnasia hago las mismas cosas que hacía cuatro años atrás las disfruto mucho y las disfruto igual mi impresión es que si no hiciera hidrogimnasia y Pilates podría terminar confinado en no muchos años más, la proyecciones de vida de un abuelito leyendo en la casa que no puede caminar, o tener a alguien para que le empuje la silla de rueda, yo creo que eso se alejó quince años tranquilamente.

E4: Entonces la hidrogimnasia ha sido como una alternativa de vida, ha sido una alternativa para el tiempo libre ¿cómo ve usted la hidrogimnasia?

P10: Yo lo veo como una terapia.

E4: Una terapia en qué sentido.

P10: En mi caso terapia articular, lo que le mencioné antes he disminuido dramáticamente mis visitas al traumatólogo, cuatro años que no lo veo. He tenido episodios increíblemente suaves, de repente una molestia pequeña, parece que dormí chueco todas esas tonteras, pero eso de quedar tirado en cama y que tengan que moverme desapareció.

E4: ¿Usted se ha sentido mejor gracias a la hidrogimnasia?

P10: ¿Creerá que siempre me he sentido joven aunque tengo noventa años?

E4: Yo creo que sí, no lo sé.

P10: JAJA JA.. No sé si me he sentido así.

E4: Pero olomejor más activo.

P10: No sabría decirle porque yo no soy muy activo pero hago todo lo que quiero hacer.

E4: Eso es importante es lo que le gusta hacer.

P10: No quiero hacer más cosas no sé si soy activo, pero todo lo que quiero hacer lo hago.

E4: Con respecto a todo lo que hemos conversado ¿usted se siente capaz de llevar una vida independiente?

P10: al menos uno quince años más.

E4: Si pero también en comparación con los demás adultos mayores que no realizan actividades de hidrogimnasia.

P10: Pobres abuelitos, claro están en serios problemas claro el que no esté en problemas hoy día va esta en problema en dos o tres años más, cinco

años más dependiendo de su edad y de sus propios daños. Si yo no hiciera actividad física no tengo la menor duda que en un muy corto plazo estaría tirado por ahí, tendrían que moverme.

E4: O sea usted se siente más independiente hoy en día.

P10: Hoy en día me siento igual.

E4: Ya.

P10: Pero mi proyección de futuro es completamente distinta que la que tendría si no estuviera haciéndola.

E4: Claro de todas manera usted piensa que si no tuviera estas actividades que ha realizado tendría que depender a lo mejor de otras personas.

P10: Seguro no hay otra opción.

E4: Es lo más probable.

E4: Y ¿qué es lo que más le ha gustado del taller de hidrogimnasia?

P10: heee aparte de las profesoras.

E4: JA JA JA..

P10: heee mira que pregunta tan compleja.

E4: O que lo ha motivado a participar de la clase de hidrogimnasia a no irse a quedarse todo este tiempo que ha estado usted durante todas estas clases de hidrogimnasia.

P10: Bueno lo primero que yo siento es que me hace bien, segundo que me entretiene y tercero que el grupo es muy agradable. Llegar a un grupo desagradable es lo peor que hay en la vida.

E4: A usted le influye por ejemplo.

P10: Absolutamente la gente pesada me cae mal yo me voy chao yo no peleo desaparezco me voy para otro lado.

E4: Claro.

P10: Pero la actividad misma de hidrogimnasia quisiera contestarte que parte me parecen más atractivas, bueno aprendí a nadar yo flotaba como todo el mundo flota mayormente, a lo perrito algo le pegaba, digamos no me hundía pero aquí aprendí a nadar y eso es una habilidad que yo no tenía y tengo ahora eso es rico.

E4: ¿ Es un logro para usted?

P10: No es rico, es muy agradable saber nadar por aquí por acá etcétera, sentirse en el agua flotando yo diría que esa es una diferencia, yo soy un ecléctico creo que lo paso bien en toda la clase.

E4: En toda la clase.

P10: Estoy pensando en que me cae mal de la clase, si habláramos de Pilates mi profesora sabe que cosas me caen pésimo, pero igual hay que hacerlo porque ella tiene una rutina preparada para mi espalda igual hay que hacerla aunque los dos sabemos que no me gusta esa parte. Acá no se no podría decir que parte no me gusta yo lo paso bien en toda la clase eso.

E4: Bien.

P10: En toda la clase en la preparación, después hacer cuestiones como agitarse un poquito como medio aerobico y después en el sitio como más localizado me cae bien entera la clase no tengo ni preferencia ni cosas que diga que pase luego este pedazo porque no me gusta.

E4: Entonces le gusta desde principio a fin la clase ¿y usted me comentaba que había realizado o realiza aparte otras disciplinas?

P10: Pilates es lo que actualmente hago, antes taichi y chikung.

E4: hha muy bien Todo viéndolo como terapia alternativa o no necesariamente.

P10: Mira taichi y chikung son cuentos distintos viene de otra familia de actividad.

E4: Claro.

P10: Pilates si es terapia, si no tuviera doce años de pilates yo andaría a lo mejor con bastoncitos a lo mejor con silla de rueda o con un burrito por lo menos y pilates me mató todo eso, desapareció todo eso, a un precio que no te quiero explicar entre paréntesis. La clases de pilates. La clase de pilates uno a uno es un precio de loco.

E4: Es complejo.

P10: Mejor que andar en silla de rueda, claro y ha eso si le suma la hidrogimnasia anda perfectamente bien completamente compatible son complementarios para mi gusto andan muy bien.

E4: A usted le ha hecho bien.

P10: Súper bien.

E4: Wilson para finalizar quisiera agradecer la entrevista, muchas gracias por su disposición estamos muy agradecidos como grupo que nos haya recibido y nos haya dado la posibilidad de realizar este estudio.

P10: Con todo gusto ojalá le sirva harto cuando usted quiera lo que quiera.