

Representaciones sociales de las mujeres jubiladas de Monte Buey acerca de sus prácticas corporales en relación al ejercicio físico

Año
2017

Autor
Nardón, Milena

Director
Barrionuevo, María Celeste

Este documento está disponible para su consulta y descarga en el portal on line de la Biblioteca Central "Vicerrector Ricardo Alberto Podestá", en el Repositorio Institucional de la **Universidad Nacional de Villa María**.

CITA SUGERIDA

Nardón, M. (2017). *Representaciones sociales de las mujeres jubiladas de Monte Buey acerca de sus prácticas corporales en relación al ejercicio físico*. Villa María: Universidad Nacional de Villa María



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional

**“Representaciones Sociales de las Mujeres Jubiladas de
Monte Buey acerca de sus Prácticas Corporales en
relación al Ejercicio Físico”**

Autora: Nardón, Milena

“Representaciones Sociales de las Mujeres Jubiladas de Monte Buey acerca de sus Prácticas Corporales en relación al Ejercicio Físico.”

UNIVERSIDAD NACIONAL DE VILLA MARÍA



INSTITUTO ACADÉMICO PEDAGÓGICO
DE CIENCIAS HUMANAS

Licenciatura en Educación Física

Trabajo Final de Grado

**“Representaciones Sociales de las Mujeres Jubiladas de Monte Buey acerca de sus
Prácticas Corporales en relación al Ejercicio Físico.”**

Autora: Nardón, Milena

Nº de legajo: 28754

Directora: Licenciada Barrionuevo Celeste

2017

Agradecimientos

En primer lugar agradecer a la Universidad Nacional de Villa María, que me brindo la posibilidad de realizar la Licenciatura en Educación Física, permitiéndome seguir creciendo personalmente.

Mi agradecimiento y profundo reconocimiento a la Licenciada Barrionuevo María Celeste, directora de mi trabajo, quien en todo momento estuvo presente, compartiendo todos sus saberes y conocimientos, con sus sugerencias y acompañamiento, permitiéndome reflexionar y repensar con seguridad durante todo el proceso de producción, dándome la posibilidad de vivenciar una experiencia excelente.

Agradecer a mis alumnas del Taller de Yoga de la Asociación Mutual de Pensionados y Jubilados de Monte Buey, Regina, Dina, Gladys, Victorias, Adela, Mercedes, Mirta, Eva, Agustina, Olga, Leonilda, Isabel, que me permitieron escuchar sus percepciones, apreciaciones, y acciones a través de sus narrativas.

Agradecer a la Asociación Mutual de Pensionados y Jubilados de Monte Buey que me permitió realizar mi trabajo sin ningún impedimento.

A mis compañeras Roció y Mabí con las cuales transité el proceso de producción, compartiendo inquietudes y gratos momentos.

A mi compañera de trabajo Eli quien estuvo presente durante todo el proceso de producción, reemplazándome en los momentos que no podía hacerme presente.

Finalmente quiero agradecer a toda mi familia por su apoyo incondicional, su paciencia y confianza.

Índice

➤ Identificación del proyecto de investigación.....	p.6
➤ Introducción.....	p.7
➤ Capítulo Primero “Del tema al problema”.....	p.9
➤ Capítulo Segundo “Referentes empíricos en vinculación con los conceptuales”.....	p.11
➤ Capítulo Tercero "Estrategias Metodológicas".....	p.24
➤ Capítulo Cuarto “Análisis interpretativo de la información”.....	p.28
Subcapítulo primero “Un empujoncito para arrancar”.....	p.29
- Subcapítulo segundo “Antes, durante y después del Taller de yoga de la Asociación Mutual de Jubilados Y Pensionados de Monte Buey.”.....	p.36
- Subcapítulo tercero “Las prácticas corporales vinculadas al ejercicio físico.”.....	p.41
➤ Capítulo Quinto “Interpretaciones Finales”.....	p.47
➤ Anexos	
- Anexo nº 1. Guion flexible de entrevista destinada al presidente de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey.....	p.51
- Anexo nº2. Desgrabacion de entrevista destinada al presidente de la Asociación Mutual Jubilados y Pensionado de Monte Buey	p.53
- Anexo nº3. Encuesta a jubilados que asisten al Taller de Yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey.....	p.56
- Anexo nº4. Tabla de doble entrada con datos obtenidos de la encuesta a las Mujeres Jubiladas que asisten al taller de yoga de la Asociación Mutual Jubilados y Pensionados de Monte Buey.....	p.57
- Anexo nº 5. Guión flexible de entrevista destinadas las mujeres jubiladas que asisten al Taller de Yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y pensionados de Monte Buey.....	p.61
- Anexo nº 6. Desgrabación entrevistas destinadas a las mujeres jubiladas que asisten al Taller de Yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y pensionados de Monte Buey.....	p.63
- Anexo nº 7 Proyecto del Taller de Yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey año 2017	p.176
➤ Bibliografía.....	p.179

Identificación del proyecto.

“Representaciones Sociales de las Mujeres Jubiladas de Monte Buey acerca de sus Prácticas Corporales en relación al Ejercicio Físico.”

Resumen

Dicha investigación busca comprender las representaciones sociales que tienen las mujeres jubiladas que asisten al Taller de yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey acerca de sus prácticas corporales en relación al ejercicio físico en el año 2017.

A su vez busca indagar y reconocer los esquemas de percepción, apreciación y acción acerca de las prácticas corporales en relación al ejercicio físico y analizar e interpretar los esquemas de percepción, apreciación y acción acerca de sus prácticas corporales en relación al ejercicio físico. Esto se logrará utilizando la entrevista etnográfica la cual permitirá a través de un guion flexible recuperar las historias vividas de los sujetos a investigar, para posteriormente elaborar el análisis que consistirá en señalar las palabras, oraciones o fragmentos recurrentes que permitirán generar categorías teóricas, sociales y del intérprete, que se entrecruzarán para formar una especie de red que le da sentido y significado al supuesto de anticipación de la investigación.

Suponiendo que cada una de las mujeres jubiladas tendrá representaciones sociales sobre sus prácticas corporales en relación al ejercicio físico diferentes pudiendo existir algún tipo de coincidencia o similitud, teniendo en cuenta que las representaciones sociales se irán construyendo en función de Otrosque posibilitan o limitan, de los contextos culturales y sociales que haya transitado, de las historias y experiencias vividas, siendo cada uno de estos aspectos develados en los discursos obtenidos de las mujeres jubiladas a través de las entrevistas realizadas.

Se llevará adelante la investigación respetando la lógica Compleja/Dialéctica, compleja porque entiende a los sujetos complejos constituidos en la trama de diversos contextos a su vez complejos; y dialéctica porque se investiga en esa ida y vuelta entre la teoría y la práctica y no considerando que una la anteceda a la otra. Desde este posicionamiento es desde el cual partedicha investigación.

Palabras Claves.

Representaciones Sociales – Practicas Corporales – Ejercicio Físico -

Área Temática

Las Representaciones Sociales que tienen las mujeres jubiladas entre los 70 y 80 años de edad, que asisten al Taller de Yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey acerca de sus Prácticas Corporales en relación al Ejercicio Físico en el año 2017.

Introducción.

La presente investigación busca comprender las representaciones sociales que tienen las mujeres jubiladas que asisten al Taller de yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey acerca de sus prácticas corporales en relación al ejercicio físico en el año 2017. La misma se encuentra fundamentada desde la lógica compleja/dialéctica propuesta por Achilli, “una lógica de investigación que, coherentemente, se despliegue en un proceso dialéctico en el que no se disocian las concepciones teóricas y empíricas en la generación de conocimientos. Una lógica que, a su vez, contiene una reflexividad crítica de auto objetivación del mismo proceso en sí.” (Achilli, 2001, s/p)¹

Dentro de la investigación se presentaran cinco capítulos, los cuales estarán relacionados en todo momento, dándose una integración de los mismos complementándose, continuando con la lógica de la investigación, donde existe un nexo entre capítulos, generándose constantemente un ida y vuelta, una conexión entre cada uno de ellos. Siendo el capítulo primero “Del tema al problema”, dentro del mismo se hace presente la elección del tema y la elaboración del problema, junto con la elaboración y definición del objetivo general, del cual se desprenden los objetivos específicos. Así como también se menciona a los antecedentes empíricos o estado del arte, que permite conocer las investigaciones ya existentes de diferentes autores sobre las palabras claves de dicha investigación.

El segundo capítulo denominado “Referentes empíricos en vinculación con los conceptuales” hace referencia a que los referentes conceptuales deben ser vinculados en todo momento con los referentes empíricos, como lo plantea Achilli, para lograr una mejor comprensión del tema a investigar y poder tener una mirada mucho más crítica y reflexiva de la investigación. Definiendo los referentes conceptuales más relevantes, mencionando los sujetos a investigar y describiendo el contexto donde se llevara a cabo dicha investigación

El tercer capítulo denominado “Estrategias Metodológicas”, se enfoca en las herramientas metodológicas y los instrumentos de análisis que se utilizaran para analizar e interpretar la información recaudada que en conjunto con los referentes conceptuales facilitaron el cumplimiento de los objetivos de dicha investigación, señalando que la misma en todo momento respeta a la lógica compleja/dialéctica, ya que se considera que cada decisión tomada dentro de dicha investigación se realiza desde esta lógica.

El cuarto capítulo es el denominado “Análisis interpretativo de la información” dentro del mismo se hacen presente tres subcapítulos, que son las categorías de análisis, los mismo se han elaborado a partir de la realización de un análisis crítico, reflexivo, profundo y focalizado, de la información recaudada, utilizando el modelo de análisis propuestas por María Bertely Busquets, dando lugar a la triangulación de las tres categorías.

Para finalizar con dicha investigación se presenta el quinto capítulo “interpretaciones finales” donde se hace visible, el supuesto de dicha investigación, así como también las construcciones elaboradas por el propio investigador de una manera crítica y reflexiva, luego de haber transitado

¹Achilli, Elena Libia. (2001). Proyecto de Desarrollo y Actualización de Formadores de Docentes. Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina. s/p.

por un largo recorrido, donde se entrelazan las percepciones, apreciaciones y acciones de las mujeres jubiladas, sujetos de estudio, las representaciones sociales que trae consigo el investigador y los referentes conceptuales, generándose nuevos interrogantes, cuestionamientos que pueden ser foco de estudio de investigaciones futuras.

Capítulo Primero

“Del tema al problema”

El trabajo que se presenta a continuación hace referencia a las representaciones sociales que tienen las mujeres jubiladas entre los 70 y 80 años de edad, que asisten al Taller de Yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey acerca de sus prácticas corporales en relación al ejercicio físico en el año 2017, siendo este el tema seleccionado que se tratara dentro de la investigación.

El interrogante de dicha investigación es aquel que busca respuestas acerca de ¿cuáles son las representaciones sociales que tienen las mujeres jubiladas entre los 70 y 80 años de edad, que asisten a Taller de Yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey acerca de sus prácticas corporales en relación al ejercicio físico en el año 2017?, las cuales han sido realizadas por ellas durante toda su vida y perduraron en el tiempo, teniendo en cuenta sus historias de vida.

Una vez construido el problema, se elaboran y define los objetivos, tomando como objetivo general comprender las representaciones sociales que tengan las mujeres jubiladas que asisten al Taller de yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey acerca de sus prácticas corporales en relación al ejercicio físico en el año 2017.

Del objetivo general se desprenden los objetivos específicos que son, reconocer los esquemas de percepción, apreciación y acción acerca de las practicas corporales en relación al ejercicio físico y analizar e interpretar los esquemas de percepción, apreciación y acción acerca de sus prácticas corporales en relación al ejercicio físico vividas antes y durante el transcurso del taller de yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey en el 2017.

Este capítulo se denomina “Del tema al problema” ya que se encuentra fundamentado desde la lógica compleja/dialéctica propuesta por Achilli donde plantea que “el tema se selecciona, en cambio, el problema se elabora, se construye (...) Un problema de investigación supone un proceso de trabajo que no se realiza en el vacío. Implica desarrollar un conjunto de actividades.” (Achilli, 2001, s/p)²

Siendo una de las actividades la búsqueda y revisión de los antecedentes empíricos o estado del arte, permitiendo conocer las investigaciones ya existentes realizadas por diferentes autores sobre los conceptos claves, “justificar /fundamentar el recorte de problema y la orientación teórica metodológica con que se desarrollara la investigación” (Achilli, 2001, s/p)³

Se ha realizado una búsqueda de investigaciones que hacen alusión a las representaciones sociales, las prácticas corporales, el ejercicio físico, como así también acerca del funcionamiento del Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados (PAMI) que tiene una gran relación con el tema a investigar. La tesis que aportará gran cantidad de información teórica con respecto al tema a tratar, fue realizada por Barrionuevo, María Celeste, en el año 2011, en Villa María, provincia de Córdoba, titulada “Las representaciones sobre cuerpo de estudiantes de

²Achilli, Elena Libia. (2001). Proyecto de Desarrollo y Actualización de Formadores de Docentes. Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina. s/p

³Achilli, Elena Libia. (2001). Proyecto de Desarrollo y Actualización de Formadores de Docentes. Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina. s/p

Educación Física”, la misma hace referencia a las representaciones, percepciones, apreciaciones y acciones sobre cuerpo que tiene los estudiantes de Educación Física, brindando la posibilidad de explorar la gran variedad de autores consultados.

Así como también se ha recurrido a la investigación elaborada en Salamanca, España por Vadori, Lilián Cristina, nombrada “Las representaciones de aspirantes a la formación docente en educación física”, permitiendo ampliar la recolección de información teórica sobre las representaciones y ayudando a comprender los conceptos de hábitos, percepciones y apreciaciones.

Se reconoce el gran aporte que hace sobre las prácticas corporales la tesis elaborada en el año 2012, en Medellín, Colombia por la Dra. Gallo Cadavid, Luz Elena, designada “Las Prácticas Corporales en la Educación Corporal”, la misma brinda una gran cantidad de teorías y permite ampliar la búsqueda gracias a la gran variedad de autores citados relacionado con el tema a trabajar.

Otra investigación que se ha tenido en cuenta es la de Di Domizio, Débora denominada “Políticas públicas, prácticas corporales y representaciones sociales sobre la vejez” producida en el año 2011 en La Plata, Buenos Aires, está brinda información acerca de la formación y el funcionamiento del Programa Nacional HADOB, (Hipertensión arterial, Diabetes, Obesidad) promovido por el Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados (PAMI) permitiendo comprender cuál es su función y la importancia que tiene dicha institución en la sociedad principalmente sobre las personas jubiladas; teniendo en cuenta que esta investigación se llevara a cabo con los sujetos que asisten al Taller de Yoga de la Asociación de Jubilados y Pensionados de Monte Buey, siendo este taller propuesto por el Programa Nacional HADOB promovido por PAMI.

Todos los trabajos de investigación presentados en este capítulo, son de importancia en cuanto al aporte que brinda en relación a las dimensiones de Representaciones Sociales, Prácticas Corporales e institución (PAMI), son estos los conceptos que permitirán lograr el objetivo de dicha tesis, siendo necesario incluir a los sujetos a investigar y el contexto donde se llevara a cabo la misma.

Se justifica la realización de esta investigación ya que permite ampliar los conocimientos sobre este campo específico de la Educación Física de forma crítica y reflexiva. Siendo a su vez significativa para mi persona, ya que me permite generar nuevos conocimientos de forma crítica y reflexiva, repensando y profundizando conocimientos ya existentes, reflexionando sobre ellos y creciendo en muchos aspectos de forma personal y profesional.

Capítulo Segundo

“Referentes empíricos en vinculación con los conceptuales”

A continuación, se dará una descripción de los conceptos más relevantes del tema planteado, siendo necesario aclarar que al ser una investigación que se esboza desde una lógica Compleja/Dialéctica, como señala Achilli “no se disocian las concepciones teóricas y empíricas en la generación de conocimientos.” (Achilli, 2001, s/p)⁴, se desarrollan ambos referentes en forma conjunta. Siendo los referentes conceptuales “el cuerpo conceptual que permite iluminar, recortar y dar sentido a determinada problemática a investigar” (Achilli, 2001, s/p.)⁵

Los referentes conceptuales están constituidos por teorías e información, de los conceptos más relevantes de la investigación, esta “teoría no es el conocimiento; permite el conocimiento. Una teoría no es una llegada; es la posibilidad de una partida.” (E. Morin en Achilli, 2001, s/p.)⁶ Desde la perspectiva de la lógica Compleja/Dialéctica se propone a los referentes conceptuales como un punto de partida que deben ser vinculados con los referentes empíricos “recorte que se realiza del universo geográfico y poblacional (...) el donde y con quien se construirá la base documental de la investigación” (Achilli, 2001, s/p) ⁷ para lograr una mejor comprensión del tema a investigar y poder tener una mirada mucho más crítica y reflexiva de la investigación.

Uno de los conceptos es el de las representaciones sociales, retomando la idea presentada por Moscovici (1961), el mismo afirma, “Las representaciones sociales deben verse como un modo específico de comprensión y comunicación de lo que ya sabemos.” (Moscovici, 1961, p.413)⁸

La elaboración de los comportamientos y la comunicación entre los individuos de un mismo grupo, están íntimamente relacionadas con los conocimientos, valores, ideologías, cultura, historia de vida que cada uno tiene y de las formas en que se transmiten. Estos aspectos mencionados, que son propios de cada persona, han sido creados y modificados por una sociedad, señalando la incidencia que esta tiene en la conformación corporal.

Además se toma la idea propuesta más adelante por Jodelet, afirmando que se deben entender las “representaciones sociales como una manera de interpretar y pensar nuestra realidad cotidiana, una forma de conocimiento social (...) donde se insertan tanto lo psicológico y lo social

⁴Achilli, Elena Libia. (2001). Proyecto de Desarrollo y Actualización de Formadores de Docentes. Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina. s/p

⁵Achilli, Elena Libia. (2001). Proyecto de Desarrollo y Actualización de Formadores de Docentes. Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina. s/p

⁶Achilli, Elena Libia. (2001). Proyecto de Desarrollo y Actualización de Formadores de Docentes. Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina. s/p

⁷Achilli, Elena Libia. (2001). Proyecto de Desarrollo y Actualización de Formadores de Docentes. Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina. s/p

⁸Moscovici, Serge. (1961). Epistemología y Representaciones sociales: concepto y teoría. Rev. De Psico. Gral. y Aplic. 47(4), 409-419. Recuperado de http://scholar.google.com/scholar_url?url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F2385297.pdf&hl=es&sa=T&oi=gga&ct=gga&cd=0&ei=gWV0V927B9e4mAGF9ILYDg&sig=AAGBfm2LLxpOABn5VolK3n4qA1glSuoKaA&nossl=1&ws=1366x673. 29/06/2016.p.413.

(...) este conocimiento es socialmente elaborado y compartido.”(Jodelet en Barrionuevo, 2011, p.7) ⁹

La misma hace referencia a que las representaciones son construidas socialmente, en función de Otros, en función de la familia en la que se nace, la escuela a la que se asiste, los grupos que se conforman, los clubes a los que se pertenece, los centro de jubilados a los que se asiste o sea, se construyen las representaciones en la relación con el contexto social y cultural en el que se encuentran.

La noción de representación social nos sitúa en el punto donde se intersectan lo psicológico y lo social. (...) Este conocimiento se constituye a partir de lo social. Este conocimiento se constituye a partir de nuestras experiencias, pero también de la información, conocimientos, modelos de pensamiento que recibimos y transmitimos a través de la tradición, la educación y comunicación social. De este modo, este conocimiento es socialmente elaborado y compartido. (Jodelet en Moscovici, 1986:473) ¹⁰

Para poder lograr una mejor comprensión, se recuperará la idea de Bourdieu sobre las Representaciones Sociales, siendo para él “estructura estructurada, sistema de disposiciones, de virtualidades o potencialidades en relación con una situación determinada” (Bourdieu en Barrionuevo, 2011, p.7) ¹¹

Bourdieu al hablar de estructuras estructurada hace referencia al habitus, que se entiende como el conjunto de esquemas de percepción, apreciación y acción que están socialmente estructuradas y se han ido conformando a lo largo de la historia de cada sujeto.

Bourdieu (1972) afirma que

El habitus se define como un sistema de disposiciones durables y transferibles -estructuras estructuradas predispuestas a funcionar como estructuras estructurantes- que integran todas las experiencias pasadas y funciona en cada momento como matriz estructurante de las percepciones, las apreciaciones y las acciones de los agentes cara a una coyuntura o acontecimiento y que él contribuye a producir. (Bourdieu, en Criado, 2009, p.2) ¹²

Este concepto que permite a Bourdieu relacionar lo objetivo (la posición en la estructura social) y lo subjetivo (la interiorización de ese mundo objetivo), no ha sido inventado por Bourdieu, ya que “el concepto se remonta a Aristóteles (habitus es la traducción latina que Aquino y Boecio dan al concepto aristotélico de hexis) como bien lo explicita Gutiérrez Alicia (...) constituye una suerte de bisagra (...) en la medida que permite articular lo individual y lo social” (...) (Gutiérrez, 2012, p.69) ¹³

El habitus es generado por las estructuras y éste, a su vez, genera las prácticas individuales dando a la conducta esquemas de percepción, apreciación y acción.

⁹Barrionuevo, María Celeste. (2011). Las representaciones sobre cuerpo de estudiantes de Educación Física. Universidad Nacional de Villa María. Instituto Académico Pedagógico de Ciencias Humanas. Licenciatura de Educación Física. Villa María. Córdoba, Argentina. p.7.

¹⁰Jodelet Denise. La representación social. Fenómenos, conceptos y teoría. En: Moscovici Serge. (1986) Psicología social, II. Pensamiento y vida social. Psicología social y problemas sociales. Paídos. Barcelona. p.473.

¹¹Bourdieu en Barrionuevo. (2011).Las representaciones sobre cuerpo de estudiantes de Educación Física. Universidad Nacional de Villa María. Instituto Académico Pedagógico de Ciencias Humanas. Licenciatura de Educación Física. Villa María. Córdoba, Argentina. p.7.

¹²Criado, Martín Enrique. (2009). Habitus. Universidad de Sevilla. España.p.2. Recuperado de <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/eurotheo/diccionario/H/habitus.htm>. 26/06/2016.

¹³Gutiérrez, Alicia. (2012). Las Prácticas Sociales Una introducción a Pierre Bourdieu. Argentina. Ingrid Salinas Rovasio p.69.

El habitus sistematiza las prácticas y garantiza su enlace con el desarrollo social. A su vez, tiende a reproducir las condiciones que le dieron origen, pero, ante contextos diferentes puede reorganizar las prácticas adquiridas y reproducir acciones transformadoras.

Es por este motivo que Erlebnis dice “Las prácticas corporales tienen que ver con una experiencia vivida” (Erlebnis en Gallo Cadavid, 2012, p.840)¹⁴, cada una de las experiencias que vivencian las personas irán construyendo sus propias practicas siendo estas diferentes en cada sujeto, entendiendo a las prácticas como “modos de actuar y de pensar, como clave de inteligibilidad para la constitución correlativa del sujeto y del objeto” (Morey, 1990, p. 344)¹⁵

Las practicas corporales hacen referencia a los modos, formas de actuar y pensar propias de cada sujeto, siendo estas construidas en conjunto con los demás y el entorno social al cual se está inserto, las cuales pueden ser enseñadas y aprendidas pero generalmente son adquiridas de forma inconsciente por el sujeto y pueden ser modificadas ante determinadas situaciones.

Considerando a los sujetos de dicha investigación, como sujetos íntegros que viven su vida corporalmente, piensan, sienten, actúan con y a través del cuerpo, denominándolo sujeto/cuerpo.

Cuando hablamos de sujeto/cuerpo queremos significar una sola entidad y no dos, como si fuera el *sujeto* “y” *su cuerpo*. El cuerpo es el mismo sujeto o si se quiere, el sujeto es cuerpo, por tal razón nos referimos al él como sujeto/cuerpo. Sin embargo, como construcción demanda complejos procesos de aprendizaje, o si se quiere de aprehensiones. (Vadori, s.f., p.4)¹⁶

Esta investigación considera a los sujetos como sujeto/cuerpo, porque pretende comprender cuales son las representaciones sociales acerca de las prácticas corporales sobre el ejercicio físico, considerando a las prácticas corporales como modos de actuar y pensar que se construyen y se adquieren dentro de un contexto en conjunto con Otros, donde además existen condiciones históricas, sociales y culturales que influyen en dicha constitución, pensando:

A las posturas, los desplazamientos, gestos, movimientos de segmentos corporales parte del sujeto como cuerpo y no únicamente de un organismo, como brazos, piernas, tronco que se mueve. Siempre el que actúa es el sujeto-cuerpo, dado que en el cuerpo están inscriptas disposiciones, esquemas, producto de lo inculcado, apropiado, aprehendido mediante las prácticas vividas, las experiencias corporizadas.(Barrionuevo, 2011, p.19)¹⁷

Al nacer se posee un cuerpo incompleto, el cual se irá conformando al transcurrir el tiempo, gracias a la influencia de otros cuerpos y a la incidencia social, es el otro, semejante, como condición y posibilidad el que se encuentra en los orígenes de la construcción subjetiva. "Este Otro que nutre, asiste, arrulla, mima, toca, abriga, habla, imagina a su bebé, acompaña el cuidado de

¹⁴Gallo Cadavid, Luz Elena. (2012). Las Prácticas Corporales en la Educación Corporal. Grupo de Investigación, Estudios en Educación Corporal. Medellín, Antioquia, Colombia.p.840.

¹⁵Morey, Miguel. (1990). Introducción: la cuestión del método. In: FOUCAULT, Michel. Tecnologías del yo Barcelona: Paidós, 1990. p. 34. Recuperado de <http://portaldeperiodicos.unisul.br/index.php/Poesis/article/view/2292/190> 11/09/2016

¹⁶Vadori Lilián Cristina. Percepciones, apreciaciones y reflexiones sobre: “Cuerpo y lenguaje en las prácticas de la enseñanza” en el marco de la constitución subjetiva.(s.f) p.4.

¹⁷Barrionuevo, María Celeste. (2011). Las representaciones sobre cuerpo de estudiantes de Educación Física. Universidad Nacional de Villa María. Instituto Académico Pedagógico de Ciencias Humanas. Licenciatura de Educación Física. Villa María. Córdoba, Argentina.p.19.

sus necesidades básicas como sólo otro ser humano con una constitución subjetiva constituida puede hacerlo" (Karol, 1999,p.84).¹⁸Haciendo que las prácticas corporales no se puedan forjar de forma aislada a la sociedad.

Ese Otro con mayúscula porque se trata de “Otro peculiar, significativo, y no de cualquier otro; (...) Otro utilizando la mayúscula, para remarcar su carácter, estructurante, único, y singular” (Karol, 1999, p.82)¹⁹

El cuerpo está sometido y sostenido por la coyuntura cultural. El organismo tiene memoria genética, el cuerpo recuerdos de sus orígenes, Sara Pain: afirma que "La memoria del cuerpo es distinta de la memoria del organismo por cuanto esta última tiene que ver con la reproducción de los caracteres hereditarios y las disposiciones que de ellos se desprenden." (Pain, 1985, s/p)²⁰

Cuando lo social se hace cuerpo, “se hace carne”, ya no estamos diciendo de un organismo biológico sino de lo que Pierre Bourdieu denomina “disposición” adquirida, socialmente constituida y que aparecen como esquemas de percepción, apreciación y acción, como principios organizadores de la acción o si se quiere como conocimiento hecho cuerpo, hexis corporal. La hexis corporal se vuelve una disposición permanente, una manera duradera de pararse, de hablar, de caminar, y por ello de sentir y de pensar. (Vadori, s.f. p.5)²¹

Las prácticas corporales son diferentes para cada sujeto, pueden ser similares dependiendo de la estructura social que haya transitado pero nunca van a ser iguales. Según Gallo Cadavid, 2012, afirma que

“Dichas prácticas corporales son, ante todo, simbologías corporales, nos hacen comunicar algo, son modos de decir del cuerpo, modos y formas de “uso” del propio cuerpo y se refieren a las disposiciones, disponibilidades y no disposiciones del propio cuerpo.” (Gallo Cadavid, 2012, p. 826)²²

Por medio de las práctica corporal podemos saber de la experiencia y, por tanto, sobre el cuerpo. A partir de las formas de expresión del cuerpo se hacen visibles formas de la experiencia de la persona, donde se reflejaran sus habilidades, fortalezas, debilidades y los recursos con los que cuenta para afrontar determinadas situaciones,

Producto de la historia, el habitus produce prácticas (...) Conformes a los esquemas engendrados por la historia; asegura la presencia activa de las experiencias pasadas que, depositadas en cada organismo bajo la forma de esquemas de percepción, de pensamiento y de acción, tienden, de forma más segura que todas las reglas formales y

¹⁸Karol, Mariana. (1999). De la familia a la escuela. Infancia, socialización y subjetividad.Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/23598582/Karol-La-constitucion-subjetiva-del-nino-02/04/2017>p.84.

¹⁹Karol, Mariana. (1999). De la familia a la escuela. Infancia, socialización y subjetividad.Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/23598582/Karol-La-constitucion-subjetiva-del-nino-02/04/2017> p.82.

²⁰PAIN, Sara. (1985). "La Génesis del Inconsciente" en La Función de la Ignorancia II. Editorial Nueva Visión. Buenos Aires.s/p.

²¹Vadori Lilián Cristina. Percepciones, apreciaciones y reflexiones sobre: “Cuerpo y lenguaje en las prácticas de la enseñanza” en el marco de la constitución subjetiva.(s.f) p.5.

²²Gallo Cadavid, Luz Elena. (2012). Las Prácticas Corporales en la Educación Corporal. Grupo de Investigación, Estudios en Educación Corporal. Medellín, Antioquia, Colombia.p.826.

todas las normas explícitas, a garantizar la conformidad de las prácticas y su constancia en el tiempo. (Bourdieu, en Criado, 2009, p.4)²³

Dentro de esta investigación al considerar a las representaciones construcciones históricas, es que interesa saber lo que las mujeres jubiladas han vivido y les ha sido significativo antes y durante el taller de yoga con relaciona a las practicas corporales vinculadas al ejercicio físico, no solo interesa el presente sino lograr recuperar lo vivido anteriormente, ya que se considera que es parte de su construcción. Siendo el sujeto un ser practico en todo momento, surgirán aquellas prácticas corporales que le han sido significativas durante su vida, “Parafraseando a Larrosa (1995), las prácticas como aquellas que les fueron y son significativas, ya que permitieron un aprendizaje, donde se elabore o reelabore alguna relación reflexiva del sujeto consigo mismo modificando su experiencia.” (Parafraseando a Larrosa en Barrionuevo, 2011, p.16.)²⁴

Las prácticas corporales son diferentes para cada sujeto, dependiendo de los conocimientos construidos, en donde influyen las estructuras externas, lo social hecho cosas "campos" de posiciones sociales que se han construido en dinámicas históricas, el sistema escolar, el campo económico, el campo político, campo cultura, etc., tomando la idea de “campos” de Bourdieu “relaciones de fuerza física, económica, y sobre todo simbólica y sus luchas por la conservación o la transformación de esas relaciones de fuerza” (Bourdieu, 1994, p.132)²⁵ y las estructuras sociales internalizadas incorporadas al agente que determinan el modo de percibir, apreciar y accionar en la vida cotidiana, como una forma de interpretar y pensar la realidad que se atraviesa. Los esquemas de percepciones, apreciaciones y acción de cada individuo son una construcción propia, Bourdieu (1980) dice

No hay otro aprendizaje que el práctico en lo que respecta a unos esquemas de percepción, apreciación y acción que son la condición de todo pensamiento y de toda práctica *sensatos* y que, continuamente reforzados por acciones y discursos producidos según los mismos esquemas, están excluidos del universo de los objetos del pensamiento (Bourdieu, 1980, p.29)²⁶

A continuación, se detallará específicamente a que se hace referencia al hablar de esquemas de percepción, apreciación y acción. En cuanto a la percepción cabe aclarar que, según Oñativia:

No es un a priori sensorial que se encuentra en la construcción elemental de toda visión del mundo, sino un producto cultural complejo y, por ende, antes de ser un hecho aislable en términos de sensaciones e impulsos primarios a nivel psico-fisiológico es, en su totalidad, una variable de la personalidad y de la conformación histórica de esta última, con relación a determinado contexto socio-histórico con el cual se plasma toda vida humana.(...) así la percepción es entendida como un producto y no como elemento

²³Criado, Martin Enrique. (2009). Habitus. Universidad de Sevilla. España. Recuperado de <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/eurotheo/diccionario/H/habitus.htm>. 26/06/2016p.4

²⁴Barrionuevo, María Celeste. (2011). Las representaciones sobre cuerpo de estudiantes de Educación Física. Universidad Nacional de Villa María. Instituto Académico Pedagógico de Ciencias Humanas. Licenciatura de Educación Física. Villa María. Córdoba, Argentina., p.16

²⁵Bourdieu, Pierre. (1994). Razon Prácticas sobre la teoría de la acción. Paris. Editorial Anagrama, S.A.p.132.

²⁶Bourdieu, Pierre. (1980). El sentido práctico. Recuperado de https://books.google.com.ar/books?hl=es&lr=&id=Az_CviBMFiUC&oi=fnd&pg=PA9&ots=wgnpuHeQUV&sig=x9jqjmV_Abev8lxZJV4lQ_O-FD8&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false24/06/2016. p.29.

constitutivo. Un producto resultante de la representación acerca del mundo. (Ritcher y Rebagliati en Barrionuevo, 2011, p.16)²⁷

En cuanto a los esquemas de apreciación, al no haberse encontrado un análisis detallado del mismo, se ha recuperado la idea planteada en la tesis de Barrionuevo (2011)

A-preciar significa ponerle precio a algo, darle un valor a determinada cosa, puede ser una persona, un objeto, una situación, etc. Al percibir los sujetos lo hacen desde los esquemas desde donde se han construido y es a partir de ello que otorgan sentido y significado a las cosas y con ello su valoración. (Barrionuevo, 2011, p.16)²⁸

Por último, se hace mención sobre los esquemas de acción, estos son “esquemas organizadores de las propias prácticas y también esquemas generadores de nuevas prácticas.” (Parafraseando a Larrosa, en Barrionuevo, 2011, p.16)²⁹

Es a través de este cuerpo sometido y sostenido por la coyuntura cultural, que las mujeres jubiladas, actúan, perciben, aprecian el ejercicio físico, siendo necesario definir este concepto, diferenciándolo de la actividad física, está según el Ministerio de Salud de la Nación

Se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que tiene como resultado un gasto energético que se añade al gasto del metabolismo basal. (...) Se habla de ejercicio físico cuando la actividad física es planificada, estructurada y repetitiva, y tiene por objeto la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física. (Ministerio de Salud de la Nación.p.13)³⁰

Al considerar al sujeto/cuerpo en su integridad y un sujeto practico en todo momento, se busco hacer foco en las practicas corporales vinculadas al ejercicio físico, con las características mencionadas anteriormente; sin dejar de lado que esta información ha sido recuperada de las entrevistas realizadas, de los relatos de las mujeres jubiladas que han vivido y transitados diferentes momentos, etapas, donde el ejercicios físicos puede ser diverso y variado.

Dentro de esta investigación no se explicita al ejercicio físico como una clasificación o caracterización sino que será información extraída de las entrevistas, de lo que las mujeres jubiladas signifiquen como ejercicio físico a lo largo de su vida, profundisandose teóricamente.

Para poder comprender el contexto en donde se llevará a cabo el trabajo de investigación, es necesario “comenzar a pensar no solo en lo que vamos a conocer; sino también donde y con quienes” (Achilli, 2001, s/p)³¹ por tal motivo se realizar una breve descripción del pueblo a la cual pertenece la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados para luego brindar información de la misma y de los sujetos que forman parte de ella.

Monte Buey es un pueblo que tiene 107 años de edad y se encuentra ubicado sobre la Ruta Provincial RP 6 en el departamento Marcos Juárez, provincia de Córdoba, Argentina. Está

²⁷ Barrionuevo, María Celeste. (2011). Las representaciones sobre cuerpo de estudiantes de Educación Física. Universidad Nacional de Villa María. Instituto Académico Pedagógico de Ciencias Humanas. Licenciatura de Educación Física. Villa María. Córdoba, Argentina., p.16.

²⁸ Barrionuevo, María Celeste. (2011). Las representaciones sobre cuerpo de estudiantes de Educación Física. Universidad Nacional de Villa María. Instituto Académico Pedagógico de Ciencias Humanas. Licenciatura de Educación Física. Villa María. Córdoba, Argentina., p.16.

²⁹ Barrionuevo, María Celeste. (2011). Las representaciones sobre cuerpo de estudiantes de Educación Física. Universidad Nacional de Villa María. Instituto Académico Pedagógico de Ciencias Humanas. Licenciatura de Educación Física. Villa María. Córdoba, Argentina., p.16

³⁰ Ministerio de Salud de la Nación. (2013). Manual director de actividad física y salud de la republica Argentina. Argentina.

³¹ Achilli, Elena Libia. (2001). Proyecto de Desarrollo y Actualización de Formadores de Docentes. Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina., s/p.

asentado sobre la llanura pampeana a una altura de 110 msnm, teniendo 65.000 hectáreas y cuenta con 6.217 habitantes según el INDEC del año 2010.

Monte Buey se caracteriza por ser una localidad agroindustrial que gira en torno al agro y a la prestación de servicios orientados a este sector.

Dentro de las diversas entidades que se encuentran en el pueblo y de todos los servicios disponibles que se brindan, es necesario mencionar a la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados. Desde su origen se encuentra ubicado sobre la calle Maipú N° 509, esta “se fundó el 11 de mayo de 1976, cuando un grupo de jubilados se reunieron con el objetivo de crear una institución que representara a este sector de la sociedad, que se encontraba atravesando un momento difícil, siendo el señor Tossi, Juan Luis el presidente y uno de los primeros fundadores junto con Campeón Atilio, Capell José, el señor Zallico, entre otros; (...) siendo necesario aclarar que la institución fue reconocida recién el 14 de septiembre del año 1978 como personería jurídica. Este es un ámbito público que brinda beneficios a hombres y mujeres jubilados de diversas ramas laborales siendo de gran importancia para el trabajo de investigación ya que el mismo será realizado dentro de esta institución, (...) la misión de esta es brindar asesoramientos y poder orientar a los jubilados de las localidades de Monte Buey y Saladillo, sobre los requisitos que deben presentarse para afiliarse a PAMI y hacer conocer todos los beneficios que este les brinda.

La Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados está conformado por un consejo directivo, que cuenta con un presidente, una secretaria, un tesorero, cuatro vocales titulares y siete vocales suplentes, además de seis personas que integran la junta fiscalizadora titular y la suplente; todas estas personas y otros colaboradores realizan voluntariamente diferentes trabajos, servicios de gastronomía, venta de alimentos (pollo, asados, embutidos, etc.) para poder recaudar fondos para la institución, a su vez está recibe subsidios de orden provincial, municipal y donaciones que realizan personas particulares y empresas de la localidad, que ayudan a que el centro de jubilados pueda subsistir dentro del ámbito económico.” Esta información fue recaudada de la entrevista realizada al presidente de la institución. (Ver Anexo nº 1.)³² (Ver Anexo nº2)³³

La parte edilicia, está conformada por la recepción donde se encuentra la secretaria, dos consultorios propios destinados a la atención médica, enfermería, odontología y Pedicura, una sala de reuniones y un depósito donde se guardan los artículos de limpieza, también existe una pequeña cocina para el uso exclusivo de empleados. Además, posee un salón con cocina y baños, donde se desarrollan las clases de yoga, folclore, nutrición, teatro y taller de memoria, el mismo es utilizado para realizar fiestas mensuales destinadas a toda la población, siendo otro servicio más que se brinda a la sociedad.

En la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados se puede encontrar, el centro de salud que dispone de tres médicos de cabecera, el área de odontología, un área de enfermería y

³² Anexo nº 1 Guion flexible de entrevista realizada al presidente de la institución.

³³ Anexo nº2 Desgravación del Guión flexible de entrevistas realizada al presidente de la Asociación Mutual de Jubilados y pensionados. Ver respuestas de la entrevista realizada al presidente de la institución en la desgravación de la misma.

pedicuría, siendo estos los servicios principales y de mayor importancia que se brindan junto con la entrega del bolsón de alimentos y el programa HADOB (hipertensión arterial diabetes obesidad) donde se dictan los talleres de nutrición, yoga, teatro, folclore, taller de la memoria, con una frecuencia de dos veces a la semana, durante una hora. Cada una de estas áreas y programas son subsidiados y otorgados por PAMI (Programa de Atención Médica Integral) al igual que el nombramiento y designación de los profesionales a cargo; siendo la secretaria de la institución la única persona que ha sido contratada y es remunerada por la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados, esta recibí todas las consultas de las personas que se acercan de 08:00 a 12:00 Hs.

“El contacto entre la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey con PAMI, se facilita a través de la delegación de Justiniano Posse, que depende de Bell Ville, comunicándose diariamente por mail o teléfono.”

(Información obtenida de la entrevista realizada al presidente de la institución, ver anexo nº2)³⁴

Haciéndose necesario una breve explicación del origen y funcionamiento del programa HADOB se cita a Di Domizio.

“El 13 de mayo de 1971, a través de la ley 19.032, se crea el Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados, en un intento por dar respuesta a un problema que afectaba a la denominada tercera edad: la falta de atención médica y social por parte de sus obras sociales de origen. El Instituto contó, como centro de su accionar, con el llamado Programa de Atención Médica Integral (PAMI) que en sus primeros años funcionó para los afiliados domiciliados en la Capital Federal. En 1976 en cada provincia se contaba con una agencia o sucursal a la que pudieran acudir los jubilados. Con los años, la sigla PAMI se convirtió en el icono que identificó a la obra social de los jubilados y pensionados de la República Argentina.

El Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados (PAMI) presenta el Programa Nacional HADOB, que comienza a implementarse como prueba piloto hacia fines de 2007 en Córdoba, Bahía Blanca, Capital Federal y Junín, para luego en 2008 extenderse a todo el país. Los centros de jubilados (efectores comunitarios), las entidades de la tercera edad, los clubes y polideportivos municipales son una de las herramientas más relevantes en la implementación del mismo. Se advierte una clara dirección que contempla aspectos de la salud: El Programa Nacional HADOB tiene como objetivo central la mejora de la calidad de vida de los afiliados, haciendo especial hincapié en la prevención de la enfermedad y la promoción de hábitos saludables en lo relativo a alimentación y actividad física, consiste en brindar actividades terapéuticas no medicamentosas (ATNM) para enfermedades de alto impacto en la población del Instituto, incluyéndose en el mismo la Hipertensión Arterial, la Diabetes Mellitus y la Obesidad, ello además de lo estrictamente asistencial y terapéutico tradicional (TC). El Instituto define a las actividades terapéuticas no medicamentosas (ATNM) como aquellas acciones incluidas dentro del programa que complementan los tratamientos médicos convencionales (TC) bajo modalidades grupales y comunitarias que garanticen resultados específicos de cada una de ellas en un marco de participación e integración social.

³⁴Anexo nº 2, Información obtenida de la entrevista realizada al presidente de la institución. Que se refleja en la desgravación de la misma.

Cabe aclarar que estas actividades no reemplazan, de ninguna manera, el tratamiento medicamentoso prescripto por el médico de cabecera, sino que en la práctica se realiza una combinación de ambas: el tratamiento terapéutico convencional (TC) se combina con actividades terapéuticas no medicamentosas del sub componente de movimiento (ATNM sub componente movimiento, incluye, gimnasia, yoga, caminatas, actividades acuáticas, deportes) o con las actividades terapéuticas no medicamentosas sub componente de educación (ATNM sub componente educación incluyen cursos de educación nutricional y educación específica para cada patología a cargo de profesionales médicos.).

El médico prescribe en los casos que corresponda a los pacientes de su padrón con Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus y Obesidad, la realización de las ATNM que se inscriben dentro del Programa Nacional Hadob.

El paciente / beneficiario concurre en forma gratuita a la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados (efector socio comunitario) que adhiera a la prestación del servicio, donde los talleristas (profesores en Educación Física, instructores, idóneos) serán los encargados de dictar las distintas actividades terapéuticas no medicamentosas del sub componente movimiento, bajo el formato de clases y talleres.” (Di Domizio, 2011, p. 47)³⁵

Haciendo referencia específicamente al Taller de Yoga perteneciente a la Asociación Mutual de Pensionados y Jubilados de Monte Buey, espacio al cual asisten los sujetos que conforman la muestra de dicha investigación, el mismo está bajo mi responsabilidad, como profesora de Educación Física, dicto clases los Lunes y Miércoles de 8:30 a 09:30 en el salón de la Asociación Mutual de Pensionados y Jubilados de Monte Buey, a las cuales asisten mujeres y hombres jubilados, conformando un grupo de 20 personas.

Como profesora a cargo, cada año debo presentar a la coordinadora de los Talleres Asociación Mutual de Pensionados y Jubilados de Monte Buey una planificación general en donde se detallen los objetivos generales, específicos, fundamentación de los mismos, los días y horario en que se dictara el taller de yoga, luego esta planificación es llevada a PAMI para ser evaluada y comenzar a trabajar bajo su aprobación.

Siendo los objetivos generales del Taller de Yoga favorecer el mantenimiento de las capacidades motoras de los adultos mayores, brindar un espacio de recreación y movimiento e incorporar nuevas personas a la institución.

Los objetivos específicos propuestos son, profundizar acerca de los beneficios de la actividad física para mantener una vida armoniosa, mejorando las actividades de la vida cotidiana de cada una de las personas que asistan y fomentando el mejoramiento de la postura corporal.

Ofrecer un espacio para conectarte mente/cuerpo a través de posturas del yoga logrando la armonía entre la mente, el cuerpo y la respiración, así como también corregir cualquier desequilibrio que puede causar dolores de espalda, piernas, brazos, etc.

³⁵Di Domizio, Débora. (2011). Políticas públicas, prácticas corporales y representaciones sociales sobre la vejez: Un estudio de casos. (Tesis de Posgrado). Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. La Plata, Buenos Aires. Recuperado de <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.441/te.441.pdf>28/05/2016p. 47

Además se buscara profundizar sobre los beneficios de la actividad física relacionados con los de nutrición, salud, prevención de enfermedades, etc. Y por último y no menos importante establecer un vínculo con la institución y generar un sentido de pertenencia hacia la misma, permitiéndoles a los sujetos sociabilizarse y crear nuevos lazos.

Luego se elaboran planificaciones semanales respetando los objetivos propuestos. Cada clase se planifica con anterioridad, la misma se divide en tres momentos, entrada en calor, donde se comienza de a poco con la movilidad articular de todo el cuerpo y diferentes desplazamientos, continuando con la parte principal, donde se selecciona una o dos capacidades motoras para trabajar ese día, donde se implementa posturas de yogas adaptadas a las posibilidades de cada uno de los alumnos, técnicas de respiración y concentración que favorecen el desarrollo de la actividad y para finalizar se lleva a cabo la vuelta a la calma, que consiste en elongar, relajar y muchas veces reflexionar sobre alguna lectura o algún tema de interés.

Las clases se dictan dentro del salón que se encuentra en excelentes condiciones, brindando seguridad y comodidad a los sujetos que asisten, el mismo cuenta con colchonetas, equipo de música, elementos de trabajo, aire acondicionado frío calor, sillas, etc.

Al ser esta una investigación planteada desde una lógica Compleja/Dialéctica, en donde los conceptos teóricos no se separa de la práctica, sino que por lo contrario se vinculan, se hace necesario desarrollar como es el funcionamiento de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados, siendo este el contexto donde se desarrolla dicha investigación y al cual asisten las jubiladas que forman parte de la muestra.

El Programa Nacional HADOB que como bien lo desarrolla Di Domizio, tiene como objetivo central la mejora de la calidad de vida de los afiliados, haciendo especial hincapié en la prevención de la enfermedad y la promoción de hábitos saludables en lo relativo a alimentación y actividad física, consiste en brindar actividades terapéuticas no medicamentosas (ATNM) para enfermedades de alto impacto en la población. Particularmente la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados cumple con dicho objetivo, dentro de este se dictan los talleres de yoga, memoria, folclore, teatro y nutrición a los cuales asisten personas jubiladas o pensionadas con algún tipo de enfermedad que han sido derivadas por el médico de cabecera, otras que no tienen ningún tipo de enfermedad e igual asisten, generándose una promoción y una prevención de la salud a través de los talleres, forjando nuevos hábitos saludables. A cargo de los talleres esta un grupo de profesionales que antes de comenzar el año propone una planificación anual, la misma es evaluada por PAMI y luego una vez aprobada debe ser llevada adelante durante todo el año, la misma es respetada por cada una de las profesora, las cuales mensualmente se reúnen para realizar eventos sociales, donde se juntan todos los talleres de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados pertenecientes a la localidad de Monte Buey y se busca participar a otras personas que no asisten a los mismos para incentivarlas a que se integren, fomentando la socialización, además se realizan charlas promotoras de salud, encuentros donde se efectúan actividades que impliquen movimiento entre otras, buscando integrar a todos los talleres. Otra persona fundamental para lograr completar las actividades es el médico de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados que prescribe en los casos que corresponda a los pacientes con

Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus y Obesidad, la realización de alguno de los talleres, cuando la persona ha sido derivada concurre al taller con una ficha medica previamente realizada que le permite a la profesora a cargo del taller conocer en qué situación médica se encuentra dicha persona, siendo este la forma de comunicación entre los médicos y las profesoras de los talleres, si se presenta algún tipo de dudas o se generen inquietudes por parte de la profesora la misma se acercara al consultorio que se encuentra en el mismo centro de jubilados para poder hablar personalmente con el doctor.

Dentro del centro de jubilados y en cada uno de los talleres se reciben personas de distintas edades, con distintas enfermedades y distintos recursos, todos los habitantes pueden acercarse al mismo a recibir algún tipo de beneficio, cumpliendo con un único requisito, ser jubilado o pensionado.

Para lograr recaudar información acerca de los sujetos que formaran parte de la investigación, se confecciono una encuesta, (Anexo nº3)³⁶ “Acopio de datos obtenidos mediante consultas o interrogatorio (...) procedimiento mediante el cual los sujetos brindan directamente información al investigador.” (Yuni y Urbano,2006, p. 63)³⁷ que se realizó cara a cara de forma individual a los 20 jubilados que asisten al taller de yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey en el 2017, utilizando específicamente según Scribano (2002):

Las encuestas (...) su característica principal es el contar con algunas preguntas abiertas, por lo cual su nivel de estandarización global es menor (...) suele seleccionarse para abordar temáticas donde la homogeneidad de la población y el problema de investigación necesitan y permiten agregación de datos “mas” cualitativos.” (Scribano, 2002, p.110) ³⁸

La misma permito obtener los siguientes datos, presentados en una Tabla de doble entrada, para lograr una mayor organización de la información (Anexo nº 4)³⁹. Es un grupo mixto integrado por 20 personas, 18 mujeres y 2 hombres, de las cuales dos tienen 81 años, cuatro tiene entre 60 y 69 años y las 12 mujeres restantes poseen entre 70 y 80 años de edad, registrando solo las respuestas de las mujeres que cumplen con el requisito de edad preestablecido, siendo estas parte de los referentes empíricos.

Todas las mujeres que han sido encuestadas tiene en común que actualmente viven en Monte Buey, son jubiladas amas de casa, que asisten al taller de yoga en la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados perteneciente a la localidad de Monte Buey, los días lunes y miércoles de 08:30 a 09:30Hs.

³⁶Anexo nº3 Encuesta a jubilados que asisten al taller de yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey

³⁷Yuni, Jose Alberto y Urbano, Claudio Ariel. (2006). Técnicas para investigar: recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación. 2ª ed. Editorial Brujas. Córdoba, Argentina. Recuperado de <https://books.google.com.ar/books?id=XWIkBfrJ9SoC&printsec=frontcover&dq=la+investigacion+por+encuesta+yuni+y+urbano&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiursuui5XTAhVDh5AKHZIFB58Q6AEIGDAA#v=onepage&q=la%20investigacion%20por%20encuesta%20yuni%20y%20urbano&f=false> 08/04/2017. p. 63.

³⁸Scribano, Adrián Oscar. (2002). Introducción al Proceso de Investigación en Ciencias Sociales. Editorial Copiar.p.110.

³⁹Anexo nº 4. Tabla de doble entrada con datos obtenidos de la encuesta a las Mujeres Jubiladas que asisten Al Taller de yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey.

Una de ellas hace siete años que asiste al centro de jubilados, tres no recuerdan con exactitud cuánto tiempo, pero si señalan que hace mucho, cuatro mujeres coinciden que hace entre cinco o seis años que asisten, dos hace más de dos años y las restantes solamente hace un año que concurren al centro de jubilados.

Las mujeres frecuentan la institución para recibir los beneficios que esta les brinda, siendo los más reconocidos por ellas los talleres del Programa Nacional Hadob, la asistencia médica, la enfermería y pedicura, así como también mencionan la facilitación para la realización de las recetas médicas, control de presión, armados de viajes turísticos; siendo necesario mencionar que solamente una de ellas ha señalado que uno de los beneficios recibidos es la buena enseñanza.

Como se ha indicado anteriormente todas las mujeres asisten a la clase de yoga y solo siete de las catorce además de esta actividad realizan otras que también pertenecen a la Asociación Mutual de Jubilados y pensionados, siendo la más elegida por ellas el taller de memoria. Fuera de la Asociación Mutual de Jubilados y pensionados solamente tres personas concurren a otra institución a realizan actividad física y una sola toma clases de tejido.

Cinco mujeres mencionan la presencia de otro que acompaña, recomendó o incentivo para comenzar a participar en el taller de yoga, cuatro de ellas señalan que se han iniciado y continúan con la práctica por su propia voluntad, y sola una reconoce que asiste por comodidad, siendo necesario rescatar que todas realizan la actividad porque les gusta y les genera un bienestar además disfrutan de compartir momentos con sus compañeras. La mayoría reconoce que la actividad que realizan les hace bien físicamente, las ayuda a estar, sentirse y verse mejor.

Para conocer un poco más en profundidad las historia de cada una de las mujeres, se indaga sobre su procedencia, obteniendo como resultados que seis siempre vivieron en Monte Buey, tres vivieron en zona rural cerca de Monte Buey, dos provienen de Justiniano Posse, una de la localidad de Monte Maíz, otra de Arequito y una sola de la ciudad de Córdoba capital.

Todas excepto una han formado su familia en la localidad Monte Buey, en la actualidad todas tiene hijos, tres mujeres aún siguen casadas, diez de ellas son viuda y una sola continúa siendo soltera. Toda esta información se encuentra expresada en la tabla de doble entrada. (Anexo nº4)⁴⁰

Para finalizar con este capítulo donde se ha realizado un recorrido acerca de los sujetos que participan en la investigación junto con los conceptos teóricos fundamentales para la misma, se elaborara un supuesto donde se expondrá lo que en futuro se quiere lograr al finalizar el recorrido de dicha investigación.

Se esperara lograr recuadrar información necesaria que permita comprender cuáles son sus representaciones sociales acerca de sus prácticas corporales, en relación al ejercicio físico; reconociendo sus percepciones, apreciaciones y acciones suponiendo que cada una de ellas tendrán representación social sobre sus prácticas corporales en relación al ejercicio físico diferentes pudiendo existir algún tipo de coincidencia o similitud, dependiendo de sus historias de vida y sus experiencias que se develaran en sus discursos. Se considera que las representaciones sociales han sido construidas junto a un otro significativo que ha influenciado en su constitución,

⁴⁰Anexo nº 4. Tabla de doble entrada con datos obtenidos de la encuesta a las Mujeres Jubiladas que asisten Al Taller de yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey.

dependiendo de los contextos donde haya transitado, los grupos que haya frecuentado y la sociedad en la cual ha estado inserta.

Capítulo Tercero

"Estrategias Metodológicas"

Esta investigación se plantea desde una lógica Compleja/Dialéctica, es decir, “una lógica de investigación que, coherentemente, se despliegue en un proceso dialéctico en el que no se disocian las concepciones teóricas y empíricas en la generación de conocimientos. Una lógica que, a su vez, contiene una reflexividad crítica de auto objetivación del mismo proceso en sí.” (Achilli, 2001, s/p)⁴¹

Dicha investigación es flexible, debido a que en todo momento se da una relación teórica y práctica, generándose un ida y vuelta de forma constante, permitiendo así la construcción del trabajo final de grado, sin perder de vista los objetivos del mismo, cumpliéndolos utilizando como fuente principal de instrumentos de recolección de información las entrevistas, siendo estas herramientas metodología, que buscan generar una relación social, para luego construir un relato rico en información que permita elaborar nuevos conceptos relacionados al tema a investigar, haciendo foco principalmente en las entrevista antropológica o etnográfica que “se presentan como entrevistas informales o no directivas.” (R. Guber en Achilli, 2001, s/p).⁴²

La primera entrada al campo, correspondiendo con la lógica dialéctica, fue la entrevista realizada al presidente de la institución (Anexo nº1)⁴³, con el objetivo de establecer un primer contacto formal y obtener datos históricos, organizativos, entre otros que permita conocer en profundidad a dicha institución.

Luego se realizó una encuesta a cada uno de los jubilados que asisten al taller de yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados con el fin de obtener los primeros datos, que se encuentran expresados en un cuadro de doble entrada(Anexo nº 4)⁴⁴, para lograr una mejor organización de la información.

Posteriormente se efectuaron las entrevistas en profundidad solo a los sujetos que son sujetos de estudio de la investigación, siendo estos las 12 mujeres jubiladas que asisten al Taller de yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey en el año 2017. Dicha selección se ha realizado por la accesibilidad que existe hacia las mismas, por ser alumnas del Taller de Yoga, del cual mi persona es la profesional a cargo. Estas 12 mujeres tienen entre 70 y 80 años de edad, teniendo en común entre ellas que actualmente viven en Monte Buey y son jubiladas amas de casa, que asisten al taller de yoga en la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados perteneciente a la localidad de Monte Buey, los días lunes y miércoles de 08:30 a 09:30Hs

Al mismo tiempo en que se realizaban las entrevistas a todas las mujeres jubiladas, el investigador llevaba adelante las desgrabaciones de las mismas, llevándose a cabo durante los

⁴¹Achilli, Elena Libia. (2001). Proyecto de Desarrollo y Actualización de Formadores de Docentes. Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina. s/p.

⁴²Achilli, Elena Libia. (2001). Proyecto de Desarrollo y Actualización de Formadores de Docentes. Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina. s/p.

⁴³ Anexo nº 1 Guion flexible de entrevista destinada al presidente de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey.

⁴⁴ Anexo nº 4 Tabla de doble entrada con datos obtenidos de la encuesta a las mujeres jubiladas que asisten al taller de yoga de la Asociación Mutual Jubilados y Pensionados de Monte Buey.

meses de julio y Agosto, donde en todo momento el mismo cumplía con un papel activo, ya que constantemente durante las transcripciones, se iban detectando fragmentos recurrentes o llamativos que generaban cuestiones para repensar o reflexionar, comenzando con el análisis interpretativo de la información recaudada, momento en el cual se realizó la relectura de cada uno de los relatos, volviendo nuevamente a señalar, subrayar, remarcar fragmentos llamativos, formular preguntas, conjeturas, deducciones, logrando señalar los patrones recurrentes que luego se convertirán en categorías de análisis. Todo esto se llevó adelante desde las últimas semanas de Agosto y durante todo el mes de septiembre. Una vez elaboradas las categorías de análisis durante todo el mes de septiembre se procedió a elaborar y construir las interpretaciones finales, surgiendo en este último capítulo las interpretaciones de las categorías de análisis, así como también se presentó el supuesto que se había elaborado a comienzo de la investigación, surgiendo coincidencias con el mismo, así como también se hicieron presentes nuevos interrogantes que quedaron abiertos y pueden ser el foco de cuestionamientos para futuras investigación.

Todo este proceso se dio durante el año 2017, siendo cada uno de estos aspectos mencionados fundamentales para la constitución del Trabajo Final de Grado, donde el papel activo del investigador fue esencial al igual que los sujetos de dicha investigación.

Para poder comprender las representaciones sociales de estas mujeres jubiladas acerca de sus prácticas corporales en relación al ejercicio físico se ha seleccionado la técnica de Entrevista, elaborándose un guion flexible de entrevista (Anexo nº 4)⁴⁵, retomando la idea de “la entrevista, como producción de un relato, su objetivo es Registrar Prácticas y registrar cómo se van construyendo los significados de esas prácticas” (García Salord, 2013, p.14)⁴⁶. Indagando acerca de sus percepciones, apreciaciones y acciones con respecto a sus prácticas corporales, sus experiencias vividas en el pasado, la importancia de un “Otro” significativo en sus experiencias pasadas y cómo influye actualmente en sus representaciones sobre las prácticas corporales acerca del ejercicio físico.

“Ubicar en el tiempo y en el espacio, o sea, reinsertar las prácticas y las representaciones en las situaciones que se provocaron nos permiten reconstruir el sentido original de esta representación, a la vez que nos permite articular ese sentido original con el que hoy se produce a partir de la mirada retrospectiva”. (García Salord, 2013, p.25)⁴⁷

Las entrevistas que se realizaron tienen características de una entrevista en profundidad, cumpliendo durante todo momento de la entrevista con dichas particulares, “entrevista personal, directa y no estructurada en la que un entrevistado hace una indagación exhaustiva para lograr que un entrevistado hable libremente y exprese de forma detallada sus motivaciones, creencias y sentimientos sobre un tema” (Mejía en Scribano, 2008, P.72)⁴⁸

⁴⁵ Anexo nº4. Tabla de doble entrada con datos obtenidos de la encuesta a las Mujeres Jubiladas que asisten al taller de yoga de la Asociación Mutual Jubilados y Pensionados de Monte Buey

⁴⁶ García Salord, Susana. (2013). Taller: Información y Vínculo. La entrevista en ciencias sociales. México. p.14.

⁴⁷ García Salord, Susana. (2013). Taller: Información y Vínculo. La entrevista en ciencias sociales. México. p.25.

⁴⁸ Scribano, Adrián Oscar. (2008). El proceso de la investigación social cualitativo. Buenos Aires, Argentina. Editorial Prometeo Libros. Recuperado

En la medida en que se realizaban las entrevistas, se desgrabaron y transcribieron los discursos obtenidos de cada mujer jubilada se procedía con el análisis de la información recaudada, para ello se utilizó como técnica los documentos etnográficos, que según Busquets, es “La objetivación concreta de procesos de indagación particulares, que permiten sintetizar momentos específicos derivados de la construcción objetual y muestran el *status* de validez de las inscripciones e interpretaciones producidas.” (Busquets, 2000, p.66)⁴⁹

Los documentos etnográficos buscan a través de la indagación obtener “relato de vida nos permite dar cuenta de la trayectoria (...) sobre todo de los significados y lógicas que estos sujetos imprimen” (Scribano, 2008, p. 50)⁵⁰ donde surjan las experiencias, conceptos, sentimientos, teniendo en cuenta el contexto actual e histórico, evitando las generalidades, ya que cada sujeto es único, irrepetible, complejo e imposible de comparar.

Además de los relatos de los sujetos, fue fundamental durante todo el proceso el papel activo que tuvo el investigador, debido a que el mismo elaboro interpretaciones subjetivas, adaptándose a situaciones nuevas e inesperadas dentro del contexto en que se lleva a cabo la investigación, donde la consistencia y fortaleza argumentativas construidas por el mismo, dependerá de la forma en que dichas situaciones son afrontadas.

Para lograr una mejor comprensión y poder realizar un rico análisis de los datos obtenidos mediante la entrevista, será necesario realizar tres tareas, que consiste en subrayar los fragmentos llamativos, formular preguntas, conjeturas, deducciones y por ultimo señalar los patrones recurrentes que luego se convertirán en categorías de análisis. “Estas tres tareas, aunque conectadas, refieren a momentos interpretativos subsecuentes” (Busquets, 2000, p.66)⁵¹

El investigador selecciono Categorías de análisis “teóricas, sociales y del intérprete” como lo propone Busquets en Conociendo Nuestra Escuela, un acercamiento etnográfico a la cultura escolar, la cual conceptualiza y utiliza las categorías mencionadas de modo estratégico para llevar a cabo el trabajo metodológico.

“Categorías sociales, definidas como representaciones y acciones sociales inscriptas en los discursos y prácticas lingüísticas y extralingüísticas de los actores. Las categorías de quien interpreta, que se desprende de la fusión entre su propio horizonte significativo y el del sujeto

[https://books.google.com.ar/books?id=YR0tjqk8my4C&printsec=frontcover&dq=eScribano,+Adrian.++\(2008\).+el+proceso+de+investigacion&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjzs_209ZfTAhWGW5AKHZftC9wQ6AEIHAB#v=onepage&q&f=false09/04/2017](https://books.google.com.ar/books?id=YR0tjqk8my4C&printsec=frontcover&dq=eScribano,+Adrian.++(2008).+el+proceso+de+investigacion&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjzs_209ZfTAhWGW5AKHZftC9wQ6AEIHAB#v=onepage&q&f=false09/04/2017)

⁴⁹Busquets, Bertely María. (2000). Conociendo Nuestra Escuela. Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar. Editorial Paidós. México. Buenos Aires. Barcelona.p.66.

⁵⁰Scribano, Adrián Oscar. (2008). El proceso de la investigación social cualitativo. Buenos Aires, Argentina. Editorial Prometeo Libros. Recuperado [https://books.google.com.ar/books?id=YR0tjqk8my4C&printsec=frontcover&dq=eScribano,+Adrian.++\(2008\).+el+proceso+de+investigacion&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjzs_209ZfTAhWGW5AKHZftC9wQ6AEIHAB#v=onepage&q&f=false09/04/2017](https://books.google.com.ar/books?id=YR0tjqk8my4C&printsec=frontcover&dq=eScribano,+Adrian.++(2008).+el+proceso+de+investigacion&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjzs_209ZfTAhWGW5AKHZftC9wQ6AEIHAB#v=onepage&q&f=false09/04/2017) p. 50.

⁵¹Busquets, Bertely María. (2000). Conociendo Nuestra Escuela. Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar. Editorial Paidós. México. Buenos Aires. Barcelona.p.66.

interpretado y las categorías teóricas producidas por otros autores, relacionadas con el objeto de estudio en construcción.” (Busquets, 2000, p.64)⁵²

Utilizando las herramientas metodológicas y los instrumentos de análisis presentados anteriormente, se logró analizar e interpretar la información recaudada que en conjunto con los conceptos teóricos facilitaron el objetivo propuesto. Siempre respetando la lógica Compleja/Dialéctica, ya que se considera que cada decisión tomada dentro de dicha investigación se realiza desde esta lógica socioantropológica.

⁵²Busquets, Bertely María. (2000). Conociendo Nuestra Escuela. Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar. Editorial Paidós. México. Buenos Aires. Barcelona.p.64.

Capítulo cuarto

“Análisis interpretativo de la información”.

La información obtenida de las entrevistas realizadas a las mujeres jubiladas que asisten al Taller de yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey en el año 2017, será analizada utilizando el modelo de análisis propuesto por María Bertely Busquets , que se encuentra desarrollado en Conociendo Nuestra Escuela, un acercamiento etnográfico a la cultura escolar, donde la misma identifica y conceptualiza tres categorías, las cuales son utilizadas de modo estratégico para llevar a cabo el trabajo metodológico.

Las tres categorías propuestas por Busquets, son categorías sociales “definidas como representaciones y acciones sociales inscriptas en los discursos y prácticas lingüísticas y extralingüísticas de los actores”(Busquets, 2000, p.64)⁵³ dentro de esta investigación, serían las categorías extraídas de los discursos de las mujeres jubiladas que asisten al Taller de yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey en el año 2017, sobre lo que ellas mismas dicen acerca de sus esquemas de percepción, apreciación y acción de sus prácticas corporales en relación al ejercicio físico vivido antes y durante el transcurso del taller de yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey. La segunda categoría que se menciona es la del interprete, “las categorías de quien interpreta, que se desprende de la fusión entre su propio horizonte significativo y el del sujeto interpretado”(Busquets, 2000, p.64)⁵⁴ es en este momento donde salen a la luz las propias percepciones, apreciaciones y acciones del investigador, al momento de interpretar las representaciones sociales de las mujeres jubiladas. La tercera categoría señalada por Busquets es la “categorías teóricas producidas por otros autores, relacionadas con el objeto de estudio en construcción”(Busquets, 2000, p.64)⁵⁵ la misma hace referencia a los diferentes autores, investigadores que anteriormente han estudiado y dejado plasmado sus conocimientos, que tienen relación directa con el objeto de estudio y son de gran utilidad para el análisis de dicha investigación.

Con el objetivo de analizar la información recaudada de un modo más focalizado y profundo se crean subcapítulos que son las categorías de análisis construidas, realizándose un análisis crítico y reflexivo, utilizando el modelo de análisis propuestas por María Bertely Busquets, dando lugar a la triangulación de las tres categorías.

⁵³Busquets, Bertely María. (2000). Conociendo Nuestra Escuela. Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar. Editorial Paidós. México. Buenos Aires. Barcelona.p.66.

⁵⁴Busquets, Bertely María. (2000). Conociendo Nuestra Escuela. Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar. Editorial Paidós. México. Buenos Aires. Barcelona.p.66.

⁵⁵Busquets, Bertely María. (2000). Conociendo Nuestra Escuela. Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar. Editorial Paidós. México. Buenos Aires. Barcelona.p.66.

Subcapítulo primero

“Un empujoncito para arrancar”

El título de este subcapítulo, corresponde a una categoría social, debido a que el mismo surge de las narraciones de las entrevistadas, donde se manifiesta la importancia de un Otro, que brindó su apoyo, su insistencia para comenzar un ejercicio físico, así como también de Otros que no incentivaron o no acompañaron a la realización del mismo.

A través de las entrevistas realizadas se puede observar como ellas perciben y le dan un valor, a aquellos Otros que han sido significativos al momento de comenzar a realizar un ejercicio físico, así como existen Otros que limitan existen otros que generan una posibilidad, son esos Otros con mayúscula porque se trata de “Otro peculiar, significativo, y no de cualquier otro; (...) Otro utilizando la mayúscula, para remarcar su carácter, estructurarte, único, y singular” (Karol, 1999, p.82)⁵⁶. Las mujeres jubiladas mencionan a Otros que han sido significativos para ellas, que han acompañado e incentivado para la realización de ejercicio físico.

- *“y yo fui por que las chicas me dijeron, Camila e Irina, siempre me decían tenes que hacer algo abuela, y un día vino Camila y me dice, abuela porque no vas ahí de los jubilados, tenes que hacer algo, que estas siempre ahí metida en tu casa, tenes que salir un poco!, y me dice porque no vas a yoga que lo de la milena, y yo le digo, Camila ... ¿pero a dónde ?, ahí en el centro de jubilados, me dice Y bueno entonces un día me decidí y fui, me anime y fui,⁵⁷ y bueno me gusto e hice todo el año, el año pasado; este año ya con todo este lio se me complico un poco, peor bueno ahora ya terminaron de poner los pisos acá a dentro, les queda terminar a fuera peor a fuera ya no me hago drama, antes como era adentro viste yo quería estar.. Aparte ahora ya los fríos, fríos no creo que vuelvan, va a estar lindo para arrancar, decí que estos días estábamos de vacaciones, porque con lo frio que estaba no sé si iba jajaj⁵⁸. (E 8 R 11)⁵⁹*

⁵⁶Karol, Mariana. (1999). De la familia a la escuela. Infancia, socialización y subjetividad. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/23598582/Karol-La-constitucion-subjetiva-del-nino> 02/04/2017 p.82.

⁵⁷ La investigadora realizo un subrayado sobre ciertas palabras para que al lector se le facilite la comprensión de los discursos.

⁵⁸Las palabras u oraciones colocadas entre comillas y con letra cursiva son narraciones de los estudiantes, son las categorías sociales. Estas categorías forman parte del trabajo etnográfico de la investigación.

⁵⁹Estas siglas corresponden a E: entrevistado, 8: número de entrevistado, R: respuesta y 11: el número de respuesta. Se utilizará este sistema de referencia ya que permite leer los datos en el campo. En este caso dirigirse a Anexos 7 “Desgravación de las entrevistas realizadas a las mujeres jubiladas que asisten al Taller de Yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y pensionados de Monte Buey.”

- “Las razones... las razones fueron mis hijas, que prácticamente me obligaron, me empujaron haya, porque insistieron tanto, tanto, que bueno, que fui y a folclore también empecé por medio de una amiga, que ella iba hace muchos años y me invito también... pero las principales fueron mis hijas que siempre, incluso ahora mismo, que vienen los Lunes y los Miércoles que son los días que tengo las actividades, me preguntan ¿y mami fuiste hoy? Y si les dijo que no, se enojan viste, me retan, porque no salgo, pero bueno ya estoy acostumbrada a que me reten, jajaj ellas nada que ver a mí, ellas van a todos lados, yo ni a caminar salía, porque ellas siempre me invitan, pero ni ganas, yo las veo a ellas que salen del trabajo y un rato aunque sea tienen que salir a caminar, hacer algo como ellas me dicen jajaj.” (E 9 R 22)
- “Yo fui acá con la Elda que vive acá a la vuelta, y bueno probé esos dos días que fui, y me gustó mucho y me anime y empecé. Porque antes yo no quería ir, porque decía, que voy a ir yo a la pileta, así vieja como estoy, ponerme la maya. Pero bueno ella me dice, pero déjate de joder que somos todas viejas iguales ahí adentro ajaja, así que fui con ella y me gusto y después me anote y empecé a ir.”(E 11 R 26)
- “Y sí que se yo, yo escuchaba que había gente que hablaba del ejercicio físico, pero a mí nunca se me dio por preguntar o arrancar, igual que la pileta climatizada. Yo pensaba, yo ni loca voy a la pileta, no me gustaba, porque nunca nadie había venido, y nunca nadie me había invitado, y viste que eso, a veces uno necesita un empujoncito para arrancar y antes no había nadie que me lo diera”. (E 9 R81)
- “Y sí, me ayuda para todo, y encima lo tengo a Paoloni, el cardiólogo que no me deje dejar, siempre me dice, haga ejercicio físico.”(E7 R 60)

Las mujeres jubiladas perciben y aprecian a estos Otros significativos que forman parte de su constitución subjetiva, Otros como hijos, amigos, nietos, médicos, son ellos los que de alguna forma motivaron, empujaron y lograron que las mujeres jubiladas tomaran la decisión de comenzar a practicar un ejercicio físico. Entendiendo el concepto de empujar como, incitar a una persona a actuar de una determinada manera, hacer fuerza contra una cosa o persona para moverla. Ese Otro fue el empujón que fue en contra de la persona para moverla, para llevarla a realizar algún ejercicio físico. Fue la fuerza que la influenció para que inicie, pruebe, sienta el ejercicio físico, somos seres sociales, nos constituimos en la relación con el Otro, sin el Otro no seríamos nos-otros. El Otro forma parte de mí, en esto que me empuja, que me motiva, que me alienta a moverse hacia algo, en este caso hacia la realización de ejercicio físico, el Otro está en nos-otros, los otros están en nosotros. Son esos Otros los que constantemente alientan a las mujeres a que continúen el ejercicio físico una vez comenzado, evitando así que la misma abandone.

Las mujeres jubiladas dicen:

- “Y sí, me ayuda para todo, y encima lo tengo a Paoloni, el cardiólogo que no me deje dejar, siempre me dice, haga ejercicio físico.” (E7 R 60)

- “A las chicas le gusta, a ellas les gusta, la Evangelina me dice, ¡mami, me imagino queno vas a dejar yoga!; la vez pasada, que era... creo que me había caído, o cuando andaba media dolorida, no me acuerdo bien que era, pero ella me dice ¡no se te ocurra dejar yoga por eso! ; Pero no, le digo, ahora me repondré un poquito y después arranco otra vez. A ellas le gusta que haga ejercicio físico, si siempre me dicen, mami movete.”
(E 3 R 111)

En los discursos se reflejan las percepciones y apreciaciones que las mismas tienen sobre estos Otros que han acompañado e incentivado, y como las mismas accionan, animándose a comenzar con la práctica de un ejercicio físico, enfatizando el poder de la palabra, ya que es recurrente en las entrevistas que estos Otros significativos utilizaran el lenguaje para incentivar, motivar, empujar, entendiendo que “El lenguaje nace de la interacción social entre los seres humanos. En consecuencia, el lenguaje es un fenómeno social, no biológico.” (Echeverría, 2005, p. 26)⁶⁰ No pudiendo ser desarrollado de forma aislada debido a que el lenguaje depende de otros y de la importancia que se le dé a la palabra, en este caso la importancia que le dan las mujeres jubiladas a las palabras provenientes de estos Otros significativos, donde se pone en juego “el poder que resulta de estas interpretaciones, la capacidad de acción para transformarnos a nosotros mismos y al mundo en que vivimos” (Echeverría, 2005, p. 24). Dependiendo del poder otorgado a la palabra, éstas van a influir en las percepciones, apreciaciones y acciones de estas mujeres, considerando que “Somos lo que somos a partir de las relaciones que establecemos con los demás. El individuo es constituido como la suma de sus relaciones con los demás.” (Echeverría, 2005, p. 30)

Son las propias representaciones sociales de estas mujeres jubiladas las que se reflejan en cada uno de los relatos, entendiendo, las “representaciones sociales como una manera de interpretar y pensar nuestra realidad cotidiana, una forma de conocimiento social (...) donde se insertan tanto lo psicológico y lo social (...) este conocimiento es socialmente elaborado y compartido.” (Jodelet en Barrionuevo, 2011, p. 7).⁶¹ Representaciones sociales que han ido construyendo las mujeres jubiladas a lo largo de su vida, hoy en día las mismas como consecuencia de sus experiencias, historias y vivencias, perciben que durante su infancia y adolescencia, nunca hubo alguien que mencionara o hablara sobre el ejercicio físico, son estos Otros significativos para ellas que en esos momentos de sus vidas, no brindaron información o conocimientos relacionados a dicho tema, pensando a la familia e instituciones como la escuela o clubes fundamentales en la constitución de las representaciones sociales sobre el ejercicio físico, haciéndose evidente que las mismas han tenido una influencia en su constitución, manifestándose en los relatos.

⁶⁰ Echeverría, Rafael. (2005). Ontología del Lenguaje. Editorial Lom Ediciones S.A. Chile. p. 26

⁶¹ Barrionuevo, María Celeste. (2011). Las representaciones sobre cuerpo de estudiantes de Educación Física. Universidad Nacional de Villa María. Instituto Académico Pedagógico de Ciencias Humanas. Licenciatura de Educación Física. Villa María. Córdoba, Argentina. p. 7.

Las mujeres jubiladas dicen.

- “No! En mi familia menos, nunca nadie me hablo para ver si quería realizar algún ejercicio físico, antes era nada, nadie te preguntaba, era o aprendes a coser, a tejer, a bordar a las cosas de la casa y ya está. A mí lo que siempre me gustó fue leer, eso sí me gusto, y siempre leí, siempre tenía un libro para leer, que le lo prestaban o si me lo podía comprar o alguna revista interesante que tuviera algo que leer, eso sí siempre me gustó mucho. Pero este después algo que sea relacionado con el ejercicio físico.. ¡Para nada!”(E7 R35)
- “Y no, no ¿que era hacer ejercicio físico? Antes eso no se escuchaba mucho.”(E6 R 82)
- “No, no nada nada, porque no sé, no había o no sabíamos, lo único en la escuela, pero como te dije jugábamos, no era ejercicio físico, era más un rato de juego.”(E 6 R 83)
- “No, no nada ni hablar. Más que trabajo en ese momento no había así que se hablaba de eso y poco jaja, si ellos no conocían otra cosa, y nosotros tampoco que quieres en el campo, si gracias a dios íbamos a la escuela que nos hacían hacer esos juegos, pero nada.”(E5 R91)
- “Siempre me gusto a mi estar en movimiento, pero como que no nos permitían, cuando éramos chicos no nos permitían, porque la cultura que ellos tenían de antes no era lo mismo que ahora, ee que me hubiera gustado hacer algo, me hubiese gustado. Y después ya cuándo me case, uno piensa en su casa, en sus hijos el marido y todo lo que tener que hacer.”(E4 R 64)

Al preguntarles a las entrevistadas sobre la educación física en las escuelas, las mismas perciben lo siguiente:

- “Si, teníamos, pero no hacíamos nada... era una hora que..... Qué se yo, te hacían levantar los brazos, bajar los brazos, poner adelante, poner atrasa.”(E 7 R 42)
- “Nooo, acá a la Belgrano, pero no había, “
- “Teníamos clase y recreo pero clases de educación física no teníamos.”(E 3 R 60)
- “No, no había profesores, la educación física era de jugar, de jugar a la popa, pero profesores no había, la misma maestra nos decía que jugáramos a la popa, a la casita, a la mancha, los chicos jugaban a la pelota.”(E 4 R 33)

Estas mujeres jubiladas al estar insertas en una sociedad muy diferente a la actual han constituidos sus representaciones sociales sobre el ejercicio físico, en base a los modelos de pensamientos de esa sociedad, son estas construcciones sociales y culturales en donde se entrelazan cuestiones espaciales, temporales y sociales, que dan origen en los primeros años de vida a las practicas corporales de cada una de las mujeres haciendo que las mismas perduren en el tiempo.

Cuando hacemos referencia al antes, evocamos al año 1950 aproximadamente donde las mujeres se encontraban transitando parte de su niñez o adolescencia, años que sin duda tenían cuestiones, sociales, culturales y espaciales muy diferentes con respecto de los últimos años, hoy en el 2017 las mujeres han vivenciado y transitado por diferentes épocas las cuales traen consigo cambios culturales, sociales, espaciales y como consecuencia posibles cambios en su

constitución. Reflejándose en las narraciones los recuerdos de su niñez y adolescencia donde se dejan entrever estos aspectos, sociales, culturales y espaciales un poco diferentes a los del año 2017.

Las mujeres jubiladas dicen:

- “Y de chiquitos también trabajar, yo tenía un hermano mayor que ahora falleció, pero antes íbamos los dos a juntar maíz, viste con mi hermano como éramos los mayores había que ayudar a mi papa y mi mama, con trece años nosotros íbamos a juntar el maíz, por ahí mi papa tenía que hombrear bolsas y nosotros lo íbamos ayudar para que el no ponga a otra persona, porque no se podía pagarle a alguien más, porque había que ahorrar un poco viste, pero si yo siempre trabaje de chiquita trabaje siempre en el campo. Y vos viste en el campo era lo único que hacíamos era trabajar, cuando uno está en el campo es para trabajar, es poco el tiempo que tenes para no hacer nada digamos, yo no tenía tiempo de hacer todo lo que hago acá ahora.”(E10 R 33).
- “De todo, porque ese campo no era de ellos, mi papa lo trabajaba, era empleado del dueño del campo, y el campo no era bueno, era malo, así que había que remover la tierra todo eso, después teníamos que ir a la escuela que quedaba a una legua y media que íbamos con el surqui, cuando volvíamos había que trabajar porque mi papa no podía poner peones, así que nosotros sacábamos las bolsas de trigo había que apilarlas y después cargarlas para que se la lleven, ósea mi papa estaba ahí y mi mama también peor nosotros los teníamos que ayudar.” (E6 R 42)
- “Si, si pero mi papa no me dejo, porque la nena no tiene que estudiar el que tiene que estudiar es el varón, esas eran las ideas que tenían antes, porque dentro de todo yo podría haber estudiado si estábamos en una posición económica normal digamos no era mala, éramos una familia con una posición económica que yo podría haber seguido estudiando.... Pero no, porque mi papa dijo que no y era no.. Pero bueno yo era un poco cerrada en aquel entonces no había muchas opciones había que aprender a tejer a coser, a bordas, las cosas de las casas eso sí. Después lo otro no, es más yo también dije me gustaría estudiar música, y ya saltaron que nooo que vas a estudiar música, en cambio mi hermano si estudio música, claro él era varón y podía yo como era mujer no...”(E 7 R 2)
- “No, no porque cuando yo termine el colegio, después a los catorce, quince años que era adolescente mi mama me mando aprender costura, porque eso era inevitable, la mujer tenía que saber cocer, así que mi mama me mando. Y después salíamos, íbamos a los bailes, teníamos las amigas del campo, las vecinas, pero ya cuando éramos más adolescentes ya había que empezar a trabajar.”(E 5 R 106)
- “No, no a nosotros no nos permitían estar en la vereda, era hacer un mandado y volver, nada de andar por ahí.” (E 4 R 37)

Estas cuestiones, sociales, culturales y espaciales juntos con esos Otros significativos fueron de gran importancia para la constitución de las representaciones sobre el ejercicio físico que tienen estas mujeres, construcciones que se comenzaron a concebir durante la niñez y han

perdurado hasta el día de hoy, ya que constantemente el presente hereda cuestiones del pasado, inquietudes, posibilidades que podemos aceptar o negar, abriendo o cerrando puertas, estas mujeres jubiladas han logrado abrir una puerta nueva, se han dado la posibilidad de vivenciar, experimentar, sentir el ejercicio físico, considerando que es de gran importancia hacer mención que los sujetos de esta investigación, se han dado la oportunidad de comenzado a realizar ejercicio físico una vez ya jubiladas o en aquel momento donde se han quedado como las mismas manifiestan "solas".

Las mujeres jubiladas dicen:

- Y si, y si porque a mí me hubiese gustado hacerlo pero no podía. Después cuándo quede sola, jubilada, ya ahí pude empezar. Y ahora me cuesta un poco por la edad viste, pero a mí me gusta. Yo por ahí pienso que soy un chico más, si vos viera como juego con mis nietos, ahora no tanto pero antes, vos vieras como luchaba con los chicos en la cama, los tiraba al suelo, todo jajaj (E 4 R 65)
- No, no me hacía ni la idea, cuando estaba en el campo ni lo pensaba, ni sabía que hacían todas estas cosas, después cuando vine acá al principio tampoco, yo ahora hará unos años que empecé a escuchar sobre el ejercicio, a pensar si podía o no hacer, porque antes cuando estábamos todos, pero ni por las tapas se me daba para hacer algo, yo siempre en mi casa haciendo cosas, pero no salía a ningún lado nada. Ahora hace unos años que me quede sola, que me empecé a juntar con algunas mujeres, a salir un poco, pero sino yo antes no tenía nunca reuniones de mujeres así acá, porque no estaba acostumbrada viste, en el campo uno está siempre con la familia no te juntas con otras personas. Pero bueno después cuando quede sola me empecé a junta, me empezaron a invitar a los cumpleaños, y empecé a ir, y después yo empecé a invitar acá, pero me costó, porque no estaba acostumbrada yo al vivir siempre en el campo, me crié en el campo, vos no conoces a nadie acá, yo cuando llegue acá no conocía a nadie, salvo con los parientes de mi marido, no tenía otras relaciones, pero bueno después de apoco me empecé a relacionar con la Elda que siempre fue mi vecina y antes tenía un negocio, así que iba compraba a veces charlaba y así me fui haciendo amiga de ella, y después por ella empecé a salir y empecé a conocer más mujeres y así.(E11 R 88).
- Si, si antes no había hecho nada, mira yo después que me jubile, cambie, cambie muchísimo me hizo una mujer nueva, me cambio la vida, yo fui feliz... siempre fui feliz en todo momento, pero cuando me jubile fue una sensación distinta. Yo durante toda mi vida fui feliz, porque no es que yo no hacia cosas porque había alguien que me decía que no las haga, yo no las hacia porque yo no quería, pero yo siempre "a mi manera " fui feliz.. pero después que me jubile, no se tengo otra forma de pensar, serán los años también, que hacen que uno piensen distinto, es otra la forma que tengo de ver la vida, entonces te das cuenta que quizás, tenes que vivir un poco más para vos y menos para los otros, porque los demás siguen viviendo igual, porque la vida no les cambia ni a ellos ni a mí, porque yo hago lo mío lo que me gusta y cuando me necesitan también estoy, en

cambio antes por miedo, vergüenza o por el que dirán, porque vos por ahí... no digo que no me cueste, me cuesta, porque cuando iba hacer cosas antes pensaba, ¿Qué dirá la gente ?, pero bueno ahora por suerte me di cuenta que no tiene que ser así, y ahora solo me importa lo que pienso yo y lo que piense mi familia.(E 9 R 81)

Haciéndose recurrente en las entrevistas que todas las mujeres han comenzado a realizar un ejercicio físico a partir de los cincuenta años de edad

- “Y ponele que haya tenido 54- 55 años.” (E 1 R 86)
- No, no te digo que yo arranque yoga a los 68 años y antes nunca había ido a ningún lado hacer nada.(E 12 R 3)
- “Si, así es cuando tenía los 79 años arranque hacer ejercicio, antes nunca había hecho.” (E 8 R 10)
- “Y ya te digo habré tenido 68 años.”(E 3 R 53)

Pensando que las mujeres jubiladas han comenzado a realizar ejercicio físico a partir de los cincuenta años, debido a las representaciones que las mismas habían construido sobre el ejercicio físico durante su infancia o adolescencia, donde la familia junto con las demás instituciones han construido en ellas representaciones sociales acerca de lo que debe hacer una mujer y lo que debe hacer un hombre, así como también han forjado representaciones acerca de las prácticas corporales como trabajo, siendo estas cuestiones muy interesantes que podrían dar lugar al análisis de futuras investigaciones.

Con respecto a dicha investigación, se evidencia que las mujeres jubiladas han comenzado a realizar ejercicio físico, después de los cincuenta años de edad ya que se considera que antes, las mismas debían respetar y mantener estas representaciones sociales constituidas en el pasado, donde la mujer solo debía encargarse de la casa y de la familia, no pudiendo dedicarse un tiempo para la realización de ejercicio físico. Son estas mismas mujeres las que han logrado un aprendizaje, permitiéndose realizar nuevas acciones que no han podido efectuarse en el pasado, en este caso realizar la práctica de un ejercicio físico, desafiándose a sí mismas y a su historia pasada, que constantemente se hace presente en los esquemas de percepción, apreciación y acción. Este aprendizaje nunca hubiese sido posible sin la presencia de estos Otros significativos que empujaron, alentaron, brindándoles esta posibilidad de vivenciar, experimentar y sentir el ejercicio físico.

Siendo necesario aclarar que en todo momento se intenta recuperar lo que las mujeres jubiladas han vivido anteriormente, durante su infancia o adolescencia ya que se considera que es parte de la construcción de cada una, considerando que las respuestas brindadas por las mismas son las percepciones, apreciaciones y acciones que ellas tienen hoy en día, no pudiendo comprobar si años anteriores tenían conformadas las mismas percepciones, apreciaciones y acciones.

Subcapítulo segundo

“Antes, durante y después del
Taller de yoga de la Asociación
Mutual de Jubilados Y
Pensionados de Monte Buey.”

Dentro de este subcapítulo se mencionaran cuáles son las percepciones, apreciaciones y acciones, que tienen las mujeres jubiladas antes, durante y después de haber transitado el taller de yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey. Develando el papel clave de esta experiencia (taller de yoga) en la construcción y reconstrucción de lo que ellas piensan, sienten y hacen con respecto al ejercicio físico. Se considera esta vivencia como una experiencia significativa por tal motivo es que se la ubica en la posición de limitar el antes, durante y después. El taller de yoga, una experiencia de ejercicio físico, una práctica corporal, una práctica significativa. Esta práctica a reelaborado los esquemas de percepción, apreciación y acción del sujeto acerca del ejercicio físico. Entendiendo la percepción “como un producto y no como elemento constitutivo. Un producto resultante de la representación acerca del mundo”, las apreciaciones que significa “ponerle precio a algo, darle un valor a determinada cosa, puede ser una persona, un objeto, una situación, etc”, y por último las acciones que serían los “esquemas organizadores de las propias prácticas y también esquemas generadores de nuevas prácticas.”

Al mencionar el antes, hacemos referencia a como las mujeres jubiladas se percibían, apreciaban y accionaban antes de concurrir al taller de yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey, en los discursos de las mismas aparecen dos versiones diferentes, ya que del total de las mujeres entrevistadas la mitad, más precisamente seis, menciona que antes de comenzar a participar del mismo no había frecuentado a ninguna institución, a diferencia de las otras mujeres que si habían vivenciado la práctica del yoga en otras instituciones. Haciéndose evidente percepciones, apreciaciones y acciones diferentes entre ellas.

Las mujeres que no habían realizado yoga, no tenían construida una representación acerca del yoga, entendiendo a las representaciones como “esquemas de percepción, apreciación y acción”, es en este caso que estos esquemas no emergen.

Las mismas manifestaron.

- “Y no del yoga nada como nunca había hecho no sabía cómo era, pero si había escuchado hablar, y del ejercicio físico sabía que era bueno”. (E8 R 72)

A diferencia de aquellas que con anterioridad habían asistido a practicar yoga en otra institución, perciben y aprecian el yoga en base a sus experiencias vividas, al haberlo realizado, estas mujeres manifestaron que ya tenían una noción de lo que se hacía dentro de las clases, pudiendo percibir que el practicar yoga le generaba un bienestar, les hacía bien, dándole un valor a dicho ejercicio físico.

Las mujeres jubiladas dicen:

- “Y andaban los comentarios que ya estaban dando, porque antes que vos estuvieron Mariza y otra chica no me acuerdo quien era. Y después de un tiempo comentando así,

yo tenía ganas de ir, y quería empezar, porque ya sabía lo que era y sabía que me iba hacer bien, porque como antes ya había ido, así que arranque.”(E6 R17)

- “Y yo arranque sola, cuando me entere que daban fui, como me queda cerca, quise probar. Porque fue así yo cuando iba a San Martín, me gustaba todo, pero después en una oportunidad me caí y me golpe la columna y tuve que dejar, y bueno deje, deje, deje y bueno después no arranque más, y bueno cuando empezaron acá, empecé con Mariza. Porque yo sabía que algunas mujeres iban y bueno arranque sola yo como ya había sabía lo que se hacía, y bueno aproveche que me quedaba más cerca y volví arrancar.” (E 2 R 16)
- “Y viste yo me vine a vivir acá a Monte Buey, yo antes de venirme hacia yoga en Monte Maíz, y bueno cuando vine acá me costó un poco, porque yo estaba sola no conocía a nadie, pero bueno, a mí me gustaba seguir con yoga porque yo hice como cinco seis años seguido, y bueno uno cuando se acostumbra y te gusta es lindo seguir, pero bueno llegue acá y no conocía a nadie, estaba acá encerrada y bueno un día Aldo, mi compañero acá, me decía anda a los jubilados a preguntar que seguro dan, y yo no le hacía caso, hasta que el un día le hablo al Toto que está en la comisión de los jubilados y es amigo de él, y él Toto le dijo decile que vaya y se anote directamente no hay ningún problema, Y ahí me dijo los días que había yoga, y bueno me anime y ahí empecé fui una mañana al centro, un Lunes creo que era, y empecé, yoga a mí me encanta, es una cosa que me encanta ir a yoga. Y la primera vez que arranque yoga fue por una amigas que me había hecho en Escalante, ellas iban a yoga y me empezaron a decir, si vos estas sola aprovecha que puedes venir, arranca yoga con nosotras vos viera lo lindo que es, así que me anime y fui acompañadas por ellas arranque y acá en Monte Buey por Aldo mi pareja, como te dije viste. Después cuando me fui a Monte Maíz de nuevo no conocía a nadie peor como ya había practicado y me había gustado me anime y fui sola, y desde ahí siempre lo hice.”(E 10 R 4)

Estos son los fragmentos de aquellas mujeres que antes de comenzar asistir a la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey han vivido y experimentado la práctica de yoga en otras instituciones, construyendo sus propias representaciones sociales sobre el mismo.

Cada una de las mujeres que actualmente asisten al taller de yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey, traen con ellas mismas una historia de vida propia y diferente a las demás, que se ha ido construyendo a lo largo del tiempo en base de las experiencias y trayectorias de cada mujer, son sus representaciones las que les permiten percibir, apreciar y accionar, entendiendo a las representaciones sociales según Bourdieu como “estructura estructurada, sistema de disposiciones, de virtualidades o potencialidades en relación con una situación determinada” (Bourdieu en Barrionuevo, 2011, p.7)⁶², para lograr una mejor comprensión de las mismas se hace alusión al habitus, definiéndolo como un sistema de disposiciones durables

⁶²Barrionuevo, María Celeste. (2011). Las representaciones sobre cuerpo de estudiantes de Educación Física. Universidad Nacional de Villa María. Instituto Académico Pedagógico de Ciencias Humanas. Licenciatura de Educación Física. Villa María. Córdoba, Argentina. p.7.

y transferibles -estructuras estructuradas predisuestas a funcionar como estructuras estructurantes- que integran todas las experiencias pasadas y funciona en cada momento como matriz estructurante de las percepciones, las apreciaciones y las acciones de los agentes cara a una coyuntura o acontecimiento y que él contribuye a producir. (Bourdieu, en Criado, 2009, p.2)⁶³

Cada una de las mujeres jubiladas percibe, aprecia y acciona de forma diferente dependiendo de sus estructuras, disposiciones, virtualidades o potencialidades adquiridas a lo largo del tiempo, donde en todo momento emergen las experiencias pasadas, funcionando como matriz estructurante de las percepciones, las apreciaciones y las acciones. Considerando a los sujetos de dicha investigación como un sujetos íntegros que viven su vida corporalmente, piensan, sienten, actúan con y a través del cuerpo, generando nuevos conocimientos, conocimientos que se hacen cuerpo, “se vuelve una disposición permanente, una manera duradera de pararse, de hablar, de caminar, y por ello de sentir y de pensar.” . (Vadori, s.f. p.5)⁶⁴ a este suceso Pierre Bourdieu lo denomina *hexis corporal*.

Todas las mujeres entrevistadas, tiene en común que asisten actualmente al Taller de yoga de la Asociación Mutual de jubilados y pensionados, a pesar de que todas concurren en el mismo lugar, los mismos horarios y con la misma profesora, cada una de ellas va a percibir apreciar y accionar de manera diferente, pudiendo existir coincidencias o diferencias entre los discursos.

Dentro del taller se percibe el movimiento, como una acción, al preguntar ¿Qué hacen en el taller de yoga? la mayoría de las entrevistadas manifestaron que van a yoga a moverse, percibiendo el movimiento, el ejercicio y a su cuerpo, así como también perciben y aprecian a los Otros con los que comparten esa hora, disfrutando el momento y pasándola bien.

Como se puede ver en lo dicho por las mujeres jubiladas.

- *“Ahora, ¡nos movemos re bueno! Nos movemos mucho, trabajamos muchas cosas, a concentración el equilibrio, hacemos ejercicios muy lindos, a veces te digo que voy a yoga y después voy al gimnasio y me toca hacer la sentadilla, yo le digo a Javier, ahíii ayer en yoga hicimos tanto que me duele un poco todo esto (se toca los cuádriceps) y él me dice, buenooo movete y elonga, así se te pasa el dolor y después estas bien... y enserio después ya estoy bien, y si no me moviera sería pero me dolería más... y a mí me gusta porque me siento bien, eso es lo que pasa.. yo cuando no voy no estoy bien... yo cuando tuve que dejar de ir por la operación del corazón, yo a los quince día me fui de Paoloni y le dije doctor que puedo hacer para moverme, porque yo me muero del dolor de espalda, está bien que yo tenía que tener los brazos quietos y pegados al cuerpo, pero necesitaba hacer algo, bueno me dice el, haga un poco de bici y de cinta, y cuando*

⁶³Criado, Martín Enrique. (2009). *Habitus*. Universidad de Sevilla. España.p.2. Recuperado de <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/eurotheo/diccionario/H/habitus.htm>. 26/06/2016.

⁶⁴Vadori Lilián Cristina. Percepciones, apreciaciones y reflexiones sobre: “Cuerpo y lenguaje en las prácticas de la enseñanza” en el marco de la constitución subjetiva.(s.f) p.5.

arranque con eso y vi que no me molestaba y probé y vi que podía hacer las otras cosas empecé con todo jajaj “ (E 7 R 61)

- *“(risas, se muestra pensante) si como no me voy acordar, primero jodemos, llegamos temprano para charlar y ponernos al día con las chicas jajaj, bueno después hacemos la parte esta de los movimientos (hace gestos con el cuerpo) no sé cómo se llama, pero movemos todo el cuerpo en una ronda, y bueno después hacemos ejercicios, muchos ejercicios (risas) no sé cómo se llaman, pero nos movemos muchos todo el cuerpo está en movimiento, hacemos ejercicios y después estiramos, despegamos los huesos diría yo jajajaj “(E1 R20)*
- *“Que nos hacen hacer.... Y son muchas las cosas que hacemos, nos movemos bastante, hacemos muchas cosas, con todo el cuerpo, pero lo más importante es que nos divertimos, la pasamos bien.”(E9 R11)*

Las mujeres jubiladas asisten al taller de yoga según lo manifestado en sus diálogos a moverse, ellas se mueven dentro y fuera del taller de yoga, el moverse forma parte de ellas como seres corporales, íntegros, considerando dentro de dicha investigación que el movimiento no es algo meramente orgánico, sino que el movimiento es el sujeto mismo.

La experiencia de movernos no se queda en lo evidente, ni en la respuesta, ni en su funcionalidad (orgánica o técnica); cuando decimos que nos movemos ello no significa que movemos sólo las manos, los pies o la cabeza, sino que nos movemos a nosotros mismos, movemos nuestras ideas y nuestras emociones; cuando movilizamos la mirada, se genera una apertura; cuando hay direccionalidades múltiples, se desplaza la mirada. El cuerpo que se mueve piensa, elige, crea, siente, imagina, de tal manera que todas las condiciones orgánicas participan del pensamiento, del sentimiento y de la voluntad. Si valoramos la motricidad sólo fisiológicamente, la estaremos funcionalizando como medio para otra cosa: el bienestar del organismo. (Gallo Cadavid, 2012, p.840)⁶⁵

Estas mujeres jubiladas en ningún momento dejan entrever que asisten al taller de yoga para verse más bonitas, para tener el cuerpo esplendido o sentirse como una modelo, percepciones e ideas que yo como investigadora esperaba recibir de las entrevistadas, por lo contrario sus percepciones y apreciaciones sobre el taller de yoga según lo reflejado en las entrevistas se encuentra muy lejos de eso, ellas revelan que asisten para distraerse, despejar la mente, estar con otras personas, pasarla y sentirse bien.

Dicen las mujeres jubiladas

- *“Como te decía a mí me ayuda mucho acá (señala la cabeza) porque te despeja es ese rato que te despejas, viste hay días que no tenes ganas, que te duele todo, pero vos vas y ya esta es ese rato que te olvidas de todo, después cuando volví me dolía todo pero de hacer ejercicio, que ya es un dolor distinto jajajaj. Uno acá en las casa anda, pero no es lo mismo andar acá que hacer lo que hacemos haya; a mí por ejemplo ir a yoga me alivio*

⁶⁵Gallo Cadavid, Luz Elena. (2012). Las Prácticas Corporales en la Educación Corporal. Grupo de Investigación, Estudios en Educación Corporal. Medellín, Antioquia, Colombia.p.840.

un poco y me dio más facilidad para subir y bajar las escalera para ir a tender la ropa, viste no lo hago todos los días ahora de tender arriba ahora, porque las chinches, el viento y eso, no tiendo siempre arriba. Pero bueno a mí el yoga me despeja mucho la mente, me desenchufo y te ayuda mucho porque compartías con otras personas.

(E 4 R 15)

- *“¡Que está muy bueno! Nos movemos re bien ahí, aparte como te dije a mi me encanta eso de festejar los cumpleaños a fin de mes de compartir con las otras mujeres, es un espacio para uno, que comparte con gente de la edad. Además que hace bien al cuerpo hace bien a la cabeza también y para distenderse un rato. Y después creas amistades porque generas otras relaciones, por eso yo antes te decía que nunca estoy sola, porque tengo muchas amistades diferentes.”*(E 7 R 88).
- *“Bien, yo bien he, yo yendo a yoga me siento re bien, estoy contenta, porque estoy bien, me siento bien ahí adentro, con todo el grupo de las amigas que están ahí adentro, así que no yo me siento bien ahí.”*(E10 R 13)

Estas son las percepciones y apreciaciones que las mujeres jubiladas han construido acerca del taller de yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey luego de haber transitado por el mismo. A su vez se intentara recuperar las percepciones, apreciaciones y acciones que tienen estas mujeres, luego de haber concurrido al taller de yoga, las mismas mencionan que desde que comenzaron hasta hoy han notado cambios beneficiosos en ellas, no solo en el aspecto físico, sino también en el ámbito personal, mental y social.

- *“Si, si, si es como que... yo me siento mejor, es como que se me despeja más la mente, si es un cambio muy notable, yo por lo menos lo note en mí, porque yo me siento bien yendo a yoga.”*(E10 R25)
- *“Y si, uno se encuentra más ágil, no se endurece el cuerpo, tiene vitalidad viste, mantiene un poco, porque si no hiciéramos nada, seríamos un tronco, porque cada vez se endurecen más los huesos, los tendones, todo. La vida sedentaria no es buena para nadie, para nadie, no es aconsejable. La vida sedentaria no es buena, yo siempre digo mientras uno pueda y este bien, hay que moverse. Porque si empezas a poner excusas faltas un día por que hace frio, el otro porque tenes cosas que hacer en la casa, empezase a faltar y después no vas más. Mira que ahora está frio, te dan ganitas de quedarte en la cama, un rato pero, después cuando entraste en calor ya está.”*(E 3 R41)
- *“Y más que todo en mi persona , porque , porque .. ee.. Tengo más ganas de salir, voy con ganas, con ilusiones, me hace tan bien que me gusta ir, y más en yoga es muy lindo me gusta mucho ir, es un cambio total yo lo siento en mi persona, en mi cuerpo, en todo.”*(E 9 R17)
- *“Y lo extrañaba ya porque a mí me gusta ir porque te encontrar con gente, haces ejercicios, conversas, compartís, es distinto. Como yo no soy de salir, esa era mi salida, y al no ir la extrañaba.”*(E8 R59)

Las mujeres jubiladas perciben y aprecian estos cambios en ellas, cambios que sin dudas han sido constituidos dentro del taller de yoga Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey, considerándolo significativos para cada una de estas mujeres, generando en ellas un aprendizaje que tiene relación con las practicas corporales de cada uno de estos sujetos entendiendo a las mismas *como* “simbologías corporales, nos hacen comunicar algo, son modos de decir del cuerpo, modos y formas de “uso” del propio cuerpo y se refieren a las disposiciones, disponibilidades y no disposiciones del propio cuerpo” (Gallo Cadavid, 2012, p. 826)⁶⁶ estas son adquiridas a través de las experiencias vividas, pero solo se adquieren aquellas prácticas corporales que han sido significativas para ellas “Parafraseando a Larrosa (1995), las prácticas como aquellas que les fueron y son significativas, ya que permitieron un aprendizaje, donde se elabore o reelabore alguna relación reflexiva del sujeto consigo mismo modificando su experiencia.” (Parafraseando a Larrosa en Barrionuevo, 2011, p.16.).⁶⁷

Considerando que el taller de yoga ha sido significativo para cada una de las mujeres jubiladas ya que las mismas en sus discursos expresan que han vivenciado cambios y por lo tanto han logrado un aprendizaje.

Dentro de esta investigación se retoman las experiencias pasadas considerándolas importante en la constitución de las representaciones que estas mujeres tenían antes de transitar por el taller de yoga, enfocándonos además en el durante y el después de haber vivenciado esta experiencia, considerándola como significativa, ya que ha funcionado como matriz estructurararte, modificando las percepciones, apreciaciones y acciones de las mujeres jubiladas, generando en ellas cambios, pensando a estos factores temporales y espaciales fundamentales para lograr una mejor comprensión de las precepciones, apreciaciones y acciones de las mujeres jubiladas.

Subcapítulo Tercero

“Las prácticas corporales vinculadas al ejercicio físico.”

Intentando cumplir con el objetivo propuesto de dicha investigación se busca comprender los discursos recopilados de las mujeres jubiladas, reconociendo, analizando e interpretando los esquemas de percepción, apreciación y acción acerca de las prácticas corporales en relación al ejercicio físico.

Según lo narrado por las mujeres jubiladas se observan contradicciones, en cuanto a las percepciones y apreciaciones que tienen sobre sus prácticas corporales en relación al ejercicio físico, ya que las mismas en una primera instancia, consideraban a las prácticas corporales como ejercicio físico, generándose al mismo tiempo una contradicción, ya que ellas a su vez manifiestan que esas prácticas corporales no eran ejercicios físico; es evidente que existe una variación en las

⁶⁶ Gallo Cadavid, Luz Elena. (2012). Las Prácticas Corporales en la Educación Corporal. Grupo de Investigación, Estudios en Educación Corporal. Medellín, Antioquia, Colombia. p. 826.

⁶⁷ Barrionuevo, María Celeste. (2011). Las representaciones sobre cuerpo de estudiantes de Educación Física. Universidad Nacional de Villa María. Instituto Académico Pedagógico de Ciencias Humanas. Licenciatura de Educación Física. Villa María. Córdoba, Argentina., p.16

representaciones de estas mujeres, como consecuencia de haber vivenciado y transitado por diferentes ámbitos, remarcando que dentro de la constitución de las practicas corporales influyen las estructuras externas, lo social, lo cultural, el momento histórico al que las mujeres jubiladas han pertenecido.

Las mujeres hoy perciben que cuando eran jóvenes los trabajos y acciones diarias que realizaban con su propio cuerpo y les generaba un esfuerzo eran ejercicio físico. En aquellos tiempos por los años cincuenta, la mayoría de las mujeres más precisamente ocho de ella han vivido su niñez y adolescencia en el campo (zona rural), las cuatro restantes han pasado esas épocas viviendo en el pueblo; a pesar de haber transitado por diferentes ámbitos todas las mujeres perciben y aprecian que desde muy jóvenes ayudaban con las cosas de la casa o realizaban trabajos en el campo. Al preguntarles a las mismas ¿Que eran lo que hacías de niña?, o ¿Desde chiquita trabajabas en el campo? ellas recordaron lo siguiente:

- “Y le dábamos de comer a las gallinas, había que limpiar afuera, había muchos animales y teníamos que tener todo limpio porque ellos ensuciaban, así que era largar los animales, limpiar todo, volver a encerrarlos. Todos esos trabajos, en el campo es mucho trabajo pero es lindo”. (E 2 R 56)
- “Maa querida desde que nací, antes que la escuela estaba todo lo del campo, había que ir a criar los chanchos, cuidar las vacas y todo de a pie. Íbamos a la escuela pero antes de ir a la escuela teníamos que ordeñar las vacas, que eran como diez o doce, que me ayudaba mi mama a hacer eso, después embotellábamos la leche, repartíamos la leche a los cómodos de saladillo.” (E1 R 64)
- “Y de chiquitos también trabajar, yo tenía un hermano mayor que ahora falleció, pero antes íbamos los dos a juntar maíz, viste con mi hermano como éramos los mayores había que ayudar a mi papa y mi mama, con trece años nosotros íbamos a juntar el maíz, por ahí mi papa tenía que hombrrear bolsas y nosotros lo íbamos ayudar para que el no ponga a otra persona, porque no se podía pagarle a alguien más, porque había que ahorrar un poco viste, pero si yo siempre trabaje de chiquita trabaje siempre en el campo. Y vos viste en el campo era lo único que hacíamos era trabajar, cuando uno está en el campo es para trabajar, es poco el tiempo que tenes para no hacer nada digamos, yo no tenía tiempo de hacer todo lo que hago acá ahora” (E 10 R 33).
- Yo ayudaba a mi madre hacer las camas, barrer, barrer el patio, porque antes tenías esos patios inmensos, barrer el gallinero. (E 4 R 38)
- Y yo iba a la escuela y después con mi mama que la ayudaba a ella con la casa, tendía las cama, barría, ordenaba la piesa, y esas cosas la ayudaba en todo eso, y después cuando llegaban mis hermanos nos poníamos hacer las tareas y su quedaba tiempo jugábamos un rato. (E 12 R 23)

Hoy en día las mujeres jubiladas recuerdan sus acciones, percibiendo y apreciando lo vivido durante su infancia y adolescencia, siendo esos momentos fundamentales para la constitución de sus representaciones sociales, entendiendo a las mismas como “estructura estructurada, sistema de disposiciones, de virtualidades o potencialidades en relación con una situación determinada”

(Bourdieu en Barrionuevo, 2011, p.7);⁶⁸ siendo necesario hacer referencia sobre el habitus, que se entiende como el conjunto de esquemas de percepción, apreciación y acción que están socialmente estructuradas y se han ido conformando a lo largo de la historia de cada sujeto.

Bourdieu (1972) afirma que

El habitus se define como un sistema de disposiciones durables y transferibles -estructuras estructuradas predispuestas a funcionar como estructuras estructurantes- que integran todas las experiencias pasadas y funciona en cada momento como matriz estructurante de las percepciones, las apreciaciones y las acciones de los agentes cara a una coyuntura o acontecimiento y que él contribuye a producir. (Bourdieu, en Criado, 2009, p.2)⁶⁹

Es por tal motivo que en un primer momento las mujeres jubiladas consideraban a las prácticas corporales como ejercicio físico, ya que esas prácticas corporales adquiridas son las que se han hecho cuerpo, “se hace carne”, ya no estamos diciendo de un organismo biológico sino de lo que Pierre Bourdieu denomina “disposición” adquirida, socialmente constituida y que aparecen como esquemas de percepción, apreciación y acción, como principios organizadores de la acción o si se quiere como conocimiento hecho cuerpo, hexis corporal. La hexis corporal se vuelve una disposición permanente, una manera duradera de pararse, de hablar, de caminar, y por ello de sentir y de pensar. (Vadori, s.f. p.5)⁷⁰

Son todas estas experiencias pasadas las que han dado origen a las prácticas corporales que han sido construidas socialmente y adquiridas por las mujeres jubiladas y hoy en día funcionan en cada momento como matriz estructurante de las percepciones, apreciaciones y acciones de las mujeres jubiladas.

Las mujeres jubiladas expresan:

- *“Es que antes a parte no había muchas cosas para hacer, antes por ejemplo barrer, pasar los pisos, limpiar los vidrios de la carnicería, limpiar la carnicería, todo eso era como un ejercicio, porque se hacía mucho esfuerzo, lavar el auto que a mí de alguna forma me hacía tan bien, porque vos te vas a reír pero me hacía bien lavar el auto me descargaba, que hacía sino el domingo si no había nada para hacer. Aparte no es como ahora que están los club que te ofrecen un montón de cosas todos los días, ante no había nada, tenía que hacer algo para pasar el tiempo libre, ahora en cambio se te pasa volando pro que ya sabes lo que tenes que hacer al otro día, es lunes y ya sabes que tenes que hacer el viernes. En cambio antes no pasaba nunca, porque cuantas fiestas había cinco seis, la más linda la de fin de año y todo el mundo esperaba para ir a esa fiesta, y era realmente una fiesta, porque uno esperaba todo el año para eso, ahora llega*

⁶⁸Barrionuevo, María Celeste. (2011). Las representaciones sobre cuerpo de estudiantes de Educación Física. Universidad Nacional de Villa María. Instituto Académico Pedagógico de Ciencias Humanas. Licenciatura de Educación Física. Villa María. Córdoba, Argentina. p.7.

⁶⁹Criado, Martín Enrique. (2009). Habitus. Universidad de Sevilla. España.p.2. Recuperado de <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/eurotheo/diccionario/H/habitus.htm>. 26/06/2016.

⁷⁰Vadori Lilián Cristina. Percepciones, apreciaciones y reflexiones sobre: “Cuerpo y lenguaje en las prácticas de la enseñanza” en el marco de la constitución subjetiva.(s.f) p.5.

fin de año y andan todos como locos, porque no llegan a fin de mes porque hay muchos gastos, que tiene compromisos. Eso antes no pasaba.”(E 8 R 74)

- *“No, le daba importancia, no pensaba que iba a poder hacer ejercicio, yo escuchaba a las otras mujeres que decían que iban, que hacían ejercicio. Para mí lo que hacía en los trabajos domésticos eran ejercicios.”(E 4 R 90)*
- *“No, no, era hacerlo, y a mí me parecía, ¡haaa que bueno, mira la fuerza que tengo! Y más fuerza hacía, mas.. más bien me hacía, mas importante me sentía. (E 4 R 102)*
- *Y era como un ejercicio fisco, viste, porque yo me levantaba a las cinco de la mañana, y salíamos con mi marido yo a la par de él, salíamos en un tractor cada uno, enganchamos el arado y salíamos la primer parada era para darle de comer a los chanchos, le daba de comer, le daba el agua y después me iba con los pollos ahí, tenía, gallinas, pollos, patos, de todo , y había que criarlos viste y tenía mi hijo que era chico, y yo andaba todo el día y no paraba, porque después había que limpiar la cocina , lavar las ropa, limpiar la casa, todo eso lo hacía de noche porque durante el día, yo lo tenía que ayudar a mi marido, entonces yo no precisaba hacer una ejercicio con todo lo que hacía en campo, viste, por eso yo necesito hacer ejercicio ahora, porque yo trabajé mucho antes, y entonces ahora si me quedo y no hago nada me quedo, me achaco, viste yo veo personas que siempre trabajaron y ahora no hacen nada, y se achacan viste, y ya van haciendo cada vez menos y ya ni caminar pueden, entonces viste, yo no quiero llegar a eso, a pesar de que ya soy grande, pero yo estoy bien, me siento bien , yo soy muy activa, cualquier cosa que tengo que hacer la hago.”(E 10 R 30)*

El habitus sistematiza las prácticas y garantiza su enlace con el desarrollo social. A su vez, tiende a reproducir las condiciones que le dieron origen, pero, ante contextos diferentes puede reorganizar las prácticas adquiridas y reproducir acciones transformadoras.

Las mujeres jubiladas no han dejan de lado lo vivenciado en su infancia o adolescencia, todas esas experiencias pasadas están presentes, se les han hecho cuerpo, y permanentemente aparecen como matriz estructurate de las percepciones, las apreciaciones y las acciones, pero ante contextos y situaciones diferente pueden reorganizar estas prácticas adquiridas logrando reproducir acciones transformadoras.

Las mujeres jubiladas luego de vivenciar y experimentar la práctica de ejercicio físico, en este caso muchas de ellas luego de haber transitado el taller de yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey, han logrado reorganizar sus prácticas corporales, generando nuevas percepciones y apreciaciones sobre las practicas corporales con relación al ejercicio físico.

Las mujeres jubiladas dicen:

- *“Y porque vos en el ejercicio físico haces algo que te hace bien, es algo que disfrutas, en vez eso antes era un trabajo y vos llegabas a la noche y te dolía todo y no era algo lindo, no íbamos a distraernos, nada que ver con el ejercicio físico que hago ahora. Y menos en el campo que era hacer esos trabajos, si en el campo estábamos yo y mi marido que hacíamos todo, después cuando el Iván fue más grande nos ayudaba pero si no, nos*

tocaba todo a nosotros dos, ahí no importaba si eras hombre o mujer, está bien que no era siempre pero era algo que no podías elegir si hacerlo o no. Así que no de todo lo que hacía antes ya deje todo, lo único que puedo seguir haciendo es las cosas de la casa, peor ahora tenemos muchas comodidades, la luz tac, prendes, lavar apretase un botón y lava, secar seca el secarropa jajaj planchar lo único, pero ahora es un placer planchar, antes teníamos esa plancha a bencina, y ¡si había bencina! jajaj porque había veces que te olvidabas de ir a comprar, así que le poníamos nafta de auto, sabes el olor a nafta que había, y las lamparitas a querosén. Viste todas esas cosas que por suerte ahora ya no las tenemos que hacer, ahora uno no se puede quejar, tenemos todas las comodidades, ahora se te rompe el lavarropa y ¡dios mío! Llevas a arreglar urgente el lavarropa y no lavas a mano hasta que te lo arreglen jajajaj o lo llevas a la lavandería, pero no antes te tocaba siempre lavar a mano, nadie te salvaba.”(E11 R76)

- *“No, que no, que no era un ejercicio físico, era un trabajo y nada más, no te hacía bien. Te hacía doler la cintura, las piernas, los brazos, eran cosas muy pesadas las que hacíamos, en el campo barrer todo el patio de la casa, sabes lo que era una vez a la semana barríamos todo el patio que era todo de tierra, le poníamos como tres horas, porque había que barrer el gallinero todo, viste dejar todo impecable, eso era una vez a la semana y adentro al lado de la casa era todos los días, era esfuerzos grandes los que hacíamos aunque no parezca. Después también hacíamos el pan casero, y había que amasarlo al pan, porque no era un poquito había que hacer pan para todos. Y bueno así era el campo antes.” (E11 R77)*
- *“Sí, todo lo que yo hacía antes esos eran los ejercicios, sacudir las sabanas, tender las ropas, limpiar el patio todo eso, era una gimnasia a mi manera jajaj esos eran esfuerzo peor nada que ver con el ejercicio físico que hacemos ahora, porque antes había que hacerlo y yo creía que eso estaba bueno que me ayudaba, pero ahora me doy cuenta que no es tan así, porque los ejercicios que hacemos ahora no nos hacen mal, aparte si vos ves que un ejercicio te hace mal y vos te das cuenta no lo haces, antes si te hacía mal o no, no importaba lo hacías igual.”(E9 R 65)*
- *“Y no, porque el ejercicio físico es lo que estamos haciendo ahora, todo eso está bien porque lo hacemos porque nos da un placer nos hace bien a uno, no como cuándo yo era chica, o después que yo me case ya era mucho el trabajo, ya no era ejercicio físico, eso era trabajar, trabajar, porque vos imagináte que teníamos trece años con mi hermano y íbamos a juntar maíz, y ya eso no es un ejercicio físico, porque vos sabes lo que es estar todo el día agachados juntando maíz, viste metiendo en la bolsa.(E 10 R 46)*
- *Si, si y uno ahora los ejercicios que hace le ayudan al cuerpo, lo que hacíamos antes arruinábamos el cuerpo, porque para una mujer no eran esos trabajos, entonces la columna se nos fue arruinando, los tendones se dañaron.”(E 4 R101)*

Como se puede observar las percepciones y apreciaciones que tienen las mujeres jubiladas sobre las prácticas corporales en relación al ejercicio físico en algunos aspectos son similares pero

nunca van a ser iguales, no siendo coincidencia que surjan similitudes ya que estas mujeres han compartido y vivenciado momentos históricos, culturales y sociales similares .

Dentro de dicha investigación se considerará al sujeto/cuerpo en su integridad y un sujeto práctico en todo momento, sujetos íntegros que viven su vida corporalmente, que van construyendo y adquiriendo sus propias prácticas corporales, dentro de un contexto en conjunto con Otros, donde además existen condiciones históricas, sociales y culturales que influyen en dicha constitución.

Considerando a los sujetos entrevistados, como sujetos íntegros que viven su vida corporalmente, piensan, sienten, actúan con y a través del cuerpo, denominándolo sujeto/cuerpo.

Cuando hablamos de sujeto/cuerpo queremos significar una sola entidad y no dos, como si fuera *el sujeto “y” su cuerpo*. El cuerpo es el mismo sujeto o si se quiere, el sujeto es cuerpo, por tal razón nos referimos al él como sujeto/cuerpo. Sin embargo, como construcción demanda complejos procesos de aprendizaje, o si se quiere de aprehensiones. (Vadori, s.f., p.4)⁷¹

A las mujeres jubiladas se considera como sujetos íntegros que viven su vida corporalmente, que van construyendo y adquiriendo sus propias prácticas corporales, dentro de un contexto en conjunto con Otros, donde además existen condiciones históricas, sociales y culturales que influyen en dicha constitución. Estas prácticas corporales se hacen visibles en su cuerpo, en sus forma de pararse, en la forma de pensar, de sentir y accionar, “son, ante todo, simbologías corporales, nos hacen comunicar algo, son modos de decir del cuerpo, modos y formas de “uso” del propio cuerpo y se refieren a las disposiciones, disponibilidades y no disposiciones del propio cuerpo.” (Gallo Cadavid, 2012, p. 826)⁷².

⁷¹Vadori Lilián Cristina. Percepciones, apreciaciones y reflexiones sobre: “Cuerpo y lenguaje en las prácticas de la enseñanza” en el marco de la constitución subjetiva.(s.f) p.5.

⁷²Gallo Cadavid, Luz Elena. (2012). Las Prácticas Corporales en la Educación Corporal. Grupo de Investigación, Estudios en Educación Corporal. Medellín, Antioquia, Colombia. p. 826.

Capítulo quinto

“Interpretación finales”

El título del presente capítulo hace referencia a las interpretaciones, considerando que las mismas pertenecen al intérprete de dicha investigación, considerándolo un sujeto que se encuentra constituido, que trae consigo representaciones y junto con ellas esquemas de percepciones, apreciaciones y acciones, donde en todo momento de la investigación actuó de forma crítica y reflexiva para lograr comprender las representaciones sociales que tienen las mujeres jubiladas que asisten al Taller de yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey acerca de sus prácticas corporales en relación al ejercicio físico en el año 2017.

Una vez recolectados los datos necesarios se analizaron e interpretaron, arribando a lo siguiente:

Las mujeres jubiladas perciben un “Antes, durante y después del taller de yoga de la Asociación Mutual de Pensionados y Jubilados de Monte Buey” develando el papel clave de esta experiencia (taller de yoga) en la construcción y reconstrucción de lo que ellas piensan, sienten y hacen con respecto al ejercicio físico. Las mismas luego de haber transitado el taller de yoga perciben y aprecian cambios beneficiosos en ellas, no solo en el aspecto físico, sino también en el ámbito personal, mental y social, accionando, apreciando y percibiendo al ejercicio físico de forma diferente a las representaciones constituidas anteriormente, generándose nuevas prácticas corporales, teniendo en cuenta que solo se adquieren aquellas prácticas que han sido significativas “Parafraseando a Larrosa (1995), las prácticas como aquellas que les fueron y son significativas, ya que permitieron un aprendizaje, donde se elabore o reelabore alguna relación reflexiva del sujeto consigo mismo modificando su experiencia.” (Parafraseando a Larrosa en Barrionuevo, 2011, p.16.)⁷³ Por tal motivo se considera al taller de yoga como una experiencia significativa para las mujeres jubiladas ya que a partir de dicha práctica surge una reflexión profunda en cada una de estas mujeres logrando una reelaboración y elaboración de los esquemas de percepción, apreciación y acción con respecto al ejercicio físico.

Dicha reelaboración de las “representaciones sociales” entendiendo a las mismas como el conjunto de esquemas de percepciones, apreciación y acción, no surgen de un momento a otro, por lo contrario requiere de un largo proceso de reflexión y aprendizaje, donde cumplen un papel fundamental esos Otros significativos que han acompañado e incentivado, utilizando el poder de la palabra, para incentivar, motivar, empujar, entendiendo que estos Otros fueron los que empujaron, que dieron ese “empujoncito para arrancar” considerando que fue el empujón que fue en contra de la persona para moverla, para llevarla a realizar algún ejercicio físico. Fue la fuerza que la influenció para que inicie, pruebe, sienta el ejercicio físico, somos seres sociales, nos constituimos en la relación con el Otro, sin el Otro no seríamos nos-otros. El Otro forma parte de mí, en esto que me empuja, que me motiva, que me alienta a moverse hacia algo, en este caso

⁷³ Barrionuevo, María Celeste. (2011). Las representaciones sobre cuerpo de estudiantes de Educación Física. Universidad Nacional de Villa María. Instituto Académico Pedagógico de Ciencias Humanas. Licenciatura de Educación Física. Villa María. Córdoba, Argentina., p.16

hacia la realización de ejercicio físico, el Otro está en nos-otros, los otros están en nosotros. Son esos Otros los que le permitieron a las mujeres jubiladas poder comenzar a transitar esta nueva experiencia, que dio lugar a la reelaboración de las representaciones sociales acerca de sus prácticas corporales en relación al ejercicio físico.

Al darse una reelaboración de las representaciones sociales surgen contradicciones en cuanto a las percepciones y apreciaciones que las mujeres jubiladas tienen sobre sus prácticas corporales en relación al ejercicio físico, en primer lugar emergen de las entrevistas que las mujeres consideran a las prácticas corporales como ejercicio físico, representaciones sociales constituidas durante la infancia y la niñez de las mujeres jubiladas, momentos donde existían cuestiones, espaciales, sociales, culturales muy diferentes a los actuales, donde se le daba un valor muy importante al trabajo y al esfuerzo, donde las mujeres desde pequeñas comenzaban a trabajar, realizando tareas o labores en el campo o en la casa, generando prácticas corporales relacionadas con el trabajo y el esfuerzo, no percibiendo ni apreciando el ejercicio físico. A su vez las mismas manifiestan que esas prácticas corporales no eran ejercicios físico; haciéndose evidente que existe una variación en las representaciones sociales de estas mujeres, como consecuencia de haber vivido y transitado por diferentes ámbitos, remarcando que dentro de la constitución de las prácticas corporales influyen las estructuras externas, lo social, lo cultural, el momento histórico al que las mujeres jubiladas han pertenecido.

Esta variación en las representaciones sociales acerca de sus prácticas corporales sobre el ejercicio físico, depende fundamentalmente de esta reelaboración que se ha construido luego de haber transitado el taller de yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionado de Monte Buey, es por tal motivo que se lo considera significativo ya que al vivir y transitar dicho espacio, las mujeres jubiladas han reflexionado, repensado sus representaciones, construyendo y reelaborando sus percepciones, apreciaciones y realizando acciones diferentes a las anteriores. Pensando que las mujeres jubiladas han comenzado a realizar ejercicio físico a partir de los cincuenta años, debido a las representaciones que las mismas habían construido sobre el ejercicio físico durante su infancia o adolescencia, donde la familia junto con las demás instituciones han fundado en ellas representaciones sociales acerca de lo que debe hacer una mujer y lo que debe hacer un hombre, así como también han forjado representaciones acerca de las prácticas corporales como trabajo, siendo estas cuestiones muy interesantes que podrían dar lugar al análisis de futuras investigaciones.

A través de las entrevistas realizadas a cada sujeto, se ha logrado recolectar datos que nos permiten visualizar el recorrido histórico de cada una de las mujeres jubiladas, entendiendo que cada una percibe, aprecia y acciona de forma diferente dependiendo de sus estructuras, disposiciones, virtualidades o potencialidades adquiridas a lo largo del tiempo, donde en todo momento emergen las experiencias pasadas, funcionando como matriz estructural de las percepciones, las apreciaciones y las acciones, que las mismas tienen hoy en día. Coincidiendo con el supuesto propuesto al inicio de dicha investigación, donde el mismo hacía referencia a que cada una de las mujeres jubiladas tendrá representaciones sociales sobre sus prácticas corporales en relación al ejercicio físico diferentes pudiendo existir algún tipo de coincidencia o

similitud, teniendo en cuenta que las representaciones sociales forman parte del “Habitus” como estructuras estructurantes que determinan en los sujetos formas de sentir, de pensar, de entender, de interpretar la realidad cotidiana, que se irán construyendo en función de Otros que posibilitan o limitan, de los contextos culturales y sociales que haya transitado, de las historias y experiencias vividas.

A modo de cierre, se proponen las siguientes problematizaciones guías de futuras investigaciones:

¿Cuáles son las representaciones que estas mujeres tienen acerca de su cuerpo? considerando que durante el mayor tiempo de sus vida ha tenido que cumplir un rol dentro de la sociedad, impuesto por la misma. Así como también me surge el interrogante sobre ¿Cuáles son las representaciones sociales que tienen estas mujeres jubiladas sobre la sociedad actual? Luego de haber transitado por una sociedad tan diferente en sus primeros momentos de vida, como ellas hoy en día perciben y aprecian a la sociedad actual y a todos los cambios que se han dado durante todo este tiempo. ¿En qué medida, estas representaciones sociales que tienen estas mujeres jubiladas influyen en la práctica de un ejercicio físico?

Se concluye con esta investigación, aunque sólo en términos protocolares, ya que se considera que el investigador en todo momento se ha hecho presente dentro de la misma, debelándose su identidad subjetiva, que se refleja en cada escrito, en cada discurso, construyendo relatos, siendo parte en cada momento de la investigación, generando en él cambios significativos, permitiéndole descubrir nuevas miradas, nuevas percepciones y apreciaciones que hasta el momento parecía desconocer, dejando abiertas nuevas puertas que serán focos de cuestionamientos para dichas investigaciones futuras.

Anexos

Anexo nº 1

Guión flexible de entrevista destinada al presidente de la Asociación Mutual de Jubilados y pensionados de Monte Buey.

Entrevistador/a:

Entrevistado/a:

Fecha de realización de la Entrevista:

Hora de inicio:

Hora de finalización:

Lugar:

Tiempo total de duración de la entrevista:

Datos del entrevistado

Edad del entrevistado/a:

Sexo:

Lugar de origen del entrevistado/a:

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en:

Mail: -----

- ¿En qué año se fundó la institución?
- ¿Cómo es que se funda?
- ¿Quiénes son los fundadores?
- ¿Podría contar brevemente la historia del Centro de Jubilados?
- ¿Cuál es la misión de la institución?
- ¿Cómo se conforma actualmente el consejo directivo de la institución?
- ¿Cómo subsiste la institución dentro del ámbito económico?
- ¿Cuáles y cuántos son los empleados que trabajan dentro de la misma?
- ¿Cuántos son los socios?
- ¿Cómo es el contacto con PAMI? ¿Existe una relación directa?
- ¿Se respetan las bajadas que PAMI realiza hacia el centro de jubilados?

- ¿Existe un seguimiento por parte de PAMI para asegurarse que se lleve a cabo todo lo requerido?
- ¿Cuáles son los beneficios que se le brindan a la sociedad?
- ¿Cuántas personas asisten aproximadamente a recibir estos beneficios?
- ¿Cree que quedan aspectos por mejorar dentro del funcionamiento de la institución?
¿Cuáles?
- ¿Cómo se siente usted al pertenecer a dicha institución?

Anexo nº 2

Desgrabación de entrevista destinada al presidente de la Asociación Mutual de Jubilados y pensionados de Monte Buey.

Entrevistador/a: Nardón Milena

Entrevistado/a: Presidente de la institución.

Fecha de realización de la Entrevista: 18/07/2016

Hora de inicio: 17:47 hs.

Hora de finalización: 18:03 hs.

Lugar: Centro de Jubilados y Pensionados de Monte Buey.

Tiempo total de duración de la entrevista: 16'. 24".

Datos del entrevistado

Edad del entrevistado/a: 70 años

Sexo: Masculino

Lugar de origen del entrevistado/a: Monte Buey, Córdoba, Argentina

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Monte Buey, Córdoba, Argentina

Mail: -----

1. Entrevistadora: ¿En qué año se fundó la institución?
2. Entrevistado: La institución si mal no recuerdo se fundó el 11 de mayo de 1976 pero recién el 14 de septiembre del año 1978 se reconoce como personería jurídica.
3. Entrevistadora: ¿Cómo es que se funda?
4. Entrevistado: Eee, déjame pensar... Por lo que me han contado y he leído, en el momento en que se funda esta institución eran tiempos difíciles que afectaba mucho a las personas que ya no podían seguir trabajando, es por eso que un grupo de jubilados se unieron con el objetivo de crear una institución que representara a este sector de la sociedad, ósea los jubilados.
5. Entrevistadora: ¿Recuerda quiénes son los fundadores?
6. Entrevistado: La verdad que no recuerdo todos los nombres, lo que si te puedo decir es que el primer presidente fue el señor Juan Luis Tossi, y a él lo acompañaba Atilio Campeón y José Capell, no recuerdo bien que función desempeñaba cada uno de ellos. ¡Ha! También recuerdo que estaba el señor Zallocco que no sabría decirte el nombre, si me acuerdo te lo digo jajaja.
7. Entrevistadora: Esta bien no hay problema si usted recuerda algún miembro más de los fundadores me lo dice, ahora ¿podría contarme brevemente la historia del centro de jubilados?
8. Entrevistado: No sé qué decirte, te puedo volver a repetir lo que dije antes, que se creó por una necesidad que tenían las personas jubiladas, pero más que eso no sabría que decirte, pasa

que recién ahora se está trabajando de una manera más ordenada, porque tenemos a la secretaria que se encargó de comenzar a realizar las actas y ordenar un poco la información, porque hasta el momento eso no se tenía muy en cuenta.
9. Entrevistadora: y ¿Cuál es la misión de la institución?
10. Entrevistado: La misión de la institución sería brindar asesoramientos y poder orientar a los jubilados de la localidad y del Saladillo que se acercan, ya sea sobre los requisitos que hay que presentar para afiliarse a PAMI y explicarles todos los beneficios que este les brinda.
11. Entrevistadora: Podría contarme ¿Cómo se conforma actualmente el consejo directivo de la institución?
12. Entrevistado: A ver... El consejo directivo está conformado por el presidente, ósea yo, jajá, una secretaria, un tesorero, los vocales que son cuatro titulares y siete suplentes, además está la junta fiscalizadora titular que la forman tres personas y la junta suplente que hay 3 personas más. Disculpa que no te los nombre a todos, pero es ese el formato que tenemos. Espero no estar olvidándome de nadie jajá.
13. Entrevistadora: Esta bien no es necesario que los nombres. La próxima pregunta es sobre el ámbito económico, ¿cómo hace la institución para subsistir?
14. Entrevistado: Ese aspecto es muy complicado ja jajá, se subsiste gracias al trabajo voluntario de las personas que conforman el consejo directivo y otros colaboradores, realizando servicios gastronómicos, ventas de pollos, asados, entre otras cosas. Además, recibimos subsidios del orden provincial o municipal y ayudan mucho con donaciones que realizan personas particulares y empresas de la localidad.
15. Entrevistadora: ¡Qué bueno! Reciben mucha ayuda.
16. Entrevistado: Sí, sí, por suerte siempre hay gente con buena predisposición y con ganas de ayudar.
17. Entrevistadora: Próxima pregunta ¿Cuáles y cuántos son los empleados que trabajan dentro de la misma?
18. Entrevistado: Empleados del centro de jubilados pagos por el centro, solo uno en el área administrativa, que trabaja de lunes a viernes de 08:00 a 12:00 hs, los demás empleados como las talleristas, médicos, pedicuras, son designadas y pagos por PAMI.
19. Entrevistadora: Ya que mencionas a PAMI, ¿Cómo es el contacto? ¿Existe una relación directa?
20. Entrevistado: Bueno, el contacto con PAMI.... Te explico, nosotros nos contactamos a través de la delegación de Justiniano Posse, que depende de Bell Ville. La comunicación podría decirte que es a través de mail o por teléfono de forma periódica, y cuando es muy necesario viajo yo para tratar de resolver el problema que haya surgido. No sé si respondí tu pregunta.
21. Entrevistadora: si, y con respecto a las bajadas que PAMI realiza hacia el centro de jubilados, ¿cuáles serían? ¿Son respetadas por el centro?
22. Entrevistado: Si claro que se respetan, siempre se trata de cumplir todas las bajadas que se realicen y te puedo nombrar algunas como la entrega del bolsón de alimentos, formularios de subsidios, el plan HADOB donde se encuentran los talleres de folclore, nutrición, bueno el que das vos de yoga y taller de la memoria, y seguro que de algo me estoy olvidando.
23. Entrevistadora: Esta bien no hay problema, si recordas algo más después me lo decís, y PAMI lleva algún control ¿cómo verifica que ustedes cumplen con todo lo requerido?
24. Entrevistado: Por lo que tengo entendido, desde el centro se envían unos documentos solicitados por parte de PAMI y todo aquello que no sea correcto vuelve de nuevo al centro para ser verificado.
25. Entrevistadora: Claro. Bueno vamos a dejar de lado al PAMI y retomemos con la siguiente pregunta... ¿Cuáles son los beneficios que se les brinda a la sociedad desde el centro?
26. Entrevistado: Bien. El principal servicio y el más importante es el de los médicos de cabecera, el centro posee dos consultorios propios donde los médicos pueden trabajar de forma tranquila y cómoda, además hay un servicio de enfermería y pedicura. Se brindan los talleres, que estos son los que pertenecen al plan HADOB que antes mencione como una bajada por parte de PAMI, te vuelvo a repetir cuales eran, el de yoga, memoria, folclore, nutrición. ¡¡¡A!!! me olvidaba también está el odontólogo. Te vuelvo a mencionar la entrega del bolsón de alimentos. El salón de fiestas que se terminó este año, para realizar las fiestas para los jubilados para que se diviertan y puedan pasar un buen momento. Bueno y eso son en gran parte los servicios que se brindan.
26. Entrevistadora: Que bueno son muchos los servicios que se brindan y la gente ¿cómo responde?, ¿tienes idea de la cantidad de socios que asisten actualmente?
27. Entrevistado: Creo que la gente responde muy bien, es mucha la cantidad que se acerca a

recibir algún beneficio, pero exactamente no te sabría decir la cantidad de socios que hay en la actualidad, debería fijarme.
28. Entrevistadora: Esta bien no hay ningún problema. ¿Vos crees que quedan aspectos por mejorar dentro del funcionamiento de la institución?
29. Entrevistado: ¡Siii! Claro siempre hay cosas por mejorar, por el momento lo más factible por realizar es incorporar nuevos talleres y poder crear un espacio de peluquería y muchas propuestas más que van surgiendo a medida que pasa el tiempo, pero siempre tratando de crecer cada día un poco más como institución.
30. Entrevistadora: Para finalizar con la entrevista una última pregunta, ¿Cómo se siente usted al pertenecer a dicha institución?
31. Entrevistado: Yo siento mucha satisfacción porque sé que a través del centro puedo ayudar a muchísima gente, además estoy rodeado de personas muy buenas que me acompañan en todo momento haciendo que sea un placer estar integrando esta institución y ser yo la cara visible de la misma, pero siempre remarcando que sin todos ellos ni yo ni el centro podríamos haber llegado hasta acá.
32. Entrevistadora: Bueno José hemos finalizado con la entrevista, muchas gracias por su buena predisposición y el tiempo dedicado, le aseguro que todas las respuestas que me dio van a ser fundamentales y me van a servir muchísimo para mi investigación, así que muchísimas gracias.
33. Entrevistado: Bueno me alegro mucho y espero haber ayudado. Cualquier cosa que necesites sabes dónde me podés encontrar.
34. Entrevistadora: ¡Muchísimas Gracias!

Anexo nº 3

Encuesta a jubilados que asisten al taller de yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey

Nombre y Apellido:

Sexo:

Edad:

Estado civil:

Hijos:

Procedencia:

Residencia actual:

Profesión:

¿Cuánto hace que asiste al Centro de Jubilados? ¿Cómo te iniciaste en esta práctica?

¿Desarrolla más de una actividad dentro del Centro de Jubilados?

¿Cuáles son los beneficios que recibes del Centro de Jubilados?

¿Cuáles son las razones por las cuales asistes al taller de yoga? ¿Qué te genera realizar esta actividad?

¿Asiste a otras instituciones a realizar actividad física? ¿Y otras actividades?

Anexo nº4

Tabla de doble entrada con datos obtenidos de la encuesta a las mujeres jubiladas que asisten al taller de yoga de la Asociación Mutual Jubilados y Pensionados de Monte Buey.

Nombre y Apellido	Sexo	Edad	Estado civil	Hijos	Procedencia	Residencia Actual	Profesión
Persona nº1	Femenino	71 años.	Casada	Dos.	Justiniano Posse.	Monte Buey.	Ama de Casa.
Persona nº2	Femenino	77 años.	Viuda.	Uno.	Arequito.	Monte Buey.	Ama de Casa.
Persona nº3	Femenino	73 años.	Casada	Tres.	En el campo de Saladillo.	Monte Buey.	Ama de Casa.
Persona nº4	Femenino	80 años.	Viuda.	Uno.	Monte Buey.	Monte Buey.	Ama de Casa.
Persona nº5	Femenino	75 años.	Viuda.	Tres.	Monte Buey.	Monte Buey.	Ama de Casa.
Persona nº6	Femenino	77 años.	Viuda.	Dos.	Monte Buey.	Monte Buey.	Ama de Casa.
Persona nº7	Femenino	71 años.	Viuda.	Tres.	Justiniano Posse.	Monte Buey.	Ama de Casa.
Persona nº8	Femenino	80 años.	Soltera.	Ninguno	Zona Rural Arui.	Monte Buey.	Ama de Casa.
Persona nº9	Femenino	74 años.	Viuda.	Uno.	Córdoba.	Monte Buey.	Peluquera y Ama de casa.
Persona nº10	Femenino	71 años.	Viuda.	Uno.	Monte Maíz.	Monte Buey.	Ama de casa.
Persona nº11	Femenino	74 años.	Viuda.	Cuatro.	En zona rural de Monte Buey.	Monte Buey	Ama de casa.
Persona nº12	Femenino	73 años.	Viuda.	Dos.	Monte Buey.	Monte Buey.	Ama de casa.
Persona nº13	Femenino	80 años.	Casada	Dos.	Campo cerca de Monte Buey.	Monte Buey.	Ama de casa.
Persona nº14	Femenino	73 años.	Viuda.	Dos.	Monte Buey.	Monte Buey.	Ama de casa.
Persona nº15	Femenino	81 años.	Viuda.	Cuatro.	Monte Buey.	Monte Buey.	Ama de Casa.
Persona nº16	Masculino	65 años.	Casado	Dos.	Monte Buey.	Monte Buey.	Jubilado
Persona nº17	Masculino	69 años.	Casado	Tres	Monte Buey.	Monte Buey.	Jubilado

Persona nº18	Femenina	64 años.	Viuda.	Dos	Monte Buey.	Monte Buey.	Ama de Casa.
Persona nº19	Femenina	65 años.	Casada	Tres	Monte Buey.	Monte Buey.	Ama de casa
Persona nº20	Femenina	81 años.	Viuda.	Dos	Monte Buey.	Monte Buey.	Ama de casa

Nombre y Apellido	¿Cuánto hace que asiste al centro de jubilados?	¿Cómo te iniciaste en esta práctica?	¿Desarrolla más de una actividad dentro del centro de jubilados?	¿Cuáles son los beneficios que recibes del centro de jubilados?	Razones por las cuales asistes al taller de yoga.	¿Asiste a otras instituciones a hacer actividad física u otras actividades?
Persona nº1.	8 meses.	Porque me intereso practicar esta disciplina (yoga).	Si, tango.	Los talleres a los cuales concurro.	Mantenerme bien físicamente.	No.
Persona nº2.	4 años.	Me inicie por mi propia voluntad.	Si, dos más, tango y memoria.	Enfermería, pedicura, médicos y los talleres	Me genera estar con más agilidad física y mentalmente.	No.
Personanº3.	2 años.	Fui invitada por el centro de jubilados	Si, yoga y estimulación de la memoria	Los talleres y demás beneficios que ofrece el centro, médicos, enfermería.	Me gusta estar en movimiento, activa, me mantiene joven y me genera placer. Disfrutar del compañerismo y pasar buenos momentos.	No. Pero me gustaría agregar Natación a mis actividades.
Persona nº4.	Al centro varios años no lo recuerdo bien, y a las clases de yoga un año.		No. Solo yoga.	Varios. (Médico, talleres, etc.)	Bienestar.	No.
Persona nº5.	4 años.	Comencé por una amiga.	No.	Una Buena enseñanza, médicos enfermería, etc.	Mejoro mis movimientos , además me gusta porque me siento bien y estoy en compañía	No.
Persona nº6.	6 años.	Comencé y sigo asistiendo por mi propia voluntad porque me gusta	No.	Recibo muchos beneficios.	Es algo que me gusta hacer y además comparto tiempo con amigas y la pasamos muy bien.	Asisto al gimnasio y me gusta mucho leer novelas e asistir a la biblioteca.
Persona nº7.	Hace poco.	Me inicie conversando con algunas mujeres y me copo la idea.	Hago una sola actividad yoga.	A los talleres que asisto.	Me gusta, me hace sentir bien.	No hago actividad física, estoy por empezar natación.
Persona nº8.	Desde los comienzos de los talleres.		Si, memoria y folclore.	Control de la presión arterial, recetas médicas, pedicura, los talleres.	Recomendación médica, importante ayuda a los movimientos , bienestar general, y agradables momentos compartidos.	No.
Personanº9.	8 meses.		Sí.	Muchos.	Para compartir entre compañeros .	Si, natación
Persona	1 año.	Me acerque por	Si, yoga y	Muchos. Lo que	Porque me	Actividad física

n°10.		propia voluntad a preguntar al centro de jubilados.	memoria.	necesito lo tengo, recetas y controles médicos, los talleres, enfermería.	hace bien y me gusta, siempre hice yoga y me parece que me hace muy bien físicamente.	no. Solo asisto a tejido.
Persona n°11	3 años.	Comencé sola porque ya conocía como era esta actividad (yoga)	Si, además de yoga voy a memoria.	La realización de recetarios y las actividades de los talleres.	Para poder mejorar mi salud y bienestar de vida y movilizar todos los músculos del cuerpo.	No realizo.
Personan°12	Mucho tiempo.		Solo yoga.	Médicos de cabecera y órdenes para medicamentos.	Me hace bien para mi cuerpo.	No.
Persona n°13	5 años.	Porque me gusta y por comodidad.	No.	Los talleres, médicos, recetas.	Me gusta y me hace bien.	Natación.
Persona n°14	7 años.	Por comentarios de amigas y porque me gusta la actividad.	No.	Recetas, viajes y otros.	Por salud y porque me gusta.	No.
Persona n°15	3 años.	Por una amiga.	No.	Una buena enseñanza.	Mejora mis movimientos de brazos y piernas.	No.
Persona n°16	2 meses	Por comentarios de la gente.	No	Los talleres, la realización de recetarios, las órdenes para los medicamentos	Porque me gusta hacer actividad física. Me hace bien a mi cuerpo.	No. Solo camino por el veredón todos los días.
Persona n°17	1 año	Porqué el doctor me lo recomendó.	No.	El taller de yoga, los médicos, recetas.	Porque me siento mejor y me distraigo un rato.	No.
Persona n°18	Tres años	Por una amiga.	Si, el taller de memoria.	La atención médica, de las enfermeras, de la pedicura, los talleres, las recetas y ordenes	Porque me hace bien, comparto momentos con mis compañeras y disfruto de la clase	No.
Persona n°19	Dos años	Fui invitada por una amiga, y me gusto la actividad.	Si, folclore	Son muchos beneficios, uno de ellos los talleres.	Me hace sentir mejor física y anímicament e, me duele menos el cuerpo y me gusta compartir las clases con mis compañeras me siento bien.	No.
Persona n°20	Hace mucho no recuerdo.	Me invitaron del centro de jubilados y decidí probar y me gusto	Si, folclore y taller de memoria.	Las recetas y órdenes, las promociones de los viajes, los talleres y los médicos y enfermeras.	Me gusta y me hace bien.	No

Anexo 5

Guión flexible de entrevista destinadas a las mujeres jubiladas que asisten al Taller de Yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y pensionados de Monte Buey.

Entrevistador/a:

Entrevistado/a:

Fecha de realización de la Entrevista:

Hora de inicio:

Hora de finalización:

Lugar:

Tiempo total de duración de la entrevista:

Datos del entrevistado

Edad del entrevistado/a:

Sexo:

Lugar de origen del entrevistado/a:

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en:

Mail: -----

Observaciones:

¿Cómo es que comenzaste asistir a las clases del Taller de Yoga?

¿Cuánto tiempo hace que asistís a las clases de Taller de yoga del Centro de Jubilados y Pensionados de Monte Buey?

¿Hubo alguien que sugirió que comenzaras con el Taller de Yoga?

¿Podes contarme que haces en el Taller de yoga?

¿Qué piensas acerca del Taller de Yoga?

¿Cómo te sentís durante las clases del Taller de Yoga?

¿Percibís algún cambio en vos desde que comenzaste?

¿Cuáles son las razones por las cuales asiste hoy al taller?

Antes de asistir al Taller de Yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey. ¿Habías asistido alguna clase de yoga?

¿Dónde asistías?

¿Cuánto tiempo fuiste?

¿Con quién ibas?

¿Qué hacían en esa clase de Yoga?

¿Cómo te sentías en ese momento?

¿Qué otros ejercicios has realizado a lo largo de su vida?

¿Recordas que ejercicio físico realizabas desde pequeña?

¿Cuándo comenzaste a realizar ejercicio físico?

¿En todo momento de tu vida pudiste realizar algún ejercicio físico?

¿Recordás cómo te sentías cuando realizabas ejercicio físico?

¿Recordas que hacían durante esas clases?

¿Te acordás de alguien que te haya acompañado o compartido con vos en ese momento ese ejercicio físico?

¿Podrás mencionar el ejercicio físico que más te gusto realizar hasta el momento y decirme el por qué?

¿Qué piensas del ejercicio físico?

De las practicas relacionadas con el cuerpo y el ejercicio físico que realizaste dentro de tu trayectoria. ¿Cuáles fueron las que perduraron hasta el día de hoy?

¿Podes contarme que ejercicio físico realizas diariamente?

¿Por qué realizas ejercicio físico?

¿Cómo te sentís realizando ejercicio físico diariamente?

¿Qué piensas de otras prácticas realizadas como ejercicio físico?

¿Consideras que tu representación sobre el ejercicio físico ha ido modificándose con el tiempo?

¿Cómo influye la sociedad en tus prácticas corporales y en los ejercicios físicos que realizas?

¿Crees que hay otro que influye en la realización del ejercicio físico?

Anexo 6

Desgrabación entrevistas destinada a las mujeres jubiladas que asisten al Taller de Yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y pensionados de Monte Buey.

Desgrabacion de la entrevista realizada a entrevistada N°1

Entrevistador/a: Nardon Milena

Entrevistado/a: Numero 1

Fecha de realización de la Entrevista: 15/05/2017

Hora de inicio: 15:00

Hora de finalización: 16:37

Lugar: Cocina de la casa de la mujer jubilada a entrevistar.

Tiempo total de duración de la entrevista: 86 minutos 97 segundos

Datos del entrevistado

Edad del entrevistado/a: 73 años.

Sexo: Femenino

Lugar de origen del entrevistado/a: El campo en Saladillo.

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Monte Buey.

Mail: -----

Observaciones: La jubilada me recibió amablemente, al llegar me estaba esperando con mates y facturas. En un solo momento se interrumpió la entrevista por una llamada telefónica, que al estar solas en la casa, la jubilada fue quien contesto la llamada

P1	Buenas tardes, como te comente vamos a dar comienzo con la entrevista. Podrías decirme tu nombre completo, tu apellido y tu edad.
R1	Buenas tardes, mi nombre es Regina Cremasco y tengo 73 años.
P2	Bueno Regina contame un poco, ¿vos siempre viviste en Monte Buey?
R2	No, no yo antes vivía en el campo acá cerca en saladillo.
P3	Ha claro, ¿y cuando comenzaste asistir al Taller de Yoga del centro de jubilados? ¿Te acordas mas o menos?
R3	¿A yoga con vos?
P4	No, no conmigo sino, ¿cuánto hace que vas al centro de jubilados hacer yoga? Recordas que antes había otras profesoras, antes que yo estuvo Silvia y Mariza.
R4	Aa, si si desde que arranco.
P5	¡¡Qué bueno!! Hace bastante entonces, ¿no te acordas cuantos años hace?
R5	Y tres años... No, no creo que más, porque primero tuvimos con mariza, después Silvia, mariza creo que estuvo como dos años, Silvia otros dos más, y con vos este ya es como el tercero.
P6	Si si yo hace tres años ya, porque arranque en el 2015.
R6	Y entonces unos seis siete años. No parecía tanto.
P7	Hace bastante ya, ¡qué bueno! No parece pero puede ser porque si yo hace tres que estoy, y vos te acordas que mariza estuvo dos, y Silvia más o menos el mismo tiempo, dan las cuentas ajaja
R7	Y si son como siete años y no sé si me quedo corta, porque mariza dos años estuvo seguro y no sé si tres. ¡Cuánto tiempo che!
P8	¡Si hace mucho!, y ¿cómo fue que comenzaste?
R8	Y a mí me invito el Centro de Jubilados, mira en ese tiempo todavía estaba el otro presidente, así que hace rato ya. Y bueno ellos me habían hecho la invitación y bueno comencé.
P9	Claro ¿y cómo fue esa invitación?
R9	Y por el boca a boca creo que una de las mujeres que en ese momento estaba en la comisión se acercó y me invito, y decíamos si nadie va cuando te ofrecen algo, es feo, así que decidimos apoyar al centro.
P10	¿Con quién decías? ¿Había alguien más a la cual le habían hecho la invitación?
R10	Yo lo comentaba con Adela, porque el centro hacia la invitación a todo el público, no me acuerdo si por radio o por tele había salido la invitación, y cuando me vino hablar esta mujer me pareció interesante.
P11	Mira vos no sabía que el centro se encargaba de realizar invitaciones a todo el público.
R11	Si si me acuerdo que salía por la calle el autoparlante, la tele la radio, por todos lados.
P12	A, claro porque en ese momento ¿no era tan conocido como ahora?
R12	Claro antes no era como ahora, recién se conocía.
P13	Claro y ¿creció mucho el centro?
R13	Siii , sii creció, antes era eso ahí así nomás, estaba abandonado, no sé si había todos los talleres que hay ahora si tenían tantas cosas.
P14	Claro, no la verdad que cuando yo arranque ya estaban todos los talleres, pero en estos dos años que yo estuve vi como avanzaron con el salón y todas las comodidades y servicios que brindan ahora están muy buenos. Y vos me decías anteriormente que antes de comenzar lo habías comentado con Adela, vos ¿la invitaste a ella o te encargaste de invitar alguien más?
R14	Claro yo empecé a ir con mi prima, empezamos las dos juntas.
P15	¿Son primas con Adela?
R15	Claro, ella era la mujer de mi primo que después murió, ella es viuda de mi primo, después ella hizo pareja con otro de Arequito, ella estuvo haya y cuando ese hombre falleció ya se vino para acá a Monte Buey, y ahí fue cuando arrancamos.
P16	Mira vos no sabía. Así que arrancaron las dos juntas.
R16	Claro arrancamos con Mariza, ella fue la primera en dar yoga. Después cuando mariza se fue, yo iba dos veces a la semana al centro con Silvia y un día de Mariza, porque ella nos invitó.
P17	A claro porque después Mariza no dio más en el Centro pero si en otro lado, ¿dónde daba ella e acordas?
R17	Ella se fue a cultura y empezó a dar yoga aparte de los Jubilados.
P18	Y vos me podes contar que es lo que haces en las clases de yoga.
R18	¿De ahora?
P19	Claro que es lo que hacemos en las clases de yoga. Lo que te acuerdes sin vergüenza.
R20	(risas, se muestra pensante) sii como no me voy acordar, primero jodemos, llegamos

	temprano para charlar y ponernos al día con las chicas jajaj, bueno después hacemos la parte esta de los movimientos (hace gestos con el cuerpo) no sé cómo se llama, pero movemos todo el cuerpo en una ronda, y bueno después hacemos ejercicios, muchos ejercicios (risas) no sé cómo se llaman, pero nos movemos muchos todo el cuerpo está en movimiento, hacemos ejercicios y después estiramos, despegamos los huesos diría yo jajajaj
P21	Y todos esos ejercicios que decís que hace ¿para qué te sirven?
R21	Para que me sirven, en primer lugar para la cabeza, segundo lugar los huesos, me hace sentir más floja y bueno es como que estas en actividad y bueno es como que te sirve para moverte. Es una hora que yo la dedico para mí.
P22	Te ayuda a distenderte un rato.
R22	Claro es ese momento que estamos con las mujeres con otro grupo y después es como que te incentiva a cumplir con una obligación, que es que ese día a esa hora yo sé que tengo que ir, me apuro hacer todo lo que tengo que hacer, para llegar a horario. Yo a la mañana llega Matías mi nieto y le preparo el desayuno, la taza de leche, le preparo el mate le dejo todo listo porque después sé que viene Mari mi nieta hacer cosas le compro las facturas.
P23	Dejas todo organizado
R23	Si si tengo que dejar todo organizado, sé que corro pero para esa hora tengo todo listo, por qué se q esa hora es para mí.
P24	Y ¿cuáles son las razones por las cuales asistís al taller?
R24	Por qué sé que ese momento es para mí, yo voy y es una hora que mi cabeza se olvida de los demás, corro para llegar pero una vez que llegue ya está, lo mismo con memoria.
P25	Claro con el taller de memoria.
R25	Cosa que no me pasa con Natación, que todos me dicen empesa natación, que para los huesos es lo mejor, y no encuentro el momento, porque hace rato que vengo diciendo que voy arrancar y no empecé todavía.
P26	Es como que ya está incorporado en tu vida ir esos días a los talleres. ¿Y vos notas o percibís algún cambio en vos desde que arrancaste el taller?
R26	Si si, noto que bueno me siento mejor, aparte que más elástica, me hizo bien a los huesos, que por más que duelan yo a veces pienso si yo estuviera sentada ni caminaría, estaría dura, no podría, a parte yo soy una mujer que estoy todo el día en actividad, aparte el taller me ayuda a moverme, sino iría y me quedaría sentada no podría hacer todo lo que hago después en mi casa, porque yo hago todo. Yo acá me muevo siempre pero allá es otra cosa distinta, es otra la actividad y después tengo el caminar que es otra cosa distinta. Y con todas esas cosas ahí tengo todos los días algo para hacer, que me ocupan la mente.
P27	Claro entiendo, también salís a caminar, que bueno eso! ¿Y cuáles serán las razones por las cuales si elegís hacer la caminata e ir a los talleres y por ejemplo no podes comenzar natación?
R27	Ee no me había puesto a pensar en eso jajaj, acá como te digo al taller de yoga voy porque me hace bien a los huesos, me hace bien al cuerpo en general.
P28	Por lo que vos me decir para ir a yoga te haces el tiempo vos te apuras para dejar todo listo y sin importar que pase vas igual sabes que a esa hora tenes yoga, ¿por qué no te podrás hacer ese tiempo para ir a natación?
R28	Y pensándolo creo q natación me cuesta arrancar porque tengo una amiga que va a venir conmigo y esta amiga esta igual que yo, siempre surge algo alguna que no arrancamos, una vez por una cosa otra por otra y acá estamos ajajaja
P29	Claro ninguna de las dos toma la iniciativa.
R29	Claro creo que cuesta arrancar, la vez que arrancamos pasa como con yoga no faltamos, aparte con mi amiga todavía no nos podemos poner de acuerdo con el horario, ella me dice de ir a después de comer y a mi ese horario se me complica porque a veces no termino de limpiar, a veces se me complica por mi enfermedad, viste que yo tengo la diabetes y entonces tengo q dedicarle el tiempo para comer bien, tomarme mi azúcar, la medicación. Entonces yo le digo quieres que lo dejemos para la tardecita de 19:00 a 20:00 ese horario estamos más libre para nosotras porque ya es noche y es temprano para comer pero es tarde para hacer mandados y ella me dice y pero por el frío que como hacemos, y yo le dije que la pasaba a buscar y que bueno nos abrigaremos, probaremos y veremos pero todavía no pudimos arrancar jajaja estamos viendo.
P30	Jajaj claro no se ponen de acuerdo para arrancar. Y con la diabetes ¿en qué te tienes que cuidar? Que es lo que haces para tenerla controlada.
R30	y con la diabetes me tengo que cuidar mucho, más que nada en la comida, hoy por ejemplo me dio un bajón después de comer. Por qué hoy por ejemplo me hice la sopa y la tome me tome toda la sopa, pero no me comí el pedazo de pan que tenía que comer, y después me dio el bajón.
P31	Claro, tienes que estar muy atenta con las comidas.
R31	Si si Claudia me reta. Bueno y mañana tengo que ir acá del chico este, el nutricionista,

	empecé a ir como para que me organice un poco y me dé más ideas porque a veces ya no sé qué comer
P32	Claro, está bueno eso, como para que te oriente y te dé una idea para que puedas comer más variado.
R32	Claro porque a mí al principio me sacaron toda la harina, todo el pan, yo me desacostumbre a comer pan, me gusta pero no me acostumbro, ahora como me pongo otra clase de insulina, ahora me incorporan pan, peor que pasa a veces me siento en la mesa y yo me olvido del pan, y después soné, hoy comí me llene de otras cosas y que no comí lo que tenía que haber comido, que lo estoy haciendo ahora jajaj (elige una factura de un plato que se encontraba sobre la mesa)
P33	Jajaj está bien coma. ¿Y yendo a yoga como te sentís?
R33	Re bien, muy bien re feliz estoy de ir.
P34	¡Qué bueno! ¿y con tus compañeros como te sentís? ¿Qué piensas del grupo?
R35	Re bien, me gusta el grupo me siento cómoda, por eso uno va viste
P36	Qué Bueno es fundamental eso. Y antes vos me decías que, antes de ir al taller de yoga acá en los jubilados ¿ibas a otro lugar hacer yoga?
R36	Claro porque a mí también me había invitado Mariza, así que hacía dos días en los jubilados y uno con ella. Pero ese era otro grupo, era distinto ahí de Mariza éramos pocas grande, eran todas chicas más jóvenes, y ahí creo q fue cuando yo me hice sonar.
P37	¿Y qué hacían con Mariza?
R37	Y eran cosas más difíciles, era un yoga más fuerte, ella te decía cada cual hace hasta donde llega, y a mí como me gusta la gimnasia y me gusta hacerla quería hacer todo jajaj y yo note que una vez yo me estire más de lo que me tenía que estirar y me dio un tirón aca (señala la zona lumbar) que madre mía, y después de ese tirón no me lo saque nunca más a ese dolor. Yo no le puedo echar la culpa a ella.
P38	No seguro que no, a veces es una sumatoria de cosas y justo en ese momento fue cuando te terminaste de lastimar
R38	Claro yo fui mucho tiempo también con Analía Serra, pero era un grupo que ya no me gustaban, eran todas maestras, maestras jubiladas grandes como yo (menciona cinco)
P39	¿Y por qué no te gustaba?
R39	Y porque al último, la profesora decía un ejercicio y empezaban.... esto no me gusta, o esto no lo puedo hacer, o esto no lo hago por qué no lo puedo hacer porque me hace mal. Y así y eso a mí, no me gusta porque todas las cosas que se hacían, el grupo lo hacía protestando y es como que yo me canse, porque si vos vas es para distraerte y hacer lo que vos puedas, si lo podes hacer, lo haces y sino no vayas y eso entorpece a todo el grupo, por eso lo deje porque a mí no me gusto el grupo, no me sentía cómoda. En cambio acá vos das una cosa (me señala) nos quejamos porque lo hacemos para decir algo jajajja pero lo hacemos, cada una hasta donde puede pero lo hace no protestan, lo mismo pasaba de Mariza, ella hacia el ejercicio lo mostraba y no le importaba si vos lo hacías o no lo hacías, ella su clase. Bueno aquel tuve que dejarlo porque después el de los huesos y el de los ojos me dijo no, no podes hacer. Porque yo tuve desprendimiento de retina y el otro ojo está ahí, entonces me dijo, no no podes hacer una gimnasia tan fuerte así, vos tenes que buscar un yoga más tranquilo. Y bueno yo me siento bien en la forma que lo das vos y la forma en como trabajamos con el grupo.
P40	Podemos decir que encontraste el yoga adecuado en el centro de jubilados jajajaj
R40	Claro, al igual que cuando daba Silvia también, clases más tranquilas, ya Mariza daba otras clases, para mí ella dejo creo que por aburrimiento porque ese yoga tranquilo así a ella no le gusta, ella le gusta más fuerte, a mí me encantaba peor ya no puedo hacer. Ella por ejemplo nos hacía hacer cosas que eran complicada, a veces trabajamos acostadas, y las señoras se acostaban peor al momento de pararse se deslomaba la profe para pararlas, nosotras la ayudábamos peor tampoco era lindo que ellas se sintieran incomodas porque había que ayudarla a levantarse.
P41	Claro, si si entiendo. ¿y cuánto tiempo fuiste con Mariza cuando daba en cultura?
R41	Y con ella fui como dos años, hasta que bueno me hice mal.
P42	¿Y ahí cuantos años tenías?
R42	Y tengo 73 así que abre tenido 67 - 68 años
P43	Y con Analía ¿te acordas cuantos años tenías cuando ibas?
R43	Y Cuando arranque debo haber tenido 54- 55 años.
P44	Y la primera vez que fuiste entonces ¿fue con Analía?
R44	Claro esa fue la primera vez, mira Analía daba ahí en la casa donde vive este chico de Serra, al grupo ese iba gente joven y gente grande, lindo. Después ella no dio más ahí, se fue al gimnasio de este chico el Suigo, bueno y ahí ya empezaron a ir todo ese grupo de maestras que te conté, iba una mujer que protestaba siempre, ha y también estaba la Clita,

	esa también protestaba siempre, no le caía nada bien, ningún ejercicio le gustaba. La profe daba el ejercicio y antes de hacerlo protestaban, cuando lo hacían protestaban vivan protestando. Jajaj
P45	Jajaja y ¿eran parecidos los ejercicios que hacia Analía con los que daba Mariza?
R45	Y si algunos ejercicios eran iguales como por ejemplo el gato contento el enojada, la vela, ese que estirabas los pies para atrás mucho de estirar, un motón de cosas hacíamos. Peor bueno después Analía, dejó de dar esas cosas así porque era un solo protestar.
P46	Claro, Bueno entonces vos me decís que con ese grupo vos después ya no te sentías cómoda.
R46	No, no ya no me gustaba ir.
P47	Y el grupo de Mariza, ¿cómo era?
R47	Era distinto, éramos como treinta mujeres, éramos muchas, pero también cada una iba y hacia charlábamos, yo siempre me ponía cerca de un grupito y conversaba con ellas, después había dos mujeres que no se daban mucho, pero en general entre todas hablábamos y trabajábamos cada una hacia hasta donde podía peor no se quejaban. Y ahí si me sentía bien. Y como te digo acá en yoga o en memoria pasa lo mismo el grupo es lindo, y esos que hay muchas mujeres con no hacen los dos talleres pero es otra cosa
P48	Y cuando ibas de Analía, ¿no ibas con alguna compañera?
R48	No, no porque arranque sola y seguí yendo sola.
P49	A claro voluntad para ir tenías, a pesar que no ibas con nadie continuaste yendo.
R49	No sii eso sí, a mí lo que me cuesta es empezar, una vez que arranque voy igual no importa si estoy sola o no. Por ejemplo el otros días una mujer me decía, vamos a bordado arranquemos. Y yo bordado hice siempre, después de casada ya tuve más trabajo con los chicos la casa tuve que dejar pero siempre me gusto, y como que me olvide de cómo era, y ahora que veo que se usa de nuevo y que bordan tan lindo y me dieron ganas de ir, y mira que tengo todo ahí para empezar y no arranco me falta ir nomas jajaj
P50	Claro te falta la iniciativa ese empujón para arrancar.
R50	Si es todo llegar y empezar yo después lo tomo como un compromiso, igual que esos días que llueve, a veces pienso que lindo para quedarse un rato más en la cama, y después digo ¡no!! Porque si pusimos un día y un horario para ir y si todas nos tiramos para atrás, te dejamos a vos sola jajaja y si vas un día y somos 20 al otro día somos 5 y al otro somos 3 ya no es lo mismo. Por ejemplo el viernes llovía y teníamos memoria a las 9:30 y yo la llame a mi prima y le digo ¿qué hacemos? Y me dice no se... y yo le digo ¿vos sacaste el auto? Sí, me dice ella. Y bueno vamos a ver si hay alguien nos quedamos y si no nos pegamos la vuelta. Y bueno fuimos y cuando llegamos viste no se veía movimiento, y agarro y le digo a mi prima, deja que yo me bajo a ver si hay alguien, cuando baje estaba la profes y dos alumnas, ahí nomás con mi prima nos bajamos, y ya fue otra cosa la clase, después vino una mujer más y ya éramos seis más la profe, así que se hizo una clase linda.
P60	Claro, y si ya siendo seis personas es otra cosa. Bueno ahora vamos a ir tiempo atrás, contame vos de chiquita alguna vez ¿hiciste ejercicio físico? ¿Que eras lo que hacías vos de chiquita?
R60	Noo ejercicio físico, que era eso jajaja
P61	Y ¿Qué hacías vos de chiquita? ¿Dónde vivías que no recuerdo?
R61	Yo, en el campo vivía.
P62	Y ¿trabajabas en el campo?
R62	Sii siempre, el trabajo nuestro era levantarse y salir caminando hacer cosas del campo, porque había un solo caballo que lo usaban los hombres para el trabajo más pesado.
P63	Y vos ¿con quién vivías?
R63	Mi mama, mi papa, y mis tres hermanos, éramos cuatro en total pero uno se murió. Y yo me acuerdo que cuando nació mi hermano yo tenía nueve años y ya hacía mucho que veníamos trabajando
P64	Aa de chiquita empezaste a trabajar,
R46	Maa querida desde que nací, antes que la escuela estaba todo lo del campo, había que ir a criar los chanchos, cuidar las vacas y todo de a pie. Íbamos a la escuela pero antes de ir a la escuela teníamos que ordeñar las vacas, que eran como diez o doce, que me ayudaba mi mama a hacer eso, después embotellábamos la leche, repartíamos la leche a los cómodos de saladillo
P47	Y ¿dónde quedaba el campo? ¿Estaba lejos?
R47	Viste acá cerquita de Verdeli de saladillo para acá como viniendo a monte buey, bueno esa casita que quedo ahí la había hecho mi hermano, bueno ahí cerquita en un ranchito.
P48	¿y todos los días hacían lo de repartir leche?
R48	Sii todos los días, todos los días. De lunes a sábado, porque teníamos escuela de lunes a

	sábado
P49	Que ¿los sábados también tenían escuela?
R49	Y si, si teníamos profesoras cada cuatro meses jajja había que aprovechar, yo no sé qué pasaba pero duraban poco, yo no sé si quedaban embarazadas o que pero estaban un tiempo y desaparecían, y después venía otra y así, y nosotros no nos enterábamos de nada por que viste como era antes, ni se pregunta. Por ejemplo teníamos escuela de Marzo a junio después desaparecía y ponele que la otra aparecía en septiembre y si duraban hasta noviembre era mucho ajajjaaj
P50	¿Y en la escuela que les hacían hacer, recordas algo?
R50	Y la escuela era como ahora pero más simple, teníamos matemáticas, lengua, ciencia y basta, bien básica aprendíamos a leer, escribir, las tablas, sumar, a restar dividir.
P51	¿Y educación física tenían?
R51	Y no no, no es como ahora..... después nosotros ordeñábamos las vacas, repartíamos y a su vez le dábamos la leche a la escuela y a su vez la escuela le daba la leche a los chicos, pero a nosotros no nos daban por que eran los que llevábamos la leche. A las doce se les daba el almuerzo ahí también peor a nosotros no nos daban por que como éramos del campo. Así que teníamos una brronca, nos íbamos a casa caminando y con suerte una mujer que estaba ahí cerca nos daba un pedazo de galleta que amasaba ella.
P52	¿Y quedaba lejos la escuela de tú y casa?
R52	Y siiii quedaba bastante lejos, pero íbamos con el surqui a veces. Cuando íbamos el surqui iba cargado entonces caminábamos e íbamos dejando la leche, a veces llegábamos a la escuela y ya hacia como media hora que había arrancado, a la vuelta volvíamos en sulqui o caminando depende. Sabes las veces que llegamos tarde porque primero estaba el trabajo.
P53	a claro, primero tenían que cumplir con el trabajo ¿y después de la escuela que hacían?
R53	Después era llegar a casa y darle de comer y agua a los animales, ayudar a mi papa con la quinta, lo ayudábamos con el arado, y después ya se hacía de comer, que comíamos lo q había porque era tanta la miseria que a veces llegabas a la mesa que los hombres si no te habían dejado nada, no comías nada.
P54	¿Qué primero comían los hombres? ¿No comían todos juntos?
R54	Claro primero comían los hombres que eran, mi papa, un empleado o dos siempre había..y bueno comían todos ellos y después ellos salían de nuevo con los animales a arar y bueno ahí una le ayudaba a mi mama a juntar limpiar un poco y después comíamos, pero a veces no alcanzaba.
P55	Mira vos, nada que ver a como estamos acostumbrados ahora.
R55	No nada que ver, ahora, pobrecitos si llueve los llevamos a la escuela para q no se moje, le preparamos la comidita que más les gusta o la que come. Antes eso no existía jajaj
P56	¿Y a tu mama no la ayudabas con las cosas de la casa?
R56	No yo no tanto , a mi mama la ayudaba mucho mi hermana la del medio, que ahora está en inrville, y Elena y yo ayudábamos más a mi papa, con todo de los animales, las quintas, y eso
P57	Claro vos te dedicabas más ayudarlo en los labores no tanto de la casa sino con las cosas más relacionadas al campo.
R67	Si sii, era darle una mano a él. Hasta hombrear bolsa y siempre todo sin ver un centavo, siempre a donores porque nosotros levantábamos las bolsas, y las cobraban los señores de saladillo, que eran los que la hombreaban, si se enojaba mi abuela... por que nosotras éramos las que cargamos la bolsa a la chata del suelo las poníamos en el hombro y arriba... con razón nos duelen los huesos ahora jajaja, y levantábamos la bolsa así (gesto como si se la cargara sobre el hombro) y se la poníamos sobre la espalda del que venía a hombrear las bolsas.
P68	¿Te acordar cuantos años tenías, en ese momento?
R68	Y habremos tenido qué se yo.. Once doce años.. Y la fuerza la teníamos porque de chiquita era hacer fuerza, no había opción...y sin ver un centavo, hasta que benvenuti le ofreció a mi papa 150 hectáreas y se las daba a la gente que le trabajaba a él, y le daba para pagar a treinta años... así que mi papa no se animó a las 150 pero compro 100, 15 años nos llevó pagarlas, pero no tirábamos la cascara del huevo para no gastar, así que vivíamos a ganso, pato, paloma, cosas que se criaban así que no tenías que gastar, y tampoco podías vender, porque por ejemplo los pollos que criábamos se vendían como loco, así que como íbamos a comerlos .
P69	Claro eran ustedes las que se encargaban de criarlos. ¿y hasta que edad viviste en el campo.?
R69	Y los 19 años que me case y me fui de mi casa.
P70	Y desde que naciste hasta los 19 años, ¿de ejercicio físico no hiciste nada?
R70	No, noo ni se conocía, va nosotros por lo menos ni lo conocíamos, imagínate que no domingo teníamos. Nosotras empezamos a saber que era día domingo cuando empezó a

	venir los novios, el primero fue el novio de Elena, cuando empezó a venir, ella trabajaba hasta las tres de la tarde con el tractor o con el caballo lo que era, entonces a esa hora iba yo que no tenía novio y Neli a reemplazarla, porque el tractor o el caballo tenía que seguir, entonces en es momento ella atendía al novio. Después cuando vino el mío ya se complicó, entonces se trabajaba a full hasta las doce y después ya parábamos porque había que recibir a los novios y era domingo. Jajaj y ahí empezamos a conocer el domingo.
P71	Y un día normal que vos te acuerdes. ¿Qué hacías? ¿A qué hora te levantabas? Como arrancabas.
R71	Y arrancábamos temprano por que íbamos a la escuela temprano , ponele a las siete de la mañana ya estábamos arriba, porque mi papa tenía que ir a buscar el caballo que andaba por el campo, que imagínate no había alambrado nada, para atarlo al surqui, de eso se encargaba mi papa. Mi mama ya salía con los baldes para la leche con todas nosotras tres, así que bueno ella me mañaba la vaca, y cada una tiraba de una vaca, así hasta que terminábamos todo, después lo llevábamos adentro para poder llenar todas las botellas de leche las poníamos en un cajón así, y ya nos preparábamos para ir a la escuela, desayunábamos y salíamos con el surqui a repartir como a ocho diez lugares.
P72	Y cuando llegabas a la escuela ¿qué hacías? ¿Tenías amigos?
R72	Sii, era un grupo lindo, de distintas edades porque ponele, la que iba al grado de Elena también se juntaba con nosotros.
P73	¿Y jugabas con ellos? ¿A qué jugabas te acordas ?
R73	Saltábamos la sogá, jugábamos al tejo, la popa.
P74	Y ese era el único momento que ustdes podían jugar como niños
R74	Y si eso fue la niñez de uno. Y cuando mis padres se acostaban a dormir la siesta un ratito en pleno verano cuando hacía mucho calor, nosotras la siesta no la queríamos dormir. Y guarda con hacer ruido, porque los adultos tenían que descansar; así que nos íbamos, teníamos una maquina cosechadora vieja vieja, y tenía la tabla así arriba donde se cocían las bolsas y esa era nuestra casa de dos pisos. Y ahí habíamos hecho la casita como no se usaba porque era muy vieja aprovechábamos para jugar.
P75	Entonces llegaban de la escuela, comían y aprovechaban para jugar un ratito, porque después tenían que volver a trabajar.
R75	Sii y jugábamos con suerte si dormían la siesta, porque solo la dormían esos días de mucho calor, sino no, enseguida íbamos a trabajar.
P76	¿Y qué animales tenían?
R76	Y chanchos, vacas sueltas, caballos sueltos, pollos, gansos.
P77	¿Y estaban todos sueltos o tenían corrales?
R77	No no es como ahora, antes andaban todos sueltos y teníamos un corralito chiquito que ahí los encerrábamos a la noche. Sabes las veces que a las diez a las once de la noche, una noche de lunas esas que se ve todo, veníamos con Neli que es la mayor, Elena y yo, salíamos a buscar los caballos para llevarlos cerquita de la casa porque se disparaban, y era mucho lo que caminábamos y sin problemas, porque era trabajo para nosotras era normal
p78	Claro, si no entendí mal a los 19 años vos te fuiste del campo ¿verdad?
R78	Yo a los 19 me case y me fui de mi campo. Pero me fui a vivir con mi esposo a su casa con toda su familia, que era en el campo también, así que era lo mismo, la misma rutina que tenía en mi casa me toco hacerla cuando llegue de mi suegros.
P79	¿Secundario no hiciste?
R79	No no, solo hice el primario de cuarto pase a quinto y basta.
P80	¿Y cuándo te fuiste a vivir con Dionisio que hacías?
R80	Y seguía trabajando, porque mi cuñado se lleva 14 años con Dionisio, así que él era chico y el si iba a la escuela, y bueno todo los trabajos del campo, la quinta, pollo, ser ama de casa, la empleada de todos, porque lavaba para todos planchaba para todos, menos cocinar porque mi suegra era tan protestona, para comer, así que la comida la hacía siempre ella.
P81	¿Y quiénes eran todos los que vivan ahí?
R81	Y estaban mis cuñados con sus mujeres, que hacía poco se habían casado y vivían ahí, y a mí me tocó ser madre del otro chico porque mi suegra como que se lavó las manos. Y bueno la desgracia mía que tenía la voluntad de hacer, porque nunca había que decir que no, porque guarda el hilo.....y es por eso que ahora muchos me dicen, ¡para un poco tenes setenta años! No puedo parar si yo desde cuándo Salí de la cascara es que fui así toda una pólvora, ¿parar ahora? Que parar, yo siempre digo, ojala el día que me muera, me muera apurada, al igual que cuando nací, como toda la vida. A mí no me alcanza el tiempo todavía, en 73 años, a veces pienso, es hora que pare, por eso que me gusta dedicarme esa hora de yoga, ese ratito me gusta que vengas vos ahora, o los chicos a visitarme, porque yo sé que en ese momento me tengo que parar, para poder disfrutar, y después me siento bien, porque pare descansen un rato y las cosas se hacen lo mismo. Estos días que Lucas y Luisina mis nietos estuvieron solos, que los tenía que atender yo,

	parecía que me llevaba el demonio no me alcanzaban las horas, me parecía que no hacía tiempo de hacerle la comida, y pensaba dios mío, peor eso es algo de acá (señala la cabeza)
P82	Será que está acostumbrada así.
R82	Y si
P83	¿Y cuándo te viniste a vivir acá al pueblo?
R83	Y cuando, a ver Y Daniel
P84	¿A los chicos los tuviste en el campo?
R84	Si sii, allá con mis suegras y toda la familia si con ella viví como 15, 16 años. Hasta que no nos alcanzaron las habitaciones y mis suegros empezaron a decir que ya estaban grandes, que tenían que comer distinto, que los chicos, que la comida, así que como ahí ya nos quedaba chica la casa, nosotros nos vinimos, hicimos esta casa, y bueno vivía acá y seguía yendo a trabajar al campo, hice esa vida dos años y después dije basta, porque no podía más, a la mañana me levantaba preparaba todo acá, hacia la comida para los chicos para que tuvieran algo al mediodía cuando venían de la escuela, yo me iba allá y allá había que barrer el patio, atender los pollos y cuando yo volvía a cada que era la tardecita, tenía toda la ropa a lavar de los chicos, y todas las cosas de esta casa.
P85	Y en qué momento dejaste de hacer ese trabajo en el campo y empezaste a dedicarte más tiempo para vos.
R85	Un poco más para mí... y los chicos cuando empezaron a ir al secundario, yo ya había dejado de ir al campo y después de unos años empecé hacer la gimnasia
P86	Y cuantos años tenías cuando empezaste hacer la gimnasia?
R86	Y ponele que haya tenido 54- 55 años
P87	Y hasta esa edad entonces nunca antes habías realizado ejercicio físico de forma sistemática con una profesora y un grupo estable
R87	Noo, no. El ejercicio físico era la caminata que vos hacías todos los días para ir a trabajar. El buscar los animales, llevar la leche la quinta.
P88	¿Vos consideras que ese era tu ejercicio físico?
R88	Y sii. Si no se conocía otra cosa. Por eso cuando yo iba a gimnasia con este grupo de maestras no me encontraba porque estas hablaban todo de cine, de películas que habían visto de esto lo otro; y yo de eso nada, entonces como que me sentía trece en la docena por que no no ... y ellos te quieren integrar en la conversación pero que te vas a integrar si no lo viviste, nunca fui. Había una mujer que como había tenido una vida más o menos parecida a la mía, podía llegar a charlar, sentirme más cómoda, pero la diferencia era que ella tenía muchos hermanos varones, entonces ella iba con ellos a los bailes al cine, en cambio como nosotras éramos mujeres y el único hermano varón que teníamos se murió de chiquito, pobrecito, las que encabezábamos éramos nosotras. A lo mejor si hubiésemos tenido ese hermano nuestras vidas hubieran sido distintas por que hubiese trabajado el en el campo y nosotras más en la casa. Pero bueno..
P89	¿y que salidas tenías vos ?
R89	El baile, que igual era primero de año, después reyes, después el 25 de mayo, el 9 de julio, el 17 de octubre y después navidad, y basta. Y después cuando ya me puse de novia con Dionisio una vez o dos fuimos al cine, y basta. Es que no había otra, y los días domingos a veces hacían jugada de bocha en el campo, peor los hombres jugaban y nosotras nos juntábamos a charlar con las mujeres, jugábamos con los chicos
P90	Claro, a mí me cuesta mucho entender que desde que naciste hasta los 54 años no hayas escuchado hablar del ejercicio físico.
R90	Es que las cosas ahora no son nada que ver, antes más que los trabajitos que hacíamos otra cosa no había. Por eso te digo que a nosotras al no tener hermanos varones nos tocó hacer todo el trabajo del varón, si él hubiese estado a lo mejor no tendría que haber ido tanto al campo, nos hubiésemos dedicado más a la costura, a la casa o cosas así. Porque en el campo había que sacar fuerza de donde no había, arar con los caballos al lado lo hacíamos nosotras, usar la pala, juntar bolsas.
P91	¿Y qué aprendiste vos de todo eso?
R91	Y sii muchas cosas, yo doy gracias igual no me puedo quejar, yo a veces pienso que los dolores que hoy tenemos es de todo eso, pero después me pongo a pensar y digo pero los chicos de hoy también lo tienen, entonces eso no tiene que ver. Uno se pierde sabes que, el hacer las amistades de mucho más joven, cosa que ahora de vieja si hice jajaj
P92	Claro, ¿y en ese momento que era para vos el ejercicio físico ?
R92	No ni se hablaba de eso, porque mira creo q ni profesora había, así q no nada, por lo menos en el campo no había nada, acá en Monte Buey yo se Dionisio que es mayor tuvo en la secundaria Educación Física, peor como notros estábamos retirados y quedaba lejos no podíamos ir a la escuela de Monte Buey, a parte antes si eras mujer menos, el hombre estaba primero siempre si había alguien que estudiaba ese era el hombre.
P93	Entonces hiciste yoga. Y ¿Otro ejercicio físico te acordas que hayas echo?

R93	Si hice Pilates.
P94	Haa mira ¿y con quien hiciste Pilates?
R94	Con la Analia, iba dos días a yoga y uno a pilates. Después tuve que dejar, pero ese era un grupito lindo, me gustaba el grupo y el ejercicio también, todo lo que es ejercicio físico me gusta en realidad. Pero como tengo un desprendimiento de retina en un ojo y el otro está ahí a penas a penas, cuando me empezó a molestar el otro ojo.... Yo no se me relajar acá (señala el cuello) entonces el oculista me dijo, no, no Pilates no es para vos. Pasa que yo hacía toda la fuerza, con esto acá (vuelve a señalar el cuello) y me hacía mal, en vez de hacerme bien.
P95	Y ¿cuánto tiempo fuiste a Pilates?
R95	No hice una temporada, un año creo.
P96	¿Y en ese grupo cuantas eran?
R96	Éramos como siete, ocho mujeres. Y no hace tanto que lo hice. Después Analia se enfermó no sé qué paso y lo agarro este chico Enzo ... y me acuerdo que él siempre me decía, deja blando esto (señala el cuello), y ¡yo cada vez estaba más dura! Jajaja me dolía todo todo. Después empecé así, que me parecía que el ojo no veía bien, que me dolía, entonces fui al oculista y le dije, y bueno ahí me dijo ¡No, no no! Pilates guárdalo, hace otra actividad.
P97	Bueno, entonces hasta ahora me contaste toda tu historia, todo lo que hiciste. ¿Ahora diariamente que haces?
R97	Y ahora además de atenderlos a todos acá en casa, voy a yoga, al taller de memoria, y bueno si puedo salgo a caminar, una hora casi todos los días.
P98	Mira que bueno ¿y vas sola?
R98	No no voy con Dionisio. Antes iba sola , después que paso eso con la Borto, me dio miedo .. Porque yo voy por el campo, y siempre está el maíz alto, la soja alta, y siempre se mete gente, y te pegas cada susto. Así que me acompaña el aparte el también lo necesita, así que salimos casi todos los días si se puede, hay semanas que esta complicadas y vamos dos veces nomas, pero cuando se puede se va todos los días. Y ahora salimos siempre cuatro, cuatro y media, porque a las sesis es noche, ya hoy se pierde.
P99	¿Y cuánto tempo caminan?
R99	Y una hora una hora y media. Y yo me voy hasta el criadero de chanco y agarro ese camino de tierra que ahí y le doy hasta llegar a la entrada del campo de mi hijo, y después pego la vuelta. Entonces yo me voy con mis zapatillas viejas que son cómodas , que no me pesan, porque yo antes caminaba todo así por acá por el veredón, pero es duro el pavimento y me machucan los pies, me hacen mal los pies, por más que me ponga las zapatillas que más cómoda me quedan, me hace mal los pies.
P100	¿Y eso es por la diabetes?
R100	Claro tengo que tener cuidado con eso, si yo me pongo un par de medias que no se tan áspera. Aparte al pisar sobre la tierra ni cuenta te das, en cambio acá caminas en el pavimento y me hace de mal, a veces cuando llovía que no podíamos ir hasta el campo, dábamos la vuelta acá y no sabes los pies ya se me machucan me empiezan a dolor entonces no. Pero bueno doy gracias a dios que somos dos y lo puedo hacer, voy acompañada y a él también le gusta.
P101	¿Y él hace algo de ejercicio físico?
R101	No nada solo salir a caminar. Él vive en esa computadora, en ese escritorio, que mira le pondría una bomba jajaja
P102	Entonces haces caminata con él, vas a yoga y a memoria.
R102	Si esas son las tres cosas que hago. Y estoy intentando arrancar natación jajaja
P103	Y de esas prácticas corporales que vos hacías cuando eras chiquita ¿hay algo que te quedo, que perduto hasta el día de hoy?
R103	¿Cómo sería? jajaj
P104	De las cosas que vos hacías cuando eras chicas, que vos me contaste, los distintos tipos de trabajo, actividades si todavía hay algo que lo seguís haciendo.
R104	No, no esas cosas no.
P105	Entonces de esos trabajos que hacías en el campo ahora ya está. ¿No lo hace más?
R105	NO , no... viste antes que hacia la comida para todos que trabajaba un montón, una vez que se casaron los chicos me desligue, ahora trabajen ustedes, yo ya mi parte la hice.
P106	Y realizando esos ejercicios físicos que vos me contas. ¿Cómo te sentís?
R106	Bien.
P107	Y notas cambios en vos, desde el momento que no hacías nada, ahora que haces ejercicio físico. ¿Notaste algún cambio?
R107	Y déjame pensar, y a mí lo que mejor me hizo fue relacionarme con gente nueva y buena, porque con todo el trabajo que teníamos en el campo, no teníamos tiempo de hacer amistades, a parte éramos todos parientes, con la gente que te relacionabas era la parentela. Y tener amistad así como ahora no.

P108	¿Y estas amistades que hiciste tienen que ver con el ejercicio físico que vos realizas?
R108	Claro que sí, el ejercicio físico, moverse ir a los bailes de los jubilados. Cosa que antes solo ibas a las fiestas familiares. La cabeza también me ayuda mucho porque uno hace cosas distintas, no es lo mismo estar todo el día con la familia que juntarte con otra gente, empezas a conocer otras cosas. Es como que empezar otra vida, así que a partir de esa edad que arranque el ejercicio es como que la vida cambio, me cambio para bien. Porque a veces me ha pasado que termine queriendo más a la gente de afuera que a la de la familia, porque a veces la misma familia es la que te golpea más que la gente que no es de la familia, entonces es como que te das más te brindas a los demás y te hace bien. Aparte el grupo es bueno, y me hace re bien eso. Uno que de chiquita le enseñaron que la familia era todo, mi padre me decía siempre, había que hacer para la familia, después me case y seguí con lo mismo, seguir trabajando para la familia, con la diferencia que cuando te casas, entras en un grupo donde tuyo no es nada, porque vos te juntas con una suegra, los yernos, y son todos como hermanos, en cambio ahora tu marido es tu marido. Después nos vinimos a vivir acá con los chicos y ellos cada uno tenía su novia, y vinieron las nueras y eso, vos crías a tus hijos, los haces como a vos te enseñaron, después cuando entran las mujeres, todo lo contrario a antes, en vez de ellas adaptarse a nosotros, nosotros nos tuvimos que adaptar a ellas, porque se cambió la historia no es más las nueras que eran antes, ahora es otra cosa, que me parece también bien porque antes éramos como unas esclavas, ahora la nuera también es parte de la familia, así que ahí también tuve que ceder ósea que nunca fui adelante, por que las mujeres de antes éramos así, o será mi carácter que se yo. Y bueno así fue siempre mi vida, siempre estar para los demás
P109	¿y cuando empezaste a pensar más en vos y dedicarte tu tiempo?
R109	Y cuándo me quede sola con mi marido. Yo a veces pienso hice tanto por los otros y ahora me gustaría también a veces ver la familia unida, pero bueno no se da, viste vos conoces como es que una no se habla con la otra, que si viene una no viene la otra, y bueno todo eso recae arriba mío, y bueno así que sigo la historia. Mira yo tengo tres hijos, aquella que está lejos bueno la veo poco porque dentro de todo no la veo mucho, y los de acá que a mí me encantaría los días domingo me encantaría tenerlos a todos, no se puede porque si viene uno no viene el otro, y eso es lo me hace mal.
P110	¿Y el ejercicio físico te ayuda?
R110	Sí, si gracias a dios y la virgen que tengo esa hora sino la cabeza te máquina. Eso es lo que me hace bien, estar esa hora distraída ocupada en lo que tengo que hacer y no pensar en lo demás.
P111	¿Vos crees que existen otros que influyen en la realización de este ejercicio físico?
R111	Ir es decisión mis, peor ponele Dionisio me apoya, por q por ejemplo el, las mañanas que tengo yoga me pregunta, si necesito el auto, si quiere que me lleve, y me apoya. El y los chichos también siempre me dicen anda abuela anda que se te hace tarde.
P112	¿En estos momentos que podes decir del ejercicio físico?
R112	Y comparándolo con antes y ahora soy una reina jajaja nada que ver todas las posibilidades que tengo, antes no podía hacer nada ahora hago lo que me gusta. Ya te dijo cuándo era chiquita no existía.
P113	Y ese pensamiento que vos tenías cuando eras chiquita de ejercicio físico, ¿cambio?
R113	Y si cambio ahora le doy mucha importancia, es más si tuviera otro día más de clase lo haría jajaja y antes había tiempo, no se veía, los que conocíamos en el campo no hacían ejercicio físico. No se sentía hablar de lo que era ejercicio. En cambio ahora a dónde vas primero está el ejercicio físico y después está el trabajo, antes era el trabajo. Por suerte cambio, a mí me encanta el ejercicio físico.
P114	¿Y que es para vos el ejercicio físico?
R114	Es una hora libre, de esfuerzo del sacrificio que haces, es una hora para uno, una obligación, a mí me enseñó todo eso la obligación de cumplir un horario. Por qué viste yo siempre trabaje pero nunca había cumplido horario, y así ahora sé lo que es cumplir el horario, saber que me tengo q prepara para ir, porque yo el domingo a la noche ya me acuesto y ya sé que mañana me levanto y tengo que hacer esto y esto, porque tengo que ir a yoga; ya el marte cambia, porque el lunes a la noche me acuesto y digo ... bueno mañana no tengo nada, entonces arranco de otra forma, ya le dedico más el tiempo para atender las cosas de la casa. Por ejemplo viene a trabajar Matías y yo ya empiezo, quieres que te haga la leche y bueno le compro las facturas, después le preparo el mate y así.
P115	Seguís atendiendo a los hombres como hacías en el campo.
R115	Y sii pero yo me siento bien haciéndolo, atendiéndolo.. Porque es lo único que se hacer Toda la vida hice eso.
P116	¿Y otro trabajo no tuviste? ¿Alguna profesión?
R116	No, no nada. Siempre me gusto ser maestra jardinera, es una cosa que me encanta. Yo tener los chicos chiquitos me encanta, es una felicidad por que vos sabes que van y vienen

	que están. Por ejemplo no sé si sería maestra de grado ya más grande no sé si tendría paciencia jajajaj
P117	¿Qué crees que la sociedad piensa sobre el ejercicio físico que se hace en el centro de jubilados y en el taller de yoga principalmente?
R117	Cuando arrancamos éramos ocho o nueve, pero yo creo que es porque no era conocido ahora el grupo es más lindo somos más. Igual te digo que hay gente que dice noo mira si voy a ir a los jubilados, y te preguntan ¿y que te hacen hacer? y yo les digo veni y proba veni y ve, es una gimnasia hermosa la que te dan, y a lo mejor es más tranqui que en otros lugares, pero bueno es lo que podemos hacer, y eso es lo que nos hace bien.
P118	Y vos que pensas que la sociedad piensa sobre los jubilados y los talleres
R118	Yo creo que hay gente que se encarga de hablar mal sin saber, aparte dicen..no porque ahí van todos viejos. Es como que entras al centro de jubilados y piensan que es la última etapa, y es así, porque si entras a los jubilados es porque tenes de los 65 para arriba, y te jubilaste y que sos, que se creen que porque tiene 65 y van ahí no son viejos. Y bueno eso es la idea de cada uno.
P119	¿Y cuál es tu idea con respecto al centro de jubilados?
R119	Que hay que ir y apoyar, y bueno y es la edad que tenemos lo tenemos que aceptar y es lo que tenemos para la edad y tenemos q aprovecharla.
P120	Y como te sentís en el centro de jubilados
R120	Bien, contenta, muy conforme. Aparte tenemos q aprovechar por ejemplos los bailes, yo voy siempre, pero hay gente que le mencionas el baile de los jubilados y es una ofensa. A mí me gusta a parte se hace un grupo lindo, porque somos siempre los mismos lo que vamos siempre. Dionisio está en la comisión de los jubilados, y a veces me dice, ¡hay estoy cansado ya no tengo ganas de seguir con la comisión! Y yo le digo te vas vos y entro yo a la comisión, por que digo sino que haces, sino participas, o vas al baile a una cena, a donde vas, vos te achanchas en tu casa y nos salís más, y así vivís los años que te quedan encerrada, en cambio asa vos sabes que tenes eso ahí, igual que las vacaciones, ir a las termas de rio hondo, vos vas a ahí y te encontrar con tanto viejos, que vos haces de cuenta que estas en el grupo entonces por eso es que nos gusta ir porque somos todos iguales y te hacen parte, en cambio vos te vas a Carlos Paz y ahí una mezcla tan grande de juventud así, entonces estas media, media, en cambio ahí estas cómoda.
P121	Claro son lugares diferentes. Qué bueno a aprovechen los viajes!.. Bueno Regina creo que no me quedo ninguna pregunta por hacerte!.. Cualquier cosa o cualquier duda que tenga ¿te podría volver a contactar?
R121	Si si claro que sí.. Para lo que necesites, espero que mi historia y lo que te conto esta vieja te sirva.
P122	Si si por supuesto que me va a servir. Muchísimas Gracias por tu tiempo..
R122	De nada!.

Desgrabacion de la entrevista realizada a entrevistada N°2

Entrevistador/a: Nardon Milena

Entrevistado/a: Numero 2

Fecha de realización de la Entrevista: 05/06/2017

Hora de inicio: 13:40

Hora de finalización: 14:56

Lugar: cocina de la casa de la jubilada a entrevistar.

Tiempo total de duración de la entrevista: 75 minutos 97 segundos

Datos del entrevistado

Edad del entrevistado/a: 80 años

Sexo: Femenino

Lugar de origen del entrevistado/a: El campo el Venado, cerca de Monte Buey.

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Monte Buey.

Mail: -----

Observaciones: La mujer durante la entrevista me ofreció mates y en todo momento me hizo sentir muy cómoda, compartiendo un momento muy agradable.

P1	Bueno, vamos a comenzar con la entrevista. ¿Podrías decirme tu nombre completo y apellido?
R1	Si ...
P2	Muy bien, y podrías decirme tu edad
R2	Sii, 80 recién cumpliditos nena.
P3	Qué bien!! Y siempre viviste en Monte Buey.
R3	Si siempre.
P4	¿Desde chiquita Siempre viviste acá en el pueblo?
R4	No, no yo vivía en el campo después me vine al pueblo
P5	A claro primero viviste en el campo, ¿y donde quedaba?
R5	Cerca de los Algarrobos.
P6	¿Estaba lejos del pueblo? ¿Cómo era el lugar?
R6	Bueno los Algarrobos era así, donde está la estancia ahora ese era un campo que era el de los Algarrobos, después estaba el Venado donde estábamos nosotros, y la Gloria que era otra estancia, eran tres estancias.
P7	Ha ¿y vos estabas en la estancia el Venado?
R7	No, nosotros estábamos en el campo del Venado, era un campo no una estancia, porque los de la estancia tenían más plata.
P8	¿Y cómo era el campo?
R8	Y bueno, nosotros vivíamos bien cerca de la estancia, teníamos una casita, grande linda, pero no teníamos muchos galpones y esas cosas, entonces después nos cambiamos, nos fuimos a otro campo también del mismo patrón, pero más lejos de la estancia. Cuando vivíamos ahí cerca de la estancia nosotros íbamos a llevarle huevos, era tiempo de guerra viste, había guerra en Europa, y vos sabes que ellos mandaban huevos. Los huevos esos los sacábamos de nuestro gallinero, y cuando

	se lo llevábamos, ellos nos daban chiches, porque ellos eran gente rica, eran ingleses ellos, los dueños. Ellos tenían plata y siempre nos regalaban juguetitos, me acuerdo que me había regalado un jueguito de muebles chiquititos para jugar, nosotras estábamos felices, porque les llevábamos las cosas y ella siempre algo nos daba.
P9	¿Y era grande el campo?
R9	Sí, era re grande teníamos un montón de espacio, un montón de plantas era hermoso.
P10	Qué lindo, ¿con quién vivías ahí?
R10	Con mi mama, mi papa y mis hermanas.
P11	¿Y cuantas hermanas son?
R11	Tres en total, tres conmigo.
P12	¿Todas mujeres o había algún barón?
R12	Todas mujeres. Una es la titi que es más chica que yo ella, yo soy la más grande, la otra vive en Carlos Paz.
P13	Ha mira vos..y vos recordas ¿Cuándo comenzaste asistir a las clases de yoga de los talleres del centro de jubilados ?
R13	Y yo hace como tres años o más , yo iba cuando estaba Mariza.. ¿vos cuanto años hace que estas?
P14	Yo este es el tercer año así que si vos me decía que venias con mariza, debe hacer más.
R14	Entonces hace más, porque yo creo que con mariza hice dos años así que como cinco años hace entonces. Antes fui a San Martin , con la profesora que es de saladillo la Lita
P15	¿Hacías yoga con ella?
R15	Si si ella daba yoga
P16	¿Y cómo fue que comenzaste a asistir al taller de yoga de los jubilados?
R16	Y yo arranque sola, cuando me entere que daban fui, como me queda cerca, quise probar. Porque fue así yo cuando iba a San Martin, me gustaba todo, pero después en una oportunidad me caí y me golpe la columna y tuve que dejar, y bueno deje, deje, deje y bueno después no arranque más, y bueno cuando empezaron acá, empecé con Mariza. Porque yo sabía que algunas mujeres iban y bueno arranque sola, yo como ya había sabía lo que se hacía, y bueno aproveche que me quedaba más cerca y volví arrancar.
P17	Claro, ¿y vos me podes contar que hacen en el taller de yoga del centro de los jubilados?
R17	Gimnasia.
P18	¿Y cómo es esa gimnasia que hacen específicamente?
R18	No es como el yoga que hacía haya en San Martin, es distinto acá hacemos movimientos con todo el cuerpo y no usamos tanto la colchoneta como se hacía con Lita. Pero lo importante es que acá trabajamos y lo que hacemos nos hace bien.
P19	¿Cómo te sentís asistiendo al taller de yoga?
R19	Bien, me gusta el grupo, me gusta que se yo, la camarería que hay entre nosotras, y es lindo eso. Aparte cuando vamos a pesar de que vayamos y hagamos hasta donde podemos, como Susana que a veces hace otros ejercicios por que no puede hacer lo mismo que nosotras, ella se siente bien haciendo eso y me parece que mejor mucho.
P20	¿Y vos como te sentís?
R20	Yo me siento bien, gracias a dios estoy bien no me duele nada, puedo hacer todo.
P21	¿Y con respecto al grupo, como te sentís?
R21	Bien me gusta, es un grupo grande.
P22	Qué bueno, y desde que vas al taller de yoga, ¿percibiste algún cambio en tu vida?
R22	Sí, me siento bien porque, sino haría estaría dura, entonces es parte de la vida uno va haciendo cosas, y el cuerpo se va ablandando, cuando dejo un tiempo, después ya me cuesta por ejemplo hacer cosas como levantar el brazo, cosas simples como esas pero si no me muevo, después se complica.
P23	Claro esos ejercicios que realizas te estarían ayudando para cosas simples de la vida diaria por lo que me decís.
R23	Si si mucho, como te digo sino iría me quedaría dura y no podría hacer nada de todo

	lo que hago.
P24	Claro ¿y con respecto a lo social notaste cambio?
R24	Si si seguro, es como que yo conocía a esas personas pero no teníamos conversación, ahora el hecho de ir ahí, vos la encontrar en cualquier lado y te dicen hola!! ¿Qué tal? ¿Cómo te va? Y entablas una conversación
P25	Claro y antes capaz eso no sucedía.
R25	Claro mira te doy un ejemplo la señora de Bovo, ella vivía en el campo cerca del mío, nos veíamos de lejos, pero nunca había estado con ella o había hablado, y ahora que nos empezamos a ver en las clases y es distinto, por que vos te las encontrar por la calle y te pones a charlar. Por ejemplo ayer yo fui a la GNC con mi marido y estaba Adela con otras mujeres que no van a yoga, y ya ella me vio y se arrimó hablar con nosotros y yo cuando me iba me acerque hablarle. Y es lindo cuando pasa eso
P26	Antes yo te pregunte qué es lo que hacían en el taller de yoga, y vos me respondiste gimnasia, ¿podes contarme como es la gimnasia que hacen o cuales son las cosas que hacen dentro del taller?
R26	Bueno llegamos, y hacemos movimientos de hombros de brazos de piernas y así hasta mover todo el cuerpo, y después a veces cuando hace frio empezamos a caminar y seguimos haciendo distintos movimientos para aflojarnos. Después hacemos ejercicios con distintos elementos a veces con la silla, con la pared con un compañero, depende como indique la profe, y después bueno no me acuerdo otros pero al final antes de irnos hacemos los movimientos con los brazos la cabeza así a un lado al otro (gestos de mover brazos y cabeza) y después aplaudimos y aprovechamos para quedarnos un ratito hablar jaja
P27	Claro. ¡Está muy bien! ¿Y vos como te sentís realizando esos ejercicios y con el grupo?
R27	Bien bien , yo cuando iba a San Martin, notaba una cosa, como que competían unas con las otras, y eso a mí no me gusta.
P28	Claro, ¿y que les hacían hacer haya en San Martin?
R28	Bueno, haya nos hacían hacer muchos ejercicios con las colchonetas, los mismos movimientos que hacemos acá pero con la colchoneta. Por ejemplo vos te tumbas y haces cosas. Yo logre por ejemplo apoyando los codos en el piso y la espalda apoyada levantar los pies, la vela creo que se llama.
P29	¡Qué bien! ¿Y cuántos años tenías cuando ibas haya?
R29	Y hace diez años. Así que tenía 70, y es que si yo hubiese seguido yendo a esto que te digo lo seguiría haciendo a lo mejor. Pero bueno yo deje porque un día me caí sentada y me aplaste dos vértebras entonces también me da miedo hacer eso, porque yo estuve un mes en cama por que el doctor me dijo la única forma es quedarte quieta, gracias a dios ahora ya estoy bien.
P30	¿Y te acordas cuantos años tenías ahí?
R30	Y no me acuerdo, peor viste que uno al dejar de ir , se pone más dura, y yo al estar un mes en la cama que solo me levantaba al baño con todo el cuidado hasta que sane, después de eso estaba bien y un día fuimos a pescar, nunca en mi vida había ido a pescar.
P31	Si ¡qué bueno! ¿Y con quien fuiste?
R31	Con mi marido, mi hermana, mi cuñado, entonces fui yo también, íbamos en una trafi, que iba el que maneja el de haya y yo en el medio, y como el del medio no tenía cinturón, entonces íbamos para haya para Villa Cañas que queda lejísimos, me acuerdo que salimos bien temprano era de noche, y Oscar agarro un lomo, por que no conocía el camino, lo agarro bastante fuerte, y yo que tenía el mate y el termo en la mano, al saltar yo volé y al caer me hice mal de nuevo el mismo lugar, y me dolió muchísimos, me acuerdo que no me bajé de la trafi .
P32	Claro y te volviste a golpear, ¿te habías caído O te habías golpeado en yoga? no me quedo claro.
R32	No no yo me caí acá en mi casa.
P33	Ha claro, fue acá en tu casa, había entendido que te habías echo mal en yoga.
R33	No, no. Yo en ese tiempo iba a yoga, pero no me caí haya. Pero del momento que me golpe no fui más.
P34	Claro yo había entendió mal. ¿Y cómo fue que te caíste? ¿Cuánto tiempo hace?

R34	Ee, ahora me estoy acordando, era cuando Sandra, mi hija se fue a Alemania, hacia poquitos días que se había ido, y sonó el teléfono y yo tenía ansiedad por apurarme atender para ver quién era, porque creía que era ella, y yo estaba en el baño y tenía un pantalón que se me caía y de apurada no me lo abroche y se me bajo un poquito y lo pise y me patine y caí sentada. Bueno y después de eso no fui más a yoga a San Martin.
P35	¿Y el grupo como era?
R35	Lindo, lindo, éramos bastantes, éramos como unas ocho, nueve, a veces diez, pero viste como es a veces empiezan y dejan, después empieza otra y después deja. Iba variando.
P36	Claro, ¿y era toda gente grande la que iba?
R36	Y había de todo, gente grande como yo y otras un poco más jóvenes.
P37	¿Y cómo comenzaste a ir haya?
R37	Yo empecé a ir sola. Iba en bicicleta, a veces llevaba la colchoneta y otras veces ya la dejábamos haya.
P38	¿Y por qué comenzaste a realizar esa actividad?
R38	Y porque viste una va, la otra va, y te dicen vos sabes qué lindo, vamos a yoga. Yo no me acuerdo porque empecé, pero si me acuerdo que cuando yo iba agarre y le dije a María Ester ¿por qué no empezar? Y ella arranco y hasta el día de hoy sigue esta chocha.
P39	¿Y vos alguien te invito así como vos invitaste a María Ester?
R39	No me acuerdo mira si me invito alguien o fue decisión mía, pero me gustaba ir viste.
P40	¿Y cómo te sentías?
R40	Bien, viste igual que ahora, uno se siente bien porque está en un grupo, y los movimientos siempre hacen bien. Moverse es muy importante para mí.
P41	Si, si comparto con eso. Una vez que te golpeaste dejaste de hacer yoga, cuando mejoraste, ¿no volviste a realizar yoga a San Martin, fuiste directamente al centro de jubilados?
R41	Haya no volví más.
P42	¿Porque no volviste más?
R42	Por qué haya da un yoga más fuerte viste , hay movimientos medios fuertes, entonces yo tenía miedo
P43	Claro, ¿y ahora en el taller de yoga como te sentís?
R43	Bien, segura , acá no hacemos cosas muy fuertes, entonces no me da miedo
P44	Claro que bueno, ¿Qué otro tipos de ejercicios físicos realizaste además de yoga?
R44	No yo andaba en bicicletas antes viste, hasta que después deje porque mis hijas empezaron, que deja la bici que te podes caer, así que bueno la deje, por que viste la bici también es peligrosa.
P45	¿Volviste a sentir miedo?
R45	Claro , así que ahora camino, ahora por ejemplo voy a italiano y voy caminado y vuelvo caminando y hago los mandados si tengo que ir algún lado voy caminando, al banco a la sol a la verdulería yo todo lo hago caminando. Y cuando es lindo aprovecho y salgo, en un tiempo lo hacía a la mañana, en verano a las seis de la mañana salía, porque es lindo en el verano aprovechar que no hay mosquito nada. Yo me acuerdo que iban siempre las mismas mujeres, y caminábamos por el veredón y siempre nos encontrábamos con las mismas.
P46	¿Y con quien salías a caminar?
R46	Sola, me gusta sola, por que viste si salís con otra, o camina más lento o camina más rápido. Mira un día Salí con mi marido, después lo deje por que camina muy lento, íbamos a dar la vuelta al veredón y en aquella esquina (señala con la mano) lo deje, yo me vine y lo deje jajajaj
P47	Jajajja vos aceleraste y te olvidaste.
R47	Jajjaa si, si es más me acuerdo que le dije, vos veni como podes yo no puedo caminar así.
P48	¿Y cuantas veces a la semana salías?
R48	Siempre que podía iba, no eran todas las mañanas, porque a lo mejor un día tenía que hacer otra cosa o algo. Pero a esa hora por lo general en verano no tener nada que hacer. Es como ir a yoga te tenes que hacer el tiempo, porque si vos miras, hay

	si porque tengo que limpiar o hacer cosas en la casa, no llegas, en cambio yo digo, bueno yo voy a yoga después hago. Por qué ahora en este momento no tengo el negocio no tengo nada, en cambio antes tenía el negocio ya tenes mas compromisos, de cumplir horarios, así que desayunábamos abríamos el negocio temprano, porque esa era nuestra costumbre, abrir el negocio a las ocho y cerrarlo a las doce, ese era el horario, si venia gente se atendía y si no estaba abierto igual. En cambio los chicos que lo compraron ahora por ejemplo, yo hoy vine de yoga y todavía estaba cerrado y eran las nueve y media de la mañana.
P49	Claro, antes tenías ese compromiso que ahora y no lo tenes. ¿Y en el invierno salías a caminar también?
R49	Y en el invierno sí, pero no a ese horario, salía después de doce, cuando esta ese solcito lindo.
P50	¿Y ahora estas saliendo a caminar?
R50	No. Ahora no. No lo hago como antes, ahora salgo a veces, cuando se me chifla de salir.
P51	Y cuando eras chiquita, ¿te acordas si realizabas algún ejercicio físico?
R51	No, no .
P52	¿Y cuándo empezaste a realizar ejercicio físico?
R52	Y después cuando ya estuve acá en el pueblo, en el campo nosotros trabajábamos mucho en el campo, entonces no teníamos ni gana ni tiempo.
P53	¿Y qué hacían ustedes haya en el campo?
R53	Y le ayudábamos a mi papa, viste con los animales, con todos los trabajos.
P54	Si recordar, me podes contar como era un día típico en el campo, desde que se levantaban hasta que se iban a dormir.
R54	Y bueno en el campo era levantarse, desayunar, ordeñar, nosotros teníamos que ordeñar la vaca todos los días, me acuerdo que teníamos una olla grande que la llenábamos de leche y le sacábamos la crema, y hacíamos manteca. Viste que uno ahora se cuida de no comer manteca no comer crema, yo me acuerdo que con mi hermana nos peleábamos, porque nos preparábamos la taza con café con leche y le poníamos una cucharada de crema, entonces quedaba gorda. Jaja
P55	Que rico, y eso era lo bueno que antes era todo natural.
R55	Y después cuando tenía las chicas, chicas me acuerdo íbamos todas las mañanas a buscar la leche de Beltrame, porque ya vivíamos en el pueblo, pero igual tomábamos leche de vaca, y la hacía hervir la guardaba en una jarra y hacía la crema todo igual.
P56	Claro, y después de ordeñar las vacas en el campo que hacían
R56	Y le dábamos de comer a las gallinas, había que limpiar afuera, había muchos animales y teníamos que tener todo limpio porque ellos ensuciaban, así que era largar los animales, limpiar todo, volver a encerrarlos. Todos esos trabajos, en el campo es mucho trabajo pero es lindo
P57	Claro que bueno y ¿Cómo te sentías en el campo?
R57	Me sentía bien me encantaba, si vos sabes que cuando yo me case y me vine acá al pueblo, aaay como extrañaba el campo, extrañaba mucho.
P58	Claro vos te casaste y ese fue el momento en que viniste al pueblo ¿y cuantos años tenías en ese momento?
R58	Tenía 35 años, me case de grande yo.
P59	A mira eras grande ya, que bien. Ósea que vos viviste 35 años en el campo
R59	Cuando mi papa falleció, nosotras con mi hermana seguimos trabajando el campo, lo que hacia mi papa lo empezamos hacer nosotras. Y bueno eso fue trabajo por que viste, no solo había el trabajo sino las cosas que había que hacer acá, como el banco pagar cosas, y para eso había que venir al pueblo, la compras todo eso había que venir hasta acá para hacerlo. Además teníamos que decidir que íbamos a sembrar que no vas a sembrar todos eso nos encargábamos nosotras.
P60	¿Y eso lo hacían todos los días?
R60	Y sí, era todos los días levantarte y arrancar. Por qué viste en el campo tenes un lote lo preparas y tener que decidir bueno acá voy a sembrar soja, acá maíz en el otro avena u otra cosa, en el otro sembrar pastoreo para que lo animales coman.
P61	¿Y cómo preparaban la tierra para sembrarla?
R61	Y había que ararla, nosotras lo hacíamos con el tractor, no como se trabaja ahora, ahora se trabaja mucho menos, antes había que ararla, rastrarla, pasarle la rastra,

	una cosa con todos dientes que la desarma, y vas viendo por que nacen yuyos y tenes que controlar eso volver a pasarle sacar las mala hiervas.
P62	¿Y eso lo hacían ustedes con sus propias manos?
R62	No, no había maquinas. Para sembrar después, habían que aprender muchas cosas, porque uno está en el campo pero el hecho de sembrar, antes no lo hacíamos nosotras lo hacia mi papa. Entonces tenías que saber que echarle, cuanto echarle, en que momento.
P63	¿Y vos cuando eras chiquita, ibas a la escuela?
R63	Si si, nosotros íbamos a un campo, me acuerdo que íbamos a caballo, ¡las manos heladas teníamos!, viste antes no era como ahora que tenían el guante el abrigo, no teníamos suficiente abrigo en las manos y no nos salía escribir lindo. Después teníamos la escuela en la casa.
P64	A mira vos, ¿y cómo era?
R64	Claro, nosotros teníamos una maestra que daba, ella daba así, tenía como veinte, treinta chicos o mas no me acuerdo, tenía mesas, tenía todo, todo como si fuera una escuela.
P65	Ha claro ¿y eso donde lo tenían?
R65	En la casa nuestra, ella vivía en mi casa, y ella estaba los días de clase y después el fin de semana se iba.
P66	Haa claro ustedes la hospedaban ahí y todos los chicos iban hasta tu casa a tener clase
R66	Claro, ella nos daba clase, después teníamos recreo, jugábamos en el patio.
P67	¿Y qué les enseñaban?
R67	Y nosotros hicimos la primaria, así que nos enseñaban a leer a escribir, sumar, todo lo que te enseñan ahora, igual ahora es distinta la enseñanza, yo veo a mi hija, Cecilia que ella es odontóloga, y no dejo de escribir de estar en eso y sin embargo ahora en la enseñanza hay un montón de cosas que ella tiene q aprenderla para poder enseñárselas a los hijos. Viste ahora te enseñan a sumar de otras formas.
P68	Claro, ¿y educación física tenían?
R68	Si , sii
P69	Si ¡qué bueno ! ¿y quién le daba, tenían una profe?
R69	Ella misma, la misma profe nos daba todo; yo no sé si ella era profe de educación física.
P70	A mira. ¿Y qué les hacían hacer en educación física?
R70	Y ejercicios como hacemos acá en yoga, correr esas cosas
P71	¿Y jugaban?
R71	Siii un montón, me acuerdo que jugábamos a la popa, a las escondidas, todos esos juegos.
P72	¿Y con quien jugabas vos?
R72	Con los chicos que iban a la escuela.
P73	¿Y eran todos de la misma edad?
R73	Y noo había desde primer grado hasta sexto grado, todos mezclados.
P74	Claro ¿y a todos le daban lo mismo?
R74	Si sii
P75	Claro ¿y tenían todos los días clases?
R75	Todos los días teníamos cuatro horas, íbamos a la mañana, y después a la tarde hacíamos los deberes.
P76	Y cuantos años tenías cuando arrancaste a ir a la escuela.
R76	Y tenía seis, ocho años no me acuerdo bien, pero arranque de tarde. Igual termine la primaria y el secundario no lo hice, porque había que viajar y viste, a mi papa le daba lástima que agarremos frio y que tengamos que ir en caballo hasta la escuela, así que por eso llamo a la profesora.
P77	Ósea que tú papa fue el que contacto a la profesora.
R77	Claro, claro, la trajo y acondiciono todo el galpón, puso mesas, sillas, bancos y estudiábamos ahí.
P78	¿Iban muchos chicos?
R78	Si se acercaban muchos chicos, como estábamos lejos del pueblo, así que por suerte teníamos a la profesora, sino había que venir hasta el pueblo, y en ese entonces no había autos como ahora. Viste que ahora es distinto la gente que viví en

	el campo anda en auto va y viene como si nada. Cuantas cosas que no teníamos antes y vivíamos igual y éramos felices igual. Y valoramos mucho más las cosas , ahora los chicos son terribles por lo que dicen. Mira pasa una cosa Milena, en una casa hay dos chicos míos, dos chicos tuyos y uno de los dos entonces es una ensalada rusa. Y es todo un lio, yo creo que influye mucho en la forma de ser de los chicos.
P79	Si, si no es fácil. Bueno entonces vos me decís que en la escuela tenían educación física. ¿Y esa hora la aprovechaban para jugar o la profesora guiaba la clase?
R79	Ella nos dirigía un ratito, una o dos veces por semana, ni me acuerdo, y después el recreo era el recreo, teníamos dos recreos como en la escuela, en educación física estábamos con la profe y en el recreo jugábamos solos. Me acuerdo que corríamos, ¡que felicidad que es jugar en el recreo! Jugábamos un montón con los chicos.
P80	Claro, ¿y con tus hermanas un jugabas?
R80	Si jugábamos, nosotras me acuerdo hacíamos casitas, porque viste que ahora los chicos tiene un montón de chiches, en cambio nosotros me acuerdo , agarrábamos los huesitos de animales muertos que quedan limpios, viste en el campo se mueren un montón de animales, y esos huesos eran los chanchitos, el otro más grande era la vaca, y así eran los muñequitos, y después lo tarritos de la cocina, las latitas, y así armábamos la casitas.
P81	Claro se las arreglaban con lo que tenían y la pasaban bien.
R81	Si si, igual chiches teníamos pero no como tienen ahora. Imaginate nací en 1936, el 18 de abril, por eso yo el otros días lleve unas cosas para festejar con las jubiladas, porque yo para mi cumpleaños me fui a Neuquén y los cumplí haya, y como todos los fin de mes festejamos yo justo no estaba. Y para no quedar mal lleve para compartir con las mujeres; no era mi mes pero quería compartir igual, aparte sino hasta el año que viene no iba a poder festejar.
P82	Vos no te acordas si de chiquita, ibas hacer algún ejercicio físico.
R82	No, no, nada.
P83	Y que hacías de chiquita
R83	Y jugábamos corríamos en el campo, iban siempre mis primas a pasar el día en el campo y jugábamos. Además ayudaba en mi casa.
P84	¿Y a quien ayudabas más a tu papa o a tu mama?
R84	Y a mí me gustaban las dos cosas, pero la cocina siempre me gustó más, en la cocina es más lindo por que no agarras frio no agarras sol, en cambio afuera con los animales es más feo, pero si lo tenía que hacer lo hacía.
P85	Claro, y vos me dijiste que te viniste a vivir acá al pueblo cuando te casaste a los 35 años. Llegaste acá ¿y que hicieron?
R85	Y óscar trabajaba en el ferrocarril y yo me dedicaba a ser ama de casa. En un momento tuve 20 alumnas de corte y confección.
P86	Mira que bueno, ¿y donde aprendiste eso vos?
R86	Eso todo en mi casa viendo a mi mama. En ese momento yo tenía un montón de cosas para cocer, 20 chicas que les enseñaba en la estación que iban aprender a cocer, las chicas que iban al primario, que siempre le hacia la comida, le preparaba postre, todo casero.
P87	Mira, no sabía que eras costurera, ¿cómo aprendiste?
R87	Si si, yo coci por mucho tiempo, hice vestidos de novia, los vestidos de quince de las chicas los hice yo los de egresados también.
P89	¿Y cuándo aprendiste ?
R89	Y lo fui aprendiendo, cuando algo te gusta que te interesa, te vas metiendo, y yo viéndola a mi mama aprendí mucho, ella no era profesora, nada pero era muy detallista, y siempre estaba encima mía diciéndome, no así no, esto es así, hace lo bien, entonces me fui haciendo .
P90	Claro mirándola y copiándole vos ibas aprendiendo
R90	Claro yo hacía y ella me iba corrigiendo.
P91	Claro, y en ese momento vos vivías en el campo, ¿Cuántos años tenías ?
R91	Y yo era adolescentes tenía 15 años, y a los 17 ya arranque a cocer, en el campo ya había gente, que me llevaba para que arregle cosas y así. Y a tejer también aprendí es una cosa que me encanta hacer. Mira (muestra un tejido) acá me estoy haciendo un chaleco, y este que tengo puesto también me lo hice yo. Y siempre les

	tejo a mis chicas a mis nietas.
P92	Y cuando llegaste acá al pueblo ¿hacías algún ejercicio físico?
R92	No no nada, me dedicaba a la costura y atender la casa. Y bueno trabajar, trabajaba mucho, viste el sueldo no alcanzaba, mi marido trabajaba en el ferrocarril, y no alcanzaba el sueldo, igual que ahora que la gente dice no alcanza, y yo sé lo que es, por que no alcanzaba, si comprabas zapatillas, no te alcanzaba para lo otro. (Suenan el teléfono celular) discúlpame, es que Sandra se fue Alemania y dejó las nenas y está avisando que llego. Mira te voy a mostrar a mis nietos (muestra una foto en el celular) este es mi nieto haciendo un gol él juega al rugby, tres goles hizo ese día, tiene cinco años él. Y esa es la familia completa, está la nena más grande que hace hockey, y Cecilia me decía que era buena, era muy bueno el equipo.
P93	¡Qué bueno! Es hermoso que los chicos hagan deporte. Vos cuando eras chica tenías esas posibilidades para practicar algún deporte.
R93	No no , eso antes no existía que se yo no lo conocía. Yo una vez la fui a ver a jugar, fue tan lindo verla jugar. Y ¡el nene que lindo que es! Y la más chiquitita tiene tres meses, por ahora no hace nada, pero mi hija siempre dice va a tener que hacer o hockey o rugby sino como hace para ir a verlos a todos jajajaja. ¡La familia y los atletas ¡. Mira acá hay otra foto del muchachito jugando al rugby , vos sabes que él, cuando yo fui el año pasado, no le daba mucha bolilla al rugby, peor bueno ya va a empezar a gustarle creo yo.
P94	¡Qué bonitos que son! Cuando vos viniste al pueblo, además de ser ama de casa, atender a las chicas y cocer ¿qué más hacías?
R94	Nada, no había tiempo para hacer cosas, yo tenía que estar en casa atendiéndolos, a parte no había nada, ni en el campo ni en el pueblo tampoco.
P95	¿Entonces solo hiciste yoga?
R95	Si. ¿Te gusta tomar mate algo? Ahora preparo.
P96	Si, está bien no hay problemas.
R96	Dale, ahora voy a empezar el mate.
P97	Dale, me seguís contando mientras tanto, tu otra hija tiene hijos.
R97	No la titi no. Esta es la nena mira nueve años tiene, 1,40 mide es altísima (muestra otra foto en el celular)
P98	Es re alta, que bonita que es, ¿y vos los ves seguidos a ellos?
R98	Y poco el año pasado fui y siempre me mandan videos o hacemos videos llamadas así que por suerte a la distancia peor los veo. Decí que nos tocó este tiempo y que me enseñaron a usar la computadora. Cuando nosotros éramos chicos no teníamos todo esto, era distinta la vida.
P99	Claro todo era diferente, no existían estas cosas.
R99	Haa ahora que me acuerdo, te quería preguntar, con esto que nos dijiste que Mariza nos invitó a la muestra de yoga, ¿cómo vamos hacer? Tenemos que ensayar algo.
P100	No no, es como la que hicimos el año pasado, ¿recordar? Fue muy sencillo.
R100	Si me acuerdo fue muy lindo, hicimos trabajos en las sillas nosotras. ¿Y cómo vamos a ir vestidas? Yo me acuerdo que el año pasado fuimos con pantalón negro y remera blanca mangas cortas, peor eso porque era en verano no sé cómo vamos hacer ahora que hace frío.
P101	Claro hacia calor, después lo charlamos con las demás mujeres, pero vemos no hay drama con eso.
R101	Claro si si después lo vemos de ultima un buzo negro, es algo sencillo, no vamos a ir a comprar un buzo para eso.
P102	No, no seguro que no, si es como el año pasado, es para compartir un rato con otras mujeres que hacen yoga y pasar un momento agradable comer y tomar unos mates nada más.
R102	Claro claro, bueno vos nos avísame cualquier cosa.
P103	Si si vos quedate tranquila. Recién veía que tenes wasap, vos me podés pasar tu número así cualquier cosa que yo necesite te mando un mensajito y nos comunicamos por acá, que es más fácil que llamar al teléfono de línea.
R103	Si,si, yo te lo doy no tengo problemas pero agrégamelo vos porque yo soy re lenta.
P104	Dale, dale yo te lo agendo como profe de yoga.
R104	Dale, dale.

P105	Bueno, volviendo contame un poco más, cuando llegaste al pueblo ¿hiciste ejercicio físico?
R105	No yo no hice nada, después arranque yoga en San Martin, con la lita.
P106	Claro, ¿y qué días ibas?
R106	Qué se yo no me acuerdo,
P107	Y cuantos días te acordas.
R107	Dos días, dos veces a la semana, como acá, una hora.
P108	¿Y dónde tenían clases?
R108	En el salón, no en el salón grande sino el más chiquito, que esta atrás.
P109	¿Y qué hacían, te acordas?
R109	Llegábamos y hacíamos algún movimiento para entrar en calor, y después hacíamos casi todo en la colchoneta, esos ejercicios como la vela, la cobra no sé cómo se llamaban. Y después estirábamos y nos íbamos
P110	Claro, ¿y el grupo como era?
R110	Bien, eran bastantes.
P111	¿Y cómo te sentías con el grupo?
R111	Bien bien , yo no tengo problema con nadie. La otra noche me reía porque estaba sentada en la mesa de la cena, yo estaba sentada justo acá en la punta, y todas pasaban y me saludaban jajaj. Es como que te conoces con otra gente te relacionas con otras personas, por que mira una de las chicas que iba haya a San Martin y todavía sigue yendo, y paso por al lado y me dice ¡hola como te va! y me dio un beso, esto fue la otra noche en el baile. Así que quedan las relaciones por más que no vayas más.
P112	Claro, claro, entiendo. Y ahora que ya no trabajas más, que es lo que haces un día normal.
R112	Y yo un día normal. Esta mañana me levante muy temprano y como estaba frio me acosté de nuevo, y medio que me dormí, cuando me levante ya eran las ocho, entonces tuve que apurarme para llegar a yoga, entre que me vestí y todo, lo único que hice fue exprimirme una naranja para tomarme un juguito. Sino los días que no tengo yoga, yo no me levanto muy temprano, va en el verano sí, pero ahora en invierno es tan lindo estar en la cama. Y cuando me levanto preparo el desayuno y lo tomamos con mi marido, después el sale hacer cosas y yo si tengo que lavar pongo el lavarropas, acomodo la pieza, si tengo que limpiar limpio, si tengo que hacer mandados, los hago. Pero si fuera el caso por ejemplo el trabajo de barrer la vereda, si tengo tiempo la barro sino lo hago a la tarde, no tengo la obligación de hacerlo y me tomo mi tiempo, si no llego no llego.
P113	Claro, ¿y los mandados los haces caminando?
R113	Si si todo caminado; aprovecho y camino.
P114	Está muy bien. Entonces ¿asistís solo al taller de yoga durante la semana?
R114	A la mañana voy a yoga y a la tarde a italiano, que voy siempre caminando hasta haya.
P115	¿Y otro ejercicio físico no hiciste durante tu vida?
R115	Y que se yo, qué más puedo hacer.
P116	¿Cómo qué más puedo hacer? Hay muchas opciones, ¿nunca probaste ir a la pileta climatizada?
R116	Ha si, ahora que me acuerdo el año pasado no, el anterior hice pileta, va iba al grupo donde daban gimnasia en el agua, iba con mi marido, y dejamos en mayo del año pasado y no volvimos a empezar.
P117	Ha mira vos. ¿por qué dejaron ?
R117	Dejamos porque nos habíamos ido a España , y después yo tuve problemas de la vista y cuando le pregunte al doctor me dijo que dejara un tiempo. Y ahora volví y le pregunte y me dijo que ya podía hacer, pero ya me puse vaga, viste como es uno se empieza a quedar y cuesta volver.
P118	Claro ¿y cuantos días ibas?
R118	Dos días eran los lunes y miércoles a la tardecita, haya en la pileta de Matienzo íbamos.
P119	Claro, ¿y cómo te sentías cuando ibas?
R119	Bien, bien, muy bien, sobre todo a mi marido le encantaba ir. Si él no quería arrancar, y yo fui averiguar a Matienzo porque sabía que iba Santarrosa, la Elisa, y

	como son conocidos, como Monteverde, dijo bueno vamos a probar. Y bueno y fuimos y le encanto. A la tarde si teníamos que ir a la siete a la clase, el ya a las cinco empezaba a cambiarse se preparaba todo.
P120	¡Qué bueno! Pueden volver si les gustaba. ¿Y vos como te sentías?
R120	Yo bien, como te digo me hace bien, nosotros hacíamos todos movimientos como los que hacemos con vos, y esos movimientos mal no te hacen nena como te digo, siempre es bueno moverse. Y todos dicen que es muy buena la natación, va no es natación pero nos hace bien movernos.
P121	¿Y vos que pensar del ejercicio físico?
R121	A mí me gusta, me parece una cosa linda, sino que haces, no te vas a poner a bailar sola acá, es lindo hacer algo en grupo. Yo le decía a mi marido vamos a tango hagamos algo juntos. Aparte no sabe bailar jajaja yo siempre le digo tenes que aprender a bailar, sino en los bailes me hace pasar vergüenza, los compañeros de él se ríen por que el baila y me va empujando. jajaja
P122	Jajajaja ¿y a los bailes de los jubilados van siempre?
R122	Si, si nos gusta ir, cuando podemos vamos.
P123	Está bien, salen un rato. Entonces volviendo a lo de antes ¿qué es lo que vos pensas sobre el ejercicio físico?
R123	Que es necesario, y más a esta edad.
P124	¿Y de joven no creías que era necesario?
R124	Si, pero viste que antes no era lo mismo.
P125	Claro, ¿Cuándo eras más joven tenías una idea de lo que era el ejercicio físico?
R125	No, no.
P126	Y no había nadie, que te haya contado o mostrado, motivado hacer ejercicio físico.
R126	No, no, nadie, siempre de grande hice todo.
P127	Y vos crees que existe algún tipo de influencia por parte de la sociedad en el momento de realizar ejercicio físico.
R127	Claro que tiene que ver, ayuda mucho, porque si vos no haces nada, estas todo el día en tu casa, y no tenes relación con nadie, en cambio así salís ves gente conoces gente nueva. A parte hace bien, a mí me gusta, porque si no me gustaba, vos que te crees que es lindo levantarse a la mañana con el frio que hace y salir para yoga, si lo hago es porque me gusta. No me pasó lo mismo con memoria, por ejemplo fui un día y no me gusto, no fui más.
P128	Claro, vos te sentís bien yendo a yoga entonces. Y algo que hayas echo vos de chiquita de ejercicio físico que te acuerdes.
R128	Y en la escuela hacíamos esos movimientos, con la profe, nada más.
P129	Ósea que ejercicio físico durante tu infancia y adolescencia no tuviste la posibilidad de realizar.
R129	No, no, por eso hay que aprovechar ahora, que podemos, porque después va a llegar el día que no podamos hacerlo.
P130	Si seguro hay que aprovechar. Bueno creo que ya estaríamos finalizando con la entrevista. Te agradezco el tiempo, y cualquier duda que me surja nos mantenemos en contacto.
R131	Dale, dale, muchas gracias a vos y espero haberte respondido todo y haberte ayudado.
P132	Si, si muchísimas gracias.

Desgrabacion de la entrevista realizada a entrevistada N°3

Entrevistador/a: Nardon Milena

Entrevistado/a: Numero 3

Fecha de realización de la Entrevista: 10/06/2017

Hora de inicio: 10:40

Hora de finalización: 12:05

Lugar: cocina de la casa de la jubilada a entrevistar.

Tiempo total de duración de la entrevista: 79 minutos 31 segundos

Datos del entrevistado

Edad del entrevistado/a: 71 años

Sexo: Femenino

Lugar de origen del entrevistado/a: El campo, cerca de Justiniano Posse .

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Monte Buey.

Mail: -----

Observaciones: Al llegar la entrevistada me ofreció café y palmeritas elaboradas por ellas.

P1	Bueno, vamos a comenzar con la entrevista. ¿Cuántos años hace que asistir al taller de yoga en el salón de los jubilados?
R1	¿Cuánto hará? Mm no me acuerdo.
P2	Bueno, si te acordas decime con que profesora arrancaste y te ayudo y sacamos la cuenta juntas.
R2	Y claro, porque yo iba acá a San Martin.
P3	¿Vos comenzaste a realizar yoga en San Martin?
R3	Si, y acá fui bastante, fui como casi tres años.
P4	¿Y quién te daba clase en San Martin?
R4	La lita Wyss, ella es de saladillo.
P5	Si, si ya se quien ese. ¿Y haya cuantos días ibas?
R5	Dos veces a la semana, eran los días martes y viernes.
P6	¿Y cuánto tiempo de clase tenían?
R6	Una hora.
P7	¿Y te acordas cuantos años tenías cuando ibas a yoga a San Martin?
R7	Y haber, habré tenido unos 68 años, más o menos.
P8	Claro, y vos después dejaste de ir a San Martin, y comenzaste en los jubilados.
R8	Claro, yo después no fui más haya, y arranque acá en el taller de yoga. Y acá no me acuerdo cuanto hace.
P9	Claro, y cuando comenzaste en taller de yoga, ¿quién era la profesora?
R9	Y vos.
P10	A mira vos. Ósea que arrancaste el taller de yoga, al mismo tiempo que yo entre a dar clases. Yo hace tres años que estoy.
R10	Claro, yo arranque y vos eras la profesora. Ya tanto paso, como pasa el tiempo, ya tres años, pasa rápido el tiempo.
P11	Si pasa rápido. Y vos antes de arrancar acá en el taller de yoga, ibas a San Martin y después decidiste dejar. ¿Te acordas cual fue la razón por la que dejaste de ir a yoga en San Martin?
R11	Sí, yo deje de ir haya porque... mira ella da muy lindo la yoga, yo no te digo que no, pero hay

	ejercicios que para uno, para la edad de uno, ya me parece que se va un poco viste.
P12	Claro, y ¿dónde tenían las clases?
R12	En el quinchito del club, en el saloncito ese mas chiquito que está al lado del salón grande.
P13	¿Y cómo era el grupo?
R13	Era un grupo grande, cuando estábamos todas he, Por qué vos viste como es, siempre esta la que falta, la que se fue de viaje, la que deja y después vuelve.
P14	¿Y el grupo estaba conformado por toda gente grande o había personas más jóvenes?
R14	Y no, había algunas mujeres más jóvenes.
P15	¿Y qué hacían en las clases de yoga?
R15	Y todo con colchonetas, era mucho, hacíamos la ventanita, que se yo que otro, la vela, que nunca llegue hacer, porque jamás en la vida me salió, después la otra que es la hamaquita, que tampoco nunca me salió nunca la hice, jajajaj yo todo lo que no me salía o no podía no lo hacía, no me exigía, porque ella daba los ejercicios y cada una hacia hasta donde podía y ella siempre nos decía, ustedes son dueñas de su cuerpo, saben hasta donde van a dar, no se exijan, porque un ejercicio mal echo te puede generar un daño. Así que bueno cada uno, hacia hasta donde podía y le parecía que iba a dar.
P16	Claro ¿y cómo te sentías yendo a yoga en haya en San Martin. ?
R16	Bien, bien, porque era un grupo lindo, pero claro, ella ya te digo había ejercicios que eran medios bravitos para una.
P17	Claro, ¿y cuáles fueron las razones por las cuales vos dejaste de ir a yoga haya?
R17	Bueno, yo después en un momento me caí, me golpe y bueno ya deje, porque como te digo algunos ejercicios que hacíamos eran fuertes para mí. Ya después me opere de prolapso y de la vejiga, y cuando le pregunte al médico, él me dijo y no te conviene porque, a lo mejor te parece a vos que no, peor haces un esfuerzo y eso no te va a convenir, así que a la miércoles todo jajaja
P18	¿Te acordas como fue que arrancaste?
R18	Eso sí que no me acuerdo.
P19	Alguien te sugirió que comenzarás
R19	Con la Inés fui, como ella ya iba.
P20	¿Quién?
R20	Ines Campeón, amiga mía, ella iba y me invito y bueno arranque. Ahí fue que empecé, pero ya te digo, acá ahora hacemos un yoga hermoso muy lindo yoga.
P21	Claro, ¿y cuando comenzaste como te sentías cuando arrancaste?
R21	Duraaa, no podía hacer nada, nada me salía, y yo pensaba para que vengo acá si no me sale nada, y bueno la profe me decía, paciencia ya te va a salir, vas a ver como el cuerpo se va a ir adaptando y acostumbrando a los movimientos.
P22	Claro, y después como te seguías sintiendo
R22	Y no, después ya no me sentía tan dura, hacia la abertura vos vieras, que lindo que era. Después ya cuando me opere el médico me dijo, mira yo no te aconsejo, porque quizás haces alguna mala fuerza o algún movimiento que no te haga bien.
P23	¿Y vos como arrancaste que ir al taller de yoga de los jubilados ¿
R23	Y me costó un tiempo decidirme, pero cuando decidí que iba arrancar, hablando con mi marido, le digo, escuchame tenemos ese espacio que es gratis, es para nosotros, yo haya no sé pero deben estar cobrando como trecientos pesos. A parte que me queda cerca, no tiene sentido, si ahí es para nosotros los jubilados.
P24	¿Y vos como te enteraste de que en los jubilados estaban dando yoga?
R24	Y no me acuerdo quien me digo, te soy sincera no me acuerdo.
P25	Y el día que comenzaste, ¿alguien te acompaña?
R25	No, no fui sola. Empecé un día y fui directo, no sabía quién me iba a dar ni quienes iban. Igual ahora que me decís que son tres años me parece una locura, parecía mucho menos.
P26	¿Y cómo te sentís asistiendo al taller de yoga?
R26	Bien, bien, gracia a dios muy bien, por más que algunos ejercicios le erro un poco jajaj a veces me desorienta, se me traslapela, jajaja son errores.
P27	Seguro cada uno hace hasta donde puede.
R27	Si seguro, yo gracias a dios dificultades físicas no tengo, un poco los brazos me cuesta un poco más porque estoy operada, pero bueno, trato de hacerlo hasta donde puedo, pero sino gracias a dios puedo hacer todo.
P28	¿Y me puedes contar que es lo q hacen en las clases de yoga?
R28	Ee, bueno cuando llegamos charlamos un rato con las mujeres, jajajaj pero vos no nos das mucho tiempo enseguida arrancamos jajaja. Y bueno hacemos, primero hacemos los movimientos para sacar el frio, que movemos todo el cuerpo y hacemos algunos estiramientos, después arrancamos caminado levantando una pierna, después la otra, talones a la cola, rodillas arriba, después que más, después hacemos ejercicios para la cabeza, para memorizar los movimientos.
P29	Claro, ¿y todos esas cosas para que te sirven?

R29	Ee, para el bienestar del cuerpo, movilizarlo, nos ayuda a la cabeza también, para concentrarnos y prestar atención, porque si no prestas atención no sale jajaja
P30	Y como te sentís vos durante el taller de yoga
R30	Bien, muy bien, porque uno llegado a cierta edad, tiene que moverse un poco, porque si vos te vas a quedar todo el día aplastada, sin hacer nada, te pones duro que haces. Yo por suerte no soy de esas, jajaja, por más que no vaya a yoga, estoy siempre refunfuñando, yo me siento a mirar televisión y es un rato y ya no puedo, ya tengo que salir, hacer algo, y más si me ponen política mira, disparo jajajaj mira ya los odios, porque son una manga de chanta todos, dios me perdone pero es lo que pienso, por que vos los escuchas que esto que lo otro, y al final estamos siempre igual o peor, porque la plata no alcanza más, y tienes que andar haciendo malabares para vivir. Por eso prefiero ir a yoga jajaja, es esa hora que vos decís me despreocupe, vivo en otro mundo, hago otra cosa, escucho y comparto con otras personas, te olvidas del mundo que te rodea porque si no estás siempre en una cosa ahí metida. Aparte a mí me encanta ir, yo siempre le digo a las chicas, la Mile da una yoga hermosa, porque es una yoga adecuada para nuestra edad, no es exigente, no es de esfuerzo; por qué vos por ahí vas y te dice tenes que hacer tal y tal ejercicio y bueno vos procuras de hacerlo, porque si te lo están diciendo, lo quieres hacer, y por ahí no es lo que a lo mejor el cuerpo te da para hacer. Porque a veces por más que vos quieras e intentes no podes ya la edad la tenesmo no es lo mismo.
P31	Cuando te pasa eso, ¿cómo te sentís vos?
R31	Y yo por ejemplo, cuando iba a San Martín y me decían de hacer la vela, yo le decía directamente, yo la vela no la hago, porque yo no puedo.
P32	¿Y cómo te sentías en ese momento?
R32	Y yo me sentía mal, porque las otras lo hacían y yo no, pero bueno que va hacer, yo sabía hasta donde podía. Igual que la hamaquita, estaba la María Oliva, que ¡vos vieras como lo hacía y con qué facilidad! y yo quería hacerla y yo no podía de ninguna manera (risas) y yo le decía ¿cómo haces María para hacer eso!? jajaj y ella me decía estoy tan acostumbrada que lo hago sin darme cuenta jajja. Pero eso creo que depende del cuerpo de cada uno, son cuerpos diferentes, y tiene cualidades diferentes, yo tengo una elongación, mira yo llego a tocarme los pies y me sobra (se para y muestra como sin flexionar rodillas de parada llega a tocar el piso) pero bueno yo tengo mucha flexibilidad peor para otras cosas me cuesta.
P33	Y si seguro cada uno tiene más facilidad para algunas cosas.¿ Y vos que pensas del taller de yoga?
R33	Me parece que está muy bien, que inclusive se tendrían que incorporar otros talleres más, porque para eso está ese centro, para que brinde a los jubilados que quiera ir todos los beneficios posibles.
P34	Claro,¿ y de la clase de yoga que pensas?
R34	Muy bien, muy bien, una seriedad total, ahí no se habla de pavadas, ahí se trabaja y punto. Mira te digo que me gusta eso, porque haya en San Martín, se hablaba un montón, y por ahí hasta te distraías, no sabías en que ejercicio estabas, que es lo que estabas haciendo, y eso es feo también, porque la final no prestas atención a lo que estás haciendo porque prestas atención, a las conversaciones y no a lo que tenes que hacer
P35	Claro,¿ y cómo era el grupo haya?
R35	Y hablaban mucho, porque al haber de todas las edades, de distintas edades, viste es como que comentaban siempre, siempre había algo de qué hablar.
P36	Y ahora en el taller de yoga, ¿cómo es el grupo?
R36	Ya acá como somos todos más o menos de la misma edad es distinto, si charlamos por supuesto, pero es un ratito y después trabajamos. A mí me gusta el grupo.
P37	Y como te sentís con respecto al grupo
R37	Bien, bien, yo me llevo bien con todas, yo no tengo problemas con nadie, nadie discrimina a nadie, por ejemplo no es por nada pero ella tiene una agilidad y una agilidad que hace las cosas que es un la luz jajaja, y yo si la puedo seguir la sigo y sino no, y lo bueno es que nadie te dice nada o te mira mal por no poder hacerlo como ella.
P38	Claro seguro.
R38	A mí cuando me toco hacer ejercicios con la rosa y bueno le tuve que tener paciencia, porque ella es una persona grande. Pero bueno yo me siento cómoda trabajando, y siempre le digo a cualquiera, que yo estoy chocha con la yoga que se da, porque no es una yoga exigente fuerte, que uno no la puede hacer, yo me siento muy bien. A parte yo te digo es un beneficio para nosotros, porque nosotros tenemos que ir a pagar alguien más, que te cobra no sé si doscientos pesos mínimos, porque si tenemos todas las comodidades y es un beneficio que tenemos que aprovechar.
P39	Bueno entonces, vos decías recién que estas aprovechando el taller de yoga como un beneficio que te brinda el centro de jubilados ¿te da algún otro beneficio? ¿Cuáles son los que vos aprovechas?
R39	Si, son muchos, pero los más importantes son los talleres.

P40	Claro, ¿asistís a otro taller además del taller de yoga?
R40	Yo antes iba a memoria, después deje, no sé por qué deje, es lindo todo pero deje jajaj.
P41	¿Y desde que arrancaste el taller de yoga percibiste algún cambio?
R41	Y si, uno se encuentra más ágil, no se endurece el cuerpo, tiene vitalidad viste, mantiene un poco, porque si no hiciéramos nada, seríamos un tronco, porque cada vez se endurecen más los huesos, los tendones, todo. La vida sedentaria no es buena para nadie, para nadie, no es aconsejable. La vida sedentaria no es buena, yo siempre digo mientras uno pueda y este bien, hay que moverse. Porque si empezas a poner excusas faltas un día por que hace frio, el otro porque tenes cosas que hacer en la casa, empezas a faltar y después no vas más. Mira que ahora está frio, te dan ganas de quedarte en la cama, un rato pero, después cuando entraste en calor ya está.
P42	Claro, que bueno que pienses así. Y además de yoga ¿haces otro ejercicio físico ahora?
R42	No, solo yoga. Me hinchon para que vaya a tango, a mí me encanta bailar el tango, y más como lo enseña la Luchi, ella lo enseña muuuy bien.
P43	¿Quién?
R43	La luchi la profe de baile, ella da en Alpazuma ahora y enseña tango haya. Pero sabes que pasa, yo sé que después cuando llega fin de año, les exigen el cierre de los talleres y viste tango tenes que andar buscando la ropa, los tacos, la pollera larga con el tajo, la blusa, y aaa no, no, no yo ya no tengo más paciencia para eso.
P44	Claro, ¿y vos antes hacías tango?
R44	Sii.
P45	¿A dónde hacías?
R45	Ahí, ahí en los jubilados, yo iba con la Luchi después ella se fue y empezó la Vicky, pero la Vicky no.
P46	¿Y cuánto tiempo fuiste?
R46	Y haber, yo arranque junto con yoga, pero el tango lo hice poco tiempo, porque cuando entro la Vicky al poco tiempo ya deje, así que creo q un año y medio dos como mucho.
P47	¿Ha claro y que hacían con la Luchi?
R47	Con la Luchi, ella era una profesora, ella te enseña cómo se baila el tango, pero ¡cómo se baila el tango! Aparte ella baila hermoso. En cambio la Vicky se sentaba escribí y nos ponía la música y bailábamos como nos parecía y como podíamos. Ahora me invitaron un par de mujeres para qué arranque de nuevo, pero no, ya no tengo ganas.
P48	¿Y eran muchas en el grupo de tango de los jubilados?
R48	No, no éramos muchas. Y empezaron varias parejas, pero después empezaron abandonar.
P49	¿Y cómo te sentías vos?
R49	Bien me encantaba pero yo veía que eso iba a ir iba a ir hasta que iba a llegar a un final, si cada vez éramos menos. Pero bueno, nena servita palmeritas las hice yo caseras, me vuelven loca con las palmeritas jajaj
P50	Si, si está bien, gracias.
R50	Porque yo las hago caseras y las estiro con el palo como la estiraban las mujeres de antes, y me cansa, sabes los brazos como me quedan. Y yo les digo que me dejen de hinchar, las hago cuando yo tengo ganas, y no cundo me pidan. jajajja
P51	Están muy ricas. ¿Y que otro ejercicio realizaste además de tango y yoga durante tu vida?
R51	Y nada más.
P52	Y yoga hiciste en San Martín y en los Jubilados no fuiste a otro lado.
R52	No, no fui a otro lado, solo esos dos.
P53	Y a qué edad arrancaste hacer yoga. ¿Te acordas?
R53	Y ya te digo habré tenido 68 años.
P54	¿Y antes de arrancar con yoga, habías realizado ejercicio físico?
R54	No no
P55	De chiquita nunca hiciste ningún tipo de ejercicio físico
R55	No, nada, porque antes, ibas al colegio y punto a casa.
P56	Y en el colegio, te daban educación física
R56	No, tampoco había educación física.
P57	¿Vos donde vivías cuando eras chiquita?
R57	Mi abuelo Vivian cerca del pueblo, pero no me quedaba tan cerca de la escuela. Yo paraba ahí
P58	Ha claro, ¿y tu familia donde vivía?
R58	Ellos en el campo.
P59	Ha claro, vos vivías en el campo pero los días de semana parabas de tus abuelos que estaban en el pueblo.
R59	Claro yo me venía al pueblo para ir al colegio y después los fin de semana me volvía al campo.
P60	¿Y no tenían educación física, en la escuela? ¿A qué escuela ibas?

R60	Nooo, acá a la Belgrano, pero no había, teníamos clase y recreo pero clases de educación física no teníamos.
P61	Mira, vos. Y en el campo estuviste poco tiempo por lo que me consta
R61	Si si yo estuve siempre acá en el pueblo
P62	¿y que hacías vos? Contame si te acordas..
R62	Y... no me acuerdo.
P63	¿Y a qué hora ibas a la escuela?
R63	A la tarde iba, me parece que a la mañana.
P64	¿Y a la mañana que hacías?
R64	Yo me quedaba de mis abuelos y andaba a por ahí, yo de trabajar poco y nada jajaja, tal es así que tenía una tía que me decía, ¡sos vaga he!, cuando vas a prender a trabajar, y yo le decía ma! Tía déjame de hinchar, ya voy aprender cuando sea más grande!... y pero hay que aprender hacer la comida, a estirar la masa... y mira hoy como estiro la masa y no me enseñó nadie aprendí sola. Es así cuando te aprieta tenes que aprender jajaja
P65	Jajaja claro, ¿y después de más grande?
R65	Y después de más grande sí, había una chica, ella ahora no vive acá, y éramos intimas amigas, íntimas, íntimas, vivíamos juntas casi, no dormíamos juntas por que no se podía jajaj. Si yo me acuerdo que terminaba de comer ayudaba un poco ahí a mis abuelas, que lo ayudaba poco y nada jajaja y después me iba de esa chica hasta la tardecita.
P66	¿Y qué hacían?
R66	Y nada, hacíamos las tareas en la casa de ella, y después ella tenía un patio grande, un sitio grande, y haya jugábamos, armábamos las casitas viste como se hacía antes, con las muñecas, porque antes se jugaba así. ¡Ahora anda hacerle jugar a una chica con una muñeca jajja!.. y así pasábamos las tardes. ¡Buenísima era la chica!... no me acuerdo en que ocasión la vi, que ella vino a Monte Buey, y estuvimos charlando y acordándonos de cunado íbamos a la escuela, que lindo.. Pero no me acuerdo que ocasión era que la vi, creo que un baile era.. Yo hacía tanto tiempo que no la veía, tanto y así que estuvimos charlando un montón.
P67	¡Qué lindo! ¿Entonces vos desde chiquita nunca realizaste ejercicio físico?
R67	No, nunca ni en la escuela, nada.
P68	¿Cuándo eras adolescente?
R68	No tampoco.
P69	¿Y el secundario lo hiciste?
R69	No no tampoco. Si vos sabes que cuando empezó el bachiller de adultos aca, la primer promoción, yo tenía mi hija que era chica, y me vinieron hablar para ver si lo quería hacer, y le dije que no, ahora me arrepiento, boluda fui si le podría haber dicho que sí, lo hacía tranquilamente, si yo vivía acá y vivía mi suegra y ella estaba re bien, me la podría haber cuidado, peor no, le dije que no. Peor bueno, en el 2011 me recibí de pedicura, hice el curso.
P70	¡Mira qué bueno! ¿Y vos de que trabajabas?
R70	Oooooo trabajé por todos lados... ¡que es lo que no hice! Jaja. Yo le dije a mi marido a veces jodiendo.. ¡Me faltó ser prostituta! Y me hubiera ido mejor jajjaa y nos reimos jajaj.... Mira trabajé de portera acá en la escuela, atendía toda la escuela, y es grande.. Pasaba esos lampazos que te rompen la espalda, los brazos, las piernas todo.... Pero eso si ..tenia todo impecable; me acuerdo que estaba la Teresita Depaoli, y ella me decía ¡no trabajes tanto! Vos te pensas que te van a pagar más.. Pero bueno yo no podía ver por ejemplo los patios sucios, los papeles en el piso. Viste yo siempre iba haciendo algo.
P71	¿Ibas todos los días?
R71	Si, si todos los días, era ir y limpiar.
P72	¿Y cuánto tiempo trabajaste de portera?
R72	Y habré trabajado dos tres años más o menos
P73	¿Y cuántos años tenías vos?
R73	Y era joven, habré tenido cincuenta y pico.
P74	¿Y en ese momento te acordas si realizabas ejercicio físico?
R74	En ese momento era ir a trabajar volver a casa y ser ama de casa, así que era seguir trabajando jajja y no ejercicio físico no, nunca hice nada. Yo te digo acá en el colegio no había educación física así que imagínate.
P75	Claro, ¿y nunca escuchaste a alguien hablar sobre el ejercicio físico?
R75	No, no.
P76	¿Y a vos no te generaba algún interés saber sobre el ejercicio físico?
R76	No, por que como no había, nadie te decía nada, ni se me ocurría.
P77	Y vos que pensabas en ese momento sobre el ejercicio físico
R77	No, ni sabía lo que era.
P78	Y ¿cuándo empezaste a saber lo que era el ejercicio físico?
R78	Y bueno después de grande ya empecé, cuando empecé a ir ahí a San Martín, ya uno toma conocimiento, de que es beneficioso para el cuerpo, para la salud, para un montón de cosas,

	pasa la memoria, porque bueno ayuda mucho. Y ahí empecé, porque si no antes, cero, nada, ni de adolescente ni de chica, nada de nada.
P79	¿Y cómo estaba formada tu familia?
R79	Y bueno yo tenía un hermano y yo somos dos solitos, mi mama mi papa vivía en el campo con mi hermano que el siempre trabajo en el campo y yo en el pueblo con mis abuelos. Mi hermano actualmente hace más de treinta años que trabaja de Villavicencio.
P80	¿Y vos en el campo trabajaste alguna vez?
R80	No, no yo nunca trabaje en el campo.
P81	¿Y además de portera que hiciste?
R81	Lave la ropa del club San Martin, lavaba la ropa de todos los jugadores de todos los deportistas. Era una cosa de locos, haber estado más de un año haciendo eso. Después también coci para la sastrería, así que cocía pantalones, después que más hice, ¡trabaje en la panadería de Capel! Uf si trabaje jajaj
P82	¿Y ahora estas trabajando, que haces diariamente?
R82	Y ahora , me tiro la buena vida gracia a dios , me levanto a las nueve cuándo no son nueve y cuarto, salvo los días que tengo yoga, que pongo el reloj a las siete, y me quedo hasta las siete y cuarto y ahí pego el salto, porque si me quedo, me quedo y no arranco más.
P83	¿Y realizas otro ejercicio físico?
R83	Y,... Salgo a caminar, debería salir todo los días, para acompañar a mi marido que tiene diabetes, que según él camina alrededor de la plaza, pero debe dar tres vueltas, si da ¡yo lo quisiera ver! jajaja pero yo no lo acompaño siempre porque a mí me quedaría mejor en la tarde, y él va a la mañana. Por ejemplo un día como hoy salís después de comer y aprovechas el sol, inclusive hasta para los huesos hace bien, para la piel que el sol es bueno. Pero el come y después esta un rato ahí mirando televisión y después se va a dormir la siesta, que la siesta para él es sagrada, anda a sácalo a caminar.
P84	y vos cuando salís a caminar ¿a qué hora vas?
R84	Y nosotras salimos con la Inés a la tarde, pero damos vueltas acá en la plaza, no vamos hasta el veredón.
P85	Claro y cuánto tiempo caminan más o menos
R85	Y damos seis siete vueltas más o menos, caminos bastante.
P86	¿Y qué días salen?
R86	Y ahora hace un tiempito que no salimos, porque ella tiene el esposo enfermo viste. Pero sino salíamos casi todos los días, porque por ahí ella me llamaba y me decía ¿salimos a caminar? Y yo enseguida le decía si, si dale, o yo la llamaba y le decía ¡salgamos a caminar aprovechemos el día!, así que si casi siempre íbamos. Pero como te decía ahora hace un tiempo que ya no puede.
P87	Claro, ¿y vos en ahora que pensas del ejercicio físico?
R87	Que está muy bien, está muy bien, muy bien. Es más, mas debería hacer, inclusive yo acá en mi casa hago.
P88	Claro, ¿las cosas que vos haces diariamente en tu casa, las consideras como ejercicio físico?
R88	Y sii, porque te moves vas venís, pero no es lo mismo, pero igual te estas moviendo. Yo los ejercicios que vos nos haces hacer como estos (se para y realiza unos ejercicios) yo lo hago, de los que me acuerdo los hago.
P89	Si, que bueno, está muy bien eso. Me podrás decir, ¿cuál de los ejercicios físicos que hiciste te gusto más?
R89	Yoga, yoga me encanta. Tango también, peor el que más me gusto fue yoga.
P90	¿Y a tango cuantas veces iban a la semana?
R90	Dos veces, cuando daba la Luchi.
P91	¿Y cómo te sentías?
R91	Bien, el grupo era lindo, pero era muy reducido, viste vos veías que cada vez quedábamos menos, y eso como que te saca las ganas. El tango me gustaba y me gusta, pero ya te digo para fin de año que empiezan que tenes que buscar esto, lo otro para el cierre y no me gusta eso, no me da ganas.
P92	Claro, entiendo. ¿Y la sociedad pensas que influyen a la hora de que vos decidís participar o no de un ejercicio físico?
R92	No, no a mí no me importa. Y si alguien dice algo lo ignoro y listo.
P93	Claro, y en el momento en que vos decidiste arrancar yoga, ¿hubo alguien que te incentivo a comenzar?
R93	No, no, fue por decisión propia. Pero por ejemplo mi marido siempre me apoya, él me dice, pone el reloj a las siete mira que te vas a quedar dormida sino, y a la mañana arranca, dale, dale levántate que llegas tarde. Y yo le digo ¿y vos? ¿y vos? , veni total van hombres, que te da vergüenza, no te van a comer las mujeres jajaja
P94	Jajaja claro, podrían ir los dos.
R94	Y que vos que te crees, que a este gordo no le vendría bien moverse un poco. ¡Sabes la falta que le hace!, pero no quiere saber nada, es porfiado. Ajajja yo le digo ¡vamos, vamos! si va el Jorge, el chacho; y el de dice ¡ma mira si vamos a ir a yoga!, yo me voy a charlar con los

	hombre. Bueno, bueno, ¡pero camina aunque sea, hace algo! Y me dice si, si yo camino. Mira yo quisiera ver cuánto camina jajaj. Yo creo que la mujer se integra más fácil, el hombre es más reactivo; por ejemplo mi marido, yo lo veo con él, ya te digo las veces que lo invite, y me dice déjame de hinchar.
P95	No quiere saber nada. y vos desde que comenzaste a realizar ejercicio físico ¿en todo momento pudiste realizarlo ?
R95	Desde que arranque siempre hice, lo único que deje fue cuando me opere, eso sí porque no me quedo otra. Yo me opere y le pregunte al médico, una vez que estaba mejor, le dije ¿puedo hacer yoga? Y me dice mira, yo te aconsejaría que no, porque por ahí a vos no te parece, pero por ahí vos haces un esfuerzo que por ahí no deberías hacerlo y te hace mal. y bueno de ahí deje y deje y deje haya en San Martín hablo, porque después cuando me sentí mejor, me entere que en los jubilados daban y decidí arrancar .
P96	Claro, ¿y cuánto tiempo estuviste sin hacer nada?
R96	Y habré estado... y creo que llego al año.
P97	¿Y cómo te sentías en ese momento?
R97	Y dura, no podía hacer nada. Inclusive hasta tenía miedo, tenía miedo, que me pasara algo, ideas, ideas estúpidas.
P98	Claro y dejaste yoga, pero en tu casa ¿te seguías manejando como siempre de forma normal?
R98	Sí, si acá en casa hacia lo mismo de siempre.
P99	Y en esos momentos cuando no podías realizar ejercicio físico ¿Cómo te sentías?
R99	Y yo quería hacer algo, porque siempre me gusta, estar metida en algo hacer alguna actividad, soy una persona que no puede estar quieta.
P100	Y ese miedo que vos tenías, en algunas ocasiones ¿te frenaba para realizar el ejercicio físico?
R100	Y sí, yo estaba insegura viste, tenía miedo, entonces es como que no me decidía a empezar nada.
P101	¿Y cómo fue que tomaste la decisión de arrancar de nuevo?
R101	Y bueno, porque un día, no sé quién me dijo, mira que en los jubilados dan linda la yoga, no me acuerdo con quien hable. Peor bueno ahí agarre fui y empecé, y bueno hasta el día de hoy me tenes con vos jajajja.
P102	Y en ese momento, ¿desaparecieron esos miedos?
R102	¡Siii! Por suerte, Porque viste, cuando vos te sentís insegura, tenes miedo, ¡es feo, es muy feo! Por qué haces las cosas con miedo.
P103	¿Y ahora como te sentís?
R103	Ahora ya no ya no tengo más miedos, me siento bien. Yo soy una persona que ya te digo estoy un rato mirando televisión, y ya necesito hacer algo.
P104	Si, si y vos crees que lo que vos pensabas del ejercicio físico antes a lo que pensas ahora ¿se modificó con el paso del tiempo? Hubo algún cambio en tu pensamiento, acerca de lo que era el ejercicio físico.
R104	Y sí, claro que sí. Yo antes no tenía ni noción, ni pensaba, ni sabía que podía ser, como era, no sabía nada, Como no había.
P105	¿Y ahora?
R105	Y ahora con tantas opciones que hay Dios mío, una él otros días me dice vamos a Zumba... sabes que, ¡dejo el esqueleto en la zumba ! jajaj como se mueven y como bailan, no sé si me la aguantaría jajajja es brava; ahí hay que moverse si o si, dale dale y dale. Yo fui dos otras clases a ver, ¡a ver ! y pensaba, yo si vengo acá dejo el esqueleto ajaja
P106	Y no probaste con hacer otra actividad, además de yoga y tango ¿te gustaría probar algún ejercicio físico distinto al de yoga?
R106	Lo que me gustaría probar, es ir a la pileta, eso me gustaría, porque dicen que es tan bueno. Pero me cuesta arrancar. Pero eso también es beneficioso, porque las articulaciones no es lo mismo en el agua que afuera, creo yo que puedes hacer más cosas adentro del agua que a fuera. Yo me acuerdo no sé qué año era que fuimos a federación a las termas con el grupo de yoga, nos llevó la Lita, fuimos todas no sabes ¡un viaje preciosísimo! Y bueno ella adentro de las piletas nos hacía hacer yoga, ¡vos sabes que distinto que era! El cambio es notable.
P107	Mira qué lindo. ¿Y cómo te sentías moviéndote en el agua?
R107	Y más ágil, lo hacía con más facilidad, es otra cosa.
P108	Ósea que probaste hacer gimnasia adentro del agua. ¿Y qué te pareció?
R108	Como te digo ¡me encanto!, es notable el cambio. Y el viaje fue precioso recorrimos federación, después fuimos hasta concordia divino todo, y fuimos todas las mujeres de yoga.
P109	Qué lindo, y que difícil lograr que tantas mujeres se pongan de acuerdo jajaja
R109	Si, si la verdad que sí. Pero ella organizo todo y después la que quería iba la que no, no y punto.
P110	Si, sino es imposible, que lindo. Y ahora acá en tu casa vos vivís con tu marido.
R110	Si si ahora vivimos los dos solos, porque mis dos hijos ya no viven más acá, uno vive en Ordoñez y otro en Carlot Paz. No sabes lo que me reclaman, todo el tiempo ¡mami vení, mami vení que te esperamos!, siempre me dice, antes cuando tenías la rotisería, tapada en

	trabajo que no sabías donde meter las manos, agarrabas los cuatro trapo que tenías, los ponías en un bolso y te venías, ahora que están los dos solos y tranquilos, no venís más!!! .. Y yo le digo pasa que no quiero molestar porque cada uno tiene sus cosas, y uno siente que molesta viste . Ellos me dicen, deja de hinchar mami, vengan ustedes que están más libres; pero mi marido dice, no o no voy ahora que hace frio, mas donde vive la Evangelina, que vive medio alto hace frio.
P111	Claro, ¿y ellos que opinan de vos haces ejercicio físico?
R111	A las chicas le gusta, a ellas les gusta, la Evangelina me dice, ¡mami, me imagino que no vas a dejar yoga!; la vez pasada, que era... creo que me había caído, o cuando andaba media dolorida, no me acuerdo bien que era, pero ella me dice ¡no se te ocurra dejar yoga por eso! ; Pero no, le digo, ahora me repondré un poquito y después arranco otra vez. A ellas le gusta que haga ejercicio físico, si siempre me dicen, mami movete. Igual que eso de la pedicura, para mí , es una distracción, porque viene gente acá, yo voy a domicilio, por que viste que hay mujeres que no pueden caminar y eso, entonces ahí voy yo a la casa. Es más yo lleve un especie de currículo ahí al centro viste que esta la rosa como pedicura, entonces lleve por las dudas, me gustaría trabajar ahí, y yo le dije que cualquier cosita me avisen; yo pensé cuando a la rosa la que trabaja ahora se le había muerto el hermano, digo capaz que deja, porque es una mujer grande ella, pero no, voy a tener que seguir esperando jajaja
P112	Claro ya va a llegar el momento. Vos ahora diariamente te estas dedicando a eso y ¿Qué más haces?
R112	Y yo hago eso, atiendo la casa, voy a yoga, a caminar y eso sigo como siempre lavando, planchando, cocinando y todas esas cosa. Igual ahora que no tenemos más la rotisería estoy más tranquila.
P113	Ha claro vos tenías la rotisería. ¿y por qué la cerraron?
R113	Sabes lo que pasa, que como no tenemos puerta intermedia entre la casa y el negocio había que ir y venir por afuera y te terminas enfermado porque ya somos grandes viste. Pero vos sabes que nos iban re bien, pasa que teníamos un horno que cocinaba una barbaridad y al ser grande metíamos de a seis pollos por ejemplo, después las papas fritas yo las cocinaba solo con aceite nuevo viste a la freidora de las papas, nunca, nunca le puse una empanada ni nada, y viste eso hace la diferencia.
P114	Si si, yo me acuerdo que veníamos a comprar, ¿y cuantos años tuviste la rotisería?
R114	Y, muchos, no me acuerdo bien cuánto. Y ahí hacia todo yo, cocinaba lavaba todo, tenía una chica que me ayudaba un poco, porque sola se complicaba, y bueno estaba mi marido también que él se encargaba del asador.
P115	Claro, y vos consideras que todo eso que vos hacías en ese momento, ¿lo considerabas como un ejercicio físico?
R115	¡¡Y si!! Porque estaba continuamente en actividad, ahí sí que no había tiempo de descansar, ni de sentarme a tomar un mate. Aparte el esfuerzo que hacia porque había que descongelar los pollos, deshuesarlos todo a mano eso, porque a veces los hacíamos pollo asado, pero a veces cuando los hacíamos relleno era más complicado. Después ahora ya lo hago solamente para cuando vienen mis hijas, que para ellas es una comida especial viste, les encanta.
P116	Claro a quien no le gusta la comida de mama jajajaj
R116	Y siiii! Aparte ellas, que andan todo el día a las corridas, llegan a la casa y lo primero que hacen es tirar unas milanesas o poner unos fideos buscan algo fácil y rápido porque no tienen el tiempo, para ponerse hacer todas esas cosas. En cambio yo tengo tiempo entonces me pongo con paciencia tranquila y es mejor así.
P117	Claro, claro.
R117	Por eso yo cuando vienen me gusta hacerles esa comida porque ellos no lo comen seguido. Antes cunado tenía la rotisería por ejemplo que cocinaba para todo el mundo todo los días, ni ganas me daban de cocinar para nosotros jajaj entonces ahora aprovecho.
P118	Claro y si estabas cansada, ¿la rotisería la abrían todos los días?
R118	Si, si todos los días hacíamos comida, igual era por encargo, así nos podíamos organizar, pero era cocinar todos los días en cantidad viste. Pero bueno por suerte ahora ya estamos más tranquilos.
P119	Claro, ahora apoden disfrutar de otras cosas. Bueno estaríamos finalizando con la entrevista, por el momento creería que te he preguntado todo, yo cualquier duda que tenga o cualquier cosa que necesite ¿te podría volver a contactar?
R119	Si si vos me avisas cualquier cosa, ¡charlamos un montón!
P120	Si si, muchísimas gracias por el tiempo.
R120	No por favor, nada que agradecer.

Desgrabacion de la entrevista realizada a entrevistada N°4

Entrevistador/a: Nardon Milena

Entrevistado/a: Numero 4

Fecha de realización de la Entrevista: 19/06/2017

Hora de inicio: 14:10

Hora de finalización: 15:33

Lugar: cocina de la casa de la jubilada a entrevistar.

Tiempo total de duración de la entrevista: 83 minutos. 53 segundos.

Datos del entrevistado

Edad del entrevistado/a: 75 años

Sexo: Femenino

Lugar de origen del entrevistado/a: Monte Buey.

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Monte Buey.

Mail: -----

Observaciones: La mujer jubilada hablaba con un tono voz muy sube, como consecuencia de esos durante la entrevista amablemente le pedía que elevara su tono de voz, pero en todo momento se mostró muy predispuesta a responder las preguntas

P1	Bueno vamos a dar comienzo con la entrevista. ¿Me puedes decir tu edad?
R1	Si, 74 años.
P2	¿Siempre viviste en Monte Buey?
R2	Si, si siempre.
P3	Buenísimo. Y te acordad ¿Cuánto tiempo hace que vas al taller de yoga ahí en el centro de jubilados?
R3	Haber, la primera vez fui dos años cuando daba la Elda Fini, después un año nos dio la Lita y después dos años con vos así que unos cinco años.
P4	Claro, y con Silvia, ¿no fuiste?
R4	No, no ese año no hice así que más o menos cinco años.
P5	Y Elda ¿dónde les daba?
R5	Ahí en el centro de los jubilados.
P6	Ha ha mira, ¿y eran muchas en el grupo ?
R6	Y éramos unas cuantas, no digamos muchas como ahora, pero éramos unas cuantas.
P7	Mira, sos la primera que nombra a la Elda. ¿Cuánto hace que dio ella, te acordas?
R7	Y ella creo que fue la primera que arranco, después estuvo la Lita, ella daba un yoga más fuerte.
P8	Y la Elda ¿qué les hacía hacer?
R8	La Elda, era un yoga más tranquilo, más light, no tanto como la Lita.
P9	¿Y en el grupo de la lita eran muchas?
R9	Y si éramos unas cuantas, éramos, no me acuerdo bien cuantas éramos pero unas diez o doce éramos. Ella daba un yoga más fuerte, ella después dejo porque no le convenía lo que le pagaba el centro de jubilados, a lo q cobraba ella en una clase de ella, y cuando ella dejo yo no fui más después, hasta que arranque con vos.
P10	¿Y cómo comenzaste aquella vez hacer yoga ?
ER10	Y comentando con las mujeres, que por que no iba, y si dije voy a probar, porque si no, no hago nada.
P11	¿Otra actividad no haces?
R11	No, no hago nada.

P12	¿Y ejercicio físico tampoco haces?
R12	No solo yoga, camino dos o tres cuadras que salgo con la perrita pero nada más. Tengo que caminar, el médico me dice que tengo que caminar, pero..a la mañana, viste sino voy a yoga, entre que saco al perrito, después empiezo hacer las cosas y que siempre viene alguien que tengo que atender, o salgo hacer los mandados, y ya esta se me paso la mañana. Pero por ejemplo el otros días digo voy con el perrito aprovecho y camino un par de cuadras más, pero la cantidad de perritos que había, era imposible, encima este está siempre adentro, y es peor porque los ve y les empieza a ladrar, sabes que nos comen los otros vivíos a los dos jajaj ¡porque hay una cantidad de perros sueltos! Así que hago un pedacito acá, no salgo de estas cuadras y listo, son dos cuadras y listo.
P13	Y los días que vas a yoga ¿qué haces?
R13	Y los lunes y los miércoles yo sé que me levanto temprano organizo todo rápido y pico, porque si no, no me voy más ajajaj
P14	Claro ¿y en las clases de yoga me podes contar que hacen?
R14	Y en yoga, ¡nos divertimos! Jajaja la pasamos bien, nos divertimos, hacemos lo que podemos, trabajamos pero nos divertimos. Hacemos lo que podemos hasta que nos cansamos un poco y dejamos jajajaj pero la pasamos bien, incluso que vos te enteras de las otras mujeres los problemas que tienen, compartís cosas. Por ejemplo cuando Salí de yoga me entere lo que le paso a la Elda, viste que comentaban en yoga hoy, y cuando salgo que venía para mi casa lo veo al hijo, y lo llame y le pregunte ¿y la mami? Y ahí me dijo si está internada, estuvo en Córdoba la operaron y bueno ahora ya está acá, pero él me contaba que ella se cayó de sentada y bueno ella decía que le dolía pero nadie la encontraba nada, hasta que un día no dio más y la mandaron a Córdoba, haya le hicieron una resonancia y bueno ahí le detectaron un hematoma en la columna. Así que la trajeron y la operaron acá, él me decía hay que valorar lo que tenemos acá, sabes lo que fue estar en Córdoba solos, nadie nos daba bolilla la pasamos mal, no teníamos donde dormir, así que bueno ahora ya está acá por suerte. Pero bueno vez si yo no iba a yoga no me hubiese enterado de que ella estaba mal. Es que el yoga ayuda a todo, porque vos al hablar con las otras mujeres te ayuda a la cabeza también.
P15	¿Y vos como te sentís en yoga?
R15	Como te decía a mí me ayuda mucho acá (señala la cabeza) porque te despeja es ese rato que te despejas, viste hay días que no tenes ganas, que te duele todo, pero vos vas y ya esta es ese rato que te olvidas de todo, después cuando volví me dolía todo pero de hacer ejercicio, que ya es un dolor distinto jajajaj. Uno acá en las casa anda, pero no es lo mismo andar acá que hacer lo que hacemos haya; a mí por ejemplo ir a yoga me alivio un poco y me dio más facilidad para subir y bajar las escalera para ir a tender la ropa, viste no lo hago todos los días ahora de tender arriba ahora, porque las chinches, el viento y eso, no tiendo siempre arriba. Pero bueno a mí el yoga me despeja mucho la mente, me desenchufo y te ayuda mucho porque compartías con otras personas.
P16	Claro, ¿y vos como te sentís yendo a yoga?
R16	Bien bien, mejor que antes te digo, no solo te desenchufas, sino te sentís más suelta, porque si me quedaría en mi casa haría solo las cositas acá de la casa, y no es lo mismo. Si vos te quedas después te cuesta arrancar.
P17	Claro, y cuando arrancaste el taller de yoga conmigo que vos me habías contado que hubo un año que no fuiste ¿alguien te invito o hubo alguien que te incentivo para que comiences?
R17	Prácticamente arranque yo sola, ahí ya me empecé a relacionar con la María, ósea yo ya la conocía pero no era la misma relación, y con las otras mujeres también yo las conocía peor no tenía ninguna relación. Ya uno hace otras comunicaciones, porque acá viste que nos conocemos todos, pero no es lo mismo conocerse que relacionarse. Ahora la María me pasa a buscar para ir a yoga, y vos al relacionarte con otras personas conoces gente nueva también.
P18	Y si, y ¿vos que pensas del taller de yoga?
R18	Del taller de yoga, que está muy bueno, aparte el yoga que das vos.
P19	¿Cómo sería el yoga que doy yo?
R19	Que es más ejercicios que te hacen mover todo el cuerpo, es más movimiento.
P20	¿Tiene diferencia con el yoga que daban las otras profes?
R20	Si, por que el otro es más... ósea tienes que concentrarte más, a mí me parece que este me despeja más, ósea me tengo que concentrara mucho más en el ejercicio y no me da tiempo de pensar otra cosa, a mí me gusta mucho mas como lo das vos.
P21	Claro, ¡qué bueno me alegro mucho!
R21	Yo siempre digo, me voy a yoga, y siempre que me preguntan le digo pero no es solo yoga con colchonetas, hacemos ejercicios, movemos los brazos, las piernas, nos agachamos, saltamos, nos reímos jajaj con los chistes que le hago a la María. La pasamos bien, después nos duele un poco pero, es porque los músculos se van endureciendo, porque si nosotros lo hubiésemos venido haciendo de antes ya no nos dolería tanto.
P22	Claro, y si vos me dijiste que habías estado un tiempo sin hacer nada eso también puede

	que tenga que ver.
R22	Si, aparte que no bailo.
P23	¿Por qué no bailas, cuando vas a los bailes tampoco?
R23	No, nunca bailo yo, ni cuando hay baile.
P24	¿No vas a los bailes vos?
R24	Si, si voy pero no bailo, ósea todas bailan y a mí me encanta, pero como no tengo práctica, a mí me parece que no lo hago bien. Entonces digo yo para ir a bailar y pasar vergüenza, no bailo.
P25	Mira vos, a mí a veces me pasa lo mismo con el baile jajajaj pero hay que animarse y bailar, para pasarla bien jajaja
R25	Claro es como una timidez. Mi marido, no sabes cómo bailaba, yo cuando me puse de novia con él tenía 14 años, era una nena, y yo a los bailes iba cuando era chica, pero no me dejaban bailar porque era chica, yo iba porque mi mama llevaba a mis hermanas, después mis hermanas se casaron y yo no fui más a los bailes. Me puse de novia y al baile si no ibas con otra personas no te dejaban ir sola, y menos ir con el novio, después nos casamos y no íbamos a los bailes por que empezó a trabajar en la panadería, y él trabajaba los sábado a la noche, después empezó de camionero y viajaba y cuando venia de vuelta decía que estaba cansado, después porque venían los hijos y así. Mi suegra en esa época le decía ¡miguel llévala a la victoria al baile, vayan! Déjenme los nenes a mí y llévala; y él le decía que no que él estaba cansado, que no había plata que pata pin, ni al cine. Bueno y después me entere, después que me había separado que me había peleado, que quede sola, que mi suegra siempre lo retaban a mi marido. Es que yo no tuve juventud, por eso me divierto ahora, ahora me divierto más que cuando era joven.
P26	¿Y de joven realizabas ejercicio físico?
R26	No, no nada, sabes lo único que hacia yo cuando era chica, era jugar a la pelota con mis hermanos. Por eso ahora me encanta el futbol.
P27	Mira ¡qué lindo! y ¿cuantos hermanos tienes?
R27	Eran cuatro varones y tres mujeres, pero las mujeres tenían otros trabajos, ellas cumplían otros horarios, y yo era la más chica, entonces cuando me case que los chicos eran más grandes, yo seguía jugando a la pelota con los chichos. Yo siempre estoy rodeada de chicos ajajaja. Ayer para ir a la cancha el Marcos, después estaba el Giuliano, el otro nene que había comido aca, el Emiliano oliva, el patricio y el Fernando, y bueno yo me fui con todos y me quede con los más chicos después haya, pero siempre todo con los chicos. Yo me voy de un extremo al otro de los chicos a los viejos me voy jajaja. Igual a estos acá ya están avisados que cuando sean más grandes y empiecen todos a salir yo no los quiero más acá en mi casa, por que después no me duermo hasta que ellos vuelvan.
P28	Claro y si no es fácil.
R28	No, no ya cuando empiecen a salir seguido vamos a ver qué pasa, por ahora salen poco. Cuando yo vendía Avon con la Porota, ella salía y se juntaba con gente joven, en cambio yo andaba con una vieja de Inrville, la mujer de Tantucci la Tere que tiene más años que yo, con otra mujer de Casilda, pero eran todas más grandes que yo, en cambio la Porota que es más o menos de mi edad, a no ella salía, era un tiro al aire. Jajaj
P29	Claro, y ¿vos siempre viviste en Monte Buey?
R29	Si yo siempre viví acá, siempre, siempre. Y ya te digo la juventud mía fue cuando era chica jugar con mis hermanos al futbol, después me case y cuando tuve a los chicos que ya eran grandes era jugar con ellos a la pelota.
P30	Siempre fue el futbol, mira vos. ¿Y a la escuela fuiste?
R30	Fui hasta quinto grado, sexto lo termine después cuando apareció la nocturna.
P31	Si, que bueno ¿y tenían educación física?
R31	No no, va en la primaria si los primeros años, teníamos educación física.
P32	¿Cuántas veces a la semana tenían?
R32	Una, una vez a la semana.
P33	¿Y qué hacían, había un profe que les decía lo que tenían que hacer?
R33	No, no había profesores, la educación física era de jugar, de jugar a la popa, pero profesores no había, la misma maestra nos decía que jugáramos a la popa, a la casita, a la mancha, los chicos jugaban a la pelota.
P34	¿Y las mujeres a que jugaban?
R34	Y a las nenas no te digo a la popa o a la casa.
P35	Pero vos en la escuela, ¿nunca jugabas al futbol con los varones?
R35	No, no en la escuela no. Eso se jugaba en la casa, en la escuela no, porque los varones jugaban dividido de las nenas.
P36	Claro, claro, por eso te preguntaba capaz que los dividían y las mujeres hacían otro deporte.
R36	No, no otro deporte no había.
P37	Claro, y al club iban por ejemplo hacer algún deporte o ejercicio físico.
R37	No, no a nosotros no nos permitían estar en la vereda, era hacer un mandado y volver, nada

	de andar por ahí.
P38	Mira vos ¿y de chiquita vos que hacías en tu casa?
R38	Yo ayudaba a mi madre hacer las camas, barrer, barrer el patio, porque antes tenías esos patios inmensos, barrer el gallinero.
P39	¿Tenían animales también?
R39	Si, si, plantas, una huerta una quinta, y eso había que cuidarlo y mantenerlo todos los días. Y a coser también, yo zurcía las medias, porque las veía a mi mama y así aprendía.
P40	Claro había que ayudar, está muy bien. ¿Y a la escuela ibas a la mañana o a la tarde?
R40	Primeramente por la tarde por que se iba de primero a segundo por la tarde y después por la mañana.
P41	¿Secundario no hiciste?
R41	No, no, ya te digo, yo habré tenido treinta años cuando termine la primaria
P42	Claro, ¿y en la escuela, en todos los años tenían educación física?
R42	No no solamente los mas grande, los más chiquitos no, los más chiquitos teníamos solamente los tres recreo, que me acuerdo en uno nos daban la leche con un bizcocho o con la galleta.
P43	Mira que bueno, y como era un día tuyo de chiquita
R43	Bueno, nos levantábamos, y era a lavarse bien la cara, con agua y jabón, no como los gatos los ojos llenos de lagañas, no como los gatos decía mi mama. Después tendíamos la cama y a la escuela. Después cuando volvíamos estaba la comida lista, comíamos y a lavar los platos, y después tuvimos un recreo en la casa, sino dormíamos las siesta, íbamos a jugar, pero juguetes no había he..era jugar con los tarritos, con los ladrillos con los que hacían las casas, esos rojos, bueno ese era el pimentón para la comida, después con las florcitas de los paraísos hacer pulseritas, collaritos, con la cola de zorro hacer canastitas.
P44	¿Cómo hacían canastitas?
R44	Era fácil, porque se pegaba, ibas haciendo el circulitos cada vez más chiquito y se iban pegando. Y después con otra le hacíamos la manguita. Y después nos encantaba jugar con barro, hacíamos las bolitas de barro. Y después teníamos las bolitas.
P45	Qué lindo, ¡la pasaban muy bien! Además de todo eso, ¿no hacían ejercicio físico?
R45	No, no, ósea notros sabíamos que había chicas que iba, sabíamos que exista pero nosotros no íbamos, no nos dejaban ya te dijo si mi papa llegaba a llegar de trabajar y estábamos en la vereda nos decía, ¡nada tiene que estar haciendo en la vereda, demasiado patio tienen!
P46	¿Y que más hacías en tu casa?
R46	Ayudar hacer la comida, pelábamos papas, cebollas, ayudábamos en la cocina, eso las mujeres, y los hombre ayudaban a mi papa. Y después ya empezar a trabajar, a ir hacer los mandados.
P47	¿Y de más grande de que trabajaste?
R47	Siempre de ama de casa
P48	Y cuando vos te pusiste de novio ¿te fuiste de tu casa?
R48	Si, si me fui a vivir sola con él.
P49	¿Y cuántos años tenías cuando te fuiste ¿
R49	17 años
P50	Que chiquita, ¿y desde ese momento fuiste ama de casa?
R50	Siempre, siempre ama de casa, ya cuando quede sola, mira trabaje en panadería, trabaje en carnicería, trabaje limpiando cine, la confitería, después empecé a cuidar a una señor, siempre siendo ama de casa también. Y después ya me dedique a cuidar ancianos.
P51	Claro y ejercicio físico ¿cuándo empezaste hacer?
R51	Y haber déjame pensar, cuanto habré tenido unos sesenta y ocho más o menos.
P52	Y antes de eso nunca habías echo nada de ejercicio físico.
R52	No, no nada.
P53	A los sesenta y ocho años entonces comenzaste, ¿con que ejercicio físico arrancaste?
R53	Con yoga.
P54	¿A dónde ibas?
R54	Ahí de la Nélida Fini, ahí en el Centro de Jubilados, fue lo primero que hice.
P55	Y como comenzaste, ¿te acordas?
R55	Bien, haciendo lo que podía, pero bien. Ahí me empezó a gustar.
P56	Claro, si antes nunca habías probado como podías saber si te gustaba o no.
R56	Claro, no, no sabía lo que era, pero ahí empecé y me di cuenta que me gusto.
P57	Cuando arrancaste, ¿cómo empezaste, hubo alguien que te comento o invito?
R57	Si, si alguien me invito, no me acuerdo quien pero alguien me decía, ¿porque no vas, que es lindo?, proba.. Bueno y así arranque porque algo tenía que hacer, así que empecé y empecé con los viajes también.
P58	¿Todo esto, a los sesenta y ocho años?
R58	Y si por que antes viste si trabajaba no podía salir.
P59	Claro, ¿ósea que ya estabas jubilada, cuando comenzaste yoga?

R59	Siii, sii, ya estaba jubilada.
P60	Claro, y contame un poco ¿cómo era el grupo este de yoga con el que comenzaste?
R60	Muy lindo, siempre buenas compañeras, siempre, siempre, siempre, nos llevamos todos bien.
P61	Qué bueno eso, y ¿vos cómo te sentías cuando comenzaste hacer ese ejercicio físico?
R61	Me cambio, me cambio mucho, me siento físicamente mejor.
P62	Claro, ¡qué bueno! ¿y cuáles son los cambios que vos percibís?
R62	Bueno, mas mentalmente, mas este, la mente más abierta más despejada. Y físicamente, eee por los años me siento bien físicamente.
P63	Es increíble que hayas pasado tantos años sin haber realizado ejercicio físico.
R63	Si es cierto, lo de antes era otra cultura.
P64	Claro, y ¿vos que pensabas del ejercicio físico antes?
R64	Siempre me gusto a mí estar en movimiento, pero como que no nos permitían, cuando éramos chicos no nos permitían, porque la cultura que ellos tenían de antes no era lo mismo que ahora, ee que me hubiera gustado hacer algo, me hubiese gustado. Y después ya cuándo me case, uno piensa en su casa, en sus hijos el marido y todo lo que tener que hacer.
P65	Claro, ¿ósea que la cultura que existía ante influya en vos con respecto a la realización de ejercicio físico?
R65	Y sí, y si porque a mí me hubiese gustado hacerlo pero no podía. Después cuándo quede sola, jubilada, ya ahí pude empezar. Y ahora me cuesta un poco por la edad viste, pero a mí me gusta. Yo por ahí pienso que soy un chico más, si vos viera como juego con mis nietos, ahora no tanto pero antes, vos vieras como luchaba con los chicos en la cama, los tiraba al suelo, todo jajaj
P66	¡Qué bueno!, eso compartir con tus nietos, es genial.
R66	Si si por suerte los tengo acá, están siempre acta conmigo. Por eso te digo a mí me encanta estar así con ellos.
P67	¿Y ahora en el grupo de yoga como te sentís?
R67	Bien, muy bien, es un grupo lindo, distinto, porque nadie se ríe de nadie, ponele, las de folclore, son más malas! Ellas se pelean para ver quien bailan adelante, quien aparece más en cámara, quien baila mejor, son terribles, yo tengo una amiga la Fochi que dejo de ir pobre, porque ella es media despatarrada, y las otras le hacían de todo pobre, y dejo de ir, porque le decían que ella no bailaba bien. Así que pobre.
P68	Mira vos, no sabía que eran así.
R68	si, si.. Bueno con la Lita que teníamos yoga en el salón de Cabalo.
P69	La lita ¿no daba en el centro de jubilados?
R69	Si, ella daba para el centro de jubilados, pero daba en el salón de Cabalo, ella pertenecía a los jubilados pero no sé por qué era no daba en el salón de los jubilados, Cabalo se lo prestaba se lo alquilaba no sé.
P70	A claro, y con Lita ¿Cuánto tiempo fuiste?
R70	Y no sé si llego a un año.
P71	¿Y cómo era el grupo?
R71	Era un grupo lindo, bueno ahí también iba este mujer que te decía antes, y viste que Cabalo tiene escaleras, y bueno había que ayudarla.
P72	Claro, ese salón tiene escaleras que son re angostas dos personas al lado no entran.
R72	Claro, encima con la colchoneta, había algunas que se hacían las boludas, pero pobre a mí me daba lastima, había que ayudarla.
P73	Claro pobre. ¿Y qué hacían en las clases con la Lita?
R73	Era un yoga fuerte bien yoga. Eran ejercicios en colchonetas, en la barra, levantar la pierna y ponerla arriba de la barra, te exigía mucha concentración, la flexibilidad, después mucho de relajación, esa música que te habla de los colores. Ya te digo bien yoga y debes en cuando bailábamos, ahí me gustaba más ajajaj. Pero era muy lindo.
P74	¿Cómo te sentías vos?
R74	Bien, re bien, aparte en ese momento estaba más delgada, podía hacer los ejercicios, me podía mover más. Viste ahora ya uno, engordas y te cuesta más.
P75	Claro, ¿y cómo comenzaste a ir?
R75	Eee, iba sola, siempre sola, por que viste, yoga ya había empezado a ir antes así que ya sabía cómo era. En ese momento me parece que la María no iba.
P76	Y la maría creo que arranco cuando empecé yo.
R76	Yo creo que sí. La María es grande ya tiene 80 ya, me hace reír tanto esa María, a ella le encanta bailar, y vos vieras en los bailes ¡como baila! y yo me rio y la cargo menos mal que te dolía la pierna jajajajaj. Con la Kika baila un montón, vos no te imaginas lo que es la María para los grupos te hace morir de risa todo el tiempo.
P77	Jajaja me imagino que personaje esa María.

R77	Si, si es un grupo lindo el nuestros, lástima que no viene más hombres jajaja
P78	Jajaj si, si tenemos que cuidar los que tenemos jajaja les cuesta arrancar a los hombres.
R78	El chacho arranco y re bien y Jorge también, viste lo que decía él otros día, que le hizo re bien a él, con la diabetes, si el otros día decía. A mí me pasa que en ese momento te olvidas de todo, te desenchufas, y volves bien a tu casa, a mí por ahí no me duele nada, pero porque me distraigo y no pienso. Yo cuando voy a la cancha, esas dos horas no me duele nada, al contrario me hace bien.
P79	Claro te olvidas un poco de todo, ¿y cuáles son las razones por las cual vos vas a yoga?
R79	Como te digo, me hace bien, me distraigo, que otra razón puedo tener, que mejor que eso. Me hace bien la cabeza.
P80	Claro es una hora que te dedicas para vos.
R80	Si al igual que me pasa con los viajes me hace bien. Eso si antes de ir me pongo ansiosa jajaj si me despierto a la noche no me duermo más, empiezo, que me falta eso, que me falta lo otro, me dormiré no me dormiré.
P81	Jajaja y ahora te vas de viaje por lo que me contaste hoy, ¿con quién viajas?
R81	Con la Kika voy yo, pero después somos muchos los que vamos del pueblo, un grupo lindo, va la Estela Cingolani, que ella iba conmigo a yoga de la Lita, la Laura Turchi, La Laura Capitani, somos como diez doce de acá de Monte Buey, la Mercedes Musso también va, la Marta Bedino.
P82	Ha son muchos en el grupo
R82	Si porque van así por ejemplo Teo y la esposa yo y la Kika, la Marta y Mercedes, pero después estamos todos juntos viste, a las hermanas Giacomini, seremos como diez de acá.
P83	Claro después haya aprovechan a relacionarse con otras personas, comparten momentos.
R83	Sii, todas las personas que tiene este muchacho de Inrville, hacen un grupo re lindo. Yo ya viaje varias veces con él, uno viaja con él porque él se preocupa, te atiende re bien, si vos no te sentís bien te lleva al médico, aparte si vos le decís, mira yo no puedo comer esto, él se encarga de hablar para que te cambien el menú todo.
P84	Claro, está siempre atento, los hace sentir cómodos.
R84	Si, si esta siempre en todos los detalles.
P85	Qué bueno, y vos antes cuando ibas a yoga primero con la Nilda, ¿Cuántas veces a la semana ibas?
R85	E íbamos dos veces a la semana.
P86	¿Y con la Lita?
R86	También dos veces a la semana, siempre dos veces a la semana como ahora.
P87	¿Y cómo te sentías, o como te sentís desde que comenzaste hacer ejercicio físico?
R87	Siempre me sentí muy bien, siempre me hizo bien.
P88	Y desde que vos comenzaste a realizar ejercicio físico, ¿cambio tu pensamiento acerca de los que era el ejercicio físico con respecto a lo que vos pensabas antes?
R88	Siii, sii totalmente.
P89	Y para vos ¿Qué es el ejercicio físico ahora?
R89	Ahora, aparte de que uno se siente mejor mentalmente, físicamente también te hace bien. Es muy importante.
P90	¿Y antes que pensamiento tenías del ejercicio físico?
R90	No, le daba importancia, no pensaba que iba a poder hacer ejercicio, yo escuchaba a las otras mujeres que decían que iban, que hacían ejercicio. Para mí lo que hacía en los trabajos domésticos eran ejercicios.
P91	¿Esos trabajos domésticos, vos los considerabas como ejercicio físico?
R91	Si, eran como un ejercicio físico.
P92	¿Y qué era lo que hacías que vos lo considerabas ejercicio físico?
R92	Ósea es un ejercicio físico, pero no es lo mismo, porque así tengo los tendones ahora (se toca los hombros) de los trabajos brutos que uno hacía, por ejemplo ayudarlo a mi marido a bajar el motor del camión, a enganchar el, como se llama, el enganche ese.
P93	Si, si el enganche, se cual es.
R93	Claro si, eso no tenía los resortes que tiene ahora, había que levantarlo del suelo y tenerlo ahí en el aire, esperando que enganche el camión viste.
P94	Claro, y a eso lo ayudabas vos, ¿y lo hacías diariamente?
R94	Y si, casi siempre viste, y yo siempre estaba ahí para ayudarlo sino quien lo hacía.
P95	Claro, ¿y qué otras cosas hacías?
R95	Doblar las lonas del camión, sabes la fuerza que hacia ahí, encima eran grandes, después ayudar a bajar el motor del camión, al igual que cuándo se le rompía el camión yo lo ayudaba, los chicos eran chicos no lo podían ayudar.
P96	Claro, ¿cuántos hijos tuviste vos?
R96	Tres, cuando hice el aljibe, haya en aquella casita del otro lado, yo le ayude a mi marido hacer el pozo, y estaba embarazada de cinco meses de la Silvi, y había que agarrar con el balde para sacar la tierra, el agarraba la pala me llenaba los baldes de tierra y yo los

	sacaba. Y después el agua se sacaba a balde también, había que bajar el balde cargarlo y subirlo, eso sí que era todo los días, y había que hacer fuerza aunque no parece.
P97	¡Claro que sí!
R97	Y si eso era un ejercicio, y sino con la bomba, también era un ejercicio, eran ejercicios pero eran muy distintos a los que hacemos en yoga.
P98	Claro, pero vos en ese momento antes de conocer lo que se hacía en yoga, ¿lo considerabas como ejercicios físicos a eso que hacías?
R98	Y si era un ejercicio físico.
P99	Y de esas cosas que vos hacías, que considerabas ejercicio físico ¿alguna perduraron hasta ahora?
R99	No, ya no, por suerte.
P100	¿Y vos eras joven cuando hacías todo esto?
R100	Si imagináte que yo me fui con mi marido a los 17 años, habré tenido 19 o veinte años.
P101	Claro re joven.
R101	Si, si y uno ahora los ejercicios que hace le ayudan al cuerpo, lo que hacíamos antes arruinábamos el cuerpo, porque para una mujer no eran esos trabajos, entonces la columna se nos fue arruinando, los tendones se dañaron.
P102	¿Si, si entiendo, y no tenías otra opción en ese momento?
R102	No, no, era hacerlo, y a mí me parecía, ¡haaa que bueno, mira la fuerza que tengo! Y más fuerza hacía, mas.. Más bien me hacía, mas importante me sentía.
P103	¿Y vos estabas orgullosa de eso?
R103	Claro, claro después, levantaba los viejitos, cuando los cuidaba, y yo he cuidado viejitos hombres grandotes, que no podían caminar, y los tenía que levantar de la silla de ruedas. A mi mama que tenía una pierna amputada, yo la levantaba y la hacía bailar con una pata la hacía bailar, jajaja y ella me decía ¡chinita de mierda me vas hacer caer!. Todos esfuerzos que después cuándo uno viene grande ahí están las consecuencias. Lo que hago ahora para mi es una diversión.
P104	Claro, ¿y antes que era?
R104	Un esfuerzo, antes era una obligación, ... ahora una diversión.
P105	Claro, ahora elegís vos ir a yoga. ¿y diariamente ahora que ejercicio físico haces ?
R105	Yoga, solo yoga y los que haceres de la casa, hasta ahora hago todo yo.
P106	Claro, y nunca probaste o hiciste otro ejercicio físico, como natación por ejemplo.
R106	Vos sabes que había empezado, cuando se hizo la pileta en San Martin, empecé ahí pero me agarró un espasmo y tuve que dejar.
P107	¿Y cuánto tiempo fuiste?
R107	Y había empezado aprender a flotar y tuve que dejar, porque me agarraba un poco de frio y me agarraba el espasmo.
P108	¿Y cuánto tiempo fuiste te acordás?
R108	Y habré ido unos tres meses.
P109	¿Y cómo te sentiste en ese tiempo?
R109	Bien me encantaba. Pero después deje de ir y no fui más.
P110	Claro, ¿y otro ejercicio físico no hiciste?
R110	No, no hice.
P111	¿Y nunca probaste otra cosa además de yoga?
R111	Nada, otra cosa no. Que puedo probar a esta altura. ¡Casarme otra vez! Jajajaja
P112	Jajajaja, todo puede ser jajajaja
R112	Jugar al naípe eso si hago y me gusta. Al igual que tejer y esas cosas me gustan, el otros día me hice un chal, pero me salió chico jajaja
P113	Jajaja te vas a tener que hacer otro.
R113	Sí, me siento acá al frente de la ventana y miro a fuera y tejo
P114	Claro, acá pasa mucha gente, estas bien en el centro del pueblo.
R114	Si, si encima la ventana da afuera, así que los que pasan caminando vemos todo. Yo peleo con mis nietos porque cuando vienen se sientan acá (señala el lugar de la mesa) que es mío, porque desde acá se ve todo, y le digo no vale eso, jajajaja aparte.. ¡¡las cosas que vemos!! jajajaj .
P115	Me imagino, no entremos en detalles por las dudas jajaja
R115	Jajaja muchos autos raros que suben a gente jajaja pero ahora no tanto como esta mas iluminado todo, antes estaba todo más oscuro.
P116	Claro, claro.. Volviendo al tema del ejercicio físico, ¿vos cómo te sentís ahora que podes realizar ejercicio físico, podes viajar, podes hacer esas cosas que antes no podías?
R116	Bien, me siento más..... me siento más desenchufada, mentalmente.... más juvenil me siento.
P117	¿Vos crees que el ejercicio físico tuvo que ver?
R117	Si, mucho, mucho y salir de mi casa, poder estar con otras personas.
P118	¿La sociedad influye en que vos realices ejercicio físico?

R118	Si, y el ejercicio físico te ayuda a recrear la mente y también a relacionarte con otras personas, compartís momentos con otros, charlas. No te quedas, porque si vos te quedas, no sé cómo explicarte eee, de que uno ve las cosas de distinta manera te imaginás las cosas muy distintas, por ejemplo solamente ver pasar gente a vos te distrae, por eso hay que participar para estar con otros, participar te ayuda ver las cosas de otra manera, a no ver todo mal, por ejemplo mi hermana, es una persona que ve todo mal, se la pasa enojada, yo le pregunto a mi nieto, ¿Cómo anda tu mamá nene? Y él me dice bien, bien para el culo jajajaja ella todo lo que le decís hace un mundo, vos ya le decís cuidate no comas esto, no agarres frío y ya exagera todo y se enoja, yo creo que son distintos caracteres, porque por ejemplo a mí me duele el brazo y bueno me duele un rato y si se me pasa ya está ya me olvide, en cambio ella se queda con eso y lo exagera. A mí me mandan, al médico y yo no le doy bolilla, después voy, les digo. Yo por ejemplo del hígado me opere y me dieron para tomar unas pastillas, y yo trato de cuidarme con las comidas no comer tan fuerte ni tanto, pero bueno tampoco le doy tanta bola.
P119	Claro, pero tenes presente que te tenes que cuidar.
R119	Si, si yo los lunes hago todo hervido por ejemplo, porque sé que el finde se come un poquito de más.
P120	Claro, sería un lunes de limpieza jajaj
R120	Jajaja si eso, lo que si tomo mucha agua.
P121	¿Y el ejercicio físico te ayudo para tu salud?
R121	Si, este, en todo en la salud, en la mente. Por qué los dolores dicen que pasan por acá (señala la cabeza) por supuesto que algunos no, pero la mayoría creo que sí. El tiempo esta descontrolado, y nosotros estamos descontrolados como el tiempo, que por la plata que porque todo aumenta.
P122	Claro todo eso influye.
R122	Si, yo lo único que no pienso es en acumular, lo único que acumulo son los años, y es algo que me gusta acumular, pero bien, ósea estar bien, de poder ayudarte vos sola, sin depender de los otros, sin que los otros tengan que tener problemas por mí.
P123	Claro, ser independiente, estar bien para poder ser una persona que no dependa de los demás.
R123	Acá saben que yo el día que no me pueda defender sola, solita al geriátrico. Hay veces que ellos me retan por que no voy al médico, pero vos vas al médico y te terminas enfermado más; yo le digo a la doctora yo soy como el perro, me hago el pobrecito y después salgo moviendo la cola, capaz un rato estoy mal, peor después se me paso y me olvide ya está.
P124	Claro, está bien. Y volviendo un poquito al pasado, que vos me decías que tu papa no les dejaba ir hacer ejercicio físico ni si quiera estar en la vereda. ¿Cómo era la relación con tu familia antes?
R124	Buenísima, a pesar de eso era buenísima, pasa que antes era distinto vos no conversabas con tu familia como ahora que podés hablar con tu hijo, antes ni se hablaba, yo hablaba más con mi mamá que ella siempre me contaba las historias de mi familia, pero muy poco, era a veces cuando quedábamos solas como y yo era la más chiquita a veces me contaba sus historias, ellos Vivían en la estancias de las Rosas, entonces me contaba las historia de haya.
P125	Claro vos pasabas más tiempo con tu mamá que con tu papa.
R125	Claro.
P126	¿Y ella o alguno de ellos nunca te hablo sobre el ejercicio físico?
R126	No no, si ellos no sabían, no conocían, si antes menos idea tenían, ni sabían. Aparte mi papa se crio casi huérfano porque de chiquito se le murieron los padres, así que ni tiempo de ser chico, se tuvo que hacer hombre. ¡Pero el dio la vuelta al mundo!
P127	¿Sí? ¡Qué bueno!
R127	Si yo tengo unas fotos, en la fragata sarmiento, está el en la fragata sarmiento, dio la vuelta al mundo en dos años.
P128	Qué lindo recuerdo ese, y el les contaba las historias
R128	No, no como te digo él no era de hablar mucho, viste si sabíamos algo era porque nos contaba mi mamá. Él era jornalero y vivía para su trabajo. Pero a pesar de eso teníamos muy buena relación con mis hermanos y con ellos. Pero mis papas eran muy respetuoso y rectos viste como eran antes no podías estar en la vereda y esas cosas, u ojo con el novio, el novio que llegaba a la casa era para casarse viste.
P129	Como cambian las cosas jajaj. Y vos me decías que jugabas más con tus hermanos varones que con las mujeres.
R129	Si, si siempre las mujeres me hacían renegar entonces yo iba a jugar con los chicos, que jugábamos a la pelota y a las bolitas. En cambio con mis hermanas me hacían cantar o me hacían barrer jajaj.
P130	¿Y con otros chicos no jugabas, compañeros de la escuela?
R130	No, no nada, vos ibas a la escuela y derechito a casa, viste eran muy rectos ellos, en el momento te daba rabia pero ahora estoy agradecida de que hayan sido así.

P131	Claro, claro, si seguro, que bueno eso.
R131	Y si por que si no fuera por ellos por mas rectos que hayan sido yo no hubiera tenido todo esto.
P132	Si, eso es asi. Bueno creiria que ya terminamos con todas las preguntas de la entrevista.
R132	Si, ya esta, ¡que bueno! Hablamos un monton, espero que todo lo que te conte se sirva.
P133	Si, si un motno hablamos, y si quédate tranquila que me sirve todo, la verdad que muchísimas gracias por tu tiempo y tu buena predisposicion.
R133	Buenísimo, de nada un placer.

Desgrabacion de la entrevista realizada a entrevistada N°5

Entrevistador/a: Nardon Milena

Entrevistado/a: Numero 5

Fecha de realización de la Entrevista: 31/06/2017

Hora de inicio: 14:00

Hora de finalización: 15:15

Lugar: cocina de la casa de la jubilada a entrevistar.

Tiempo total de duración de la entrevista: 74 minutos 09 segundos

Datos del entrevistado

Edad del entrevistado/a: 77 años

Sexo: Femenino

Lugar de origen del entrevistado/a: Inrville.

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Monte Buey.

Mail: -----

Observaciones: La entrevistada durante la entrevista se mostró muy amable ofreciéndome café con chocolates y mostrándome fotos familiares viejas.

P1	Bueno, comienzo con la grabación y la entrevista.
R1	Dale, dale.
P2	¿Me podes decir tu edad?
R2	77 años.
P3	77 años, recién cumplidos jajaja
R3	Si, si el 25 de Mayo.
P4	¿Viviste siempre acá en Monte Buey?
R4	No, no nací en Inrville, en el campo Adela, por eso yo me llamo así.
P5	¡Si! Mira qué bueno!
R5	Si, si me pusieron Adela por el nombre del campo.
P6	Mira vos. ¿Y acá a Monte Buey cuando viniste a vivir?
R6	Y cuando me case en el año 63 me vine a vivir al campo siempre.
P7	Ha claro no viniste directamente a vivir acá al pueblo
R7	No, no al campo la Lucia fui. Y acá en el pueblo me vine en el año 1994, en el 94 me vine a vivir acá.
P8	¿Y el campo de la Lucia quedaba lejos del pueblo?
R8	Y unos once kilómetros , para antes era lejos, porque lo que pasa que antes era todo camino de tierra, no estaba sobre la ruta, entonces camino de tierra se complicaba pero como se complica ahora cuando llueve esas cosas, sino estaba lindo el camino, no había problemas para llegar pero al ser de tierra iba más despacio.
P9	Claro , claro, y cuando te fuiste del campo que te viniste a vivir acá, ¿desde ese momento hasta el día de hoy viviste acá?
R9	Ee no, tuve un tiempo , que después de acá , como la historia mía es un poquito que se yo... como que me case y después me volví a casar, porque yo quede viuda en el campo, seguí viviendo ocho años en el campo, bueno y después me volví a casar y me fui a vivir a Arequitos, que ahí estuve cinco años en Arequito , después de Arequito nos vinimos a vivir acá en el año... en el 89 me case y me fui a Arequito y en el 94 nos vinimos a vivir acá con mi esposo nos vinimos a vivir acá a Monte Buey, que vivíamos acá en la casa de Norma Cottura, donde ahora vive esta mujer acá la chiquita esa, bueno ahí viví cinco años.
P10	Osea que anduviste por varios lugares.

R10	Si, si tuve muchas mudanzas jaja
P11	¿Y en qué momento comenzaste asistir al taller de yoga?
R11	Bueno a yoga, empecé en el noventa por ahí, en Arequito fue cuando arranque.
P12	Ha, ósea que ya ibas a yoga en Arequito
R12	Si, si haya iba me daba... eh no era yoga, era una gimnasia mas tipo rítmica.
P13	Claro, ¿y eso lo daban en el centro de jubilados de Arequito?
R13	No, no, eso era un lugar particular.
P14	A claro no ibas al centro de jubilados sino que era una profesora particular.
R14	Claro, la madre de Soledad Pastoruti nos daba.
P15	¡A mira vos! No sabía que la mama de la Solé era profesora de Educación Física.
R15	Si si, ella era profesora de yoga, no, no de yoga sino de gimnasia, así bien esa gimnasia rítmica digo yo, porque ella ponía música y bailábamos que se yo creo que era gimnasia rítmica.
P16	Claro, ¿y cuantas veces a la semana ibas?
R16	Dos, dos veces a la semana, y ahí fui como tres cuatro años seguro que fui.
P17	Aa mucho tiempo. ¿y cómo te sentías vos yendo en ese momento?
R17	Bien, bien, me gustaba, porque yo me sentía bien, y porque había un grupo lindo, que se yo, siempre me tocaron grupos lindos por suerte, como éramos todas mujeres de la edad, había algunas un poco más jóvenes, o más grande, pero el grupo en si fue muy lindo, yo ósea, yo me adapto a donde voy, la gente también conmigo, que se yo, yo veo que me integran enseguida, porque yo me he ido así que no conocía a nadie, sin conocer a nadie y sin embargo enseguida me integro.
P18	Claro que bueno eso. ¿Y te acordas cuantos años tenías más o menos?
R18	Sii, sii y tenía unos.... 48, 49 años, 49 habré tenido
P19	Más o menos. ¿Y antes de eso habías realizado ejercicio físico?
R19	No, no yo empecé haya, antes no había hecho.
P20	Ósea que.. ¿esa fue la primera vez que realizaste ejercicio físico?
R20	Si, si yo empecé a ir con ella que daba clases así particular, me acuerdo que en esa época pagábamos veinte pesos algo de eso.
P21	Claro, claro vos le pagabas e ibas a las clases.
R21	Si, ahora veinte pesos no es nada, pero antes era, habrán sido como doscientos pesos ahora.
P22	Claro ella les cobraba una cuota.
R22	Si, si ella nos cobraba por mes y nosotras íbamos dos veces a la semana. Así que Después.... Después me volví a ir a Arequito en el 2006, volvimos Arequito porque mi hijo se casaba acá, entonces como la casa se la dejamos a él, y mi marido no veía la hora de volverse para haya porque tenía a toda su familia, y él me decía total Humberto ya está acomodado, va se casaba, nosotros que íbamos hacer acá, eso me decía mi marido, a mí me dolía irme, pero bueno me fui. Bueno ahí cuando volví Arequito, volví a ir, me integre en un grupo de nuevo, pero no con ella, ya con ella no, ya con otra, dos años más fui.
P23	¿A dónde fuiste, que hacían?
R23	Era una gimnasia, donde hacíamos un poco de baile, muchos ejercicios así en el piso, hee todos movimientos bastantes fuertes.
P24	Mira que bueno, ¿y cómo te sentías yendo ahí?
R24	Bien, pero ahí éramos poquitas, porque ella daba casi mas así, más personalizado, viste, éramos dos o tres nomas.
P25	¿Cómo sería personalizado, que les hacía hacer?
R25	Era más como una clase más de gimnasia, daba muchos ejercicios así en el piso, como te hacen hacer, ¿cómo es esos? (gesto de flexionar el tronco hacia adelante, ubicando ambas manos en la nuca)
P26	¿Los abdominales?
R26	Si, si esos, muchas cosas con pelotas grandes y ella mostraba y nosotras hacíamos y nos iba corrigiendo que se yo. Y después cuando me vine para acá, bueno me vine, en estos momentos hace seis años ya que me vine acá.
P27	Y ya viviendo acá, ¿cuándo arrancaste en el taller de yoga de los jubilados?
R27	Y yo creo que, cuando empezó.. creo que hace cinco años, porque el primer años que vine yo no hice nada, porque yo me vine en Agosto y ya estaban todas las actividades encaminada así que no hice nada, y no sé si ya estaba el taller en los jubilados, porque no se... ¿cuándo los talleres se iniciaron en el centro de jubilados?
P28	Mira con exactitud no sé cuando comenzaron, pero hablando con las demás mujeres, hará unos cinco años más o menos.
R28	Bueno entonces por ahí.
P29	¿Y con quien comenzaste el taller de yoga en el centro de jubilados?
R29	Yo, arranque con Mariza.

P30	¿Y cómo comenzaste?
R30	Nooo!! , bien que se yo, siempre me sentí bien, si Mariza era más exigente, pero que se yo, en ese momento como que me cansaba un poco, había cosas que yo no la podía hacer, si bien ella decía bueno ustedes hagan hasta donde puedan, cada uno lo iba manejando pero igual.
P31	Y te acordas ¿Qué edad tenías cuándo ibas con ella?
R31	Y 72 años, porque si ahora tengo 77 años, así que por ahí.
P32	Y como fue que arrancaste, ¿hubo alguien que te sugirió para que empezaras?
R32	Si, acá con Regina, que empezamos a decir, vamos, vamos a empezar y creo que así empezamos, pero bien, también era un grupo lindo con Mariza, al principio éramos pocas después se fueron integrando algunas más, y después ¿ qué había pasado?... me parece que hubo un tiempo que no hubo o que habían parado, me parece que sí, por que yo un tiempo fui haya, como es, en el salón haya
P33	¿Alpazuma?
R33	¡Si! Alpazuma ese ahí fui un tiempo también.
P34	Entonces vos cuando llegaste al pueblo, arrancaste en el centro de jubilados yoga con Mariza. ¿Y con ella cuanto tiempo fuiste ahí en el centro de jubilados?
R34	Y un año seguro.
P35	Y después dejaste de ir al centro de jubilados ...
R35	Porque acá no daban más, en algún momento me parece que cortaron, porque Mariza dejo y no sé si en ese momento no había otra profesora, no sé bien.
P36	¿Y Mariza que les hacía hacer en el taller de yoga del centro de jubilados?
R36	Y también, mucha colchoneta, viste con la colchoneta te hacia hacer que se yo, viste el No me acuerdo viste bien, bien como se llaman los ejercicios pero viste los abdominales, la cobra, la vela esas cosas... que a mí la cobra nunca me salió, porque viste yo no tengo suficiente fuerza en los brazos como para levantarme, porque tenes que hacer fuerza con los brazos para levantar todo el pecho y a mí eso no me sale viste; yo trataba de hacerlo pero no me salía, o lo hacía como me salía a mí, que estaba mal jajaja
P37	¿Y cómo te sentías vos?
R37	Noooo , que se yooo , yo me sentía bien, no me sentía mal, pero lo que no me salía, bueno no me salía, ella era un poco más exigente, pero si a mí no me salía, no me salía. Ella era como más exigente con los ejercicios, por ejemplo todos esos ejercicios de cadera, viste esos movimientos con la cadera por ejemplo ella de acostada te hacia agarrar la pierna y levantarla y bajarla asi en el aire después tambien ejercicios levantar la pierna y agarrarte con la mano el pie y mantener así (se toma punta del pie con la mano y eleva la pierna) y a mí eso un poco me costaba, era más fuerte el ejercicio.
P38	Claro, si si entiendo. Y cuando dejaste de ir al taller de yoga del centro de jubilados, ¿continuaste haciendo yoga en otro lugar?
R38	Ee para, yo también fui con Mariza, que también dio acá, que eso ya era fuera de los jubilados, ella daba, acá donde las chicas ahora tienen el negocio de quita pena, ahí.
P39	Haa si mira vos, no sabía.
R39	Si, si ella dio ahí.
P40	¿Y vos ahí fuiste con ella?
R40	Si, sí, creo que había sido en el momento que ella dejo los jubilados y se puso ahí. Yo sé que un tiempo fui ahí.
P41	¿Y ahí como era, que hacían?
R41	Era un grupo lindo también, éramos más, ella primero dio acá y después se fue Alpazuma, que ahí también fui con ella.
P42	Entonces, Mariza te dio yoga ¿en el centro de jubilados, en el lugar este que me contaste y en Alpazuma?
R42	Si, si fui a todos lados con ella, después no sé por qué deje, pero fui bastante tiempo, y ahí había muchas mujeres, había mujeres más jóvenes que yo como también mujeres más grandes, que se yo te puedo decir que iba la Viviana Bertoldi que era re joven, iba la Regina haya también, y eran muchas más, estaban las chicas de Picchio. Era un grupo lindo.
P43	Y eran los mismos ejercicios que vos me contabas recién, por más que cambien de lugar ¿ seguía dando yoga ?
R43	Si, si siempre eran los mismos ejercicios, era siempre yoga. Ella siempre daba los ejercicios y el que podía los hacía y el que no hacía de menos.
P44	Claro, y después dejaste de ir haya, te acordas porque dejaste.
R44	Y me parece que deje por que no estaba bien, no andaba bien, no sé si me agarro bronquitis, viste como soy yo con mis enfermedades, en invierno me agarra, y bueno después no fui más, y bueno después empecé de vuelta en el centro de jubilados, cuándo empezaste vos.
P45	¿Cuándo arranque yo a dar clases, vos retomaste en el centro de jubilados?
R45	Si, si porque yo arranque y dabas vos. Porque antes daba Silvia ahí pero yo no fui con ella, porque iba con Mariza, como ya iba con ella, que se yo como para no dejarla, me daba cosa dejarla o cambiar de profesora así que seguí con ella, que se yo. Pero bueno ahora voy acá y

	me gusta acá, porque es una cosa dentro de todo que uno puede hacer, hay mujeres como la Rosa Bisoni, esa mujer lo de la mariza no lo podía hacer, y como mejoro ahora desde que va acá, si cuándo arranco yo me acuerdo que hacía de sentada al principio, siempre me acuerdo de eso.
P46	Si, si es verdad rosa mejoro un montón, ahora se va y de deja el bastón jajajaj
R46	Ella vos sabes que a mí me dijo una vez, porque yo me acerque y le dije que bueno Rosita que estas mejor, y ella me dijo si, si ahora estoy mejor me siento más segura.
P47	Si, ¡qué bueno! Y ya este es el tercer año que estoy.
R47	Si, si este es el tercer año que estamos con vos.
P48	Si, si y ¿Cómo te sentís vos ahora?
R48	Yo me siento bien, que se yo me siento bien porque puedo hacer las cosas, y me hace bien. El otros día fui al médico, y el doctor me dijo, ¡a me admiro señora la flexibilidad que tiene usted! jajaja por que no sé qué le había querido mostrar yo, que él me preguntaba donde tenía las ampollas, porque me habían salidos unas ampollas en el pie, y yo agarre y levante la pata, hice así viste (de sentada en la silla se toma el pie con ambas manos y lo levanta) y me dice a señora que bien que anda con la flexibilidad jajajaja
P49	Jajajaja se sorprendió el doctor, lo bueno que se sorprendió para bien ajaja
R49	Jajaja si, si me reía después, yo lo hice sin intención jajaj
P50	Bueno mejor así entonces. ¿Y dentro de las clase como te sentís?
R50	Bien, bien, yo me siento bien me gusta, será que a mí me gusta estar con gente, me gusta me hace bien.
P51	Qué bueno, ¿y como ves el grupo vos?
R51	Bien, a mí me gusta, lo veo bien, es un grupo bueno que fue creciendo de apoco pero la gente que va bien. Ahora en invierno se complica para ir siempre por las enfermedades viste, a mí me ataca y no puedo salir de mi casa, pero bueno, hay que hacer reposo.
P52	Si en invierno no es fácil.
R52	Todos los chicos enfermos que hay y los grandes también, mi nuera que va a la pileta, ahora hace unos cuantos días que no va por que está mal, pero es así, yo de yoga ahora también me perdí de algunas clases, pero no porque uno no quiera ir sino porque no puedo.
P53	Y cuando arrancaste conmigo el taller de yoga ¿hubo alguien que te sugirió que comenzaras?
R53	Y yo arranque con la Regina, también así hablando dijimos de arrancar, y dijimos vamos ahí, para que vamos a ir a otro lado si tenemos acá el centro que nos queda cerca.
P54	Claro, y ¿Qué hacen en las clases del taller de yoga ahora?
R54	Y bueno, ahora hacemos muchos más movimientos de las articulaciones, hacemos muchos movimientos así (mueve los brazos en círculos) movemos las articulación de la mano, la espalda, los hombros, a mí ya no me duele más la espalda viste como me dolía antes, a mí, que no soy muy derecha viste que me cuesta quedarme derecha, eso también lo mejore, pero este, me parece por lo que yo tuve accidente en los dos hombros, a mí no me duelen más, y me parece que es por esos movimientos.
P55	Claro ¿esto que me mencionas son algunos cambios que vos podes percibir, desde que comenzaste el taller?
R55	Si, si al igual que la rodilla, yo antes no me podía ni arrodillar así en el suelo, por algo, viste te tenías que agachar a buscar algo y me dolía mucho, ahora ya si lo puedo hacer y no me duele como antes.
P56	Claro, claro ¿y algún otro cambio que vos hayas notado?
R56	Y yo físicamente me siento bien, en general me siento bien.... Pero a mí me parece que eso te ayuda para todo, a estar bien mentalmente también, porque uno al estar ahí te despreocupas, viste al estar haciendo el yoga o los movimientos, pensas en eso y no en lo demás. A mí lo que un poco más me cuesta, por ejemplo es cuando trabajamos con el equilibrio, eso es lo que más me cuesta, pero no sé si eso es..... porque yo antes tenía más equilibrio, pero bueno eso también con la edad se va perdiendo, yo tuve vértigo y eso, eso me perjudico viste ahí me desestabilizo bastante. Pero bueno dentro de todo demasiado, sino si eso me hizo perder bastante el equilibrio. Pero no me impide nada, yo ando hago todo y me siento bien, no me quedo, voy vengo si tengo que hacer, y bueno si me caigo le pido a dios no quebrarme después lo otro bueno se sigue.
P57	Claro, claro.
R57	Si, si se ve que estoy fortificada, por suerte no me quebré hasta ahora.
P58	Claro, ¡tenes los músculos fuertes!
R58	Si, si creo yo que sí, y puede ser que el ejerció que hacemos en yoga te ayude a eso.
P59	Y si, seguro que sí. ¿y cuáles son las razones por las cuales vos vas ahora al taller de yoga del centro de jubilados?
R59	Y para mí, para estar bien, porque me parece que trabajando el cuerpo, todos esos movimientos que hacemos, por que vos nos haces hacer todo tipo de movimientos, movemos las piernas, los brazos, la espalda el tronco, hasta el cuello, las manos y los pies todo jajajajaj yo creo que todo eso te ayuda para después estar bien, durante todo el día..... y todos los días. Me parece que ayuda....este yo lo que no me da ahora es para salir a caminar, por que

	viste una vez porque hay viento la otra vez porque hace frío, la otra porque hace calor, y entonces casi no salgo; pero por ejemplo ese ejercicio físico me gusta, pero ahora y casi no lo hago, pero debería hacerla. Pero bueno yoga como me queda cerca, es un horario lindo por que vos a la mañana temprano no tenes nada que hacer entonces te levantas y vas no tenes excusas.... Hee a veces en invierno cuesta un poquito más levantarse, pero una vez que te levantaste ya está.
P60	Claro, claro es un horario que a la mayoría le queda cómodo.
R60	Y sí, yo creo que es mejor... ee como es, si cuando vos nos preguntaste de cambiar el horario ahora en invierno para las dos de la tarde, nadie quiso, porque es complicado, te queda la comida acá (se toca la garganta) yo dentro de todo estoy sola, pero la que tiene familia que le tiene que dar la comida al marido, ¿cómo hace? Para mí no me gustaba para nada ese horario.
P61	Claro, claro la mayoría estuvo de acuerdo con vos jajaj a mí me pidieron que lo cambiaran por el frío, pero bueno yo antes consulte con ustedes que son las que van.
R61	Y sii, si ponele hoy yo me levante a las siete de la mañana, por que viste sabía que tenía que salir, hacer unas cosas y viste antes de salir quería poner a lavar la ropa, por que viste si no hago eso antes de salir ya cuando vengo ya es tarde , así que puse le lavarropa antes de salir, y bueno cuando vine tendí , aproveche que a esa hora estaba lindo..... pero por eso te digo no soy de quedarme en la cama, a veces los fin de semana que estoy más despreocupada por lo que tengo que hacer, me quedo un rato más, pero no mucho a las nueve más tardar ya estoy arriba.
P62	Claro, ¿y realizas otro ejercicio físico que no sea yoga en estos momentos?
R62	No, no, ejercicio mentalmente si hago porque, pinto mándalas, hago otras cosas, voy al taller de memoria, que ahí después siempre nos dan tarea. Jajajja hoy le decía a mi nieto, vos sabes cuanta tarea tengo yo que hacer, todavía me falta un montón por hacer, y me hacia la preocupada, pero a él no le preocupa mucho jajajja viste que se yo Entonces cuándo vos estas en eso, tanto sea en yoga como en memoria, que se yo, estas con la mente ahí y no piensas en otra cosa no sé, yo me concentro mucho en eso que estoy haciendo; ósea cuando voy al taller me concentro tanto como al igual que cuando hago las tareas en mi casa o pinto las mándalas, viste.
P63	¿Y cómo te sentís vos haciendo eso?
R63	Bien, bien, me distraigo, es una cosa que.... Yo me hago todo yo acá en la casa, salgo a pagar las cosas, pago el gas, la luz todo eso, lo hago yo, yo por suerte hasta ahora no dependo de nadie, porque viste mi hijo trabaja todo el día, mi nuera trabaja todo el día, mas mi nieto, ellos tienen sus vida y bueno yo por suerte me manejo yo sola. Por ejemplo ayer viaje sola, porque... ¿Quién me iba acompañar? Por ahí hacía rato que no lo hacía pero bueno.
P64	Claro, ¡esta bueno animarse!.. Yo ayer cuando te llame y no me atendía nadie, pensé que habías ido a la procesión del día del pueblo.
R64	Jajajja si vos sabes que me dolía irme por eso, porque no pude ir a la procesión, porque me gusta ir, y me acuerdo que el año pasado tampoco estuve por que viajamos también. Y este año, bueno, me iba a ir el día anterior, peor que se yo me daba apuro por que viste se murió este hombre que es medio pariente y me daba cosa más que nada por las hermanas que son grande, viste soy grande yo imagínate ellas, así que bueno me quede, y viaje ayer que la pegue porque fue un día hermosos para viajar.
P65	Sí, es verdad estuvo hermoso el día ayer.
R65	Y de vuelta acá llegue como a las siete y cuarto, y cuando me venía para casa antes pase de mi hijo así que me pare un rato a charlar con ellos y me pase por la estación de servicio a cargar combustible así ya quedaba lleno por si lo necesitaba y después me vine acá, así que llegue tarde.
P66	Claro, claro, sos una persona muy independiente.
R66	Si si, si bien yo consulto todo, o aviso mira me voy a tal lado, pero bueno puedo manejarme sola y ando sin problemas.
P67	Claro, claro, está bueno eso. Y volviendo al tema del taller de yoga, antes de que comenzaras a ir de los jubilados conmigo, ¿vos ibas con Mariza?
R67	Si, si iba con Mariza.
P68	¿Con ella ibas haya Alpazuma, dos veces a la semana?
R68	Si, si siempre fueron dos veces a la semana.
P69	¿Y con ella, con Mariza cuanto tiempo hiciste yoga?
R69	Y dos años habré hecho.
P70	¿Dos años?
R70	Y claro si hace tres que estoy con vos, dos con ellas, cinco años que estoy acá va seis pero el primero no había hecho.
P71	¿Y antes de Mariza habías echo yoga?

R71	No, no yoga no, lo que te conté antes que había hecho en Arequito, pero no yoga no, porque lo otro era más gimnasia.
P72	Claro, claro en Arequito hiciste esa gimnasia como vos me decías, pero no yoga. ¿Y otro ejercicio físico hiciste?
R72	No, no.
P73	Solamente gimnasia y yoga, nada más, ¿nunca probaste ir a la pileta, o algún otro ejercicio?
R73	No, no lo que si hacía antes era andar en bicicleta, antes andaba siempre en bicicleta, ahora ya no tanto viste me da más miedo.
P74	¿Miedo?
R74	Si, si no me siento tan segura como antes, entonces me da miedo caerme y eso.
P75	Claro, claro. ¿Y de chiquita realizabas ejercicio físico?
R75	Y viste cuándo era chica que estaba en el campo, viste saltábamos la sogá, o hacíamos la palomita, que era ese ejercicio que te quedabas parado en un pie y llevabas la otra pierna atrás, eso también nos hacían hacer en el colegio, así que después lo hacíamos solos.
P76	Ha, ¿en la escuela tenían educación física?
R76	Si, si teníamos educación física, pocas veces una vez cada tanto pero teníamos. Éramos tantos chicos, va no tantos chicos sino tantos grados.
P77	Claro, ¿tenían clase todos mezclados?
R77	Claro, estábamos todos mezclados, la maestra era una sola, cuando iba yo la maestra era una sola y capaz tenía dos o tres grados ella sola, y así, no había muchas.
P78	Claro, ¿con quién vivías vos en el campo?
R78	Si, si siempre viví con mi papa, mi mama y mis hermanos
P79	¿Y cuántos hermanos eran?
R79	Éramos siete hermanos.
P80	Con siete hermanos no te aburrías seguro jajaja
R80	No, no me aburría seguro, yo era la segunda así que me hacían trabajar, yo tenía que ayudarla a mi mama, a lavaba la ropa, la ayudaba a limpiar a cocinar, barrer, limpiaba la casa todo eso.
P81	¿Y en el campo como era?
R81	Y era un campo grande, teníamos animales, las gallinas, los cerdos, quinta y esas cosas.
P82	¿Y vos ayudabas a trabajar en el campo?
R82	Y si nos tocaba a veces, yo.... Eee muchas chicas de mi edad trabajaban el campo en ese momento, en cambio yo no como tenía cuatro hermanos varones, ellos iban más a trabajar al campo y a mí me tocaba ayudar a mi mama en la casa, me tocaba la pileta, viste se lavaba todo a mano antes, limpiar. Después yo tengo una hermana más chica que yo, y cuando ya ella vino más grandecita, también le toco a ella así que me ayudaba. Mira acá tengo una foto, te voy a mostrar la foto.
P83	A ver...
R83	Mira, porque yo tengo una sobrina, que es profesora de historia y a ella le gusta investigar, le gusta buscar y preguntar todo sobre el pasado viste, mira esta la rescato ella...
P84	¡¡¡Pero que hermosa foto!!! Que bella me encanta...
R84	Si, si está muy linda, y esta la rescato ella, porque era una foto vieja viste que venían chiquitas y ella se tomó el trabajo de ampliarla, no se creó que la escaneo también no sé cómo hizo, pero quedo hermosa.
P85	Si, si la verdad que re bien quedo, está muy linda.
R85	Fíjate yo cuando tenía doce años la altura que tenía.
P86	¡Con doce años eras alta así!
R86	Y si doce trece años tenía, porque esta (señala una niña de la foto)era mi hermana, y era más chica que yo, diez años menos que yo tenía, mira si no tenía un año todavía jajaj..
P87	Pero que linda foto, que bueno que la hayan podido ampliar así, quedo hermosa.. ¡y vos eras re alta!, bueno sos alta jajaj
R87	Si, si mi papa era re alto también (lo señala en la foto) y mis hermanos también altos como el, pero si casi todos somos altos, ahora todos digamos somos altos, ahí porque eran chicos. Bueno en ese momento este (señala al hermano en la foto) este era el más alto, pero ahora quedo el más petiso ajajaja él es el hermano mayor, y ahora quedo el más bajo..... Mira acá estamos todos los hermanos hace tres años (saca otra foto) tres o cuatro años, y creo que tres años por que fue el cumpleaños de mi hermano cuando cumplió 75 años.
P88	Mira, claro son todos flacos y altos jajjaa son muy parecido jajaj
R88	Si, si, si ahí estamos todos, mira esta es la menor, (señala en la foto), hasta los pañales le lavaba yo a ella. Y vez este es el mayor, que quedo el más petiso de todos. Acá en esta foto estamos ubicados por edad, como nacimos estamos, y los más chicos de edad son los más altos ahora jajajaj
P89	¡Qué hermosa foto!
R89	Si, y esta la sacamos cuando mi hermano cumplió los 75 años así que hace unos tres años si no me equivoco... ¡NO NO para! 75 tiene ahora. Y habrá cumplido 70 años a ver parate, si

	creo que 70 años cumplió así que hace como cinco años ya, ¡que rápido pasa el tiempo!
P90	Jajaja si pasa rápido, esta hermosa la foto.
R90	Si si muy linda, y gracias a mi sobrina acá la hija de mi hermano, que ella le encanta investigar la familia, como era, como no eran, los abuelos, las abuelas; yo te digo, no sé nada de mis abuelo la verdad, sé que nacieron de Italia y se vinieron para Argentina, pero poca historia se, si antes no te contaban tanto, en mi casa mi abuela de parte de mi papa la conocí ... cuándo falleció tenía doce años yo y el abuelo antes, así que ni lo conocí, pero mi papa no nos habla mucho, mi papa nació en la Argentina, mi mama también, nacieron acá ellos, pero los otros mis abuelos habían venido de Italia y bueno así que casi siempre nos hablaron poco... y mi abuela la mama de mi mama, nos hablaba un poco más pero igual, era poco lo que se hablaba.
P91	Claro, y ¿sobre ejercicio físico te hablaron alguna vez?
R91	No, no nada ni hablar. Más que trabajo en ese momento no había así que se hablaba de eso y poco jajja, si ellos no conocían otra cosa, y nosotros tampoco que quieres en el campo, si gracias a dios íbamos a la escuela que nos hacían hacer esos juegos pero nada.
P92	Claro, ¿y a que jugaban en la escuela?
R92	La mancha, la escondida, saltar la sogá, a la rayuela todas esas cosas.
P93	¡Qué bueno! ¿Iban todos los días a la escuela?
R93	Si, si todos los días había clase.
P94	Y aprovechaban a jugar todos los días.
R94	Y si, aprovechábamos a jugar con otros nenes.
P95	Claro, ¿y cómo te sentías?
R95	Bien, nos divertíamos.
P96	¡Qué lindo! ¿De chiquita entonces, no realizase otro ejercicio físico, salvo lo que hacían en la escuela?
R96	No, no no hacíamos nada más.
P97	Claro, ¿secundario hiciste?
R97	No, no solo la escuela primaria.
P98	Ósea que ¿de adolescente tampoco realizaste ejercicio físico?
R98	No no, recién cuando me fui Arequito que ya te digo tenía unos 48, así que a los 49 fue cuando empecé ejercicio físico.
P99	Claro, y te acordad ¿Cómo fue que comenzaste?
R99	Bien, bien arranque bien, era un grupo lindo, cada uno hacia lo que podía hasta que te acostumbrabas viste.
P100	Claro, y como llegaste hasta ese lugar ¿hubo alguien que te sugirió que comenzaras?
R100	Claro, por que como la profe daba particular y lo daba en una cochera grande que tenía mi tío, y por ahí me entere y bueno y arranque.
P101	Claro, ¿y cuantos años fuiste con ella?
R101	Y ahí... déjame pensar... habré ido unos tres años, si, si tres años.
P102	¿Y cómo te sentías?
R102	Bien, bien en todo sentido bien, porque me gustaba ir, me gustaba estar en el grupo, bien, aparte empecé a conocer gente nueva porque yo llegue y no conocía a nadie salvo mis familiares, así que después me empecé hacer conocidas de las mujeres que iban ahí, las mujeres del barrio y así..... Yo tengo lindos recuerdos dentro de todo de ahí, de Arequitos va, porque dentro de todo la gente es buena también como acá, porque dentro de todo las mujeres del barrio, que se yoo... teníamos amistad, ose yo te digo, yo no era de meterme en la casa de nadie, pero que se yo, salías a fuera y charlábamos con la vecina, pero bien, yo tengo lindos recuerdos de haya. Cuando yo me vine de vuelta, extrañe muy mucho a la mama de la Adriana Prosperi, nosotros vivíamos pegados a la casa de ellos, ella era soltera cuando vivíamos haya, después no sé si se puso de novia o se casó, pero yo vivir cinco años al lado de ella y de su familia, con la mama salíamos a tender la ropa y a lo mejor nos quedábamos una hora charlando, porque teníamos un tejido nada mas no había tapial, se veía todo así que nos poníamos a charlar.... Jajajaj... y actualmente yo la veo y siempre nos saludamos, viene acá de la hija cada tanto y pasa a saludar.
P103	¿Y haya en Arequito solamente hacías esta gimnasia, o fuiste algún lado más?
R103	No, no fui a ningún lado, tampoco me hice socia de ningún club ni nada.
P104	¿Siempre fuiste a lugares donde daban ejercicio físico de forma particular?
R104	Si, si hasta que arranque acá en el centro de jubilados.
P105	Claro, claro, ¿mientras vivías en el campo, realizaste algún ejercicio físico?
R105	No, no
P106	¿Y durante tu adolescencia realizaste ejercicio físico?
R106	No, no porque cuando yo termine el colegio, después a los catorce, quince años que era adolescente mi mama me mando aprender costura, porque eso era inevitable, la mujer tenía que saber cocer, así que mi mama me mando. Y después salíamos, íbamos a los bailes, teníamos las amigas del campo, las vecinas, pero ya cuando éramos más adolescentes ya

	había que empezar a trabajar.
P107	Claro, ¿ya no podían jugar más?
R107	Y jugar, jugué hasta los doce años por ahí si mal no me acuerdo, que jugábamos entre hermanos o con los chicos de la escuela, pero no... entre hermanos nos llevábamos bien, así que jugábamos, hacíamos que éramos una familia, y uno mandaba al otro hacer cosas, se me vienen esos recuerdos ahora, pero jugábamos mucho cuando éramos más chicos.
P108	Y de los ejercicios físicos que hiciste ¿Cuál fue el que más te gusto?
R108	Eee... nooo, todos en sí, por que si bien cada uno fue distinto, yo me sentí bien en todos, de todos me llevo buenos recuerdos.
P109	Claro, ¡qué bueno! ¿Y vos como te sentías cuando arrancaste hacer ejercicio físico por primera vez haya en Arquito?
R109	Y viste uno se empieza a notar que está más suelta más floja, todo el cuerpo está mejor más flojo, más suelto.
P110	¿Ósea que percibiste cambios en vos?
R110	Sii, sii muchos cambios, porque antes que se yo, que te dolía la Columba o el cuello, y así todo el tiempo, sentías dolor o alguna molestia, tenías el cuerpo como más duro, en cambio al hacer los movimientos te afloja viste, a mí me dio buen resultado el ejercicio a mí me gusto.
P111	Claro, ¿y desde que comenzaste a realizar ejercicio físico siempre pudiste hacerlo?
R111	Y siempre no, por diferentes motivos, pero sí siempre estuvieron las ganas de hacer, viste cuando empecé y vi que me hacía bien después me daban ganas de seguir haciendo. Yo ahora me siento bien, y me sentí bien desde el principio que empecé.
P112	Y ahora vos ¿Qué pensas del ejercicio físico?
R112	Si ahora, y más de ahora en adelante, que uno más grande viene, se necesita, porque me parece que a uno lo hace sentir mejor, estar mejor físicamente, mentalmente también, yo percibo eso no sé, que es bueno, en todo sentido.
P113	¿Y antes tenías noción de lo que era el ejercicio físico?
R113	Y no, no, porque si bien yo escuchaba, lo sentía decir, que los demás que comentaban que iban a la gimnasia, porque antes le decían así que se yo, yoga se nombraba poco, decían que había profesores de gimnasia... peor yo no, nunca lo había hecho. Después cuando empecé a ir me gustaba, por que ponían música y te hace mover, me desenchufaba un rato ajaja
P114	Claro, tuviste la suerte que tu tío te recomendó ese lugar.
R114	Si, si... peor para ¡después fui a otra también! Me había olvidado de esa jajaja
P115	Jajaja ¿A dónde fuiste?
R115	Haya en Arequito iba, porque después que la mama de Soledad dejo, yo fui de la otra que ya te conté que éramos dos o tres nomas que era más personalizado, bueno y después unos años antes de venirme, que ahí fui dos temporadas también, iba de una señora que daba, que también nos daba mucha colchoneta, nos hacía poner contra la pared y levantar las piernas, nos hacía arrimar la cola bien cerca de la pared, estando acosadas y pegar las piernas a la pared... que cosa que me costaba eso también a mí.. pero... pero sii esa te daba bastante Duro también, no te creas..
P116	¿Cuántos días ibas con ella?
R116	Dos veces a la semana también.
P117	¿Y dónde les daba las clases?
R117	Y era como un salón, que tenía en la casa de ella.
P118	Claro, ¿y con quién ibas?
R118	Y en el grupo había mujeres de todas edades, había mujeres más grandes que yo en ese momento viste.
P119	¿Y cómo fue que arrancaste o comenzaste en ese lugar?
R119	Y por que como ya no había más haya, me dijeron la pocha, la poka no me acuerdo como le decían a la profe, da.. Porqué esta mujer vivía cerca de la casa de mi cuñado, y mi cuñada me dijo una vez, vos sabes que esta mujer la poka da, van muchas mujeres, y yo me acuerdo que tenía dos turnos, uno a las dos de la tarde y otro a las cinco. ... pero era muy larga esa gimnasia, te daba dos horas.
P120	¿Dos horas seguidas?
R120	¡Dos horas tenías que estar ahí, dos horas seguido, y esa mujer hacia todo lo que hacías vos, y ella era una mujer grande también! Íbamos dos veces a la semana dos horas!!! Hasta hacíamos relajación y todo mira, ella te hacia la relajación si o si, ella tenía las frazadas, las colchonetas, todo... hasta me dormía yo a veces jajajaja
P121	Jajaja ¡te relajabas bien!
R121	Si, si te ponía esa música, del sapito de la ranita, del agua, si ella te poni todo, te bajaba las cortinas todo.
P122	Era una hora de ejercicio y una hora dormían jajajajaa
R122	Y no te digo una hora pero diez minutos seguro ajajajaja. Si había muchas mujeres que se iban antes, sin hacer la relajación porque estaban apuradas, por que viste no todas pueden estar las dos horas ahí, después había una mujer grande que se quejaba viste, y yo le decía y

	bueno vaya se antes, yo me quedo y me relajo.
P123	Jajajajajaj claro..
R123	Ahora me dijeron que no da mas
P124	¿Y cuánto tiempo fuiste?
R124	Y dos temporadas fui ahí.
P125	A bien fuiste mucho tiempo
R125	Si, ¡si me moví bastante te digo!! jajja
P126	Jajajja si, si es verdad, arrancaste tarde pero hiciste mucho ejercicio físico jajajaj anduviste por muchos lados jajaj
R126	Siii, si, si, ya me había olvidado de esta mujer mira, jajaj si, si hice bastante... y en ese grupo éramos bastantes también, y ella la profe hacia todo lo que hacíamos nosotras y eso que antes era gordita, ¡ahora vos vieras! Un palito esta!!! Si la cruce la última vez y no la reconocía .. ella también nos daba bastante duro, nos hacía mover mucho
P127	¿Y qué hacían?
R127	Y mucho de colchonetas.
P128	¿Y que era más yoga o gimnasia como vos me decías antes?
R128	No, para mí era.... más yoga, nos hacía trabajar más con esas pelotas grandes, con pelotas más chicas, con bandas, era como una mezclase de cosas. Ósea el yoga yoga lo hice con Mariza después acá, haya no se era una mezcla. Porque con Mariza era un yoga, era un yoga fuerte, va para mi eran cosas fuertes, porque claro, yo no empecé de jovencita, porque si vos arrancas de jovencita es una cosa, pero yo ya era grande. Pero bueno el cuerpo se acostumbra y después lo terminas necesitando, yo pienso que hasta que pueda hacer lo voy hacer.
P129	Y cunado vos eras chica que vivías en el campo ¿realizabas alguna actividad diaria que vos lo hayas considerado como ejercicio físico?
R129	Y por ejemplo llevar los baldes de agua jajaj hay hacia fuerza con los brazos jajaja y si por que había que lavar a mano, barrer esos pisos de tierras, y eso sí que eran todos los días y todo lo que se hacía era todo un esfuerzo todo un trabajo, si antes no teníamos agua como ahora que sale de la canilla y tenes agua, antes teníamos que traer el agua del aljibe, de los pozos, del molino todas esas cosas.
P130	¿Y eso estaba cerca de la casa?
R130	Y más o menos había que caminar un lindo pedacito jajajaj era ir y venir todo el día jajaja
P131	¿Y vos eso lo considerabas un ejercicio físico en aquel momento?
R131	Y en ese momento no me daba cuenta porque no sabía tampoco que era, pero bueno ahora que lo pienso y se lo que es creo que si por que hacíamos un esfuerzo, después me acuerdo cuando éramos chicos que corríamos, corríamos carreras. Pero antes para mí el ejercicio físico no existía va la yoga menos.
P132	¿Nunca hubo alguien que te haya hablado del ejercicio físico?
R132	Y no, no se conocía, ni chicas del pueblo que yo tenía amistades así con chicas de mi edad que vivan en el pueblo, ninguna hacía nada. Antes no había mucho, era otra cosa. Antes terminabas la primaria y con suerte hacías la secundaria, en el campo sabes las veces que mi papa hospedo a las maestras para que después fuera a la escuela a dar clases, porque no había muchas y las que venían eran del pueblo, eran jovencitas, venia una de Marcos Juárez me acuerdo, buenísima era, imagínate que ella jugaba con nosotros, si era jovencita era una nena más jajaja si después ella fue la madrina de mi hermana menor, una muy linda relación, pero bueno falleció ahora pobrecita, le agarro el mal de Alzheimer, pobrecita era divina ella. Me acuerdo que llevo a ser directora ella de la escuela.
P133	Claro mira vos.. Volviendo un poquito ¿diariamente cuáles son tus actividades?
R133	Y hora, que te puedo decir, hago las cosas de la casa, el parquecito que tengo ya casi no puedo hacer más nada viste en invierno que esta feo, me cuesta también por la presión que se yo. Después voy a yoga los lunes y miércoles, los otros días me dedico hacer las cosas de la casa, los mandados, limpiar y eso, después hago memoria los viernes a las dos y antes hacía tango pero ya lo deje.
P134	Ha ¿tango también hiciste? ¿Cuándo fuiste?
R134	Si, si el año pasado y el ante año también, mira otro ejercicio ajajaja me había olvidado de eso.... Yo arranque con la Luchi y fui como tres años con ellas y un año con la Viqui hice.
P135	Claro porque cuando yo arranque en el centro Luchi ya estaba dando tango y después entro Viqui.
R135	Claro claro , si hice tres años con Luchi y medio año con la viqui, si no me confundo, y ahora la Esmeralda me había invitado para ir con ella de la Luchi haya a Alpazuma que está dando tango haya, pero no ahora no tengo ganas de ir hasta haya jajaj
p136	Claro, claro ¿y cómo te sentías yendo a tango?
R136	Bien, bien lástima que éramos todas mujeres viste, faltan los hombres, entonces vos que

	haces ¿de mujer de hombre? Viste por eso no me entusiasma mucho.
P137	Y con la Luchi ¿qué hacían en las clases de tango?
R137	Y con Luchi íbamos dos veces a la semana creo que martes y jueves, y ella nos marcaba los pasos y nosotros bailábamos a veces nos ponía otro tipo de música también no solo tango para movernos más.
P138	¿Y con Viqui que hacían?
R138	Si, pero con viqui, era distinto ella se ponía hablar, hablar, y pasaba el tiempo, no hacíamos mucho, ella bailaba re bien, es más yo me llevaba re bien con ella bailando, a veces bailábamos juntas y me gustaba, pero ella como que hablaba mucho, y después las mujeres dejaron de ir, así que a abandone. Yo quiero ir para que me enseñen para que me marquen bien el paso y aprender, pero como que ella se entretenía mucho hablando, que se yo. Pero bueno el tema es que no van hombre viste y no es lo mismo. Pero siempre hemos sido pocas en tango
P139	Claro, ¿y de joven bailabas tango?
R139	Y de joven bailaba cuándo iba a los bailes con mi marido, pero te hablo de años atrás, que otra diversión no había, era ir al baile o ir al baile. Así que bailábamos, tocaba la orquesta y bailábamos, nunca un tango bien bailado pero bailábamos.
P140	Claro, ¿y tu familia que piensa de que hagas ejercicio físico?
R140	Ellos no se meten, si yo quiero salir salgo, si me quiero quedar me quedo, como yo no me meto en lo de ellos., pero tampoco me dicen que no hagan ellos me apoyan.
P141	Claro, claro ¿y vos a que te dedicaste durante tu vida?
R141	Siempre fui ama de casa y cocía y tejía mucho de joven empecé a cocer y eso, yo a los 22 años que me case empecé a cocer y eso al mismo tiempo que era ama de casa. Después a los veintinueve años nació mi hijo así que me dedique a él. De grandecita lo tuve, para lo que se estaba acostumbrado antes era grande jajaja bueno y cuando nació mi hijo era criarlo a él y mantener la casa, en el campo había que alimentar los animales porque después comíamos eso, lo matábamos y lo cocinábamos, ahora no se si lo volvería hacer a eso ajajaj
P142	Jajaja pero antes no te quedaba otra. ¿Y quinta tenían?
R142	Si, si había una quinta pero yo ya no me encargaba de eso, a mí me traían las verduras nomas jajajaj .
P143	Claro, claro.
R143	¿Quieres un cafecito?
P144	Está bien gracias no hace falta, te agradezco.
R144	Te hago uno es un ratito total (se levanta y va a preparar café)
P145	Está bien gracias.
R145	Pero viste que hice ejercicio físico, ya me había olvidado de todos los lados que fui ajajaja
P146	Si, si fuiste a muchos lados a realizar diferentes ejercicios físicos, por más que hayas arrancado de grande como vos me decías,hiciste mucho.
R146	Si, si, bueno servirte,(trae bombones en un plato)
P147	¡Que rico! Muchas gracias.
R147	Siempre es bueno tener algo rico jajajaj
P148	Si, si y vos desde que comenzaste a realizar ejercicio físico percibiste cambios con respecto a la sociedad
R148	¡¡Si lo social siiii, claro que siiiii!! Yo ponele, vamos ahí a yoga, y yo con Mirtha Suigo nunca había hablado, con victoria tampoco, porque la cruzaba todo , la veía de paso pero nunca conversar, y ahora es distinto pode conocer más gente, relacionarte con otras personas. Ponele yo cuando iba haya Arequito me quedaron amistades ahora ya no las veo tanto pero cuando voy o nos cruzamos siempre nos saludamos..pero yo acá ahora estoy bien, por lo menos disfruto de mi familia, de mi nieto que voy y vengo todo el tiempo, lo llevo acá, lo busco haya.
P149	Claro claro, podés pasar tiempo con él.
R149	Si, si me gusta estar con él, no es fácil seguirle el ritmo pero jajajaja
P150	Jajaj claro los chicos tienen otro ritmo, y ¿vos crees que el ejercicio físico te ayuda para poder seguirle el ritmo como vos decís a tu nieto?
R150	Si , si para todo, para la mente para los dolores, por ejemplo yo mucho dolores de huesos no tengo por suerte, yo escucho otras mujeres que le duelen todo el tiempo los huesos, yo por suerte no los tengo, que hacer ejercicio y moverme me hace bien, me hace mover y estar, poder andar; hoy mismo mi nuera me dice hoy a las diez menos cuarto tengo que llevar a Mati, a una actividad no me acuerdo que era, y yo le dije yo no me comprometo porque tengo que hacer unos trámites, pero como después hice todo más rápido eran nueve y media y estaba desocupada y como ella tenía que salir del trabajo agarre y fui a buscarlo y lo lleve yo, después solo fui a buscar y después le dije te quieres quedar a comer y ya se quedó.
P151	Claro y si es lindo estar con ellos.
R151	Si, si a mí me gusta me siento acompañada, porque yo estoy sola, bueno no sola por que ando, salgo y siempre estoy acompañada por alguien pero acá en casa si soy sola. Pero eso

	tiene sus cosas también a favor por que vos te queres ir de viaje y te vas no dependes de nadie jajaja
P152	Claro, ¿soles viajar mucho?
R152	Si, si me gusta, me gusta ir con el grupo, por ejemplo este viaje que salió ahora al norte, yo iba a ir, pero como después ya lo había hecho y me da miedo un poco el frio por la presión, dije espero y hago uno más adelante.
P153	Claro, está bueno aprovechar los viajes.
R153	Si, si conoces lugares, gente, te relacionas.
P154	Si , si esta bueno eso. Bueno creo que no me quedan más preguntas, por el momento finalizamos la entrevista, cualquier duda que tengo o cualquier cosa que necesite te vuelvo a consultar
R154	Si, sii ningún problema, ¡hablamos un montón, va me hable todo yo!! jajaja
P155	Si, si muchas gracias por tu predisposición.
R155	No, de nada cuando quieras, espero haberte ayudado.

Desgrabacion de la entrevista realizada a entrevistada N°6

Entrevistador/a: Nardón Milena

Entrevistado/a: Numero n°6

Fecha de realización de la Entrevista: 05/07/2017

Hora de inicio: 14:40

Hora de finalización: 15:56

Lugar: cocina de la casa de la jubilada a entrevistar.

Tiempo total de duración de la entrevista: 76 minutos. 09 segundos.

Datos del entrevistado

Edad del entrevistado/a: 74 años

Sexo: Femenino

Lugar de origen del entrevistado/a: Campo cerca de Monte Buey.

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Monte Buey.

Mail: -----

Observaciones: Al llegar la mujer jubilada preparo mates y me ofreció masitas.

P1	Bueno vamos a comenzar ¿me puedes decir tu edad?
R1	Sí, 73 años tengo.
P2	¿Siempre viviste en Monte Buey?
R2	En un campo de por acá cerca.
P3	¿Cómo es que comenzaste asistir a las clases del Taller de Yoga?
R3	Y arranque con vos, ha no, no para arranque antes, antes que vos me dieras yoga yo iba con la Analía Serra cuando ella empezó a dar yoga.
P4	¿Pero en el centro de jubilados daba?
R4	No, no, en ese momento el centro de jubilados existía pero creo que todavía los talleres no estaban.
P5	Ha claro y vos en ese momento ibas con Ana ¿qué les daba ella?
R5	Yoga, nos daba ella ahí en el garaje del Catú Serra
P6	Haa claro, ¿te acordas cuantos años tenías cuando arrancaste?
R6	y yo creo que tenía cincuenta, cincuenta y un años, me parece.
P7	¿Y con quien ibas?
R7	Y éramos bastantes, yo no sé si la Regina Giacomini no iba haya también, me suena que iba conmigo, después estaba la Pakita Gonzales y no me acuerdo quienes más. Después tuve que dejar porque me tuve que operar del útero, después empecé otra vez, creo que empecé dos o tres veces, porque después tuve que dejar porque tenía que cuidar a los chicos, después me acuerdo que arranque del Zurdo .

P8	Ha fuiste del Zurdo, ¿Qué ejercicio físico realizabas ahí?
R8	Yoga también, siempre que fui e hice yoga fue con la Analia, siempre con Analía. Yo no sé si otra vez también nos había dado en otro lado, no me acuerdo la verdad.
P9	Claro cambiaba el lugar pero siempre te daba Analia y les daba yoga
R9	Si, si Analia siempre me dio clases, fue la única y después empecé con vos.
P10	Claro, conmigo arrancaste en el centro de jubilados.
R10	Si, si fue en ese momento que empezaste vos yo arranque haya.
P11	Y con la Ana ¿te acordas que hacían durante las clases?
R11	Bueno, Analia nos hacía hacer mas tipo yoga viste, ella te hacia hacer también como si fuera la meditación, cuando terminaba con los ejercicios, el último momento de la clase te hacia relajación ella te hacia acostar ponía música.
P12	¿Claro y que ejercicios hacían durante la clase?
R12	Era mucho con la colchoneta acostados, por ejemplo viste ese que tenes que llevar los pies para atrás de acostado te digo, yo casi llegaba en aquel momento que era joven. Después ahí del Zurdo, nos hacía trabajar con las pelotas grandes, con bandas era una mezcla.
P13	¿Y cómo te sentías vos?
R13	Bien, bien.
P14	Y en el centro de jubilados cuando arrancaste con el taller de yoga.
R14	Con vos arranque, yo antes cuando estaba la otra chica no iba, yo arranque cuando arrancaste vos, hace tres años ya.
P15	Claro si, si hace tres años que estoy yo.
R15	Bueno y con Analia por ejemplo hacemos cosas que hacemos acá con vos también, pero ella nos hacía descalzar también.
P16	Claro, claro.
R16	Ahora no se podría jajaja primero por el piso y segundo hasta que nos pongamos y nos saquemos las medias nosotras se nos pasa la hora jajaja.
P17	Jajja claro, ¿y cómo fue que arrancaste el taller de yoga del centro de jubilados?
R17	Y andaban los comentarios que ya estaban dando, porque antes que vos estuvieron Mariza y otra chica no me acuerdo quien era. Y después de un tiempo comentando así, yo tenía ganas de ir, y quería empezar, porque ya sabía lo que era y sabía que me iba hacer bien, porque como antes ya había ido, así que arranque.
P18	Y cuando comenzaste ¿hubo alguien que te acompañó?
R18	No, no fui sola. Sola fui, a mí me interesaba porque yo sabía que me hacía bien, y hacía rato que quería arrancar, pero bueno por una cosa o la otra se complicaba arrancar, a veces cuando los chicos son chicos, viste hay que cuidarlos, andas de acá para allá, si por eso te digo que una vez deje porque tenía que cuidarle los chicos al Sergio mi hijo, por eso viste a veces se complicaba.
P19	¿Ósea que no siempre pudiste realizar ejercicio físico?
R19	Y no, a veces uno quería pero no podía, había que ayudarlos a los chicos. Ahora que ya los chicos míos no tiene más los chicos chicos estoy más tranquila, bueno en realizada quedan algunos pero están lejos jajaj
P20	¿Y hubo alguien que te sugirió que comenzaras yoga en el centro de jubilados?
R20	Si, si me decían ¡¡vamos, vamos!! la rosa siempre me insistía porque ella ya iba , ella fue desde el principio.
P21	Mira vos, así que la Rosa te incentivo para que vayas.
R21	Si, si ella ya iba y me contaba lo que hacían que era lindo, y bueno arranque.
P22	Claro está bien, ¿y vos como te sentís durante la clase de yoga del taller?
R22	Yo me siento bien, muy bien, si a mí me gusta todo lo que hacemos. Y yo hacía mucho que no hacia un ejercicio así en grupo, por que caminar camine siempre que eso también es un ejercicio, yo salgo camino y después hago esos ejercicios.
P23	¿Los aparatos que están en las vías?
R23	Si, si esos, esos ejercicios que tener que mover los brazos, los pies, todos esos.
P24	Claro, claro, ¿y salías a caminar sola o ibas con alguien?
R24	Eee... te digo que he salido con muchas personas, pero como una vez una te dice que no, la otra que no sé qué tiene, yo agarre y empecé sola.
P25	¿Y hoy en día seguís saliendo?
R25	Por ahí me dan ganas y salgo, pero ahora me voy hasta la virgencita y pego la vuelta, ya para haya no voy mucho. Porque dicen que el verdadero caminar es el salir a caminar, no caminar mientras haces cosas. Porque a mí siempre me dicen ¡vos caminas un montón!, y yo les digo que si , por que es verdad pero yo cuando ando, ando cargada de cosas pesadas, y para mí no es lo mismo, a mí me gusta salir a caminar sin nada .
P26	Claro, y cuando ibas caminando y parabas en los aparatos para hacer ejercicios, ¿Cuántos años tenías?
R26	Y habrá sido hace dos años atrás que deje.
P27	Ha claro no hace tanto que dejaste. ¿Y cómo te sentías?

R27	Bien, bien siempre me gusto hacerlo, a veces salía con Lita Galvan, que con ella me acuerdo caminaba mucho más, mucho.
P28	¡Qué bueno! y después se complicaba salir, ¿y salías sola?
R28	Si, si me iba sola y hacia lo mismo.
P29	Y ahora en el taller de yoga como te sentís
R29	Muy bien, yo me siento re bien, a mí me gusta yo siempre que hablo con las mujeres les digo vengan, vengan , no saben lo lindo que es, todos esos movimientos que hacemos, los movimientos de brazos, vos mira yo antes no podía levantar los brazos porque me dolían; así (levanta los brazos frente de ella a la altura de los hombros, luego los abre al costado de su cuerpo) entonces si yo voy y me muevo es mejor yo ahora que me fui de vacaciones ya lo extraño.
P30	Claro vos te tomaste unas vacaciones jajaja
R30	Si, si como es que te iba a decir..... ¡ha! que yo, vos no sabes todo lo que camine en las vacaciones, subir ,bajar y vos sabes que ni un calambre nada, después acá ahora que hace una semana que no me muevo no hago caminata ni nada, ya me acalambro todo.
P31	Claro...
R31	Yo cuando fui a chile, los chicos me decían señora cuanto que camina usted, porque si caminábamos muchos, y había muchos escalones muchas subidas, y una de las mujeres me decía ¡vos sos loca! Como te vas a subir ahí!! Yo quería subir a ver un volcán, viste que son como montañas, bueno y yo le decía, yo voy a subir hasta ese punto rojo, después veo si sigo o no.. Era para ver la punta del volcán, para arrimarte cerca ¡y yo cumplí! Llegue hasta el punto rojo y pegue la vuelta, otro grupo siguió después, pero otro grupo ya ahí nos pegamos la vuelta. Peor bueno yo estaba feliz porque había podido llegar hasta ahí, después era como más movediza la tierra y patina... y yo iba con un grupo que iban otras chicas me decían ¡dale, dale! me alentaban jajajaj
P32	Lo importante es que llegaste. ¿Vos crees que haciendo ejercicio físico regularmente te ayuda para después poder realizar este tipo de cosas?
R32	¡¡¡Siii,siii me ayuda muchísimo!! Ir a yoga me hace sentir bien físicamente y después yo puedo hacer estas cosas y otras cosas también.
P33	¿Qué otras cosas?
R33	Y que se yo cosas acá en la casa, yo limpio y hago todo yo acá.
P34	Claro ¿Y vos que pensas del taller de yoga?
R34	Que es bueno, que me hace bien, me gusta mucho, aparte somos todas confiables, me gusta así cuando nos juntamos todas a festejar los cumpleaños, aparte el grupo es agradable, siempre las mujeres te ayudan, o están atentas, preguntan cuándo faltas ¿por qué no viniste? ¿te paso algo? Viste o te llaman para avisarte cosa, te preguntan ¿cómo estás? se interesan.
P35	Claro si, si es verdad lo que decís
R35	Si, si yo me siento re cómoda cuando voy
P36	¡Qué bueno eso! Vos arrancaste yoga con Analia después tuviste que dejar y volviste arrancar yoga acá en el centro de jubilados hace tres años, desde que arrancaste yoga en el centro hasta hoy ¿notaste o percibiste algún cambio en vos?
R36	Siii y siii muchos.
P37	¿Cómo cuáles?
R37	Comooo más ágil más cómoda al caminar al hacer cosas, también lo que decíamos recién del grupo, yo ahora me hablo con todas, aparte es distinto uno ahora se preocupa, yo pensaba como victoria no había ido al viaje al final por eso que le paso, digo bueno en unos de estos días voy a saludarla, porque nosotros cada vez que salimos de yoga, mari y victoria, victoria dice ¡vamos a tomar unos mates! Así que frenamos y nos quedamos a tomar unos mates ahí en la casa de ella y después sigo camino a casa.
P38	Jajaja está muy bien eso.
R38	Si, si la chica de la farmacia que está en la esquina de la casa de victoria me ve y siempre me carga, me dice ¡así no llegas más a tu casa jajaja a donde paras ahora a tomar mates! Y yo me rio viste porque tiene razón yo la que me encuentro me paro charlo y si me dice de unos mates me quedo jajajajaa , así que nos ponemos a charlar, pero viste yo no tenía mucha relación con ella, pero bueno ahora con esto de yoga es distinto.
P39	Claro claro ¡qué bueno eso! ¿Y algún otro cambio que hayas notado?
R39	Y yo ya te dije yo al hacer yoga no me duelen tanto los huesos, me siento mejor más ágil, aparte ya no tengo esa molestia constantes, viste yo tengo artrosis en los huesos y antes era insoportable el dolor ahora ya no tanto. Pasa que yo soy mujer de campo que he trabajado de chiquitita de los cinco seis años ya, siempre era cuidar los animales, darles de comer, ayudarle a mi papa a mi mama.
P40	Claro ¿cuánto tiempo viviste en el campo?
R40	Y yo viví en el campo siempre desde que nací hasta que me case, y me fui de mi casa pero me fui con mi marido a vivir a otro campo porque él trabajaba de peón.
P41	Claro, ¿y cómo era tu familia?

R41	Era mi mama, mi papa y ocho hermanos nueve conmigo éramos.
P42	Claro, ¿y que hacías en el campo vos?
R42	De todo, porque ese campo no era de ellos, mi papa lo trabajaba ,era empleado del dueño del campo, y el campo no era bueno era malo, así que había que remover la tierra todo eso, después teníamos que ir a la escuela que quedaba a una legua y media que íbamos con el surqui, cuando volvíamos había que trabajar porque mi papa no podía poner peones, así que nosotros sacábamos las bolsas de trigo había que apilarlas y después cargarlas para que se la lleven, ósea mi papa estaba ahí y mi mama también peor nosotros los teníamos que ayudar.
P43	Claro, claro y vos te acordas como era un día en el campo, si te acordas contarme un poco que hacían
R43	Y en verano íbamos a la escuela a la mañana y en invierno íbamos a la tarde, después por más que se vaya a la escuela a la mañana había que levantarse e ir a ordeñar las vacas para sacarle la leche.
P44	¿Eso lo tenían que hacer todos los días?
R44	Si, si todos los días se hacía eso, íbamos al corral de la vaca y le llevábamos el ternerito para que mame así saliera la leche y después seguíamos nosotros ordeñando y poniendo la leche en tarros. Después darle de comer a la gallina, juntarle los huevos, después las gallinas que ya no ponían huevo las matábamos y las comíamos.
P45	Claro, claro ¿y tenían quintas lago de eso o solo animales?
R45	No, no también sembraban maíz, trigo, pero de eso se encargaba mi mama, ella era responsable de la quinta.
P46	¿Y vos a quien ayudabas más de los dos?
R46	A los dos, yo por suerte tenía tres hermanos mayores que yo varones, entonces ellos lo ayudaban en las cosas de más esfuerzo, después uno se fue a trabajar a otro lado porque si no, no alcanzaba. Me acuerdo que a veces teníamos que juntar el pasto para que en invierno los animales tengan para comer, juntábamos pasto y alfalfa y hacíamos montones, después cortábamos los yuyos del maíz, los yuyos malos, porque ahora pasa el avión tira un líquido y listo antes había que hacerlo con las manos.
P47	¿Y a tu mama en que la ayudabas?
R47	Y había que lavar la ropa, de todos y a mano, a limpiar.
P48	Claro, claro, ¿y a la escuela donde quedaba?
R48	Y quedaba para haya saliendo para San Marcos, por haya vivía yo estaba bastante lejos del pueblo jajaja
P49	Claro, claro ¿y tenían clases todos los días?
R49	Si, si todos los días, si termine bien yo hice sexto grado.
P50	¡Qué bueno! ¿Y qué les hacían hacer en la escuela?
R50	Y era un maestro, que daba tercero cuarto quinto y sexto todos juntos, y creo que había otra maestra para primero y segundo.
P51	¿Y educación física tenían?
R51	Si, si nos daban educación física, nos hacían hacer todos esos movimientos de brazos, si, si teníamos, nos hacían hacer juegos teníamos un profesor que nos daba.
P52	A mira vos, ¿y cuantas veces a la semana tenían?
R52	Una vez por semana teníamos si o si, después me acuerdo que mientras nos sacábamos el guardapolvo para ir hacer gimnasia o cuando nos íbamos el profesor empezaba 7x8 8x5+7 y nosotros contestábamos, dividido tanto, y nosotros teníamos que contestarle. Si hoy mis nietos me preguntan ¿Cómo te acordas abuela de las cuentas? Y yo las tablas me las sé de pe a pa al igual que las cosas de historia todo eso, y mis nietos me dicen ¡¿Cómo te acordas de todo eso?! Y yo les digo porque nos hacían estudiar.... Suponete vos, no sabías un tema y nos hacía quedar después de hora, suponte no sabías bien el tema de San Martin y te tenías que quedar a estudiar, si no era fácil.
P53	¿Y en las clases de educación física que les hacían hacer?
R53	Y corríamos, jugábamos a la mancha, corríamos a ver quién iba más ligero, así como carreras, y después hacíamos movimientos de brazos de piernas muchas cosas hacíamos, y también eran muchos los chicos que había, porque antes viste quedaba lejos el pueblo y como la escuela estaba dentro de todo cerca íbamos todos ahí, no es como ahora que a los nenes los llevan a la escuela en auto y están a dos cuadras jajaja
P54	Jajaja claro, era otra cosa.
R54	Si, si antes era otra cosa era distinto.
P55	Claro, bueno entonces vos de chiquita terminaste la escuela y seguiste ayudando a tus papas en el campo, ¿no seguiste estudiando?
R55	No, no, no estudie nada, seguí en mi casa hasta que me case y me fui con mi marido.
P56	¿Y cuántos años tenías cuando te casaste?
R56	19 años.
P57	¿Y a donde fueron con tu marido?
R57	Ahí ya me vine a vivir al pueblo.

P58	Claro ¿y qué hiciste vos cuando llegaste al pueblo?
R58	Nada, yo era ama de casa, igual estuvimos un año en el pueblo y después nos volvimos al campo, no mi campo sino uno donde mi marido trabajaba de peón.
P59	A ¿claro y en el campo que te toco hacer?
R59	Y yo ahí ya me dediqué a cuidar a mis chicos porque ya nacieron ellos fueron seguidito el Walter y la Edith, así que tenía que cuidarlos.
P60	Claro, claro ¿y ahí en ese momento realizabas ejercicio físico?
R60	No, no eso no haya, no había nada.
P61	¿Y cuándo volviste al pueblo por última vez, ya te quedaste acá no te fuiste más al campo?
R61	Ya me quede acá, primero estuve en una casa y después me vine acá y ya hace como cuarenta y pico de años que estoy acá porque el Walter, perdón el Sergio ya tenía un año.
P62	A muchos años.. ¿Y cuándo llegaste al pueblo que hiciste?
R62	No , no hice nada, va era ama de casa y me encargaba de los chicos.... Después cuando los chicos eran grandes empecé a trabajar limpiando casas y después cuando mi marido falleció vendí Avon un año, después Balvarrosas, después ese se fundió y volví Avon y después cuide los chicos del Daniel Calamante, ¿vos sabes dónde vive?
P63	Sí, sí del otro lado.
R63	Bueno dieciséis años trabaje haya del Daniel, cuidando al Mariano y la Mariana, ahí limpiaba y los cuidabas a los chicos también las dos cosas porque ellos eran chiquititos, y como la Silvia iba temprano a dar clase, yo salía temprano caminando cruzaba las vías con esas heladas, el frío. Y el Mariano tenía un año y medio cuando yo arranque era re chiquito.
P64	Claro, y que vendes.. ¿Cuántos años hace?
R64	y..... Y unos doce años por ahí.....
P65	Mucho tiempo, ¿y cuando salías a vender en que ibas?
R65	Y yo iba siempre caminando, siempre camine, porque en bici no se andar, así que todo de a pie, por eso todos me dicen ¡Cuánto que caminas vos! Y a mí me alivia mucho caminar así que aprovecho.
P66	¿Y vos a eso lo consideras como un ejercicio físico?
R66	Y sii por que el caminar es un ejercicio y yo lo hacía siempre, antes no importaba si hacia frio o calor salía igual, ahora ya no,... ahora le mezquino jajaja igual que como ir a trabajar a lo de Silvia, yo era joven pero me iba con esas heladas fuertes hasta haya todo caminando y yo iba todos los días, porque Silvia iba temprano a la escuela, y después yo llegaba y me acostaba por que los chicos a esa hora no se levantaban todavía, así que me acostaba un rato, porque Silvia me decía, “acóstate un poco más”, y sino después me levantaba y me ponía a limpiar y después venia Daniel tipo diez y me decía ¡Mercedes!! “Deja, deja, pone la pava vamos a tomar unos mates.”
P67	Claro, claro.... Bueno repasemos un poco, te viniste a vivir acá primero eras ama de casa, después trabajaste de eso que me contabas recién, ¿y fue en ese momento que arrancaste yoga?
R67	Si ahí arranque yoga con la Analía de Catú.
P68	¿Y cómo te sentías cuándo ibas halla?
R68	Bien, bien, yo me sentía bien, ya te conté todo lo que hacía, va en ese momento podía hacer más cosas.
P69	¿Y cómo era el grupo?
R69	Bien, bien lindo grupo.
P70	¿Y te acordas cuanto tiempo fuiste?
R70	No, no me acuerdo creo que un año por ahí, me acuerdo que íbamos dos veces a la semana.
P71	Claro más o menos un años ¿y por qué dejaste te acordas?
R71	Y deje porque me había operado del útero, y ahí estuve un tiempo sin hacer nada, porque realmente no podes hacer nada jajaj
P72	Ósea que solo dejase por motivos de salud
R72	Sí, si todos problemas que se solucionaron por suerte ahora la salud esta buena está bien, gracias a dios.
P73	¡Mejor así ¿ y después cuando te recuperaste volviste con Analía del Zurdo.?
R73	Claro volví con ella, pero ella ya daba haya del Zurdo, también íbamos dos veces por semana.
P74	¿Y ahí como te sentías?
R74	Bien, bien, también lindo el grupo ese era.
P75	¿Siempre seguiste a la misma profe?
R75	Si , si hasta que viniste vos si, por que me gustaba como daba, ella nos tenía consideración, siempre fue buena... y a mí ya me conocía porque yo estuve trabajando en la casa de ella con los padres de ella, me acuerdo que el nene más chiquito no había nacido todavía, y como la conocía iba con ella.
P76	Claro, ¿y te acordas como fue que comenzaste a ir con ella?

R76	Y no, no me acuerdo, mmmm, no me acuerdo.
P77	¿Y de joven realizaste ejercicio físico alguna vez?
R77	No, no nada ni.... Hasta los cincuenta años más o menos ponele de última cuarenta y nueve peor no nada.
P78	Entonces ¿no realizaste ejercicio físico salvo en la escuela hasta esa edad?
R78	Claro, claro en la escuela hacíamos eso que te dije y después nunca hice nada
P79	¿Y en la escuela te hablaban sobre el ejercicio físico o te explicaban que hacían?
R79	Y no ... hacíamos en realidad lo que ellos hacían y nosotros copiábamos todos estos movimientos, así con los brazos (abre y cierra los brazos al costado del cuerpo, sube y baja los brazos, los cruza). Era más así muy estructurado, encima éramos de todas las edades.
P80	Claro, pero bueno por suerte tenían educación física.
R80	Si, si y después jugábamos mucho, viste ahora los chicos no juegan tanto, antes nosotros teníamos esos patios gigantes que jugábamos un montón, los chicos se armaban los arcos y jugaban al fútbol nosotras jugábamos por ahí, pero por eso te decía en la escuela hacíamos muchas cosas, porque también jugábamos.
P81	¿Y a que jugabas vos cuando eras chicas en la escuela o en tu casa?
R81	Jugábamos a la ronda, todas esas cosas de antes, esos que se juegan con las manos con los cantitos, a las escondidas, esas cosas y yo jugaba en la escuela y en mi casa también a veces con los vecinos, después sino, con mis hermanos.
P82	¿Vos de chiquitita entonces nunca tuviste la posibilidad de realizar ejercicio físico?
R82	Y no, no ¿que era hacer ejercicio físico? Antes eso no se escuchaba mucho.
P83	¿Nunca nadie te hablo sobre el ejercicio físico?
R83	No, no nada nada, porque no sé, no había o no sabíamos, lo único en la escuela, pero como te dije jugábamos, no era ejercicio físico, era más un rato de juego.
P84	Claro, claro entonces recién comenzaste hacer ejercicio físico con Analía... ¿y siempre hiciste yoga?
R84	Si, si siempre yoga.
P85	¿Y nunca probaste otro ejercicio físico?
R85	No, no, no nada.
P86	¿Y en otro taller participaste? El taller de memoria o de tango.
R86	No, no... No me gustan esas cosas, si me da por escuchar el folclore o el tango, pero no me da de bailar, no soy de bailar.
P87	Mira vos, ¿entonces el yoga fue lo único que probaste?
R87	Si, si y eso si me gusta.
P88	¡Qué bueno! ¿Y a la pileta nunca fuiste?
R88	No, no porque está lejos ir de a pie me queda lejos para pagar un remis sale caro y salir toda mojada ni para enfermarme, así que no.
P89	Claro, claro... ¿y vos que pensas del ejercicio físico?
R89	Y que a mí me gusta mucho hacerlo, que se yo, y te hace bien para la salud y todo eso... para todo... para el cuerpo... y estoy más en actividad porque si no te quedas todo el día así cruzada de brazos y cada vez te quedas más.
P90	Claro, ¿y vos consideras que las cosas que haces diariamente en tu casa como limpiar y esas cosas, es un ejercicio físico?
R90	Y el barrer y todo eso, si por ejemplo yo ahora lo que tengo es una quintita y el ejercicio físico me ayuda a que yo pueda mantenerla.
P91	Claro, claro entiendo, ¿y vos diariamente que hacer actualmente?
R91	Y yo los lunes y los miércoles voy a yoga a la mañana y después ando caminado vendiendo los cosméticos.
P92	Claro... ¿y eso lo hace todos los días?
R92	Si, si ahora ya no tengo horarios pero todos los días salgo, voy viendo dependiendo si hace mucho frío si hay mucho viento lo voy manejando, tipo cuatro, cuatro y media suelo salir que sé que las encuentro a las mujeres también y cuando termino eso ya me pongo hacer cosas de la casa... pero bueno después a veces tengo que volver, porque yo por ejemplo algunas voy le dejo el librito, a otras les voy a cobrar ese día no me pagan tengo que volver, porque yo el librito se lo dejo, pá que miren tranquilas si quieren comprar, que lo piensen bien, no que después me digan, a no yo encargue este y quería el otro.... Yo se los dejo que lo miren y si quieren algo bien, y si no me dicen no mira esta campaña no quiero y listo...
P93	¿Y eso de eso te encargas siempre vos, de buscar el libro llevarlo, todo vos?
R93	Y sí, yo ya me arme la vueltita, hay algunas mujeres por ejemplo que me lo alcanzan, a veces le queda de paso y pasan y me lo dejan, jajaja pero sino si, si voy yo.
P94	Claro, claro... ¿y vos porque realizas yoga?
R94	Y porque es un ejercicio que me gustaba, siempre me gusto, y bueno hubo un tiempo que como yo ya te dije hubo un tiempo que no pude hacer ya ahora que puedo me gusta.
P95	Está bien, ¿y que hacen ahora en el taller de yoga?
R95	Hacemos muchos ejercicios, hacemos más movimientos de brazos de piernas, movimiento

	del cuerpo, caminamos, muchas cosas, que se yo.... La yoga antes que hacíamos de Analia, te hacia sentar en el suelo cruzar las piernas, era distinto porque lo trabajabas más en el suelo, en cambio acá no, acá hacemos esas cosas pero de paradas con mas movimientos, entonces a mí me gusta más.... Porque a lo mejor el que está más joven le gusta más lo otro, lo que da Analia, porque también es lo mismo pero esto acá, está dado para nosotras porque una mujer de edad, no puede estar levantándose, acostándose, porque te cuesta y te pone incomoda.
P96	Claro, ¿vos percibís que el taller de yoga está adaptado a la edad de ustedes?
R96	Si, si eso, el ejercicio está adecuada a la edad nuestra... esto es un ejercicio para nuestra edad. Porque lo otro lo hacía me gustaba, pero era más joven. Eee y bueno lo bueno es que vamos toda gente de la edad y que todas podemos hacer, porque cada una hace hasta donde puede, pero lo hace; por ahí yo me canso y dejo, pero bueno trato de hacer todo lo que más pueda.
P97	Si, si es así..
R97	¡Bueno! Ahora!! Que estos días no fui, me encuentro más apachacada me encuentro... decí que a falta de ejercicio el tafirol me ayuda mucho jajajaja
P98	Jajajaja ayuda un poco...
R98	Si, si pero el ejercicio ayuda más jajajaj
P99	Sí, claro que ayuda y mucho... ¿y de las cosas que vos realizabas cuando eras pequeñas, esas prácticas corporales que realizabas, hay alguna que haya perdurado en el tiempo hasta el día de hoy?
R99	YDéjame pensar.... Qué se yo.... ¿La quinta puede ser?
P100	Claro, vos antes me comentaste que tenías una quintita en el patio.
R100	Si, si es eso más de todo, después limpiar limpie toda la vida, que se yo..
P101	Claro, y como hacer la quinta como sembrar lo aprendiste de chiquita.
R101	Claro, si, si yo lo aprendí de mi mama, me acuerdo como hacía, o las cosas que me decía.....Mira ayer justo estuvimos trasplantando cebollas con mi hijo, y yo agarre y les corte las puntas de la cebolla viste, y mi hijo enseguida salta ¿y porque les cortaste las puntas? Y le digo porque mi mama siempre le cortaba ahí y siempre funciona, así que yo también lo hago jajajajaja
P102	Jajajaja claro si toda la vida viste que lo hacían así y viste que funcionaba ya es costumbre jajaj
R102	Claro, claro siempre dio resultado así, y me dice el Walter, bueno vamos a ver yo voy a plantar en mi casa la cebolla sin sacarle la puntita, después vamos a ver cómo viene jajajajaja y a cual le sale mejor jajaja
P103	Claro esas son cosas que te quedaron grabadas y todavía las seguís poniendo en práctica.
R103	Si, si eso me lo acuerdo muy bien...
P104	¿Y alguna otra cosa?
R104	Mmm no que haya seguido no, porque después coci, he hecho mucha ropa le hacia los vestido a la Edith , pero después deje, abandone.
P105	Ha, mira vos ¿y eso donde lo aprendiste?
R105	Antes se estudiaba como por correo, te mandaba Parisiën de Rosario creo, y tenía el correo ese y mi hermana que ella si había ido a corte y confección al pueblo, y ya con eso ella me ayudaba y aprendí. Y así coci ropa para mi familia, las camisas de mi marido, los vestido de la Edith, eso se lo hacía con los retazos de telas que sobran jajaj.... Pero después deje..
P106	Claro abandonase ¿y alguna otra cosa?
R106	No, no que me acuerde no.
P107	¿Y cómo te sentís haciendo la quinta?
R107	Bien, bien me gusta... ya dije pero... que hay lugares que voy a dejar porque es mucho ya sino, viste la edad ya no me da. Pero me siento bien, bien ye digo que para el cuerpo también me ayuda mucho, te digo porque yo hago todos movimientos trabajándola, no movimientos pesados pero son movimientos... pero bueno de apoco voy haciendo , ya tengo la lechuguita, la achicoria , que más sembré, la cebolla..
P108	Claro, que lindo muchas cosas sembraste..
R108	Si, si y al mismo tiempo te ahorras unos pesitos.. Además por ejemplo al Gabriel le gusta mucho la achicoria y yo le siembro la achicoria y le hagao la ensaladita, porque a él le gusta... después tengo acelga.
P109	¡haa! Es grande la quintita que tenes.
R109	Si, si bastante tengo como cincuenta metro de patio para haya atrás, la quinta no es todo el patio, pero un pedacito grande.
P110	Claro, claro..¿Crees que hay otro que influye en la realización del ejercicio físico?
R110	Y no, yo lo hago porque a mí me gusta, peor los chicos siempre me apoyaron, aparte ellos también les gusta hacer y va... pero en cambio yo por ejemplo a mi mama nunca la vi hacer ejercicio físico, ni nada y como que... por ejemplo yo quería venir al pueblo aprender... no me acuerdo que era... pero a mí me gustaba mucho estudiar.... Pero no, no se podía, porque me decían, que vas a estudiar si después te tenes que casar, después están los

	chicos.
P111	Claro, claro era distinto antes.
R111	Si, si por eso hice el secundario de grande.
P112	Ha mira vos que bueno eso.
R112	Si, si ya van hacer ocho, nueve años que lo hice, termine el secundario de grande, pero por eso lo hice porque siempre me gustaba estudiar..te digo que me gustaba mucho, leeia mucho también, los libros que me leía, los diccionarios cuando había palabras que no conocía buscaba el diccionario y me ponía a leer, a mí me interesa me gusta todo eso.
P113	Claro, ¿y con respecto al ejercicio físico te gustaría probar algún otro ?
R113	No, no estoy bien con yoga, ya basta, mientras pueda voy a seguir con yoga, mientras pueda y los años me dejen.... Aparte yo en yoga me olvido de lo demás, me concentro tanto en los ejercicios que no me da para pensar jajaa, después me los olvido también porque vamos el lunes hacemos una cosa y cuando volvemos el miércoles ya me olvide lo que habíamos hecho el lunes jajajaja por ahí algunos que repetimos siempre te acordas pero después los otros a veces me olvido, pero eso está bueno porque nos ayuda a trabajar la memoria, porque a veces la memoria no nos da jajja
P114	Jajajaja algunos ejercicios ya los conocen pero... ¿y cuáles son las razones por las cuales vos asistís a yoga?
R114	Y a mí me gusta, yo me concentro para hacer los ejercicios, después cuando paramos aprovecho a charlar un poco con las mujeres jajaja porque mientras me muevo no me da para las dos cosas.
P115	Jajaja claro primero los ejercicios y después la charla jajaa
R115	En cambio en memoria es otra cosa.
P116	Ha ¿ vas a memoria también? Había entendido que no.
R116	Si, si voy a memoria, pero a memoria voy para estar con las mujeres jajaja ahí si podes charlar ajajaja por que estas sentada compartís la mesa, si hacemos ejercicios pero es más fácil conversar que cuando estamos en yoga, porque en yoga nos movemos, hacemos movimientos ligeros vamos venimos.. Por eso en yoga no hace frio, en memoria el salón es frio y todas sentadas ahí a veces se pone frioo.
P117	Si si estas mañana estaba frio, deci que tienen el aire frio calor en salón.
R117	Si, si pero nosotras enseguida hacemos esos movimientos caminamos un poco ligero vamos y venimos y pasa el frio, yo como voy en remis con la Rosa no lo siento al frio, ella llama al remis y nos vamos, deci que paga todo ella.... Heee pero cuando la rosa no va, que es muy raro yo me voy caminando total es un ratito y el remis es caro que se yo..
P118	Claro, mientras lo puedas hacer caminando está bien.
R118	Si, si yo porque puedo caminar pero la Rosa con el bastón no sé si llega. Pero yo que puedo caminar voy caminando, lo hice 16 años yendo de Calamante que queda por ese camino.... El camino es el mismo, el frio también lo que cambio fue la edad jajaja porque capaz que antes hasta hacia más frio todavía porque estaba más al descampado y yo me iba igual hasta haya y se veía todo blanco, ahora no se ve tanto, pero antes era más potente el frio, aparte antes estaba el caminito solo que cruzaba las via, digo la puta que lo pario.... Ese caminito que antes no tenía nada era todo barro, el pasto mojado, ahora lo agrandaron lo iluminaron esta hermoso.... Pero bueno yo lo cruzaba igual por eso te digo que no es tanto el frio sino la edad, más edad tenes mas frio sentís, menos edad tenes menos frio... se siente el frio pero menos.
P119	Y si seguro... y antes que me contabas que salías a caminar, ¿eso lo hacías todos los días también, no importaba si hacia frio o no?
R119	No, no importaba salía todos los días.
P120	¿Y por dónde ibas?
R120	Y solía ir por el veredón ¡después íbamos por el acceso, después frenaba hacia los ejercicios y me volvía.
P121	¿Y cuánto caminabas?
R121	Y más o menos una hora a veces un poquito más... y ahora dije que si probamos en yoga por las vacaciones iba hacerlo así aprovecho un poco y hago movimiento.
P122	Y cuando cortamos en verano también salís a caminar
R122	Si, si en verano hago la caminata pero no tanto los ejercicios esos porque se siente más, está más pesado, en cambio ahora es distinto.... igual yo creo que esos aparatos los tendrían que haber puesto enfrente de los jubilados en vez de ahí, así se usaba más... pero bueno una lástima, porque ahí no lo usan mucho.
P123	¿Y vos como te sentís hoy en día realizando yoga y las caminatas?
R123	Yo me siento diez puntos jajaja yo me siento bien que se yo hasta ahora puedo seguir, por suerte.
P124	¿Y antes me decias de todos los trabajos que ustedes hacían antes?
R124	Y es que la edad ahora en el cuerpo se siente..
P125	¿Y cuáles eran esos trabajos que vos sentías como fuerte que ahora con la edad tu cuerpo lo siente?

R125	Y eran todos trabajos pesados que hacíamos, como te digo era levantar pesas bolsas, juntar el maíz nosotros que íbamos con la pala y las maletitas que se llenaban y las teníamos que trasladar nosotros, porque cuando la cosecha era mala no se le podía pagar a un peón así que nos tocaba a nosotros y bueno esos eran trabajos de fuerza..
P126	¿Y vos en ese momento considerabas que eso era un ejercicio físico?
R126	Y habrá sido , no sé en realidad porque en ese momento yo ni pensaba en el ejercicio físico.. En esos momentos ni soñabas con hacer ejercicio físico..
P127	Y ahora que ya conoces lo que es el ejercicio físico, ¿consideras que eso que hacías en aquel momento era ejercicio físico?
R127	Y si , si en aquel momento lo hacíamos por que no quedaba otra eso ayudaba a tener más fuerza que se yo pero ahora se siente viste, con la edad no lo podría hacer, y creo que tampoco lo volvería hacer ni que volviera a nacer jajajajaja por eso ahora hago yoga que lo disfruto.... Si yo a los cuatro años y andaba arriba del me caía del caballo, después para ir a la escuela también ósea el caballo lo atábamos nosotros al surqui y eso era todo un esfuerzo, todo, todo lo que hacía era un esfuerzo, nos movíamos lindo te digo sabes lo que era barrer todos esos patios todas las hojas que había, y el piso era de tierra así que había que barrer todo los días...
P128	Claro, claro
R128	Sii mi hijo hace unos años fue a Monte Quemado y vio como vivía esa gente, y cuando volvió me dice “ahora te entiendo mami, si vos vivías como vive esta gente dios mío”él me contaba que tenían piso de tierra, no había luz, no tenían nada mataban los animales y comían eso, y yo le digo y si hijo así era antes, por eso yo ahora digo que vivió en un palacio jajajajaja.
P128	Claro ¿y lo mismo pasaba con el ejercicio físico?
R128	Y si era así, no había nada antes, no se te ocurría porque no había nadie que te enseñara, no era como ahora que tenes muchas opciones... y yo creo que la primera que arranco así haciendo algo particular era la Analía, creo que ella va ella era la que yo había escuchado, después estaba la Teresita Turletti pero no sé bien si daba particular, yo sabía que ella daba en las escuelas, pero particular creo que no... va yo por lo menos arranque con Analía.
P129	Claro , arrancaste con ella y después seguiste
R129	¡Si! Hasta que yo podía ir iba con ella, en un momento ya daban en el centro de jubilados, pero yo seguía con Analía hasta que deje.
P130	Claro desde que dejaste con ella hasta que volviste arrancar ¿y cuánto tiempo estuviste sin hacer yoga?
R130	Qué se yo, fue mucho tiempo, no me acuerdo.
P131	Ha claro fue mucho el tiempo que no hiciste nada.
R131	Si, si la caminata hacia pero no yoga.
P132	Claro, ¿y cuando volviste arrancar yoga en los jubilados como te sentías?
R132	Bien, bien, me sentía bien, cómoda, porque pude hacer todo sí que bien.
P133	¡Qué bueno! ¿Y vos consideras que lo que vos pesabas sobre el ejercicio físico antes ha cambiado en el tiempo?
R133	Y si cambio mucho, si porque antes ni se conocía ni se sabía lo que era, ahora, uno conoce y sabe qué hace bien y es necesario. Y los mismos chicos me dicen viste que ¡bueno má que vas a yoga!, o vienen a tomar unos mates y saben que los lunes y los miércoles pasan más tarde porque estoy en yoga para no retenerme jajajaja apartes ellos también hacen ejercicio y les gusta y saben que les hace bien así que saben que a mí también me va hacer bien.
P134	Claro, claro está muy bien.
R134	Y sí.
P135	Bueno creo que estaríamos con las preguntas, te agradezco por haberme recibido, cualquier duda o cualquier cosita que necesite yo me comunico con vos.
R135	Si, si cuando quieras, espero haber sido útil.
P136	Si, si muy útil. Muchísimas gracias
R136	No, por favor, de nada.

Desgrabacion de la entrevista realizada a entrevistada N°7

Entrevistador/a: Nardón Milena

Entrevistado/a: Numero n° 7

Fecha de realización de la Entrevista: 11/07/2017

Hora de inicio: 15:07

Hora de finalización: 16:28

Lugar: cocina de la casa de la jubilada a entrevistar.

Tiempo total de duración de la entrevista: 81 minutos. 05 segundos.

Datos del entrevistado

Edad del entrevistado/a: 77 años

Sexo: Femenino

Lugar de origen del entrevistado/a: Monte Buey.

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Monte Buey.

Mail: -----

Observaciones: En todo momento la mujer jubilada se encontró muy predispuesta para responder las preguntas, haciendo que la entrevista sea muy agradable.

R1	¿Vos sabias que yo quería ser maestra?
P2	Ha si, mira vos no sabía.
R2	Si, si pero mi papa no me dejo, porque la nena no tiene que estudiar el que tiene que estudiar es el varón, esas eran las ideas que tenían antes , porque dentro de todo yo podría haber estudiado si estábamos en una posición económica normal digamos no era mala, éramos una familia con una posición económica que yo podría haber seguido estudiando.... Pero no , porque mi papa dijo que no y era no.. Pero bueno yo era un poco cerrada en aquel entonces no había muchas opciones había que aprender a tejer a coser, a bordas, las cosas de las casas eso sí. Después lo otro no, es más yo también dije me gustaría estudiar música, y ya saltaron que nooo que vas a estudiar música, en cambio mi hermano si estudio música, claro él era varón y podía yo como era mujer no...
P3	Claro, que increíble.
R3	Si, era así, justo hoy me acordaba porque veía en la banda , va pasaron por la tele y apareció mi hermano, que él fue uno de los que inicio lo de la banda, porque mi papa fue quien formo parte de esa comisión y mi hermano a los ocho años ya estaba metido ahí.
P4	Ha mira vos, ¿ósea que tu hermano siguió los pasos de tu papa?
R4	si, si para ellos era un orgullo que mi hermano siga con la banda, pero claro yo no, no podía estudiar, pero bueno antes era distinto, ahora hay tantas opciones, yo creo que hoy el que no estudia o no se recibe es porque no quiere, porque las posibilidades están, no como antes que no te dejaban. Viste e hice la primaria sola y cuando salió lo del bachiller acá, me dieron ganas de hacerlo , pero que se yo, yo había quedado viuda con un motón de deudas, y tuve que salir a buscar un trabaja entonces no comencé y después fui perdiendo esos años, porque fueron diez años que tuve que trabajar, cuidando chicos, no se debo a ver cuidado como a veinte chichos, pero no me quedo otra había que salir adelantes con las deudas en la vida y bueno tampoco quería vivir pendiente de mis hijos.
P5	Claro, claro. El trabajo te sirvió para seguir adelante.
R5	¡Vos no sabes lo que a mí me ayudo salir a trabajar! Porque se murió mi marido, y yo no sabía para donde disparar viste, y bueno un día vino Analía y ella estaba justo por tener a la nena más chiquita a Lara y bueno empecé con ella desde que nació yo los cuide hasta los catorce años, peor viste ellos son divinos, ayer estuvo Lara visitándome que ya tiene como veintidós o veintitrés

	años, si ella me dice tía... después nació el hermano y también cuide al hermano. Después cuide a la Juli Ferrari esa nena que pobre murió mi vida, a ella también la cuide desde que nació, después cuide a los chicos del Horacio Damiani, después cuide a una nena llamada Luna que la traían acá a casa a las nueve de la mañana y la tenía hasta las cuatro de la tarde, así que a esos los crie yo... por ahí voy por la calle y se siente ¡chauuu tiaaa! Porque yo soy la tía de medio Monte Buey.
P6	Qué bueno, es tan lindo cuando te reconocen.
R6	Si es hermoso, y verlos creer es tan lindo.
P7	Si, si eso es hermoso, te pregunto ¿Cuántos años tenes?
R7	77 años.
P8	¿Y dónde naciste?
R8	En Monte Buey y viví siempre acá.
P9	¿Y cuándo comenzaste asistir a las clases del taller de yoga en el centro de jubilados?
R9	Mm déjame pensar, estaba, la Mariza dando, yo empecé con ella.
P10	¿Y cuántos años hace? te acordas
R10	Mm yo no me acuerdo pero, yo empecé con Mariza que no se en que año puede haber sido, estamos en el 2017, perate, yo me opere en el 2010 del corazón y yo iba y me acuerdo que le solía decir no puedo acostarme en el suelo boca abajo y estírame eso no podía, y de eso hace siete años pero claro yo iba antes con ella ahí en el centro de jubilados.
P11	Claro vos antes de operarte ya ibas ahí con ella?
R11	Si si siempre fui al centro de jubilados, porque siempre fue ahí lo de yoga nada más que no teníamos el salón grande era más chico, pero siempre tuvimos ahí que yo recuerde....después Mariza se fue y donde ella daba, lo daba a la tarde y a mí ya me quedan mal porque yo tenía más cosas a la tarde.
P12	Claro, ¿Mariza daba en el centro de jubilados por la mañana?
R12	Si ,si ella en el centro de jubilados , daba dos veces a la semana por la mañana... después cuando ella se va de ahí que pasa a dar en Alpazuma yo ya no fui más con ella porque ahí si daba a la tarde y a mí se me complicaba, porque daba tipo una y media y a mí no me va. Pero si yo iba dos veces a la semana por que era el complemento mío del gimnasio.
P13	A claro vos ibas al gimnasio también, ¿Dónde ibas?
R13	Claro, yo iba al gimnasio acá del Javier, entonces eso yo lo hacía como un complemento.
P14	Y como tenías divididas las actividades, ¿hacías todo el mismo día?
R14	No, no porque al gimnasio voy dos veces a la semana y a yoga otras dos veces, entonces me acomodaba los días para no tener dos actividades el mismo día. Ahora por ejemplo lunes y miércoles hago yoga y martes y jueves tengo gimnasio por la mañana también.
P15	¿Y cuánto hace que vas al gimnasio?
R15	Y ya hace veinte años que voy.
P16	Hace mucho ya
R16	Cuando empezó Javier él me insistía janda al gimnasio anda al gimnasio dale mami vamos al gimnasio! Pero yo nada, después que falto Osmilde que fueron más o menos unos cinco años después de que Javier se puso el gimnasio, este ... el me volvió a insistir para que arrancara y yo empecé un año pero como estaba con todo esos problemas deje un poco, pero el Javier me seguía insistiendo para que vaya, para que salga un poco, para que me olvide un poco los problemas, así que deje un poco y después volví a empezar otra vez, y me acuerdo que no éramos muchos a la mañana y venia la Marilyn Bustamante y yo me cruzaba, porque esta acá al frente, abría el gimnasio y íbamos las dos.
P17	Claro, y que hacían.
R17	Y ya teníamos la rutina armada y empezábamos hacerla hasta que llegaba Javier, al rato venia el... pero no después ya no, ya este dejo a la mañana y bueno ya no fui mas tan temprano.
P18	¿Y a qué hora ibas?
R18	A las siete de la mañana, porque ella iba se siete a ocho después de ahí se bañaba y se iba a trabajar y yo ya arrancaba el día.... Después un traumatólogo que me vio y justo yo no sé por qué había dejado, y él me dice usted tiene que hacer ejercicio físico, usted está bien de los huesos, pero tiene que hacer más ejercicio físico, y este el médico me dice, sabe dónde tiene que ir, de este chico acá de zurdo, ahí vaya, porque él le va a saber explicar que hacer.... Y yo por dentro me reía no le dije nada ajajaja como Javier iba a ese traumatólogo y charlaban, así lo asocio. Y bueno ahí fue cuando empecé y no pare más.
P19	¿Y ahora seguís yendo por la mañana?
R19	Si, si no tan temprano como ante peor por la mañana.
P20	¿Y cómo haces? Javier te prepara tu ficha y vos haces esos ejercicios.
R20	Y ahora es distinto, porque él me da la ficha yo la miro y voy viendo el que me acuerdo lo hago sino a veces le pregunto, pero depende porque a veces no lo quiero molestar, como ahora tiene grupos más personalizados viste, pero voy haciendo lo que yo más o menos se y si tengo alguna duda le consulto.
P21	Y cuándo comenzaste, ¿qué hacías?
R21	Cuando arranque si, el me armaba la rutina sin piedad jajajaj hacía de todo con pesas.

P22	¿Y cuántos años tenías cuando arrancaste?
R22	Y yo quede viuda a los 55 años y cuando arranque habré tenido 57 o 58 años.
P23	Claro ya eras grande.
R23	Si, si ¡y antes no había hecho nada!
P24	Eso es lo que te iba a preguntar si ¿nunca habías echo ejercicio físico antes?
R24	No, no nada más, solo bicicleta.
P25	¿Bicicleta fija?
R25	No, no solo bicicleta para moverme, andar hacer los mandados o salir a pasear.
P26	Entonces nada de ejercicio físico hiciste anteriormente
R26	No, nada, nada, nada de ejercicio físico.
P27	Entonces comenzaste a realizar ejercicio físico partir de los 57 años.
R27	Si, si porque antes nada, así que arranque recién ahí.
P28	¿Y por qué no antes? Si vos me decías que Javier te insistía para que comiences.
R28	Si, si él desde que se recibió en el 90, me insistió siempre, por más que no tenía el gimnasio de él todavía, porque el empezó en el gimnasio del Víctor Serra, después acá donde ésta el gimnasio había canchas de paddle, después las canchas no funcionaron entonces ahí se hizo el gimnasio, porque eso es nuestro.. y bueno se hizo el gimnasio y entonces el arranque, pero no obstante a eso Javier daba clases en los Algarrobos, porque antes mucha gente a los gimnasios no iba entonces él tenía otras cosas también, si el daba clases en Inrville también, ahí iba como profesor de educación física....hizo unos cuantos años así, no le quedaba otra que hacerlo pobre imagine sin plata, sin herencia no le quedaba otra que meter el lomo... dio natación en Matienzo por mucho tiempo también, eso le redituó muy bien, porque acá le pagaban muy bien, en ese momento daba en el verano por que no había otra pileta. ... pero él nunca paro, ahora tiene 48 años y sigue todavía no para jajaja y el otro también no se salvó ninguno pobre jajaja antes eran muy parecidos los dos.
P29	Claro si yo me acuerdo que una vez te pregunte si eran mellizos porque me habían comentado eso.
R29	Si, si es verdad vos me preguntaste si eran mellizo, pero no son mellizos pero si muy parecidos... mira voy a buscarte una foto para que veas lo parecido que son, aguántame un segundo que la tengo en la pieza...
P30	(llega con la foto en la mano) ¡Son muy parecidos! La verdad que parece mellizo.
R30	Si, si encima los dos pelados, ahora los diferencias por que Javier está más flaco y Adrián más gordo, pero sino están iguales.... Y antes no eran pelados tenían la cabeza llenas de rulos jajajaj pero a Javier cuando se fue a estudiar que extrañaba muchísimo se le empezó a caer a montones y bueno se terminó pelando, y después Adrián como también se le caía le copio.
P31	Si la verdad que muy parecidos... ¿y vos cuando arrancaste acá el gimnasio, al mismo tiempo arrancaste con yoga?
R31	No, no yo el yoga lo empecé mucho después, porque acá, hice 20 años y después haya en el taller hasta siete años si no me equivoco.
P32	Y cuando comenzaste con Mariza en el taller de yoga ¿Qué cosas hacían?
R32	Hee lo que hacia ella.... A mí por ejemplo me gusta más esto que hacemos ahora, este yoga medio mezclado, porque yo por ejemplo se lo comenté a Javier que el al ser profe sabe más que yo, y un día le comente y me dice, está muy bueno eso porque si ella te hace un circuito que vos tenes que seguir una línea o un redondel ya estas concentrada en lo que estás haciendo y en como tu cuerpo está resolviendo esa situación y no sentarse y poner la mente en blanco.. Eso es lo que el creo yo pienso parecido porque yo no sirvo para sentarme a meditar o pensar y poner la mente en blanco, no, no a mmi eso no me da. Entonces esto a mí me gusta, porque está muy bueno, el hecho de moverse estar conectada y concentrada con tu cuerpo y además el hecho de tener otros vínculos, vos te das a otras personas, te vinculas con otra gente, te haces de otras amigas comentas de cosas es otra cosa, yo me doy cuenta que a mí eso me gusta, eso de generar un vínculo de conversar de darte, de salir, de reunirse para los cumpleaños, a mi todo eso ¡me encanta!, será porque yo todo eso no lo pude vivir antes, yo antes no lo pude vivir por que de joven no lo pude hacer, porque no tenía la posibilidad, cuando me puse de novia, Osmildre era muy celoso no me dejaba salir, de casada menos no me dejaba hacer nada había que estar en la casa.
P33	¿Y a qué edad te pusiste de novia?
R33	Y tenía unos 19 años, era muy joven y él fue el único novio que tuve. Y yo no era de salir mucho viste, porque no había salidas, estaban los bailes que eran una vez cada tanto, que empecé a ir a los 18 años, y suerte que haya baile, porque era para el 9 de julio el 25 de mayo.
P34	¿Y de joven nunca te intereso realizar algún ejercicio físico?
R34	¡Pero no, porque no había!, no había nadie que daba eso.
P35	¿Y tampoco nadie de tu familia te hablo o te comento?
R35	No en mi familia menos, nunca nadie me hablo para ver si quería realizar alguna ejerció físico, antes era nada, nadie te preguntaba, era o aprendes a coser, a tejer, a bordar a las cosas de la casa y ya está. A mí lo que siempre me gustó fue leer, eso sí me gusto, y siempre leí, siempre tenía un libro para leer, que le lo prestaban o si me lo podía comprar o alguna revista interesante

	que tuviera algo que leer, eso sí siempre me gustó mucho. Pero este después algo que sea relacionado con el ejercicio físico.. ¡Para nada!
P36	Claro, claro ¿y vos naciste acá en Monte Buey y siempre te quedaste acá?
R36	Yo cuando nací, yo no sé si vos te ubicas, donde vivía Pérez, ahí en la calle 25 de mayo.
P37	Si, si me ubico.
R37	Bueno ahí nací yo en esa casa, después de ahí nos fuimos a vivir a otra casa, y ahí fue cuando me case y me fui a vivir de mi suegra "esa fue la peor desgracia" fue lo peor que me paso, para mí no hay cosa peor que esa, porque perdes el vínculo con la pareja, es horribles, ella siempre metida en el medio..... Mira a los chicos los crie yo me levantaba a la mitad de la noche por que lloraban, eran llorones viste, pero jamás, jamás podía despertar a mi marido, porque si mi suegra veía que se levantaba Osmilde, ponía el grito en el cielo ¡como lo vas hacer levantar, no ves que él tiene que trabajar, vos no tenes nada que hacer! Claro yo no tenía nada que hacer, total la que se pasaba la noche sin dormir era yo y después en el día tampoco podía dormir, porque había que hacer las cosas de la casa, los chicos que dormían poco como hacías.
P38	Claro, ¿vos saliste a trabajar en aquel momento?
R38	Nooo, noo mi marido no quiso nunca, gracia que logre tener un negocio después acá, cuando los chicos ya tenían ocho diez años, pero siempre acá en mi casa, salir a ningún lado.
P39	¿Y de chiquita que hacías?
R39	No, de chiquita estaba en casa ayudaba en las tareas de la casa, alguna amiga que podía ir, con la cuestión de la escuela nos juntábamos un poco más.
P40	Claro, ¿ibas a la escuela?
R40	Si, si íbamos a la escuela, después íbamos a las casa hacer las tareas en grupo, pero que se yo a mí me enseñaban mucho en mi casa también, a mí por ejemplo matemática me enseñó todo mi papa, él era una cosa que para matemáticas, sabía muchísimo era una luz, y él había hecho segundo grado nomas, pero bueno antes no había tantas cosas como ahora.... Yo nunca me voy a olvidar una vez una maestra mía de sexo grado, ella era maestra me acuerdo que vivía en la usina eléctrica y ella me llevo a parte un día y me dice "seguí estudiando, seguí estudiando, me decía, que vos das para eso", pero no tuve a nadie que digiera, porque no tratan de que empieza a ver si puede, o que estudie algo, ¡¡pero no!! antes no se poni nadie a decir nada, era así y listo.
P41	Claro, claro, no te daban muchas opciones.
R41	¡No, no! no te daban muchas opciones.... y bueno así me fui criando, sola en mi casa como quien dice, porque salir no me dejaban salir a no sé un sábado a la tarde con alguna amiga o con una prima ir hasta la plaza, que dentro de todo me quedaba cerca de casa, y antes que se ponga el sol volver a casa.
P42	Claro ¿y en la escuela no tenían educación física?
R42	Si, teníamos, pero no hacíamos nada... era una hora que..... Qué se yo, te hacían levantar los brazos, bajar los brazos, poner adelante, poner atrasa.
P43	Claro, ¿era muy parecido a los ejercicios militares?
R43	Claro, claro esooo, y no era la gran cosa, y eso que yo fui acá a la Estrada, y es más teníamos una vez a la semana y a veces ni teníamos, y es más hubo años que ni si quiera teníamos educación física.
P44	Claro. ¿No se le daba tanta importancia?
R44	No, no para nada, si no te digo que a veces ni teníamos y no pasaba nada.
P45	Claro, claro ¿y había una profesora de educación física?
R45	No, no era la misma maestra, la que más o menos nos hacía hacer algo.... Después empezó una maestra que era para darnos bordado, esa si era una profesora que daba bordado.
P46	¿En vez de educación física le daban bordado?
R46	Y no la reemplazo pero le daban más importancia a bordado, la maestra era de bordado entonces sabía mucho del are esa.
P47	Claro, claro y vos a tejer, bordar y esas cosas ¿las aprendiste en la escuela?
R47	Y algo aprendí en la escuela peor la mayoría de las cosas las aprendí en mi casa.... Eee a cocer si iba de una señora que me enseñaba... pero yo más.... Yo te diría que maaaas aprendí sola que lo que me pudieron haber enseñado.... Viste porque después vos con los moldes, teniendo los moldes, sabiendo tomar las medidas, vos vas haciendo, ósea vas probando....
P48	Claro, era prueba error y así aprendidas.
R48	Si, si yo después coci pantalones, las camisas a los chicos se las coci siempre yo, siempre, siempre. Era así antes, siempre se puede aprender... yo veo ahora lo fácil que es, con internet, comprando las revistas, es mucho más fácil, porque te explica todo, todo... yo el otros día miraba una revista que era de bordado, y digo ¡mira vos, este bordado! Vos sabes que yo no me acordaba como se hacía el punto cruzado, y ahí en la revista te lo explicaban tan bien tan fácil.
P49	Claro, ahora es todo mucho más fácil, antes no había todas estas cosas.
R49	Y no... vos sabes que yo enseñe mucho, por ejemplo a Marta Rogmagnoli le enseñe a bordar porque ella me pido si yo no le enseñaba, como yo ya había hecho todas las muestras, por que como había ido a bordado ya las sabía, entonces le enseñe a bordar a ella, y ahora estamos bordando un mantel, y cada tanto viene y me pregunta.... La otra vez vino y me dice, vos sabes que me dijeron Porque te cuento el secreto del bordado es que al revés quede un bordado,

	que no haya hilacha que no se haga el nudo, que sea lo mismo de ambos lados.. Bueno y entonces ella mostro el mantel que estaba haciendo, y a las mujeres le llamo la atención eso, y entonces le preguntaron ¿y a vos quien te enseño que el revés tiene que quedar así? Y ella le dijo que había sido yo.. Pero si el revés tiene que quedar como otro bordado, distinto pero otro bordado, que no se vean hilachas, que no se vea cuando se comienza.
P50	Claro, es muy difícil.
R50	Sii es muy difícil.. Pero se hace ..
P51	Si, si con practica y paciencia se hace...
R51	Si eso es así, yo antes ponele capaz que en diez días me tejía un pulóver, con todos los trabajos de la casa, los mandados, los chichos. Peor claro yo me hacia el tiempo y me ponía de noche un poco, por que como antes prácticamente televisión no había, o a veces no se veía, como ahora que tenes canales a cualquier hora... peor bueno yo tejía , tejía mucho, pero bueno después deje porque me empezó a doler mucho la espalda, las cervicales, así que deje un poco y ahora empecé otra vez , peor ya lo hago en ratos libres que no sé qué hacer, no tanto como antes, ahora si no tengo ganas no lo agarro o si me canso dejo.
P52	Claro, claro ya no es como antes.
R52	Claro,.. Bueno cuando yo quede viuda, Lidia Serra vivía acá al lado, y ella me decía, no te podes quedar, porque ella veía que yo me hundía, y yo me hundía cada vez más, me hundía me hundía .. Entonces ella empezó “tenes que salir, no podes estar así, ¡vamos, vamos! “Así que ella me empezó a sacar, salíamos a las tardecitas a dar vueltas en bicicleta, a pasear un rato, siempre algo, porque yo me venía hundiendo cada vez más,...bueno y ahora ella me dice, ¡miércoles que sos muy salidora! Jaja y ahora yo le digo , bueno ahora yo te llevo a vos, como ella quedo sola ahora, yo la saco a ella, nos juntamos compartimos cosas, por ejemplo el domingo que estaba feo.. Digo la llamo a la Lidia, y antes de llamarla a ella me llama la Marta, y me dice ¿qué haces? Y le digo nada, tengo un aburrimiento acá, encima ni un tejido tengo empezado.... Y ahí nomás le dije, pero para, yo la voy a llamar a Lidia, y que se venga para acá, y ella me dice, bueno, decile que pase de Ines Ascolani , que pase por vos y se viene todas para mi casa... así que cuatro y media ya estábamos todas haya.
P53	Jajaja salieron todas juntas, está muy bien eso.
R53	Si... si nos pusimos a jugar a la tómbola, estuvimos hasta las nueve de la noche, y ahí dijimos ¿Qué hacemos ahora?... Y una de las mujeres dice, encarguemos algo para comer, así que terminamos encargando pizza y empanada, así que hasta las once y media de la noche nos quedamos, y así paso el día por suerte.
P54	Y si, si estaba horrible el día que haces sino.... ¿y vos desde que empezaste hacer ejercicio físico vos notaste cambios?
R54	Yo cuando empecé, que empecé a salir, es como que me sentía bien, porque yo había vivido muy encerrada, muy muy encerrada... yo ahora digo ¿porque no me revelaba ? y no sé, que se yo ... ahora no, después yo misma me daba cuenta, como me revele después que faltara mi marido, igual un tiempo antes que falleciera me había empezado a revelar, ya muchas cosas no se las permitía, y no le permitía que el dudara de mí, eso no, así que cuando yo veía que él se ponía mal, porque fulano vino y me hablo yo me enojaba, porque él no se puede poner mal porque vino y me hablo, pero él se ponía mal, porque él no quería que nadie me hablara, que nadie me saludara, que nadie nada, llego un momento que no me podía dar un beso con mis primos, ya era muy triste, él era muy celoso... entonces yo es como que me empecé a revelar de apoco. Y un día él me dijo... vos ya no sos la misma, cambiaste tanto que no sos la misma.... Pero soy mejor le decía yo.
P55	Claro, ¿vos te sentías bien con vos misma cuándo te empezaste a revelar como vos decís?
R55	Claro, y si, porque yo estoy tranquila, en que estoy haciendo bien, porque yo no estaba haciendo nada de malo. Pero no sé porque era así, yo pienso que él estaba muy influenciado por la madre en el hecho de que la mujer era la que tenía que estar en la casa, la mujer era la que tenía que mantener a los chichos y la mujer no podía hacer otra cosa, por eso tampoco se me ocurría hacer ejercicio viste si no podías hacer otra cosa que estar en la casa... yo veo Javier , ha cambiado pañales, ha preparado mamaderas, bañado a los chichos, ahora es distinto porque Osmildre nunca hizo eso, pro que la madre no quería, y yo encima estuve seis años viviendo en la casa de mi suegra.. Cuando vinimos acá Javier tenía cinco años y Adrián tres.
P56	Claro, claro peor bueno lo importantes es que ahora si podes hacer ejercicio físico y lo haces.
R56	Si , por eso te digo que a mí me gusta esta vida así, porque estoy sola pero estoy acompañada.... Vos sabes que muchas mujeres me dicen ¿Cómo haces para estar sola? Y yo les digo, no, yo no estoy sola, porque siempre primero están los chichos alguno siempre tengo, después Javier que va y viene, puedo estar más sola un domingo, cuando no voy a ningún lado, peor sino estoy siempre acompañada, porque después tengo varios grupos de compañeras, no es que tengo un solo grupo, tengo las amigas de yoga, amigas de la vida, amigas del gimnasio, y asi me voy relacionando con todos y así yo no tengo problemas con nadie ... por ejemplo yo voy al gimnasio y si estoy con las chicas más jóvenes, yo voy y hablo y trato con ellas y veo lo que hacen y por ahí les pregunto ¿che a ver como es ese ejercicio que hiciste vos recién? Y pruebo hacer lo que hizo la otra.

P57	Claro ¿y qué cosas haces vos en el gimnasio?
R57	Y yo bueno, a ver cómo te digo lo que hago... te cuento la última rutina, más o menos para que tengas una idea...bueno yo no bien llego, arranco un poco con cinta para entrar en calor, y después hago una gimnasia que Javier la tiene toda anotada así en un pizarrón, que es una especie de elongación que es en el piso, por suerte todavía puedo hacer todo eso, porque después me acuesto me agarro de un espaldar así, y subo y bajo las piernas, después agarro la pelota grande, con una pierna la piso y con la otra pierna subo y bajo, después hago la patada al cielo en el otro aparato, hago el remo bajo que me siento y hago el remo bajo, hago el este así.
P58	Dorsales
R58	Si, el dorsal, con la barra chica o con la grande, adelante y atrás, hago la patada de burro con la máquina, con la otra máquina también hago estos movimientos con los brazos para fortalecer los músculos de la espalda, ee después hago la prensa, me siento en la prensa también trabajo las piernas, que otro emmm haa con las pesas hago esto subo y bajo (estocadas combinadas con bíceps) que también trabaja la coordinación, hago muchas cosas.. (a medida que nombraba los ejercicios, realizaba los gestos de cada uno.)
P59	Y antes de comenzar el gimnasio, ¿nunca en tu vida realizaste ejercicio físico?
R59	Nooo. No nunca, nunca pude... pero yoo este, a mí por ejemplo que se yo, a mí me dicen vos no pareces que tenes la edad que tenes, y yo les digo que yo gracias al ejercicio física yo me muevo como me muevo, gracias a dios puedo moverme en la bicicleta, gracias a dios que nunca me paso nada.. pero yo me doy cuenta que yo estoy ágil a comparación de otras que tienen mi edad, y yo con los problemas que tengo de corazón, hago ejercicio o ando en bici y no me agito, porque yo hago bien la respiración cuando tengo que hacer fuerza.
P60	¿El ejercicio físico te ayuda para todo eso entonces?
R60	Y sí, me ayuda para todo, y encima lo tengo a Paoloni, el cardiólogo que no me deje dejar, siempre me dice, haga ejercicio físico.
P61	Claro, claro eso hace en el gimnasio y ¿en las clases del taller de yoga que hacen actualmente?
R61	Ahora, ¡nos movemos re bueno! Nos movemos mucho, trabajamos muchas cosas, a concentración el equilibrio, hacemos ejercicios muy lindos, a veces te digo que voy a yoga y después voy al gimnasio y me toca hacer la sentadilla, yo le digo a Javier, ahíii ayer en yoga hicimos tanto que me duele un poco todo esto (se toca los cuádriceps) y él me dice, buenooo movete y elonga, así se te pasa el dolor y después estas bien... y enserio después ya estoy bien, y si no me moviera sería pero me dolería más... y a mí me gusta porque me siento bien, eso es lo que pasa.. yo cuando no voy no estoy bien... yo cuando tuve que dejar de ir por la operación del corazón, yo a los quince día me fui de Paoloni y le dije doctor que puedo hacer para moverme, porque yo me muero del dolor de espalda, está bien que yo tenía que tener los brazos quietos y pegados al cuerpo, pero necesitaba hacer algo, bueno me dice el, haga un poco de bici y de cinta, y cuando arranque con eso y vi que no me molestaba y probé y vi que podía hacer las otras cosas empecé con todo jajaj
P62	Claro, y vos cuando te paso lo del corazón, ¿antes que te sucediera ibas al gimnasio?
R62	Sii, yo antes de operarme iba la gimnasio, y nunca me di cuenta de que yo tenía ese tumor, o hacía de todo, y no sentía ni una molestia.. Yo empecé con presión alta cuando... a mi mama la tuve cinco años en la cama, entonces era mucho lo que yo tenía que hacer, a pesar de tener una mujer que nos ayudaba, ellos dependían mucho de mí, mi mama que me llamaba a cada rato porque ella quería que este yo ahí, y eso para mí era mucha carga y yo empecé con presión alta.. y bueno una noche que yo la había terminado de atender a ella me fui de Nito, y le digo ahí Nito, tengo la cabeza hoy que siento que me parece un globo inflado, y me dice veni vamos a tomarte la presión que seguro es eso, y si, tenía diecinueve de presión, ahí nomás fuimos al hospital y ahí en el hospital me atendieron todo, esperaron a que me baje y ahí nomás me dijeron mañana tome un turno con Paoloni, y ahí él me dijo que tenía el problema de la válvula de la aorta y de ahí pasaron tres años, cuando recién .. Después de hacerme todos los años los estudio, después de tres años me vuelvo hacer el estudio y ahí él me dice, después de hacerme le estudio, usted tiene un tumor... ¿cómo un tumor? ¿a dónde?, no entendía nada yo, y ahí me dice en el corazón, y ahí quede helada, y él me decía, mire que hace un año yo le hice el estudio y no tenía nada, ahora a un año, el tumor tiene dos centímetro y medio.
P63	Me imagino, que situación fea.. ¿Y vos crees que el ejercicio físico previo a la operación y pos operación te ayudo para recuperarte?
R63	Sii, toda la vida, siiii pero eso es seguro, es fundamental. Vos no sabes lo que fue, porque yo de acá me fui a Villa María, y cuando se enteraron que era un misoma, que así se llamaba el tumor, de Córdoba quisieron venir ellos hacer el estudio, porque nunca lo habían visto, era algo muy raro, no habían visto un misoma. El día que me hicieron el estudio había un montón de médicos, todos ahí alrededor mío, mirándome yo ahí semidesnuda una situación hermosa jajaja, y entre ellos hablaban viste y decía uno, es un tumor, el otro decía noo son tres tumores.
P64	¡Y vos ahí escuchando todo eso! Que desesperación.
R64	Sí, no sabes... pasaba que el tumor era gelatinoso, y con el latido del corazón se abría y se cerraba, era muy raro...
P65	Sii la verdad que si nunca había escuchado algo así.

R65	El medico la primera vez que me vio, primero me hizo el catéter para ver cómo estaban las arterias todo, y yo estaba ahí desnuda arriba de la camilla, y entonces el médico le decía al otro, mira que lindas piernas que tiene esta mujer, es que tiene la carne firme.
P66	¿Vos estabas despierta a todo esto?
R66	Si, si yo estaba despierta, esto fue cuando me hacían el catéter... después cuándo me fui a operar que pasaron uno días, el medico que me iba a operar no pudo ir entonces fue otro, y me dijo lo mismo que el otro ¡haaiii que lindas piernas tiene esta mujer! Y me pregunta ¿Cuántos años tiene señora? Setenta doctor, ¿queeee? Si doctor setenta, y él me decía ¡noo, no puede ser como va a tener estas piernas!, yo lo escuchaba y por dentro estaba muerta de miedo, había un crucifijo colgado en la pared y yo lo miraba y no hacia otra cosa que pensar, dios mío que esto salga bien.
P67	y el doctor lo más tranquilo hablándote de las piernas jajaja
R67	Ahí, sii ... cuando después salió todo bien por suerte y me pasaron a la pieza, vino el medico a verme y me dice ¿usted que hace en su casa? ¿qué vida lleva? Y yo no entendía y le pregunto ¿Cómo doctor?, si, si quiero saber ¿si usted hace ejercicio físico? Si le digo, yo voy al gimnasio, haa por eso esta como esta, me dice, por eso se recupera rápido, porque usted no tuvo problema de pulmones, a usted ya la tengo acá sentada en la pieza y hace dos días que la operamos, y al cuarto día me mandaron a casa, y eso que tenía que estar ocho días internada, pero como yo estaba muy bien físicamente, tenían miedo de un virus hospitalario que por la operación. Así que imagínate que toda la recuperación mía fue muy rápida y la operación salió todo más que bien, gracias a que yo hacía ejercicio y andaba y me encargaba de mi casa, salía en bici, y eso me hacía una persona saludable dentro de todo.
P68	Claro, y si! ¿y cuánto tiempo estuviste hasta que volviste hacer ejercicio físico?
R68	Y cuando, vine acá, esa noche que todos se querían venir a quedar conmigo, les dije se van todos, yo me quedo sola, así que desde la primer noche yo me quede sola, al otro día me levante a la mañana me prepare el baño y empecé hacer vida normal , a los quince día me fui al gimnasio, hacer lo que podía hacer sin exigirme pero necesitaba arrancar, por más que yo haga poco en el gimnasio, lo que yo haga me vale y me ayuda y me hace bien.
P69	Y pensar que nunca antes habías echo ejercicio físico.
R69	Si, pero lo que hice me hizo muy bien y me ayudó mucho, empecé tarde pero fue bueno.
P70	¿Y vos ahora que pensas que es el ejercicio físico?
R70	Yo por ejemplo, algunos les digo, vos tenes que hacer ejercicio pero para eso no hace falta que vayas a un gimnasio, camina, pero moverte, hace algo, porque si nunca hiciste nada es seguro que al principio te vas a cansar o te va a costar pero después el cuerpo de a poco se acostumbra. Por ejemplo a mí no me gusta caminar yo te soy sincera, no me gusta caminar, es como que no se caminar, me parece que me tropiezo, que me voy a caer, que se yo, pero bueno yo ando en bici, cada uno algo tiene que elegir y hacer. Y yo les digo algunas mujeres vamos a yoga que te moves, moves las piernas, los brazos todo el cuerpo y vas a ver que te vas a sentir distintas, y ellas me dicen ha noo yo a las ocho y media no me levanto, y yo les digo y bueno, hay que hacer un esfuerzo.
P71	¿Y vos diariamente que ejercicio físico realizas?
R71	Y yo los lunes y los miércoles me levanto y ocho y media me voy a yoga, que me voy en la bicicleta, y ahora que hace un poquito más de frio me levanto un poquito más tarde tipo ocho menos cuarto por ahí, y los martes y los jueves me levanto también a esa hora y me cruzo al gimnasio. Y cuando termino ya vengo a casa me pego un baño y me queda el día libre para hacer todo lo que tengo que hacer.
P72	¿Usas mucho la bicicleta?
R72	Todo lo que pueda hacer en bicicleta lo hago en bicicleta.
P73	Claro ¿y vos que pensas del ejercicio físico?
R73	Y te sigo si yo tengo que decirle a alguien, si es bueno o no hacer ejercicio físico, le digo que sí, que es muy bueno, y eso que yo no lo hacía, pero ahora que lo hago, sii te digo que es muy bueno.
P74	Claro, ¿y antes que pensabas que era el ejercicio físico?
R74	Nada, no tenía noción, ni nada, no era nada. Lo único que siempre yo siempre estoy derecha, estoy sentada derecha , porque los chicos siempre me decían, mama ponente derecha, mama sentaste derecha, por que como mi mama tenía mucha joroba, los chicos me decían todo el tiempo, ponente derecha mama, vas a quedar como la abuela sino. Peor si el ejercicio físico es fundamental para todo, pero hay que tener constancia, porque yo veo en el gimnasio que van personas un poco excedidas de peso que quieren adelgazar y van un mes y dejan, y así nunca van a ver resultados, porque eso lleva tiempo.
P75	Y si, es como todo lleva su tiempo.. ¿y hay alguien que te acompañe o que comparta con vos ese momento de gimnasio?
R75	Y ... si Javier y el por más que es mi hijo en el gimnasio me trata como una más, me corrige, me controla, al mismo tiempo que me charla jajaja y compartimos un momento lindo, yo lo veo mucho a el porque se cruza mucho a casa, peor es lindo a la mañana cuándo hay poca gente porque él está más cerca mío, sino cuándo tiene muchas mujeres se le complica.

P76	¿Y hubo alguien más además de Javier que te sugirió para que comenzaras a realizar ejercicio físico?
R76	Y mi otro hijo también, por que los dos fueron de realizar mucho ejercicio, ellos iban siempre a natación, iban atletismo, hacían salto en largo, y a ellos les encantaba, también hicieron vóley, hacían muchas actividades. Yo me acuerdo que cuando los llevábamos a competir natación a otros pueblos, Adrián, era tan rápido, que cuándo llegaba Adrián, decían ¡a no, llegaron los zuigo, se lo llevan los zuigo!.. y era así se lo llevaban ellos, Adrián era rapidísimo.
P77	¿Y vos eras la que los mandabas practicar deportes?
R77	A, si si ellos tenían que ir, aparte Osmildre ya se lo inculco, el padre le inculco la actividad física, porque el hizo el bachiller en el Eliseo Militar, entonces el ya venía con una historia, lo único que él tuvo la mala suerte que él quería seguir aviación y la madre no lo dejó... y porque no lo dejó, por el peligro, pero era algo incoherente, porque Osmildre corrió carrera de autos, de moto, carrera de catrín, de turismo carretera, y el único accidente que tuvo fue porque él iba en bicicleta y lo atropello una chata, así que es una pavada, decir no le dejó hacer esto por miedo.
P78	¿así que los chicos son profesores de educación física por el padre?
R78	Si, si por el padre, él tuvo mucho que ver, después los chicos me engancharon a mi jajaja Vos sabes que hace un tiempo atrás estábamos en el gimnasio y había una chicas, que estaban en un personalizado haciendo unos ejercicios y se quejaban, eran chicas de treinta y cinco, cuarenta años, y se quejaban, ahí peor no Javier vos sos loco como vamos hacer eso ¿no será demasiado?, le decían las chicas a él; y el enseguida dice ¡veni mama! Hace esto, no Javier déjate de joder no me hagas hacer esto.. si, si dale me dice, para que ellas vean que vos con setenta lo podes hacer, y si ella no lo hacen es porque no quieren, no porque sea mucho; porque yo veo mucho que la gente no se quiere esforzar, no es hacer un poquito hoy y un poquito menos cuándo no tengo ganas, es hacer siempre más... porque a mí por ejemplo después me pueden doler un poco las piernas si hice mucha sentadilla un día y al otro día repito ese ejercicio , pero no es un dolor que no se aguanta o que yo diga ahí no, no voy más al gimnasio por que no soporto el dolor.
P79	¿Y cómo te sentís vs realizando ejercicio físico ahora?
R79	Muy bien, muy bien. Porque yo me doy cuenta que todo lo que hago me favorece a mí, porque yo me muevo, porque yo tengo movilidad fácil.... Por ejemplo yo, estando acá en mi casa reunida con las chicas, vos podrás ver que tengo el teléfono haya arriba y tengo estas escaleras, y bueno suena el teléfono y yo enseguida voy, subo las escaleras y listo... y ellas me dicen ¿Cómo haces? ... y bueno eso me sirve de ejercicio también, subo y bajo las escaleras, despacio pero subo, después tengo otra haya bajo, que va para el salón.
P80	Y vos que pensas de otras prácticas corporales realizadas como ejercicio físico
R80	¿Cómo, cómo?
P81	En base a tus experiencias, a tus modos de actuar, de moverte, durante el día, algunas cosas las realizas y las consideras ejercicio físico.
R81	Y si como te decía recién, subir y bajar las escaleras es un ejercicio, el andar en bicicleta también, creo yo.. Con el tiempo creo que voy a ir haciendo menos cosas, pero mientras yo pueda voy a seguir yendo hacer ejercicio... ¡va no sé si hago menos! En realidad yo no busco de hacer menos, porque yo me exijo, cuando estoy en el gimnasio y veo que es poco el peso para ese ejercicio, voy y le cargo un poco más.
P82	Claro, ¿y vos como te sentís?
R82	Me siento bien, porque me siento viva, me siento activa, no me duele y no me pesa hacerlo.
P83	¿Y en todo momento de tu vida pudiste realizar ejercicio físico?
R83	Y bueno, no como ya te dije antes que antes no hacía.
P84	Claro, así.. Pero desde que comenzaste hacer ejercicio físico, ¿en todo momento pudiste realizarlo?
R84	Y bueno, por la operación tuve que dejar, después una vez me acuerdo que tuve que dejar dos meses, que fue cuando me opere de apéndice , que estuve tan mal... que fue en diciembre del ante año., bueno me opere de la apéndice en diciembre y esos dos meses después, yo no me podía ni mover de cómo me dolía, y tuve que dejar dos meses el gimnasio... y después de un tiempo que yo ya no iba, un día quiero abrir la botella de agua, y digo ahí dios que dura que esta esta botella, y viene Javier y me dice, está abierta mami, ves como perder fuerza, empieza ya porque estás perdiendo fuerza, y empieza aunque hagas poco, pero empieza .
P85	Claro , las veces que dejaste fue por motivos de salud. ¿Y vos crees que hay otros que influyen en la realización de ejercicio físico?
R85	Yo voy porque me gusta y me hace bien, pero los chicos están todo el tiempo diciéndome , mama anda, mama anda hace. Yo cuándo deje ese tiempo yo lo extrañaba viste, porque me duele, me duele la columna, me duele los huesos, los brazos, la espalda, me duele todo, yo quería que alguien me agarrar y me estirara, necesitaba moverme. Pero con la apéndice la pase tan mal que estaba tirada en la cama, mira que yo me iba a la cama de lo mal que estaba, me dolía todo el vientre, porque me había quedado algo de infección adentro y eso hizo que me infectara la herida, eso fue lo peor que me pudo haber pasado... y bueno Javier me vio mal, mal y ahí vino Javier y me levanto. Yo mientras pueda lo voy a seguir haciendo, tanto el gimnasio como

	yoga, porque en yoga también hacemos mucho, es muy lindo, a mí lo que me gusta de yoga es que hacen lo que pueden y ninguna se queja, es un grupo muy lindo, trabajador que hace hasta donde se puede, yo siempre digo se hace hasta donde se puede.
P86	¿Y vos como te sentís en el taller en las clases del taller de yoga?
R86	Yo ya te digo, muy bien, muy bien, porque es un momento de distracción que te moves y compartís cosas con las demás mujeres. A mí me encanta todo esto de ir a yoga o al gimnasio, porque a mí me encanta estar con la gente, compartir, conversar, relacionarme, está bueno.
P87	Y cuando arrancaste el taller, ¿hubo alguien que te sugirió que comenzaras?
R87	Y no, haya yo arranque porque sabía que daban y está bueno hacer algo más y más sabiendo que ese espacio es para nosotros los jubilados viste.
P88	¿Y vos que pensas del taller de yoga?
R88	¡Que está muy bueno! Nos movemos re bien ahí, aparte como te dije a mí me encanta eso de festejar los cumpleaños a fin de mes de compartir con las otras mujeres, es un espacio para uno, que comparte con gente de la edad. Además que hace bien al cuerpo hace bien a la cabeza también y para distenderse un rato. Y después creas amistades porque generas otras relaciones, por eso yo antes te decía que nunca estoy sola, porque tengo muchas amistades diferentes.
P89	Y antes de venir a yoga conmigo ibas con Mariza me dijiste.
R89	Si, si fui con ella, en el centro de jubilados también.
P90	¿Y cómo te sentías en ese momento?
R90	Muy bien, yo siempre que haga ejercicio me siento bien, porque me gusta, era distinto a lo que hacemos ahora porque eran cosas más con colchonetas y eso pero era lindo.
P91	¿Y qué cosas hacían?
R91	Y así posiciones de yoga, elongábamos, relajábamos con música. No me acuerdo bien bien que ejercicios era.
P92	Y ahora si me podes decir que es para vos el ejercicio físico, ¿qué pensas del ejercicio físico?
R92	Mira el ejercicio físico, cualquier ejercicio físico que hagas, siempre va a traer un aporte para tu físico, yo lo he comprobado, porque me toco estar quieta y volver arrancar y yo lo he comprobado es otra cosa, te ayuda a moverte, te ayuda en las cosas diarias, por ejemplo estas sentada y te quieres levantar, y huuu que rápido que me levante (se levanta de la silla), en cambio si no haces ejercicio físico, estas ahí no, como haces si yo no me puedo ni mover, y yo les digo porque no te moves por eso no te podes mover... a mí me dicen las mujeres, yo me levanto, me siento en la cama y me tengo que quedar un rato sentada, porque me cuesta arrancar, en cambio yo me levanto y me levanto bien, ágil.... Para mí el ejercicio físico, es todo, porque yo nunca hice nada, y cuando empecé a moverme, me di cuenta que me dolían menos los huesos, porque a mí antes siempre algo me dolía, que me dolía la cintura que me dolía la espalda, está bien que como era más joven y tenía muchas cosas que hacer, me aguantaba el dolo y no le llevaba el apunte, pero vos te das cuenta, yo me doy cuenta, que salgo del gimnasio vengo a casa y ya salgo hacer las cosas como si nada, por ejemplo mi amiga Inés, ella me dice yo desde la cama empiezo a encargar las cosas, la mercadería y eso, llamo a la carnicería, a la verdulería, y yooo digo ¿Cómo hace diosss? Yo por suerte aprendí, tarde pero aprendí, y aprendí y me gusto, porque ahora es un estilo de vida.
P93	Lo importante es que aprendiste y arrancaste y te gusto
R93	Ahora hace 22 años que faltó Osmildre, pero al principio lo que yo me encontré cuando el falleció, todas esas deudas, yo ahora digo, que suerte que pude superar todo eso, porque estaba muy mal la situación. Peor yo desde que empecé a trabajar cuidando los chicos, para mí fue una liberación, una cosa increíble, me encantaba. Bueno y ahora cuido a los nietos, el más grande Alexio me dice, ya estas grande abuela, y yo le digo haa nooo, yo estoy muy bien jajajaj, si yo me muevo, me siento ágil si yo voy a llevar a Tadeo y lo busco de futbol y lo cargo en la bicicleta atrás y eso que Tadeo es barbo, ese va a ser como el padre..
P94	Si, si vi unos videos que estaba entrenando, ya de chiquito.
R94	Si, si acá viene y nos ponemos a jugar, y cuándo terminamos me dice abuela, ahora hay que elongar jajajajaj o cuándo voy al gimnasio y esta el, me cuneta las vueltas, el otros día estaba en el gimnasio y yo dije bueno este no lo hago, y me escucho ¡para que! Fue y le dijo al padre, papa la abuela no hizo toda la vuelta jajaj pero yo sé que todo lo que yo hago me ayuda a mí con la edad que tengo para poder seguirlos a ellos, porque no es fácil.
P95	Jajaja te controlaba, claro es así todo lo que vos haces te ayuda para todo.. Bueno creo que estaríamos con todas las preguntas.
R95	Uu cuanto que hablamos, yo creo que cada uno tiene algo que lo marca en la vida, bueno a mí el echo ese, de que el hombre tenía que estudiar, eso me dolió mucho, pero yo no supe revelarme, porque otra hubiera llorado, pataleando, gritado, pero no yo me quede sin decir nada, pero deseaba ser maestra, me hubiese encantado, yo después a los chicos míos en vacaciones les enseñaba yo las letras y a leer y escribir.
P96	Claro, siempre tuviste la vocación. ¿Y profesora de educación física nunca se te ocurrió?
R96	No, para nada por que antes no se hablaba de eso, era ser maestra nomas.
P97	Claro, claro antes no hablaban de esas cosas.
R97	No, no pero bueno, por suerte ahora las cosas son distintas, y los chicos gracias a Osmildre ellos

	si supieron sobre el ejercicio.
P98	Claro, claro..te pregunto si tenes que decirme cual fue el ejercicio que más te gusto, ¿podes elegir alguno?
R98	Y las dos cosas me gustan mucho, el yoga me gusta mucho por eso que te decía que te relacionas con los otros, me hace bien, me distraigo además que me hace bien físicamente, y el gimnasio también me hace muy bien y me gusta sentir que puedo hacer y seguir haciendo cada vez un poquito más. Así que no puedo elegir jajaj son lindos los dos, a mí me gustan los dos.
P99	¿Y cuáles son las razones por las cuales vas al taller de yoga?
R99	Y por todo eso, porque me hace bien, me siento mejor, es un complemento para el gimnasio también así hago algo todos los días. Además en el taller me encuentro con mujeres de mi edad, charlamos, nos reímos un rato, yo me distraigo, haciendo lo que podemos pero la pasamos bien.
P100	¡Qué bueno! Si, si yo también la paso bien jajaja
R100	Si, si yo creo que todas.
P101	Bueno, estaríamos con las preguntas creo que ya estamos, yo cualquier duda cualquier cosa que necesite ¿te puedo volver a contactar?
R101	Si, si cuando lo necesites, ¿Qué ya está?
P102	Si, si ya estaríamos.
R102	Haaa se me paso rapidísimo me hable todo y ni si quiera te ofrecí un café, que mal... ¿quieres uno?
P103	No, no está bien no te hagas problema muchísimas gracias igual.
R103	No, de nada, cuando quieras pásate y tomamos el café que te debo jajaja
P104	Dale, dale, muchísimas gracias por la predisposición y el tiempo.
R104	De nada.

Desgrabacion de la entrevista realizada a entrevistada N°8

Entrevistador/a: Nardón Milena

Entrevistado/a: Numero n° 8

Fecha de realización de la Entrevista: 19/07/2017

Hora de inicio: 15:07

Hora de finalización: 16:12

Lugar: cocina de la casa de la jubilada a entrevistar.

Tiempo total de duración de la entrevista: 65 minutos. 02 segundos.

Datos del entrevistado

Edad del entrevistado/a: 80 años

Sexo: Femenino

Lugar de origen del entrevistado/a: Monte Buey.

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Monte Buey.

Mail: -----

Observaciones: La mujer jubilada me recibió muy bien, ofreciéndome café con chocolates y enseñándome sus tejidos y trabajos realizados.

P1	Bueno vamos a comenzar con la entrevista. ¿Me puedes decir tu edad?
R1	Yo tengo 80 recién cumplidos la semana pasada los cumplí, el sábado fue, que nos juntamos con la familia a comer, vinieron las nietas todos, fuimos de mi hija la Mari a festejar.
P2	Así que estuviste de festejos, ¡qué lindo! ¿Y vos siempre viviste acá en Monte Buey?
R2	Si, si yo nací acá en Monte Buey, haya del otro lado en una quinta, la quinta que creo que ahora la trabajan los bolivianos, de donde vive Bruschi el que vende huevos, bueno por haya atrás antes era lejos.
P3	Claro, si, si me doy cuenta, claro ahora creció mucho el pueblo.
R3	Y si, muchísimo, después viví un poco más en el centro, dejamos la quinta y nos fuimos a otra casa, que es la que ahora vive el Luis Ferrari.
P4	Claro, si, si esa ya queda más en el centro del pueblo.
R4	Si, si pero seguía siendo del otro lado, después antes de venir para acá, vivimos en otra casa, y bueno después ya me vine acá y me quede acá.
P5	Claro, pero siempre viviste acá en el pueblo nunca te fuiste a otro lado.
R5	No, no siempre viví acá, en diferentes casas pero acá.
P6	¿Y vos cuando arrancaste el taller de yoga en el centro de jubilados?
R6	Y cuando fui ahí al centro, yo no había hecho antes, así que el año pasado fue a principio de año, que arranque con vos. Así que hace un año y media digamos, porque este año falte un poco jajaja
P7	¿y antes no habías echo ejercicio físico ?
R7	No, no nunca había hecho.
P8	¿Nunca habías ido hacer ejercicio al centro de jubilados?
R8	No, no nunca ni ahí ni en ningún otro lado.

P9	¿En ningún otro lado tampoco, ósea que el año pasado fue la primera vez que vos realizaste un ejercicio físico?
R9	Si, esa fue la primera vez que fui hacer un ejercicio físico.
P10	¿Recién a los 79 años empezaste hacer ejercicio físico?
R10	Si, así es cuando tenía los 79 años arranque hacer ejercicio, antes nunca había hecho.
P11	¿Y cómo fue que comenzaste asistir a las clases del taller de yoga del centro de jubilados?
R11	y yo fui por que las chicas me dijeron, Camila e Irina, siempre me decían tenes que hacer algo abuela, y un día vino Camila y me dice, abuela porque no vas ahí de los jubilados, tenes que hacer algo, que estas siempre ahí metida en tu casa, tenes que salir un poco!, y me dice porque no vas a yoga que lo de la milena, y yo le digo, Camila ... ¿pero a dónde ?, ahí en el centro de jubilados, me dice Y bueno entonces un día me decidí y fui, me anime y fui, y bueno me gusto e hice todo el año, el año pasado; este año ya con todo este lío se me complico un poco, peor bueno ahora ya terminaron de poner los pisos acá a dentro, les queda terminar a fuera peor a fuera ya no me hago drama, antes como era adentro viste yo quería estar.. Aparte ahora ya los frios frios no creo que vuelvan, va a estar lindo para arrancar, decí que estos días estábamos de vacaciones, porque con lo frio que estaba no sé si iba jajaj.
P12	Si nos salvamos de agarrar frio.
R12	Si estuvo frio frio, a mí me helo todas las plantas jajaj una mañana me levante y estaba todo el patio negro, quemó todoooo.
P13	¿Y hubo alguien que te sugirió que comenzaras con el taller?
R13	Si, si como te digo la Cami fue quien me dijo, pero después yo ese día fui sola, y bueno llegue y me acuerdo, que le dije a las chicas que estaban ahí, ¿me aceptan, aceptan una más en el grupo? Me acuerdo que les dije así, siempre me acuerdo de eso.
P14	¿Y cómo te hicieron sentir?
R14	La verdad, que desde el primer día, desde ese día muy bien, muy bien, son todas muy buenas. Yo algunas ya las conocía peor viste no era lo mismo ahora es otra cosa, por ejemplo yo a Mirta ya la conocía, porque Dante mi marido tenía la carnicería haya cerca de la casa de ella, así que la conocía de joven, como vivíamos ahí cerca, así que si yo la conocía ya, ella creo que es más chica que yo.
P15	Si, si es unos años más chica.
R15	Si viste, me parecía , y como es..y a Dina también, pero bueno había algunas que no conocía, pero bueno son todas buenas chicas.
P16	¿Y vos cuando arrancaste el taller como te sentías?
R16	Yo me sentí bien, porque es salir de tu casa compartir algo, estar con otra gente, por que viste yo estaba siempre metida acá, lo único que hacía era tejer y tejia tejia.. y al último me dolía la espalda que no podía estar más, así que dije nooo basta, no puedo estar así, más vale hago menos, hago unos chalequitos y basta, porque si no viste, que te trae una cosa te traen otra, y a mí me gusta y me gusta que quede prolijo, entonces me ponía y tejiaa, pero claro después a la noche no aguantaba más el dolor de espalda... así que ahora yo dije... el otros día vinieron y me trajeron para que le haga a una nena y me dicen y me haces ... y enseguida le dije no, no vos si queres yo te hago esto, te hago este chalequito y basta.
P17	Claro, claro, al tejer tanto, tenes que mantener esa misma posición por mucho tiempo y te hace doler la espalda..
R17	Ahí sii, y mira que a mí me gusta tejer, pero ahora ya es distinto, ahora no me duele tanto la espalda, porque tejo menos ... yo antes a las chicas le hacía todo jajaja ahora ya están grandes, la Cami ¡ya se recibe! Tanto que renegó con esa facultad.
P18	Si, si ahora dentro de unas semanas, nos había contado algo.
R18	Claro, si yo hable con ella el otros días y me dice ... abuela ¿ vas a venir me imagino?.. así que voy a tener que ir jajajaj, siempre fue tan aplicada Camila, al igual que Irina, como le gusta el campo a ella, si ahora que estuvo de vacaciones se vino al pueblo y lo primero que hizo fue irse al campo con el padre; yo le dije ¡Irina con este frio! Pero ella fue igual le encanta.
P19	¿Y vos no viviste en el campo?
R19	¿Si, yo viví en el campo?
P20	Sí.
R20	Y cuando tenía diecisiete años creo que fue, por que estuvimos con mi mama fuimos acompañar a mi abuelo que había quedado viudo, entonces fuimos con mi mama acompañarlo, no me acuerdo si fue un año o dos que estuve.
P21	¿Y en el campo que actividades realizabas?
R21	Yo en el campo me dedicaba más a la casa, si había gallinas que había que darles de comer, o mi mama ordeñaba la vaca, pero sino no, no hacíamos actividades muy pesadas. Y en la quinta cuando vivía haya estuve hasta que murió mi papa, que yo tenía tres años.
P22	¿Y la quinta la hacían ustedes?
R22	Y mi abuelo si hacia la quinta, tenía muchas cosas..y después él se hizo, murió mi papa en Octubre y mi abuelo murió en Febrero.
P23	Pero, bueno entonces vos siempre viviste en el pueblo salvo por esa vez que te fuiste ese tiempo al campo.
R23	Si, si siempre acá, fui ese tiempo y me volvi... siempre viví en el pueblo.

P24	¿Y cuando eras chica ibas a la escuela?
R24	Si, fui primero a la escuela Santa Catalina.
P25	¿Que era una escuela del campo?
R25	No, no era acá en el pueblo.
P26	Haa mira vos, no sabía que había una escuela que se llamara así.
R26	Si, si la pagaba un hombre de Marcos Juárez o de Posse, y daba clase Eva Giordano, porque no había escuelas fiscal, entonces yo empecé a ir ahí y en junio me parece que inauguraron la escuela Estrada, pero yo ya ese año lo termine en la Santa Catalina, después al año siguiente fui a la Estrada por que la Catalina se cerró y bueno fuimos hasta segundo grado, así que después hice tercio, cuarto y quinto en la Estrada y cuándo empezamos sexto, éramos muchísimo así que nos dividían, por que vos te imaginás era todo el pueblo el que iba, íbamos todos juntos.. Así que fueron a pedir, fueron a pedir a mi mamá que nos mandara al otro lado que se abría para que mandaran a una maestra de sexto grado, y claro nosotros no nos queríamos ir de acá, si teníamos todas las compañeras, los amigos, pero bueno tanto, tanto hicieron e insistieron que algunos nos fuimos para haya, nos fuimos unos cuantos, éramos mercedes, yo, la Luisana Masioti, la Tati Zarantonrello, no me acuerdo quien más, pero bueno terminamos del otro lado.
P27	¿Y en la escuela tenían educación física?
R27	Si, era una educación física que nos daba la misma maestras, yo me acuerdo que nos hacían correr, después nos daban una pelota y teníamos que ir corriendo y dársela al otro y que el otro no nos agarrara, yo no me acuerdo bien como se jugaba, porque después el otro te corría y si te agarraba antes que vos pasabas quedabas afuera, algo así era.
P28	Claro, claro. Pero era la misma maestra que los hacia jugar.
R28	Claro, después con los varones también jugábamos al tejo, a la popa, esos juegos así, siempre en el la escuela jugábamos.
P29	¿Y jugaban mujeres y varones todos juntos?
R29	Claro, sabían jugar con nosotras los varones, todos juntos jugábamos en ese entonces no había problema. Y si no me acuerdo mal no éramos muchos éramos unos quince, diecisiete por ahí, y nosotros fuimos la primera promoción de sexto grado, y todavía quedamos unas cuantas vivías, si el otros día, va hace un tiempo, la escuela cumplió no me acuerdo cuantos años, pero si yo arranque a los siete deben haber cumplido setenta años, pero no nos invitaron, no sé qué habrán hecho, se deben haber pensado que ya no quedaba ni uno jajajaja
P30	Jajajaja, no, no sabía nada. ¿Y con los compañeros de la escuela se juntaban a jugar después de la escuela o solo jugaban en la escuela ¿
R30	Y si a veces sí, porque había veces que nos daban para hacer actividades para después de la escuela y nos juntábamos en la casa de las chicas hacíamos los deberes y después si quedaba tiempo jugábamos un rato. Pero si jugar jugábamos siempre viste, si teníamos un montón de tiempo libre sino jugábamos nos aburríamos. Antes no era como ahora que el tiempo se te pasa volando, porque ahora tenes todo el tiempo algo para hacer, todos los días hay algo que hacer, antes me acuerdo que cuando yo era chica no había nada, nada.
P31	¿Y no tenían ningún lugar para ir a realizar alguna actividad, algún ejercicio físico?
R31	No, no nada de todo eso, yo lo que hacía mucho era tejer, tejía al frivolite.
P32	¿Cómo sería eso?
R32	A ver, mira te muestro que tengo acá guardado algo que te puedo mostrar. Eso sería
P33	¡que hermoso! ¿Cómo haces para que quede así?
R33	Esos son todos, todos nuditos, se tejen con una naveta, que es como un pescadito que nos dos, y vos enrollas el hilo en el medio y trabajas con eso.
P34	Mira nunca había escuchado esto, es una belleza
R34	Si, si es muy lindo, es un trabajo de locos, pero queda hermoso.
P35	¿Y esto lo aprendiste de chiquita?
R35	Si, si en la escuela tejíamos a la malla, a las dos agujas y esto también yo lo llevaba como labor a la escuela, y después se presentaban los labores a final de año viste las carpetas y los labores, entonces yo como había hecho dos lleve los dos, y muchas decían, no mira si eso lo va hacer la Eva, y las chicas mis compañeras le decían, si como no lo va hacer ella si lo hizo adelante nuestro en la escuela.
P36	¿Y hacer esto, lo aprendiste vos sola?
R36	No, me enseñó una tía, una tía que habíamos hecho una mantilla yo hacía lo del centro y ella hacia lo otro y lo enganchábamos, y así fui aprendiendo.
P37	Mira vos, es una hermosura, queda muy muy lindo, yo ni sabía que existía este tejido jajaja.
R37	Si, si mira acá tengo más. ¿quieres un cafecito?
P38	No, está bien no te hagas drama.
R38	Hago uno, así comemos unos manicitos con chocolate jajajaj
P39	Bueno, bueno dale. Y además de este tejido ¿sabes tejer de otra forma?
R39	y ahora sí, tejo con las dos agujas, al croché, con todo jajaja mira acá tengo unos chalequitos también que hice con dos agujas.
P40	Que hermoso, ¿tejes mucho?

R40	Si, si pero ahora menos que antes, porque ahora hasta las manos me duelen cuando tejo mucho, pero siempre algún tejido tengo porque me gusta. Mucha gente me viene a pedir ahora no agarro tanto trabajo como antes, pero cuando tengo tiempo y nadie me pide nada, yo me pongo y hago porque ya veo que después me pongo más grande y no puedo hacer más, yo voy haciendo u guardo viste para que le quede a las chicas también cuando ellas tengas sus hijos.
P41	Claro, le haces a todos, mira si no les vas hacer a las nietas jajaja
R41	Si, si para ellas cualquier cosa jajajaj, pero siempre tejí, mi mama cocía y también la ayudaba a ella.
P42	Claro, ¿y vos con quien vivías de chiquita?
R42	Con mi mama, porque mi papa murió cuando yo tenía tres año, así que viví con mi mama sola, hasta los tres diecinueve años que me case, y Mari nació quince años después.
P43	Y cuando te casaste ¿Dónde fuiste a vivir?
R43	Seguí viviendo con mi mama, todos juntos vivíamos, nos vinimos a este lado en ese momento, porque hasta ese entonces vivíamos haya en la casa del otro lado, y cuando yo me case nos vinimos a vivir acá los tres, porque si no mi mama se iba a quedar sola y yo no quería. Así que bueno cuando vinimos acá seguíamos cociendo con mi mama, y bueno y después acá ya nació Mari, me acuerdo que cuando nació Mari, llego la alegría jajaja después mi mama falleció y yo no tengo hermanos, Mari tampoco tiene hermanos, porque cuando ella nació, ella nació con la casita, le decía así el doctor, tenía el piecito doblado, así que no te imaginas lo que yo fui y vine hasta Bell Ville porque acá no había nada, así que íbamos para haya, porque acá cuando nació ni se habían dado cuenta los doctores, yo me di cuenta que algo andaba mal, así que yo ahí agarre y le dije a mi mama, anda mami hasta la estación de tren, porque antes no había teléfonos como ahora, entonces le dije anda mama a la estación de tren decile a Paladini que le diga a Dante que se venga al doctor. Así que bueno cuando llego Dante agarre y me fui directamente a Bell Ville con la Mari, pobrecita la habían entablillado, así que íbamos y veníamos, y para esa época yo tenía treinta y cuatro años, que antes era grande ya, así que no compramos más chicos.
P44	Claro, ¿y vos donde trabajaste?
R44	Y yo ama de casa y después atender la carnicería de mi marido, yo hacia los chorizos, limpiaba la carnicería, atendía a la gente, lo que trabajamos mira, me acuerdo lo que nos costaba hacer el chorizo porque era amasarlo, bajar las red de carne dios mío, hasta que Dante tuvo que dejar la carnicería, porque el doctor Ledesma le dijo o dejás la carnicería o te dejan. Por qué viste ya él no podía seguir así, ir al matadero a agarrar frio, porque viste a lo mejor se tenía que levantar tres o cuatro de la mañana para ir agarrar un turno, porque si no llegabas a tiempo, y se iba a las tres de la mañana y volvía a las ocho de la mañana y él llegaba a la carnicería y yo ya estaba ahí con la carnicería llena, encima también atendíamos el campo de la Maya, cada vez que venía la gente de la Maya eran siete pedidos.
P45	Y vos también te encargabas de cortar la carne y esas cosas
R45	Si, si muchas veces hasta bajaba la media red que eran pesadas y limpiar la carnicería, era una cosa, porque vos la carnicería no es como ahora, ahora ya te traen todo echo, tienen mujeres que limpian, no es como antes, antes después de comer teníamos que limpiar todo y eso lo hacía yo sola, Dante también me ayudaba pero la mayoría de las cosas las hacia yo.
P46	Claro, ¿entonces vos durante tu vida nunca realizaste ejercicio físico?
R46	No, sabes que hacía.
P47	¿Qué hacías?
R47	Después de comer cuando me iba al patio tenía una soguita y me ponía a saltar la sogá.
P48	Mira vos, ¿y eso lo hacías todos los días?
R48	Sii, todos los días.
P49	¿Y por qué hacías eso?
R49	Y porque si, era el único rato que tenía libre, era lo único que había en casa y me gustaba, sino después no hacía otra cosa.
P50	¿Y nunca fuiste algún otro lado a realizar ejercicio físico?
R50	No, no nunca hice nada. Yo lo único que hacía era ir al patio de mi casa, iba yo sola agarraba la sogá y me ponía a saltar, era un rato y después ya estaba
P51	Y nunca hubo alguien que te hablara del ejercicio físico
R51	No, el único que yo veía que hacía algo era Dante el siempre jugo al futbol, jugo para San Martin mucho tiempo. Pero yo no hacía nada, a veces los fin de semana me ponía y me lavaba el auto, yo me acuerdo que mi mama me retaba, y una vez vino el doctor Ledesma que siempre pasaba por casa y se ponía a charlar un rato, y le dice Magdalena déjela, que eso es un escape para ella, porque no hacíamos nada viste, como mucho ir a comer al club con la familia los sábado o los domingos, pero sino otra cosa no. Antes se vivía muy distinto.
P52	¿Y vos que pensas de esas otras prácticas que vos realizabas, eran prácticas que realizabas como ejercicio físico?
R52	Y mira limpiar vidrios, los pisos, la cámara, todo eso lo hacíamos todos los días, era un esfuerzo que yo hacía, porque yo a veces me comparaba con mis amigas que venían y se quejaban de todo lo que hacían, y yo que les iba a decir si ellas no hacían nada a comparación de todo lo que yo hacía. En mi casa yo me dejaba los días viernes para limpiar la casa, hacia limpieza profunda y después se mantenía. Pero en la carnicería se trabajaba mucho más, ahora es distinto te traen los pedazos

	cortados, antes bajábamos hasta siete medias res y había que estar ahí para bajarla y cortarlas no quedaba otra.
P53	Claro, pero bueno el año pasado arrancaste con yoga
R53	Si, si el año pasado arranque y deje de tejer un poco porque ya te digo era mucho.
P54	¿y vos percibís algún cambio en vos desde que arrancaste el taller de yoga?
R54	Y si, te parece que estuvieras más livianita, te acordas que un día yo dije ¡ahí que livianita que estoy!. Claro que me ayudo, yo salgo de yoga y me siento bien, liviana más suelta. Pero si ayuda y mucho, si la doctora también me decía que salga a caminar, aunque sea a dar una vuelta a la plaza.
P55	¿Nunca saliste a caminar?
R55	Si, una vez salíamos a caminar acá alrededor de la plaza.
P56	¿Con quién ibas?
R56	Con una señora, que vivía acá al lado, me pasaba a buscar nos cruzábamos a la plaza y dábamos una vuelta, pero nos duró poco. Pero bueno ahora voy a yoga y nada más.
P57	Claro, ¿y que hacen en las clases de yoga?
R57	La pasamos bien jajaja la última vez que fui después no me podía sentar en la silla de lo que me dolían las piernas jajaj la Irina me reto porque no había ido, ella me decía ... abuela pero por más que te duela tenes que ir.. pero yo no me podía levantar de la silla, si había pasado un montón de tiempo que no iba entonces fue como arrancar de cero, pero yo en ese momento en la clase estaba bien, no sentí nada, después fue el tema jajajja
P58	Claro, claro, ¿y vos en las clases como te sentís?
R58	Yo me siento muy bien, yo me siento bien, con la profesora que tenemos el grupo todo es muy lindo y me hace bien me gusta, así que seguiremos yendo.
P59	Bueno mucho mejor. Y esos días que no pudiste ir ¿Cómo te sentías?
R59	Y lo extrañaba ya porque a mí me gusta ir porque te encontrar con gente, haces ejercicios, conversas, compartís, es distinto. Como yo no soy de salir, esa era mi salida, y al no ir la extrañaba.
P60	Y me podes contar que hacen en yoga.
R60	Y hacemos ejercicios, muchos ejercicios, nos movemos un momento y trabajamos todo el cuerpo, hacemos la parte de mover los brazos, las piernas y así todo el cuerpo, no sé cómo se llaman, pero hacemos ejercicios con silla o con la pared, y también nos divertimos como te dije antes jajaj
P61	Ajajaj es importante eso. Y demás de la Cami que antes me contabas que ella te había dicho que arrancarás, ¿hubo alguien más que te haga sugerido que comenzaras en el taller de yoga?
R61	Y yo no me acuerdo mira... pero estos días que yo no fui por los albañiles, cuando llegue me dicen las mujeres ¡por fin volviste ya te extrañábamos jajaja! Ya pensábamos que nos habías abandonado. Y en estos días que no iba la Dina, siempre, siempre me llamaba y me decía ¿vos vas a volver? Vuelve he.. Siempre, siempre que me veía me decía algo.
P62	Jajaja esa Dina es terrible. Y antes de ir al taller de yoga, ¿habías echo yoga en algún otro lugar?
R62	No, no yo fue mi primera vez con vos, no sabía ni lo que era mira jajaj
P63	¿Y diariamente que ejercicio físico realizas?
R63	Y ahora, los lunes y los miércoles a la mañana voy a yoga, y después yo tengo toda mi casa o tejo, tengo el patio también ahora en invierno no pero cuando hace más calorcito me gusta. Pero ejercicio físico solo yoga.
P64	Claro, ¿y vos que pensas del ejercicio físico?
R64	Y para mí, a parte de una distracción, una ayuda para tu cuerpo y te ayuda a estar siempre en movimiento.
P65	Y vos antes, cuando eras más joven, ¿tenías un pensamiento sobre lo que era el ejercicio físico?
R65	Y yo lo único que veía del ejercicio físico era a Dante que iba a jugar al futbol y entrenaba, pero no había tantas cosas como ahora. Yo veía que era algo lindo porque a Dante le gustaba tanto. Guillermo cuando venía a casa y se ponía con dante hacer los ejercicios, que el venia dos veces a la semana, y yo sabía estar sentada ahí y los miraba, y de sentada siempre movía los pies, y él me dice, Eva ¿usted siempre hace eso? Si le dije yo, y él me dice ¡hace muy bien!... porque yo siempre viste me sentaba y hacia circulito con los pies. Un día también el llevo y yo estaba cociendo a máquina y me dice, ¿con cuántos pies pedalea? Con los dos le dije yo, y él me dice ¡ha bueno muy bien! Nunca pedales con uno solo. Y vaya a natación, él siempre me decía eso, es más las chicas me compraron todo, el gorro la maya el bolso para llevar las cosas, todo. Pero yo solo de pensar que después el pelo me queda tan feo, ya no me dan ganas de ir jaaja aparte a mí el agua no me llama mucho la atención
P66	¿Quién era Guillermo?
R66	Guillermo un profe amigo de Dante que estaba en el plantel de San Martin y le daba ejercicios a Dante.
P67	¿Y nunca se te cruzo por ponerte hacer ejercicios con ellos, nunca tuviste ganas de hacer ejercicio físico?
R67	Y no porque yo estaba ocupada en otras cosas, como tejiendo, cociendo o cosas de la casa yo no podía ponerme hacer eso, ni tampoco quería.
P68	Claro, ¿y cuáles fueron las razones por las cuales vos arrancaste le taller de yoga?
R68	Y porque ya estaba cansada de tejer todos los días, y las chicas me dijeron, abuela tenes que ir hacer algo, aparte ahí va toda gente grande te va hacer bien. Aparte ya no podía más del dolor de

	espalda de tanto tejer y estar quieta acá sentada, toda dura, entonces si voy a yoga salgo me muevo un poco y ya vuelvo distinta a mi casa.
P69	¿Y vos como te sentís ahora realizando ejercicio físico?
R69	Muy muy bien, mucho mejor que antes, lo noto en muchas cosas.
P70	¿En qué cosas notas que te sentís mejor?
R70	Y en las cosas comunes, yo no hago muchas cosas pero, para mí que yo con mi edad pueda estar sola y poder seguir limpiando, y haciendo cosas de la casa, me hace sentir bien, no depender de nadie, no tener que molestar a los demás.
P71	¿Vos pensas que el yoga te ayuda a eso?
R71	Yo antes de ir a yoga tampoco dependía de nadie, desde que quede sola me acostumbre a estar sola, a veces a la noche me da un poco de miedo, pero cierro todo y listo. O cuando salgo de noche que voy de la Mari cuando venimos le pido a ella que me acompañe a entrar, por que entrara a la casa sola todo oscuro me da cosa, una vez que entro ya está, por eso no me gusta salir mucho de noche. Pero yo desde que arranque me siento como más suelta, no estoy tan dura, antes no podía ni levantar los brazos que me dolían, ahora ya no me duele tanto, al igual que la espalda es como que el yoga te afloja.
P72	Y antes de comenzar con el taller de yoga, ¿qué pensabas sobre el yoga o el ejercicio físico?
R72	Y no del yoga nada como nunca había hecho no sabía cómo era, pero si había escuchado hablar, y del ejercicio físico sabía que era bueno.
P73	¿Y nunca de joven nadie te hablo sobre el ejercicio físico?
R73	No, no pasa que antes era otra cosa, no se le daba tanta importancia como ahora. Aparte como se vivía antes era muy distinto ahora, yo me acuerdo de mi mama que mataba las malas hiervas con agua hirviendo, ponía a hervir la pava y salía a quemar los yuyos malos, por que antes no había fertilizantes, y si creían muchos yuyos malos no daba lugar a que crezca la verdura o la fruta. Después ese tiempo que estuvimos en el campo ella se dedicaba a cuidar los chanchos, le daba de comer todas esas cosas.
P74	Si, se vivía muy diferente. Y también era muy diferente la importancia que le daban al ejercicio físico.
R74	Es que antes a parte no había muchas cosas para hacer, antes por ejemplo barrer, pasar los pisos, limpiar los vidrios de la carnicería, limpiar la carnicería, todo eso era como un ejercicio, porque se hacía mucho esfuerzo, lavar el auto que a mí de alguna forma me hacía tan bien, porque vos te vas a reír pero me hacía bien lavar el auto me descargaba, que hacia sino el domingo si no había nada para hacer. Aparte no es como ahora que están los club que te ofrecen un montón de cosas todos los días, ante no había nada, tenía que hacer algo para pasar el tiempo libre, ahora en cambio se te pasa volando pro que ya sabes lo que tenes que hacer al otro día, es lunes y ya sabes que tenes que hacer el viernes. En cambio antes no pasaba nunca, porque cuantas fiestas había cinco seis, la más linda la de fin de año y todo el mundo esperaba para ir a esa fiesta, y era realmente una fiesta, porque uno esperaba todo el año para eso, ahora llega fin de año y andan todos como locos, porque no llegan a fin de mes porque hay muchos gastos, que tiene compromisos. Eso antes no pasaba.
P75	Claro, era distinto, ¿y a los bailes ibas?
R75	Si, me encantaba ir a los bailes, me gustaba mucho bailar, no me perdía una pieza jajaj ibas a los bailes y esperabas a que los chichos te sacaran a bailar, por ahí vos le hacías seña a uno y venían dos o tres jajajaj o la seña la veía otro y terminabas bailando con uno que no querías jajajaj
P76	Jajajja claro antes era muy distinto.
R76	Sí, pero era tan lindo a mí me encantaba ir a los bailes.
P77	¿Y nunca se te dio por ir aprender folclore o tango hacer algo de baile?
R77	La verdad que no, porque no me llama la atención el bailar con otras mujeres ni con otro hombre tampoco, yo la última vez que baile fue con Dante, que nos encantaba ir a los bailes, yo no bailaría con otra persona, porque desde los dieciocho años estuve bailando con Dante así que todo una vida bailando con el me acostumbre a él, no podría bailar con otra persona.
P78	Claro, toda una vida bailando con él. No es fácil encontrar otro bailarín jajajaj
R78	Jajajja no, no... ahora que me acuerdo una vez había ido a vóley a San Martin, pero fui muy poquito, mira si hace tiempo que paso que no me acuerdo quien nos daba jajaj.
P79	¿Y cuántos años tenías?
R79	Y yo ya tenía a Mari así que yo no era tan joven.
P80	¿Y qué les hacían hacer?
R80	Y nos hacían dar una vuelta alrededor del salón corriendo y después trabajamos con la pelota en parejas y después jugábamos no era mucho.
P81	¿Dónde tenían?
R81	Ahí en el salón de San Martin que estaba techado pero todavía no tenía el piso que tiene ahora era el otro de cemento algo así, sabes cómo te raspabas jajaj pero me duro poco jajaja porque yo tenía a Mari, las cosas de la casa, mi mama y ayudaba a Dante en la carnicería, así que tampoco se podía.
P82	¿Y a vos te hubiese gustado continuar?
R82	Si, peor no me gustaba dejarlos a ellos solos.
P83	¿Y cómo te sentías cuando ibas a vóley?
R83	Bien, me gusto era lindo. Ni me acuerdo de quienes íbamos hace tanto tiempo ya, pero me gustaba, y yo habré tenido unos cuarenta y cinco, no podía dejarlos a ellos solos.

P84	¿Y en ese momento como fue que comenzaste con vóley?
R84	Y no me acuerdo, pero seguro que alguna de las mujeres me habrá comentado y fui y arranque para probar, como Daniel iba a San Martín y nos quedaba cerca fui y probé, pero me duro poco jajaja
P85	¿Cuánto tiempo hiciste?
R85	Y habré ido unas clases, dos o tres meses más no.
P86	¿Y porque habías arrancado, te acordés?
R86	Y no, peor habrá sido para hacer algo, era la primera vez que hacía algo así, yo me acuerdo que mis compañeras y el profe me decían que yo saltaba mucho que tenía condiciones. Jajaj yo no sé si tenía o no, no me entere tampoco porque deje de ir jajaja
P87	¿Y vos en todo momento de tu vida pudiste hacer ejercicio físico?
R87	No, no va creo que yo tampoco me interesaba, por ejemplo con vóley no pude seguir porque yo no quería dejar a Mari sola o a Daniel con la carnicería. En cambio ahora como no tengo ninguna preocupación y estoy sola voy tranquila ya sé que los lunes y los miércoles a la mañana voy tranquila cuando salgo ya hago los mandados y vuelvo a casa. Quizás antes no iba hacer ejercicios para no dejarlos a ellos tampoco solos, con todo lo que había que hacer en casa o la carnicería.
P88	¿Había Otros que influían en tu decisión de realizar ejercicio físico?
R88	No, no sé, porque ellos no me decían nada, pero a mí me daba esa cosa de dejarlos solos, me sentía como que con todo lo que había que hacer, como me iba a ir a jugar al vóley. Aparte yo iba a vóley pero después llegaba cansada y en la casa había que seguir haciendo cosas.
P89	Claro, claro.
R89	Yo mientras hacía y estaba me sentía bien pero después había que volver, así que termine abandonando.
P90	Claro, claro.
R90	Yo ahora... es distinto, porque soy yo sola, voy a yoga y cuando vuelvo puedo hacer tranquila, aparte no es como antes, yo antes si no hacía todo y dejaba todo impecable o cumplía con todo me ponía mal, ahora voy haciendo a medida que puedo, y si un día no puedo por ejemplo barrer la vereda lo hago otro día, ya no me mato, antes me ponía mal si no llegaba hacer las cosas.
P91	Claro entiendo. ¿Y me podés decir cuál fue el ejercicio físico que te gusto más?
R91	Y el yoga.
P92	¿Y por qué?
R92	Y porque, primero no hice ejercicio físico tanto tiempo como ahora, y porque ahora puedo hacerlo y disfrutarlo y elijo hacerlo, voy porque me gusta y me dan ganas de ir.
P93	¿Y vos que pensas de las prácticas realizadas como ejercicio físico?
R93	Eee, serían las cosas que hacemos, pero.. yo me parece, cuando yo tenía que hacer en la carnicería yo lo hacía porque tenía que hacer no porque lo elegía, yo ahora al yoga lo elijo, yo decido ir, pero lo de antes no lo elegía, había que hacerlo si o si.
P94	Claro, vos antes todo lo que hacías, para vos era un esfuerzo que no elegías hacer, lo tenías que hacer porque era tu trabajo.
R94	Claro, había que hacerlo. Yo creo que yo empecé hacer ejercicio físico ahora, el año pasado con 79 años porque es ahora que realmente lo disfruto, me gusta no solo porque sé que me hace bien al cuerpo, sino también me ayuda para acá (señala la cabeza).
P95	¿Y porque decís que te hace bien la cabeza?
R95	Y porque vos estas con las mujeres, conversas, es un momento que no pensas en lo que tenes que hacer después. Aparte yo que no soy de salir, voy a yoga y veo gente me distraigo. Ahora entiendo porque las chicas me insistían tanto, ellas tanto Camila como Irina hacen mucho ejercicio, a ellas les ayudo un montón, a Camila le cambio mucho el cuerpo, ella era más gordita viste, Irina no tanto pero también le cambio.
P96	¿Y a vos también te cambio el cuerpo?
R96	Yo más flaca no estoy jajajaja, pero me ayudo para sentirme mejor, como te decía antes ya no me duelen tanto los brazos la espalda.
P97	Claro, claro, bueno pero tus nietas tenían razón te iba hacer bien ir.
R97	Ha si, si en eso sí. Y ellas y Mari me preguntan siempre si voy y cuando falto me retan.
P98	Jajajaj está bien. Bueno lo importante es que comenzaste te gusto y te gustaría seguir.
R98	Si, si yo mientras pueda voy a ir porque me gusta.
P99	¡Qué bueno saber eso! Bueno, creería que ya están todas las preguntas, cualquier duda que me surja yo te vuelvo a molestar.
R99	No, no es ninguna molestia cuando quieras veni y charlamos y tomamos otro cafecito.
P100	Si, estaba muy rico el café y los chocolates.
R100	Si, si son ricos estos los compre acá al lado viste en invierno esta bueno tener para picotear jajaja
P101	Jajaja sí, siempre es bueno tener algo dulce, te vuelvo agradecer por todo... muchísimas gracias por tu tiempo.
R101	No, por favor, un placer haberte ayudado.

Desgrabacion de la entrevista realizada a entrevistada N°9

Entrevistador/a: Nardon Milena

Entrevistado/a: Numero 09

Fecha de realización de la Entrevista: 25/07/2017

Hora de inicio: 15:15

Hora de finalización: 16:20

Lugar: Cocina de la casa de la jubilada a entrevistar.

Tiempo total de duración de la entrevista: 65 minutos 02 segundos

Datos del entrevistado

Edad del entrevistado/a: 73 años

Sexo: Femenino

Lugar de origen del entrevistado/a: Monte Buey

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Monte Buey.

Mail: -----

Observaciones: Entrevista muy agradable, al llegar la mujer jubilada me estaba esperando con el mate preparado sobre la mesa, recibíendome de la mejor manera.

P1	Bueno vamos a comenzar con la entrevista.
R1	Bueno, dale.
P2	¿Cuántos años tenes?
R2	Yo tengo 73 años.
P3	Muy bien, ¿y naciste acá en Monte buey?
R3	Sí, sí.
P4	¿Y siempre viviste acá en Monte Buey?
R4	Si, si desde que nací hasta el día de hoy viví acá en el pueblo.
P5	¿Y vos como comenzaste asistir al taller de yoga del centro de jubilados?
R5	Y yo comencé por medio de una amiga, que me invito y bueno me anime y arranque, y fui, probé y me gusto.
P6	¿Y cuánto tiempo hace que vas?
R6	Y hace mucho ya, el año pasado fui y el anterior creo que fue que arranque y bueno ahora este.
P7	Ha arrancaste cuando arranque yo a dar en el taller, hace tres años con este.
R7	Si, si arranque por primera vez ahí en los jubilados, con ustedes.
P8	¿Y quién fue la amiga que te comento, que te invito?
R8	¿Quién fue la amiga?... eemmm.. María Coronel, ella me invito, y también me invitaba Regina a veces, que ella sabía ir, y así escuchando comentarios que uno iba, el otro iba, y bueno la que más me insistió fue María, ella era la que siempre me decía ¡vamos dale! Vos viera lo lindo que es, y bueno me anime y arranque.
P9	¡Qué bueno! ¿Y vos como te sentís en las clases?
R9	Bien, me gusta, a pesar de que yo faltó mucho porque a veces no puedo o a veces me da pereza, pero me siento bien, me encanta.
P10	Bueno, pero este año no faltaste tanto.
R10	No, no es verdad este año arranque con todas las pilas, nada más que a veces los lunes se complica un poco viste, pero bueno, ahora voy a ver cómo me voy a organizar porque cuando nazca las bebés, en algún momento me va tocar cuidarlas, a una seguro, a la otra no sé, pero a una seguro que sí, así que bueno... ya me voy acomodar.. Pero si a mí

	me gusta Mile, porque el grupo es lindo, me siento muy cómoda yendo, la profe es muy buena también, así que me gusta mucho.
P11	¿Y qué hacen en el taller de yoga?
R11	Que nos hacen hacer.... Y son muchas las cosas que hacemos, nos movemos bastante, hacemos muchas cosas, con todo el cuerpo, pero lo más importante es que nos divertimos, la pasamos bien.
P12	¿Y qué cosas hacen además de pasarla bien?
R12	Y siempre primero hacemos una ronda y ahí empezamos a movernos como la profe nos dice, y después empezamos a caminar un poco para que se nos vaya el frío, y mientras caminamos movemos los brazos o las piernas, y después los ejercicios que la profe dice; que se yo no me acuerdo como se llaman, pero cosas así, (hace gesto con los brazos, los cube los codos, los abre a un costado), movimientos que nos aflojan .
P13	Claro, ¿y algo más que te acuerde?
R13	Y festejamos los cumpleaños a fin de mes, llevamos mates, tortas, y ahí comemos y charlamos lindo jajaja, ha y también antes de irnos nos estiramos todos, para despejar los huesos y que duela menos al otro día jajaja
P14	Jajaja, en los cumpleaños se aprovecha para comer jajaj. ¿Y realizas alguna otra actividad ahí en el centro de jubilados?
R14	Ee sí, el año pasado a fin de año por ahí por octubre, noviembre empecé para probar folclore, y me gustó mucho, así que este año empecé de nuevo, y también empecé memoria.
P15	Ha este año arrancaste con todo.
R15	Sí, sí completito este año.
P16	Jajaj, ¿y desde que arrancaste el taller de yoga, vos percibiste algún cambio?
R16	Sí, sí Mile, en mí note muchos cambios.
P17	¿Cómo cuáles?
R17	Y más que todo en mi persona , porque , porque ..ee.. Tengo más ganas de salir, voy con ganas, con ilusiones, me hace tan bien que me gusta ir, y más en yoga es muy lindo me gusta mucho ir, es un cambio total yo lo siento en mi persona, en mi cuerpo, en todo.
P18	¿Qué cambios sentís en tu cuerpo?
R18	Y me siento más, no tan.. Como decirte, no tan dura, estoy más suelta, es como que estoy más aliviada, tengo menos dolores, eso sí lo noto mucho.
P19	Y antes de comenzar en el taller de yoga, ¿hiciste algún otro ejercicio físico?
R19	No, no .
P20	Ose que la primera vez que realizaste un ejercicio físico, ¿fue cuando fuiste a yoga hace tres años atrás?
R20	Claro, sí, sí. Y yo tenía 71 años si no me equivoco.
P21	¿Y arrancaste con yoga primero, y después con los demás talleres?
R21	Y yo primero arranque yoga por la María, el primer año que fui a fin después, arranque folclore que fui a probar, y me gusto y este año a principio de año arranque con los tres talleres, porque viste a mí no me gusta mucho salir, a mí me gusta mucho estar en mi casa, haciendo algo, y si no hago nada no importa, a mí me gusta estar en mi casa.. Pero me gusta ir a los talleres.
P22	¿Y cuáles fueron las razones por las cuales vos comenzaste el taller de yoga?
R22	Las razones... las razones fueron mis hijas, que prácticamente me obligaron, me empujaron haya, porque insistieron tanto, tanto, que bueno, que fui, y a folclore también empecé por medio de una amiga, que ella iba hace muchos años y me invito... pero las principales fueron mis hijas que siempre, incluso ahora mismo, que vienen los Lunes o lo Miércoles que son los días que tengo las actividades, me preguntan ¿y mami fuiste hoy? Y si les dijo que no se enojan viste me retan porque no salgo, pero bueno ya estoy acostumbrada a que me reten, jajajaj ellas nada que ver a mí, ellas van a todos lados, yo ni a caminar salía, porque ellas siempre me invitaban pero no ni ganas, yo las veo a ellas que salen del trabajo y un rato aunque sea tienen que salir a caminar, hacer algo como ellas me dicen ajajaj
P23	¿Y cuando eras más joven alguna vez realizaste ejercicio físico?
R23	No, no nada.
P24	¿Vos viviste siempre acá en el pueblo?
R24	Hasta que me case sí, después me fui al campo acá cerca del pueblo, que estuve catorce años viviendo ahí y después me volví al pueblo.
P25	¿y a qué edad te casaste?
R25	A los diecinueve.
P26	Y de chiquitita que vivías acá en el pueblo ¿ibas a la escuela?
R26	Sí, sí fui a la escuela.
P27	¿Y tenían educación física en la escuela?
R27	Sí, teníamos, no me acuerdo quien era la profe.. Pero no era como ahora, era otra

	clase... creo que ni educación física se llamaba, porque era una hora de hacer... que se yo a lo mejor jugábamos, hacíamos juegos, nada que ver con lo que tienen los chicos ahora en educación física, yo lo veo por mis hijas y por mi nietas, especialmente mis nietas más chichas, todas las cosas que le hacen hacer, nosotros no las hacíamos. Yo creo que educación física en la escuela era ir acá a la plaza, porque a veces la profesora nos llevaba a la plaza, y ahí nos dejaban jugar, que yo recuerde esa era la hora que más se le parecía a la educación física.
P28	¿Y cuántos días a la semana tenían?
R28	Uno como mucho. Y cuándo podíamos íbamos a la plaza que era lo más lindo, sino era en el patio de la escuela.
P29	¿Y a que jugaban?
R29	Y a juegos de chicos de años atrás, que creo que los chicos de hoy ni los conocen jajaja. Ponele hasta tu edad capaz que se acuerden, pero por ejemplo la época de Emma mi nieta, no, no ya ella, esos juegos que por ejemplo hacían Florencia y Julieta no lo sabían hacer.
P30	¿Y cuáles eran esos juegos?
R30	Y la popa, la escondida, el tejo, ee la mancha, esos juegos como el anillito, esos juegos que eran tan lindos, pero de golpe desaparecieron, como que hubo un momento que se cortó, y bueno.
P31	Claro, si, si ... y vos salías de la escuela. ¿y qué hacías después ?
R31	Y bueno me iba a mi casa y si tenía tareas de la escuela las hacía, y sino jugábamos con las chicas del barrio, primero había que hacer las tareas y después si me dejaban salir a jugar a la vereda o a la casa de alguna amiga, jugábamos hacer las casitas, ¡qué cosa linda eso!, era pasar horas y horas armando las casitas, rebuscándote por que como no había nada, había que inventar, vos con cualquier costita hacías una mesita un platito, lo inventabas porque no había, me acuerdo que hacíamos los collares con las buluqitas de paraíso.
P32	Y qué lindo todo eso. ¿Y ayudabas en tu casa?
R32	Si, si peor poco, ponía la mesa, ordenaba la pieza esas cosas, eso cuando era chiquita, después a los quince, dieciséis años ya si empecé ayudar más en mi casa, y además iba a trabajar en casa de familia, cuidaba niños, ayudaba porque a veces no alcanzaba sino. Eso hasta que me case, y cuándo me case a los diecinueve me fui al campo con mi marido
P33	¿y con quien te fuiste al campo?
R33	Y con mi marido y mis suegros, mis cuñados y toda la familia de mi marido.
P34	¿Y haya en el campo que te tocaba hacer?
R34	Los trabajos de ama de casa nada más, yo en el campo nada, por suerte había muchos hombres que trabajaban, pero si ama de casa, y mama haya nacieron las dos, Adriana y Andrea, ellas fueron a la escuela del campo, y cuando Andrea termino la escuela primaria se vino para el Itai acá al pueblo.
P35	Claro, entonces mientras estuviste en el campo solamente te dedicabas a ser ama de casa y mama.
R35	Si, si y después me vine al pueblo y bueno ahí volví a trabajar cuidando niños, y bueno ahora empiezo a cuidar la tercer etapa, ahora vienen los biznietos, pero esto es otra cosa, ya ahora la vida la tomo distinta, lo que hago, hago y lo que no hago, no me preocupa.
P36	Claro, ¿antes te exigías mucho más?
R36	Si, si por demás, pero llega un momento que vos te das cuenta que exigir y correr todo el día para hacer una cosa, que hacerlo en dos días y tomarte tu tiempo, a lo mejor para nada, para sentarme a ver tele o irme de la vecina a tomar mate, pero haciendo todo sin privarme de nada.
P37	¿Ante te de que te privabas?
R37	Y de esas cosas simples como sentarme a ver un rato la tele, ir de la vecina a tomar mate, o estar en mi casa sin hacer nada, en cambio ahora no, me tomo la vida de otra manera, porque si no la vida se va, y uno no para y vivía siempre en lo mismo. En cambio ahora ya esta es otra cosa, pero bueno los años no vienen solo, siempre algo te enseñanza. Y ahí es cuando te das cuenta, yo por ejemplo ahora me doy cuenta de tantas cosas que podría haber hecho, a lo mejor cuando era más joven y con más ganas.
P38	¿Cosas como que?
R38	Y cosas como, salir a paseas, disfrutar más de estar con mis hijos, de salir con ellos a dar un paseo, cosa que nunca hice, por no dejar de hacer cosas en la casa, o por no dejar a las chicas sola, y ahora te das cuenta , que es lo mismo si lo hubiera hecho o no.
P39	¿Y nunca se te ocurrió hacer ejercicio físico?
R39	No, eso no, nunca.
P40	¿Nunca hubo nadie que te haya hablado sobre ejercicio físico?
R40	No, no tampoco nunca nadie me hablo.

P41	¿Y otro ejercicio físico que hayas echo durante tu vida?
R41	Una vez había empezado en la pileta haya en San Martín, en la pileta climatizada.. pero no, no le sentía la temperatura del agua, para mí siempre estuvo fría, yo pienso que soy yo, porque éramos veinte mujeres y la única que tenía frío era yo, así que yo creo que era yo la friolenta, pero tenía frío, frío, que un día tuve que salir, porque no me podía ni mover del frío que tenía. Pero bueno tuve que dejar, me dio lástima porque me gusta es linda la pileta.
P42	¿Y cuántos años tenías cuando arrancaste la pileta?
R42	Esto fue el año pasado, que empecé a principio de año setenta y uno tenía creo
P43	¿Y cuánto tiempo fuiste?
R43	Y habré ido tres meses, los primeros tres meses que no hacía tanto frío, después cuándo empezó el frío ahí abandone.
P44	¿Y cuántos días a la semana ibas?
R44	Dos días iba los martes y los jueves.
P45	¿Y qué te hacían hacer en la pileta?
R45	Era Aqua Gim algo así creo que se llamaba, son todos movimientos adentro del agua, es muy parecido a lo que hacemos en yoga pero en el agua.
P46	¿Y cómo te sentías vos?
R46	Bien, bien era muy lindo, y había un grupo hermoso también, y en el agua es distinto, te sentís más liviana, es lindo. Pero bueno con frío no podía trabajar, al último, el último día que fui, la Devora que era la profe me dice, Salí porque te va hacer mal, así que me fui y no empecé más. Y había pensado esperar ahora que empiece el calorcito e ir cuándo está lindo y pagar el día para probar, porque la verdad que me encantaba estar en el agua haciendo gimnasia.
P47	Claro, puedes probar.
R47	Si, si vamos a ver.
P48	Entonces por lo que me contas hasta acá, hiciste aqua gym, ahora haces yoga, memoria y folclore. Contame un poco ¿Qué hacen en folclore?
R48	En folclore bailamos un montón, es muy lindo, bailamos chacareras, sambas, es muy lindo.
P49	¿y cómo te sentís vos?
R49	Muy bien, me gusta, la verdad que los tres talleres que hago me gustan mucho.
P50	Te gustan los tres que bueno eso, y son talleres totalmente distintos.
R50	Si, si son los tres muy distintos, en los tres hacemos cosas diferentes, pero los tres me ayudan mucho, porque en yoga ejercitas todo el cuerpo y hasta la cabeza también, porque los ejercicios a veces los tenes que pensar un poco, te tenes que concentrar, en memoria, se trabaja muchísimo con la mente y no tanto con el cuerpo, y folclore también, te moves y al mismo tiempo ejercitas la memoria porque las coreos te las tenes que aprender y acordar. Asa que para todo me ayudan los talleres.
P51	¿y cómo son los horarios de los talleres?
R51	Y los lunes y los miércoles tengo yoga ocho y media de la mañana, los lunes y jueves tengo folclore a las dos y media y los lunes a la tarde memoria, los lunes son los más completos, porque termino folclore y ya me quedo en memoria. Pero me gusta mucho, porque vos vas y tratás con muchas personas, personas diferentes, tenes un grupo donde puedes conversar, y muchas mujeres se repiten en los tres grupos pero hay mujeres que solo van a uno, entonces te relacionas con diferentes personas, y bueno tenes siempre para conversar, compartir cosas.
P52	¿Y desde que comenzaste a realizar ejercicio físico, no dejaste de realizarlo?
R52	No, no siempre fui, a veces se me complica un poco y falto algún día, pero dejarlo no, ahora cuando nazca la bebe, y haga días lindos la llevare a compartir la clase con nosotras jajaj total mientras hacemos las actividades la dejo en el carrito, la voy mirando, pero no voy a dejar porque me gusta, pero tampoco la voy a dejar sola a Emma, porque a la nena de ella seguro que la voy a tener que cuidar, porque la mamá trabaja y Emma tiene que terminar la escuela, y ya ahora en septiembre ya tiene fecha.
P53	Ha ya está ya lo tiene.
R53	Si, si estamos muy ansiosos todos jaja, peor si va a ir conmigo la vamos a llevar... ahora si un día me levanto y no quiero ver a nadie, que me agarra esa cosa que no quiero cruzarme a nadie, agarro y salgo de la cama enojada y dijo me voy a yoga, y ya cuando estoy haya se me pasa, por eso me gusta ir y compartir, porque a veces me agarra que no aguanto ni a la familia que tengo en la casa, y al ir a yoga me despejo, estoy en otro mundo, no pienso en otra cosa, estoy ahí disfrutando y compartiendo y me descargo. Después vuelvo a mi casa y la rutina sigue pero fue ese momento que me lo dedique para mí que nadie me importo, no pensé en nada ni en nadie
P54	Claro, te distraes. ¿Y vos diariamente que ejercicio físico haces?
R54	Estos que te comente recién, yoga, folclore y nada más, menos salgo de mi casa mejor, ni para hacer los mandados, si me los hacen mis hijas mejor. Yo soy feliz en mi casa

	sola, yo sé que a veces no es muy bueno eso, pero bueno soy así.
P55	Está bien cada uno elige como quieres estas. ¿Y vos en todo momento de tu vida pudiste realizar algún ejercicio físico y elegías no hacerlo o no tenías la posibilidad?
R55	No, no se me ocurría a mí, no quería, porque yo creo que hay miles de posibilidades, si a vos te gustara podés salir a caminar que para eso no necesitas nada, un montón de cosas podés hacer, pero a mí nunca se me dio por hacer, nunca elegí hacer ejercicio.
P56	Y ahora que probaste y sabes lo que es, y me decís que te gusta y te hace bien, ¿seguirías haciéndolo?
R56	Si, si ahora sí, ahora sí porque yo misma me noto el cambio que hay, las semanas que voy y cumplo con mis actividades y las semanas que no voy, porque el cuerpo te cambia, te cambia todo, desde los dolores a la cabeza a como uno se siente, yo sé que me hace bien
P57	Bueno, que bueno que te hayas dado cuenta de eso.
R57	Si, si tarde pero me di cuenta, y todavía queda mucho por hacer jajaj. Yo creo que lo fundamental fue que yo arranque yoga y me sentí cómoda, me hicieron sentir así, porque yo por como soy si no me hubiese sentido así, ya hubiese dejado... ee en otros talleres al principio, no me sentía tan cómoda, por ahí decía pucha para que venís, si siempre hay algo, viste como que siempre pasaba algo había algún problema, viste y vos decís yo vengo para distraerme y tengo que aguantar estas cosas, entonces decidí no hacerles caso, yo voy hago la mía, la paso bien y listo y cada cual que haga lo suyo.
P58	Claro, cuando son muchas mujeres no es fácil.
R58	Claro, encima todas mujeres, todas tienen algo que decir viste nadie se calla, pero bueno en todo grupo siempre esta .. como la María Coronel, que con ella se te Moris de la risa, ella es una cosa, que tiene tantas ganas de todo, que yo por ahí digo, no hoy no voy a yoga, o no voy a folclore, y me acuerdo de ella y digo yo, pucha, ella tiene ochenta y dos años y tiene más ganas que yo, no puede ser así, a veces tenemos que aprender más de esas personas viste, te contagia a ir, como están esas que a veces te sacan las ganas están ellas que te dan ganas.
P59	Si, esa María tiene muchísimas ganas, es admirable y es como decís vos, te contagia esa buena onda esas ganas que le pone, porque en las clases si esta ella siempre hay risas.
R59	Si, si ella a veces va a folclore y le dice a la profe, profe yo vine hoy pero no voy a bailar, me quedo acá sentada y las veo, porque no me siento muy bien, pero vengo igual así hablo un rato al pedo. Viste y la profe le dice bueno Mari pero te hubieses quedado, y ella dice ¡no que hago sola en mi casa!, que si fuera yo que estoy en esa situación, ni voy me quedo en mi casa, pero viste yo a veces pienso y que ejemplo de vida que es.
P60	Claro, ¿y vos siempre fuiste así que no te gustaba mucho salir, que te gustaba quedarte en tu casa?
R60	Si, si yo siempre fui así, yo siempre fui igual, me gustaba quedarme en mi casa, sin molestar a nadie. Mira que yo de joven jamás fui a una confitería, jamás tuve ganas de ir, y había confitería y mis amigas iban pero yo no, no me gustaba, lo único que me gustaba y hacia era ir al cine, eso sí, y hasta el día de hoy me gusta ir, peor sino no salía.
P61	Claro, está bien, ¿y vos no salías porque había alguien que no te dejaba o porque era elección tuya ?
R61	No, yo no quería, si yo ni preguntaba, directamente decía que no.
P62	¿Y vos ahora que pensás del ejercicio físico?
R62	Pienso, que... pienso que es muy bueno, yo por lo que yo veo en mí es muy bueno, por lo que yo pude ver y hacer, es muy bueno, a mí me encanta me gusta, quizás tarde pero bueno, ahora me doy cuenta que podría haber empezado a realizar ejercicio desde mucho antes, pero bueno, ahora sé que hacer ejercicio es muy lindo me gusta y me hace bien y para mi tiene muchos beneficios, va para mi persona yo sé que me beneficio mucho.
P63	¿En qué cosas te beneficio?
R63	En mi forma de ser, en cambiar un poco, yo ahora salgo más, trato de relacionarme más con otras personas, me animo a buscar más amistades, de salir más, de estar en una reunión o haciendo un ejercicio y vivirlo de otra manera, de poder disfrutarlo, en eso me ayudó mucho, porque yo antes ya estaba en una reunión y no veía la hora que termine , no veía la hora de llegar a mi casa, en cambio acá haciendo ejercicio físico, no me pasa eso, al contrario se me pasa rápido la hora, porque lo disfruto y me gusta.
P64	¡Que buneo eso ! y algún otra cosa que hayas notado
R64	En mi cuerpo, porque estoy más ágil, vos sabes que para limpiar aca en mi casa ahora me cuesta menos lavar los pisos limpiar los muebles, ahora subo y bajo de la sillas o las escaleras para limpiar el modular que tengo haya arriba y estoy más segura me cuesta menos, tengo más energía, más ganas de hacer cosas, no te voy a decir que se me fueron todos los dolores, pero algo menos duele. Pero hacer ejercicios me dan más

	ganas de hacer, me da energía.
P65	¿Qué piensas de otras prácticas realizadas como ejercicio físico?
R65	Si, todo lo que yo hacía antes esos eran los ejercicios físicos, sacudir las sabanas tender las ropas, limpiar el patio todo eso, era una gimnasia a mi manera jajaj esos eran esfuerzos pero nada que ver con el ejercicio físico que hacemos ahora, porque antes había que hacerlo y yo creía que eso estaba bueno que me ayudaba, pero ahora me doy cuenta que no es tan así, porque los ejercicios física que hacemos ahora no nos hacen mal, aparte si vos ves que un ejercicio te hace mal y vos te das cuenta no lo haces, antes si te hacia mal o no, no importaba lo hacías igual.
P66	Claro, claro, capaz que vos te estabas haciendo un daño pero igual lo seguías haciendo. ¿Y tú pensamiento sobre lo que es ejercicio físico cambio con el tiempo?
R66	Si, cambio y mucho.
P67	¿Porque? ¿Vos que pensabas antes del ejercicio físico?
R67	Y que no era necesario, era algo que si lo hacía o no me daba igual, no le daba importancia, ósea no era algo necesario, si iba, iba y sino no.. Pero bueno ahora me doy cuenta que sí que es necesario, porque le hace bien a uno.
P68	Claro, claro..
R68	Aparte te sirve para estar con otras personas relacionarte, aparte vos charlando así te enteras de lo que le pasa a otras personas, porque uno piensa siempre esto me pasa a mí solo, y cunado conversas con las demás mujeres te das cuenta que no es así, que a todos le pasa o que siempre hay alguien que le pasan cosas peores que a uno. .
P69	Claro, claro ¿y vos crees que hay otro que influye en que vos realices ejercicio físico?
R69	Si, si mis hijas, ellas yo no sé de dónde sacan tantas ganas para ir hacer ejercicio y para insistirme a mí en que yo también haga. Porque todas, todas les encanta hacer ejercicio físico, a todas les gusta hacer, hasta a la Florencia que bueno no es hija mía, pero la quiero como si lo fuera, ella ya es de mi marido con otra señora.
P70	Claro, claro. ¿Y vos apoyabas a tus hijas para que realicen ejercicio físico?
R70	Si, si eso siempre, por ejemplo Andrea y Adriana ellas Vivian en el campo y nosotros todas las semana las traíamos la pueblo para que hagan folclore, dos veces por semana las traíamos porque en esa época no se podía venir todos los días, así que esos dos días las traíamos al pueblo, y Florencia que es como si fuera mí también junto con Julieta una de mis nietas, que coinciden las edades, porque cuando Adriana tuvo a Julieta bueno después al tiempo apareció Florencia, así que yo las crie a las dos, pero bueno ellas iban a vóley y creo que a los cuatro años ya habían arrancas el mini vóley.
P71	Osea que vos siempre las apoyaste a ellas y las acompañaste, ¿pero vos nunca realizaste y tampoco hubo alguien que te haya acompañado hacer algún ejercicio físico?
R71	No, no yo nunca, pero a ellas siempre, siempre acepte que hagan lo que le gustaba, y las acompañaba, ellas le gustaba, yo quería que hagan algo, pero ellas solas eligieron ir, y aquellas cosas que tenían que ir que no le gustaba, trataba de que les guste para que lo hagan con ganas, pero siempre estuve acompañándolas. ... ee a lo mejor será porque yo no lo hice y quería que ellas vivieran la vida de otra forma, que tengan otra forma de ser, y que no sean como yo, y creo que hice las cosas bien, porque a ningún le gusta quedarse en casa como yo jajaja ósea están en sus casa pero le encanta hacer actividades, estudiar, hacer cosas, andan a mil ellas. En cambio yo acá estoy con la máquina de coser, o el tejido o haciendo nada pero en mi casa jajaja
P72	¿Coces también, cuando aprendiste a tejer y a cocer?
R72	Sí, no coso mucho pero estas cositas chiquitas, ahora que esperamos a la nena me gustan hacer, y tejer si siempre tejí, todo lo aprendí de chica, y me gustaba.
P73	¿Y quién te enseñaba?
R73	Mi mama, y después yo aprendí sola, mirando. Pero a mí me encanta tejer, porque no tengo que salir de mi casa para hacerlo, y esa es la excusa perfecta hasta que no lo termine no paro y después agarro otro y así, pero siempre en mi casa, a mí déjame en mi casa. Viste que ahora sale un viaje acá de los jubilados Santa María de Punilla, bueno me mandaron a invitar para ver si quería ir, y no...
P74	¿Tampoco te gusta viajar?
R74	No, no, una vez porque hace mucho frio, otra porque hace mucho calor, la otra porque no me gustan las montañas, la otra no me gusta el mar y así, no voy nunca, siempre tengo la excusa perfecta para esquivarlo.
P75	Claro, está bien, bueno por lo menos ahora los lunes tenes toda la tarde ocupada y salís un poco más.
R75	Si, si ahora sí, de a poquito pero voy saliendo cada vez más, antes ni eso, así que bueno estoy contenta de eso, de a poquito voy saliendo más de mí casa.
P76	Si, si seguro que tenes que estar contenta aparte, como vos me contabas, primero arrancaste con yoga y después te fuiste animando a mas, y eso es buenísimo, y que lo sigas sosteniendo en el tiempo también.

R76	Si, si y otras de las cosas de bailar, que antes yo ni loca bailaba en público, porque me moría de la vergüenza, yo bailado delante de todos era algo que no me lo imaginaba, y sin embargo este año ¡lo logre! bien o mal, me equivoque o no me equivoque pero lo logre, que eso es importantísimo para mí, supere algo que pensé que nunca lo iba hacer.
P77	¿Cuándo fue que bailaste por primera vez en público?
R77	Este año, para el acto del 9 de julio. Que a mí los actos me encantan, es algo que me fascinan ir a los actos, mira que no me gusta salir de mi casa, pero para ir a los actos si, los disfruto mucho. Pero bueno esa fue la primera vez porque antes las mujeres se habían presentado en Saladillo y yo no fui y después bailaron para la fiesta del disco y tampoco fui, siempre tenía la excusa perfecta.
P78	¿y cómo te sentís al haberlo logrado?
R78	Y es una satisfacción hermosa, porque hago lo que me gusta y me animo, sin importar como lo haga o que me digan los demás, los demás que digan lo que quiera, yo la paso bien que eso es importante para mí.
P79	¿Y cómo influye la sociedad los ejercicios físicos que realizas o en esto que me estas contando?
R79	Y ahora aprendí Mile, yo antes le daba mucha importancia y me daba mucha vergüenza el qué dirán los demás de mí, no hacia las cosas para que los demás no me vieran y no tuvieran lugar de hablar de mí, en cambio ahora con los años me di cuenta que si haces van hablar y si no haces también, así que creo que mientras yo esté bien los demás que les voy hacer, no les prestó atención y que digan lo que quieran, después de todo lo que pase, ahora no me importa.
P80	Claro, claro
R80	Y ahora con la nena que viene en cambio ya me va a cambiar ora vez la vida, ¡pero para bien! Porque siempre es para bien. Yo les decía el otros día a las chicas, a las dos porque uno las espera a las dos bebés con la misma ilusión, porque como te dije Florencia no es mi hija pero siempre fue una más, y ella espera una beba al igual que Emma mi nieta, y yo me sigo rodeando de chinita jajaja, pero yo le decía, para mí es como volver a decir, estoy esperando yo mis bebés, porque te digo que tengo tanta ilusión Mile, porque es una cosa que estoy todo el tiempo haciendo cositas, acomodando la casa teniendo todo listo y en condiciones para cuando ellas vengan acá, se puedan sentir cómodas, porque cada cual en su casa tiene sus cosas, pero yo quiero que también tengan acá sus cocas y que no anden llevando y trayendo, estamos todos a full, muy ilusionados, tengo más ilusión yo que ellas, el otro día le decía yo a Emma, ¿Cuánto te falta Emma? Mira que el tiempo pasa volando, hay que tener todo listo, y me dice ya estoy en los ocho meses abuela, y para mí ya está ya lo tiene jajaja
P81	Y ahora queda disfrutarlos. ¿Entonces vos me decías que nunca en tu vida realizaste ejercicio físico hasta los 71 años?
R81	Si, si antes no había hecho nada, mira yo después que me jubile, cambie, cambie muchísimo me hizo una mujer nueva, me cambio la vida, yo fui feliz... siempre fui feliz en todo momento, pero cuando me jubile fue una sensación distinta. Yo durante toda mi vida fui feliz, porque no es que yo no hacia cosas porque había alguien que me decía que no las haga, yo no las hacia porque yo no quería, pero yo siempre “a mi manera” fui feliz.. pero después que me jubile, no se tengo otra forma de pensar, serán los años también, que hacen que uno piensen distinto, es otra la forma que tengo de ver la vida, entonces te das cuenta que quizás, tenes que vivir un poco más para vos y menos para los otros, porque los demás siguen viviendo igual, porque la vida no les cambia ni a ellos ni a mí, porque yo hago lo mío lo que me gusta y cuando me necesitan también estoy, en cambio antes por miedo, vergüenza o por el que dirán, porque vos por ahí... no digo que no me cueste, me cuesta, porque cuando iba hacer cosas antes pensaba, ¿Qué dirá la gente?, pero bueno ahora por suerte me di cuenta que no tiene que ser así, y ahora solo me importa lo que pienso yo y lo que piense mi familia.
P82	¿La sociedad influyó mucho en tus decisiones?
R82	Y si, antes si, porque era otra cosa, se vivía distinto, antes una estaba muy atenta a lo que dirán, a lo que la gente piense de uno, sin darte cuenta vos te adaptabas a lo que tenía que ser. Pero bueno a mí por eso te digo que la jubilación me cambio la vida, me hizo otra persona para bien, a pesar de que hay mujeres que se ponen triste porque se jubilan, yo todo lo contrario yo fui feliz, me sirvió para cambiar mi vida y descubrí nuevas cosas
P83	¿Nuevas cosas como el ejercicio físico?
R83	Sí, claro, algo que jamás se me hubiese ocurrido hacer antes de jubilarme. Para hacer ejercicio me llevo unos años más jajaj pero lo hice. Porque yo me jubile a los 65 y recién a los 71 arranque yoga.
P84	Y desde que comenzaste hacer ejercicio físico ¿Cómo te sentís?
R84	Bien, bien muy bien estoy muy feliz, ahora me doy cuenta que ¡podría haber empezado

	hacer antes, porque hay mujeres que van al centro hacer memoria y no son jubiladas todavía, pero bueno siempre hay tiempo, en la vida.
P85	Si seguro que sí, ¿vos siempre hiciste yoga en el centro de jubilados no fuiste a otro lado?
R85	No, no, siempre en el centro de jubilados. Al único lado que fui fue a San Martín pero hacer la pileta no yoga. Pero lo lindo es que en los jubilados hay grupos lindos, como somos todas más o menos de la edad, es lindo, se forman grupos unidos, cada una cuenta sus cosas, y pasas el rato y vez otras cosas, y ahí te das cuenta que lo tuyo, es nada a la par de lo que el otro está pasando, entonces vos decís como uno no va a tener ganas de salir, si está bien y lo puede hacer, hay que agradecerle a dios que uno anda y valorar eso. Yo la veo pobre a la Susi que cada vez está peor, pobre y tiene muchísima voluntad, ella vive por acá atrás y antes la veía yo que pasaba caminando sin el andador y yo sufría porque estas calles de tierra son terribles viste, pero bueno ella no falta nunca la voluntad que tiene es impresionate. Por eso hay que valorar que uno anda.
P86	¿Y Podrás decirme que ejercicio físico fue el que más te gusto realizar hasta el momento y decirme el por qué?
R86	Y a mí me gustan todos, yoga me encanta porque me hace muy bien y hacemos muchas cosas, nos movemos mucho, pero folclore me ayudó mucho para animarme y superarme a mí misma, es algo que me llena de satisfacción, y la pileta también me gustaba porque el agua era algo lindo, pero pasaba mucho frío.
P87	Todos los ejercicios que hiciste te gustaron y generaron en vos un bienestar
R87	Si, si.
P88	¿Y vos porque crees que no comenzaste antes a realizar ejercicio físico?
R88	Porque no arranque antes.... Ee pasa que.... Antes Mile no era como ahora, yo en el campo siempre estamos los mismo, y siempre era hacer lo mismo, nadie salía, no había una salida o no había nadie que vaya hacer algún ejercicio o una actividad, entonces yo conocía eso, el estar en mi casa con mi familia o los peones que iban debes en cuando, y me acostumbre así, a estar en mi casa, y yo creo que por eso ahora me gusta estar en mi casa, porque siempre hice eso. Aparte por lo que te decía que antes me daba vergüenza o me preocupaba lo que le gente dirá.
P89	Claro, claro.
R89	Igual no había nadie que me diga que no lo haga, yo sola decidía no hacerlo, pero tampoco había nadie que me diga que lo haga, yo creo que por eso yo fui así con mis hijas, siempre les insita y las mande y le decía y a donde podía las mandaba, porque yo no tuve a nadie que me digiera lo que podía hacer, siempre fue estar en la casa siendo ama de casa o cuidando chicos.
P90	Claro, eso fue lo que vos conocías y se te hizo costumbre.
R90	Y si para mí no había otra cosa. Y por eso te digo que no me fue fácil, yo como te dije era feliz a mi manera, así en mi casa con lo que tenía pero era feliz. Después de jubilarme fui otra mujer pero seguí siendo feliz.
P91	Eso es lo más importante.
R91	Si, si ahora vamos a estar más felices con la llegada de las niñas.
P92	Si, si eso seguro, la vamos a esperar en el taller a las dos.
R92	Si, si me voy a organizar, porque ir a yoga me hace más ágil, más fuerte así puedo cuidar a la nena, ahora tengo que estar bien para ellas.
P93	¿Vos decís que el yoga te ayuda para eso?
R93	Si, si yo creo que me va ayudar, si me ayuda para todo.
P94	Bueno mejor entonces.. Bueno creo que estarían todas las preguntas.
R94	¿Si, Ya está? Uu no te ofrecí nada para tomar.
P95	Está bien gracias igual. Yo cualquier duda que tenga te vuelvo a consultar.
R95	Si, si cuando quieras Mile, lo que necesites sabes que yo estoy acá jajaj
P96	Buenísimo, muchísimas gracias por tu tiempo y la buena predisposición.

Desgrabacion de la entrevista realizada a entrevistada N° 10

Entrevistador/a: Nardon Milena

Entrevistado/a: Numero 10

Fecha de realización de la Entrevista: 26/07/2017

Hora de inicio: 14:40

Hora de finalización: 15:55

Lugar: Cocina de la casa de la jubilada a entrevistar.

Tiempo total de duración de la entrevista: 74 minutos 40 segundos

Datos del entrevistado

Edad del entrevistado/a: 71 años

Sexo: Femenino

Lugar de origen del entrevistado/a: Monte Maíz.

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Monte Buey.

Mail: -----

Observaciones: La entrevistada se mostró muy predispuesta durante toda la entrevista, emocionándose al recordar su historia.

P1	Bueno vamos a comenzar con la entrevista, decime por favor ¿Cuántos años tenes?
R1	Bueno, yo tengo 71 años.
P2	¿Y dónde naciste vos?
R2	Yo nací en Monte Maíz.
P3	¿Y Cómo es que comenzaste asistir a las clases del Taller de Yoga?
R3	¿Cómo arranque?
P4	Si
R4	Y viste yo me vine a vivir acá a Monte Buey, yo antes de venirme hacia yoga en Monte Maíz, y bueno cuando vine acá me costó un poco, porque yo estaba sola no conocía a nadie, pero bueno, a mí me gustaba seguir con yoga porque yo hice como cinco seis años seguido, y bueno uno cuando se acostumbra y te gusta es lindo seguir, pero bueno llegue acá y no conocía a nadie, estaba acá encerrada y bueno un día Aldo, mi compañero acá, me decía anda a los jubilados a preguntar que seguro dan, y yo no le hacía caso, hasta que el un día le hablo al Toto que está en la comisión de los jubilados y es amigo de él, y él Toto le dijo decile que vaya y se anote directamente no hay ningún problema, Y ahí me dijo los días que había yoga, y bueno me anime y ahí empecé fui una mañana al centro, un Lunes creo que era, y empecé, yoga a mí me encanta, es una cosa que me encanta ir a yoga. Y la primera vez que arranque yoga fue por una amigas que me había hecho en Escalante, ellas iban a yoga y me empezaron a decir, si vs estas sola aprovecha que podes venir, arranca yoga con nosotras vos viera lo lindo que es, así que me anime y fui acompañadas

	por ellas arranque y acá en Monte Buey por Aldo mi pareja, como te dije viste. Después cuando me fui a Monte Maíz de nuevo no conocía a nadie peor como ya había practicado y me había gustado me anime y fui sola, y desde ahí siempre lo hice.
P5	¿Y cuánto tiempo hace que arrancaste yoga acá en el centro de jubilados de Monte Buey?
R5	Y a ver parate, del año pasado lo hice entero, ee el ante año pasado, si, si el ante año fue porque yo ahora en marzo hizo dos años de que me vine acá, así que si ya hace dos años y medio por ahí.
P6	Claro, si yo me acuerdo que cuando comenzaste fue después de las vacaciones el primer año.
R6	Si, si ya hace dos años que rápido que pasa, pero a mí me gusta, me gusta mucho, memoria también me gusta.
P7	Ha ¿también vas a memoria?
R7	Si, si también hago memoria, si y me gusta, pero me gusta mucho mas yoga.
P8	¿Hubo alguien que sugirió que comenzarás con el Taller de Yoga cuando llegaste acá a Monte Buey?
R8	Y si Aldo, fue el que más me apoyo e insistió, porque viste cuando uno cambia de pueblo, no es fácil no conoces a nada, mira yo era de Escalante hice yoga en Escalante, después me voy a Monte Maíz, porque falle mi papa queda mi mama sola y me voy a vivir con ella, y claro yo no conocía a nadie en Monte Maíz, pero bueno ahí yo por medio de una hermana mía que ya viví ahí, me dijo de arrancar y ahí empecé, después viste hice como cinco, seis años en Monte Maíz, después me traslado acá viste y bueno otro cambio, otro volver a empezar y yo al único que tenía acá era a Aldo.
P9	Claro, ¿y haya en Monte Maíz cuanto tiempo fuiste a yoga?
R9	Y hice como cinco seis años y después hice uno dos años en Escalante
P10	Claro, hiciste mucho tiempo.
R10	Si, si bastante.
P11	Y acá en el centro de jubilados de Monte Buey, ¿me podes contar que cosas hacen en el taller de yoga?
R11	¿En las clases de yoga?
P12	Claro, ¿Qué hacen en las clases de yoga?
R12	Y bueno, hacemos muchas cosas, hacemos la movilidad, después ejercicios, son muchas cosas y todas las cosas que hacemos es lindo, porque nos hace bien a nosotras, todos esos ejercicios de piernas, de brazos, todo lo que hacemos, para mí, me encanta todo lo que hacemos, es todo muy lindo.
P13	¿Y cómo te sentís vos?
R13	Bien, yo bien he, yo yendo a yoga me siento re bien, estoy contenta, porque estoy bien, me siento bien ahí adentro, con todo el grupo de las amigas que están ahí adentro, así que no yo me siento bien ahí.
P14	Mejor así entonces.
R14	Si, si yo me siento bien conmigo misma porque me siento bien yo, pero también me encanta el grupo que ahí, que se yo me encontré con un grupo re lindo, cuando empecé viste de entrada ya me hicieron sentir cómoda, bien, porque te digo que a veces cuesta, yo en Monte Maíz, no era como el grupo este lindo, era que se yo, mas dividido no se daban tanto las mujeres, había grupitos, en cambio acá no, somos todas compañeras estamos todas juntas, lo mismo pasa en memoria, que somos todas compañeras trabajamos todas en conjunto, yo me siento re bien tanto en yoga como en memoria me siento re bien.
P15	Claro, que bueno eso. ¿Y cómo fue que arrancaste cuando ibas a Monte Maíz?
R15	Y en Monte Maíz yo iba al centro de jubilados porque iba a pagar la cuota del centro de jubilados, iba hacer los recetarios para mi mama, y bueno ahí yo empecé a preguntar y me dijeron que había yoga, y cuando me nombran a la profesora, era la misma profesora que me daba en Escalante.
P16	¿Mira era la misma?
R16	Si, si la que da en Escalante viene a Monte Maíz a dar yoga, así que cuando me dijo que era la misma profesora, me quede más tranquila y me gusto, porque yo ya conocía la yoga que daba la profe esta ya la había hecho, porque en Escalante estuve como dos año haciendo, así que bueno contenta porque me tocaba la misma profesora. Pero era lindo también porque la yoga que hacíamos era como la que hacemos acá, pero haya hacíamos todo más en colchonetas, pero bueno es lo mismo nada más que acá lo hacemos sin colchonetas, viste con la silla, parada, es la misma peor no tanto en el suelo, haya estábamos mucho as tiempo en el suelo.
P17	Claro, ¿y vos cuantos años tenías en ese momento?
R17	Y en aquel entonces, yo tengo setenta y uno, he y tenía como unos sesenta años, cincuenta y ocho sesenta años, por ahí, cuando arranque haya en Monte Maíz, no para cuando arranque en Monte Maíz tenía como sesenta y seis años más o menos porque haya fui como cinco años, pero ya tenía sesenta cuando empecé haya en Escalante

P18	¿Y cuando ibas a haya en Escalante eran las mismas actividades que las que les hacían hacer en Monte Maíz?
R18	Si, si era todo lo mismo porque era la misma profesora.
P19	¿Y cuántos días a la semana ibas?
R19	Y dos veces a la semana, en los dos lugares eran dos veces a la semana.
P20	¿Y dónde tenían clases, en el centro de jubilados?
R20	E, no, en Escalante nos daban en el salón de la tercera edad y en Monte Maíz si en el centro de jubilados, como acá.
P21	¿Siempre que hiciste yoga lo hiciste en los centro de jubilados de los lugares en donde estuviste?
R21	Si, si siempre hice yoga del centro de jubilados, y a mí me encanta, me gusta, me gusta como lo daban, y como lo das vos ahora.
P22	¿Y cómo te sentías en aquel momento cuando ibas a yoga?
R22	En Escalante teníamos un grupo lindo, éramos poquitas porque Escalante es chiquito viste, a lo mejor éramos seis o siete, pero éramos todas compañeras, éramos como todas de la familia, si éramos todas conocidas, si es un pueblito chiquito, pero si era un grupo lindo muy lindo, me sentía muy bien yo yendo. Hee nosotros vivimos con ese grupo dos años seguido acá a Posse, que se hace la fiesta de todos los centros y bueno la profesora nos preparaba y nosotras vinimos a representar nuestro centro, para no, no yo con Escalante no fui nunca a esa fiesta, vine las dos veces con Monte Maíz, así que nos preparábamos para eso viste.
P23	Claro, ¿y en Monte Maíz como te sentías yendo?
R23	Bien, bien, por más que el grupo era más dividido yo tenía mi grupo de compañeras, incluso a veces salía un viaje y nos íbamos juntas, viste como yo estaba sola con mi mama, nos íbamos, pero si era un grupo lindo.
P24	Claro, al ser el grupo más grande, estaban más divididas.
R24	Claro, claro, pero yo tenía mi grupo y era lindo, si, si éramos todas muy compañeras, yo me sentía bien y me hace bien a mí, porque yo me siento que yo estoy bien, me hace bien, ese día que no fui a yoga viste, es como que te pones toda dura, aparte de haber estado engripada, estuve en la cama tirada, casi ni salía, que viste no es fácil, el lunes cuándo retome, me costó, y ayer me tuve que tomar un des infamatorio porque me dolí toda las piernas todo. Pero me encanta a mí, yo yoga, no falto, salvo que este enferma o que no pueda por algo muy importante, sino vos viste que yo firme, tiene que llover muy fuerte para que yo no vaya, porque yo sé que a mí me hace muy bien la gimnasia, aparte me gusta.
P25	¿Y desde que arrancaste el taller de yoga, percibiste algún cambio en vos ?
R25	Si, si, si es como que... yo me siento mejor, es como que se me despeja más la mente, si es un cambio muy notable, yo por lo menos lo note en mí, porque yo me siento bien yendo a yoga.
P26	¿y cuáles fueron las razones por las cuales vos arrancaste acá en el taller de yoga del centro de jubilados de Monte Buey ?
R26	Y porque viste, como yo ya iba en Monte Maíz y me gustaba seguirlo no quería dejar de hacerlo, aparte yo en Monte Maíz, aparte de hacer yoga yo trabajaba todos los días viste, yo me levantaba a las seis de la mañana porque yo siete y media entraba a trabajar hasta las cinco de la tarde, viste entonces es como que también, yendo al taller uno se despeja un poco, estas con otra gente, te desenchufas de los trabajos; pero cuando yo vine acá, viste yo no trabajo no hago nada, y viste yo decía y algo tengo que hacer, aunque sea yoga tengo que seguirla, porque no puedo estar todo el día sentada, y cuando estoy en mi casa hago todas esas cosas (señala un mueble donde tiene todos adornos hechos al crochet), todos esos canastitos, todas esas cosas que vos vez ahí, lo hago todo yo, porque viste a no trabajar tengo que hacer ligo tengo que tener la mente ocupada en algo, y la gimnasia más vale, a mí me hace falta la gimnasia, viste eso es lo que mejor me hace, yo yendo a yoga me siento re bien, yo si no voy, me falta algo.
P27	¿Y vos en todo momento de tu vida pudiste realizar algún ejercicio físico?
R27	No, no, porque viste yo la mayor parte de mi vida la pase en el campo, viste yo anduve arriba de los tractores, con los chanchos, arriba de los caballos, yo trabaje en el campo, un montón, porque yo cuándo me fui a vivir al pueblo ya tenía unos cincuenta años, y todo ese tiempo antes vivi en el campo y era trabajar.
P28	Claro, entonces la primera vez que realizaste ejercicio físico, fue a los cincuenta años en Escalante.
R28	Claro, cuando fui a Escalante ahí fue, yo del campo me fui al pueblo y ahí fue donde falleció mi marido, que yo me quede sola, pero bueno, sino yo antes, yo nací, yo nací en el campo e hice todo lo que había que hacer en el campo, es que yo nací haya, me crie haya, estudie en el campo, me case en el campo, todo en el campo y en el campo viste no precisaba hacer ejercicio, porque viste yo andaba arriba del tractor, andaba en caballo, criaba pollo, criaba gallinas, y todo esas cosas
P29	¿Vos todas esas cosas las considerabas ejercicio físico?
R29	Y si porque en ese momento otra cosa no había, y yo era subir y bajar del tractor y subía y

	bajaba un montón de veces, y andaba todo el día haciendo cosas, y en ese momento no pensaba en el ejercicio, pero ahora que uno esta así sin hacer nada, necesito la gimnasia necesito ir a yoga.
P30	¿Y vos qué pensas de esas prácticas realizadas como ejercicio físico?
R30	Y era como un ejercicio fisco, viste, porque yo me levantaba a las cinco de la mañana, y salíamos con mi marido yo a la par de él, salíamos en un tractor cada uno, enganchamos el arado y salíamos la primer parada era para darle de comer a los chanchos, le daba de comer, le daba el agua y después me iba con los pollos ahí, tenía, gallinas, pollos, patos, de todo, y había que criarlos viste y tenía mi hijo que era chico, y yo andaba todo el día y no paraba, porque después había que limpiar la cocina, lavar las ropa, limpiar la casa, todo eso lo hacía de noche porque durante el día, yo lo tenía que ayudar a mi marido, entonces yo no precisaba hacer una ejercicio con todo lo que hacía en campo, viste, por eso yo necesito hacer ejercicio ahora, porque yo trabajé mucho antes, y entonces ahora si me quedo y no hago nada me quedo, me achaco, viste yo veo personas que siempre trabajaron y ahora no hacen nada, y se achacan viste, y ya van haciendo cada vez menos y ya ni caminar pueden, entonces viste, yo no quiero llegar a eso, a pesar de que ya soy grande, pero yo estoy bien, me siento bien, yo soy muy activa, cualquier cosa que tengo que hacer la hago.
P31	¿Y todas esas cosas vos las tenías que hacer todos los días?
R31	Si, si todos los días de lunes a lunes, todos los días lo mismo, porque había un criadero de cerdo, y había que atenderlos todos los días al igual que los otros animales, sino se morían y no teníamos para comer o vender, al igual que la quinta, pero yo me criaba 800 pollos, patos, gansos, la quinta la atendíamos nosotros también, yo a veces sacaba la verdura y la vendía a la verdulería o la cambiamos por comida, o mercadería y así, pero si en el campo había de todo, había conejos, de todo, si carne ni comprábamos porque teníamos ahí, lo que nosotros criábamos era para comer, por eso había que cuidar lo que teníamos, los chanchos los carneábamos y de ahí sacábamos, la grasa, y los embutidos, así que, como es, no hacía falta salir mucho de la casa, más que para ir a comprar o llevar la verdura, así no salíamos mucho, siempre estábamos en el campo trabajando. Pero bueno había que trabajar lindo, porque si no trabajabas no tenías para comer, no es como ahora que está todo en la góndola del supermercado. Nosotros con Aldo acá estamos acostumbrado a que la verdura la sacamos de la quinta, tenemos una quinta acá en el patio y es poco lo que compramos en la verdulería, salvo las frutas que a mí y a él nos gusta, pero sino estamos acostumbrado a tener la quinta, si tenemos ensalada amarga, rúcula, acelga, tomates, zanahoria.
P32	Muchas cosas, ¿y la quinta la hicieron ustedes?
R32	Si, si entre los dos, porque a los dos nos gusta, después yo me dedico al jardín también, me dedico a mis flores, que ahora con la helada no quedo nada, me helo todo, no me quedo nada. Mira que tenía un montón de cactus, me lo quemo todo, y eso que dicen que el cactus no se congela, no me quedo nada.
P33	¿Y de chiquititas que hacías haya en el campo?
R33	Y de chiquitos también trabajar, yo tenía un hermano mayor que ahora falleció, pero antes íbamos los dos a juntar maíz, viste con mi hermano como éramos los mayores había que ayudar a mi papa y mi mama, con trece años nosotros íbamos a juntar el maíz, por ahí mi papa tenía que hombrrear bolsas y nosotros lo íbamos ayudar para que el no ponga a otra persona, porque no se podía pagarle a alguien más, porque había que ahorrar un poco viste, pero si yo siempre trabaje de chiquita trabaje siempre en el campo. Y vos viste en el campo era lo único que hacíamos era trabajar, cuando uno está en el campo es para trabajar, es poco el tiempo que tenes para no hacer nada digamos, yo no tenía tiempo de hacer todo lo que hago acá ahora.
P34	¿Cuándo vos eras chiquitas ibas a la escuela en el campo?
R34	Sii, yo hice el primario en el campo que lo hice completo, mi papa viste estaba muy lejos del pueblo, así que por eso fuimos a la escolita del campo que estaba más cerca, nosotros íbamos y veníamos de a pie con mis otros dos hermanos, nosotros somos seis hermanos, cuatro mujeres y dos varones..y bueno con mis hermanos más grandes íbamos de a pie a la escuela teníamos casi una legua para la escuela y nos íbamos y veníamos todos los días a pie.. Si, si a la escuela fuimos siempre todos mis hermanos fueron, mi papa y mi mama nos mandaron siempre a la escuela. El primario todos lo terminamos completo, el secundario después son porque como estábamos en el campo y quedaba lejos el pueblo no podíamos ir.
P35	¿Y a la escuela iban todos los días?
R35	Si, si todos los días íbamos, para mi mama eso era sagrado, no nos dejaba faltar nunca a la escuela. yo te digo ahora voy a memoria porque yo me acuerdo mucho de las cosas que aprendíamos antes y yo todavía me acuerdo de las cosas de antes que aprendíamos en la escuela, yo de matemáticas, me acuerdo todo, a mí me gustaba matemáticas, yo solo cuarto grado repetí, después lo otros grados los hice bien, pero si a la escuela había que ir, y nosotros nos hacíamos casi una legua viste e íbamos de a pie, porque no teníamos en que

	ir, en total eran dos leguas por día, porque había que ir y venir, así que si nosotros íbamos y veníamos a pie, yo me acuerdo, en ese entonces no teníamos reloj, y mi mama, viste que antes, antes la gente del campo, no tenía esas cosas, y bueno mi mama se guiaba por el sol, por la sombra del sol se guiaba en la hora que era, y a veces nosotros salíamos de mi casa viste y teníamos la escuelita acá derecho, y con mi hermano salíamos los dos, y mi mama nos gritaba, ¡dale aparecen que ya van tarde! Haya se ve que está llegando la maestra a la escuela... y con mi hermano corríamos un pedazo hasta que nos cansábamos, pero igual cuando nosotros llegábamos la clase ya había empezado, pero bueno la maestra no nos decían anda porque sabía que estábamos lejos y veníamos de a pie, pero si a pesar de todo eso mi mama siempre nos mandaba a la escuela, a la escuela no se faltaba. A penas empezamos a ir a la escuela mi papa estaba en otra estancia y el patrón tenía caballos entonces íbamos con los caballos, pero después se cambió y bueno, como los caballos no eran de mi papa, había que ir de a pie, todos los días, todos los días, si me acuerdo que en invierno llegaba de noche, porque imagínate que salíamos a las cinco y media de clases, hasta que llegábamos a mi casa, llegábamos de noche. Pero si en ese momento había que hacerlo caminando no quedaba otra, y ese era mi ejercicio de caminar, caminar dos leguas todos los días, o era poco.
P36	¿Y en la escuela tenían educación física?
R36	No, no, en la escuela en ese entonces no había nada, lo único que había eran labores, que yo en ese entonces aprendí a bordar, en la escuela aprendí a bordar y a tejer, porque nos daban labores, había una maestra que nos enseñaban a tejer y a bordar, eso si teníamos, era lo único que había, pero de ejercicio físico no había nada, para aquel entonces no había nada de eso, si vos imagináte que había una sola maestra para todos los grados, y vos imagináte que antes eran muchos los chicos que vivíamos en el campo, capaz que éramos unos cuarenta, y todos esos chicos para una sola maestra no era fácil. Pero bueno era así, nada que ver con ahora que por cada materia tienen una maestra, antes teníamos una sola materia para todos los grados, ella daba todas las materias, y todos aprendíamos lo mismo, de primero a sexto todos mezclados estábamos, pero aprendíamos lo mismo, es más yo creo que aprendíamos más antes que ahora, porque yo veo los nietos de Aldo, no saben las tablas, yo no sé cómo hacen las cuentas si no saben las tablas, van los dos al secundario y no saben las tablas, nosotros antes las teníamos que saber de memoria viste, porque ahora la sacan con el celular, la Tablet, ante son había, si no lo sacabas con la cabeza nadie te lo sacaba. Pero bueno yo hasta el día de hoy me acuerdo las tablas a todas y mira la edad que tengo, debe ser que las aprendí bien.
P37	Claro, ¿y en la escuela jugaban?
R37	Si, si teníamos recreo y jugábamos en el recreo, a la escondida, al tejo a la popa, pero si jugábamos y a veces teníamos dos o tres recreos así que aprovechábamos a jugar en el recreo, no veía la hora que llegue el recreo para salir a jugar.
P38	¿y cuándo volvías a tu casa jugabas?
R38	Y no, no podíamos jugar mucho, porque en mi casa después de la escuela ya llegábamos de noche, a la mañana nos levantábamos y había que hacer los deberes o estudiar, y a la una de la tarde ya teníamos que salir para ir a la escuela así que nos quedaba poco tiempo para jugar. Salvo los sábados y domingo que no teníamos escuela o un feriado, pero sino los días de semana no.
P39	Claro, ¿y tus compañeros de la escuela Vivían todos lejos así como vos o tenías algún compañero que viviera cerca de tu casa??
R39	¿Vivían todos lejos así como vos o tenías algún compañero que viviera cerca de tu casa?
P40	Claro ni si quiera para cruzarte a jugar con ellos
R40	No, no nosotros no teníamos con quien jugar, porque mi papa estaba en una estancia y los puestos de los otros peones estaban muy lejos y no se juntaban porque la gente antes tampoco se visitaban, entonces nosotros nunca jugábamos, no jugábamos con otros chicos.
P41	¿Siempre con tus hermanos jugabas entonces?
R41	Claro siempre con mis hermanos, si y nos criamos así. Y no teníamos tanto tiempo libre viste, en cambio ahora yo veo que los chicos tienen mucho tiempo libre, antes eso no pasaba, era muy distinto. Pero vos viste como es la vida del campo, mi mama iba una vez por semana hacer los mandados, por ahí me traía a mí, por ahí a mi hermano mayor para que la ayude a cargar y la acompañara, peor sino nosotros siempre en casa nunca salíamos, porque en ese tiempo no se podía, porque nosotros éramos mucho viste y si no le faltaba la campera a uno le faltaba el pantalón al otro y bueno no se podía salir.
P42	¿Ustedes colaboraban en su casa con sus padres?
R42	Si, si ayudábamos mucho a mi mama viste ahí en la casa por que viste mi mama criaba muchos pollos, gallinas, bueno cuando tenía que lavar había una bomba de donde había que sacar el agua y llevársela para que llenara la pileta para que lavara y yo y mi otra hermana mayor la ayudábamos mucho porque los otros eran chiquitos todavía, peor las

	mayores mujeres ayudábamos a mi mama y mi hermano mayor ayudaba a mi papa, levantaba bolsas en el campo, y yo me quedaba con mi mama y mis hermanos más chiquitos ayudarla, yo cuando tenía doce años trece juntábamos maíz después a la tarde íbamos a la escuela, siempre estábamos haciendo algo, volvíamos de la escuela y íbamos a juntar leña porque teníamos una cocina con leña entonces había que juntarla y cortarla, hacharla, para poder cocinar a la noche y al otro día, juntar los huevos, darle de comer a las gallinas, la ayudábamos con las cosas de afuera a cuidar animalitos que ella tenía por que como ella se encargaba de lavar hacer las cosas de adentro de la casa la ayudábamos con eso. Bueno y así nos criamos gracias a dios bien, yo te digo que agradezco a mi papa y a mi mama que ya han muerto, viste la educación que nos dieron, como nos criaron, porque dentro de lo poco que nos dieron, nos dieron un montón, porque la educación es lo fundamental así que siempre les voy a estar agradecida a ellos.
P43	Si, si seguro que la educación es fundamental.
R43	Si y bueno yo después me case seguí viviendo en el campo, y bueno ahí empecé a trabajar en un criadero de cerdo, ayudaba a mi marido yo andaba arriba del tractor viste, con los chanchos criaba gallina, todo a la par de él junto con mi hijo que era chiquito y bueno había que criarlo. Cuando mi marido fallece yo me voy con mi hijo al pueblo a vivir, hasta que mi hijo hizo pareja se casó y yo me quede a vivir sola.
P44	¿y a qué edad te casaste?
R44	Yo a los diecisiete año, después a los mese cumpla os dieciocho pero, tenía diecisiete años cuándo me casa. Y mi hijo nació a los veinticinco años, porque yo tuve que hacer un tratamiento para poder quedar embarazada.
P45	Ósea que te casaste y seguiste viviendo en el campo, ya con tu marido y tu hijo.
R45	Si, si trabajaba, cuidaba de mi hijo, atendía la casa, ayudaba con los chanchos los pollos, mi marido hacia la quinta.
P46	Y vos que pensas de todas esas cosas que hacías en aquel momento, vos a esas prácticas realizadas con tu cuerpo, ¿las percibías como un ejercicio físico?
R46	Y no tanto te digo, porque era mucho el trabajo, ya no era ejercicio físico, porque vos imagináte que yo me levantaba a las cinco de la mañana me subía arriba del tractor, a las ocho volvíamos le dábamos de comer a los chanchos, tomábamos un poco de desayuno, y hasta las dos de la tarde me bajaba del tractor y recién ahí comíamos, y después viste en el campo con los cerdos hay que trabajar, que hay que bañarlos, vacunarlos, darle agua de comer, y eso era mucho, era mucho el esfuerzo que yo hacía, para mí era mucho, porque yo encima tenía la casa, el nene que era chiquito, entonces todo eso ya no era ejercicio físico ya no, era mucho lo que hacíamos.
P47	¿Y vos que pensas ahora, esas prácticas corporales tienen alguna relación con el ejercicio físico?
R47	Y no, porque el ejercicio físico es lo que estamos haciendo ahora, todo eso está bien porque lo hacemos porque nos da un placer nos hace bien a uno, no como cuándo yo era chica, o después que yo me case ya era mucho el trabajo, ya no era ejercicio físico, eso era trabajar, trabajar, porque vos imagináte que teníamos trece años con mi hermano y íbamos a juntar maíz, y ya eso no es un ejercicio físico, porque vos sabes lo que es estar todo el día agachados juntando maíz, viste metiendo en la bolsa.
P48	Claro, eran esfuerzos que vos realizabas todos los días, peor no lo considerabas como ejercicio físico.
R48	Y si, si eran esfuerzos que había que hacerlos todos los días porque mi papa me mandaba visite, mi papa me decía que lo tenía que hacer y bueno yo lo hacía.
P49	Claro, no era algo que vos elegías hacer.
R49	Claro yo a eso no lo elegí, no es nada que nosotros hayamos elegido, no es nada que ver como yo ahora, que yo elijo ir a yoga, yo voy a yoga porque me gusta, voy a memoria porque me gusta, haya en el campo, me gustara o no me gustara había que hacerlo, era trabajo que había que hacerlo, y si o si había que hacerlo, no teníamos muchas opciones, yo te digo yo trabajo de campo de hombres los hice a todos, no deje nada sin hacer, yo te digo que las hice a todas las cosas, no deje nada sin hacer, yo te digo si yo tuviera que volver hacer esas cosas de nuevo, si yo volviera hacer no sé si las volvería hacer, porque yo trabajé mucho, trabaje mucho, mucho viste, aparte no se disfrutaba porque nosotros vivimos trabajando, viste así que estábamos siempre trabajando, porque en el campo no hay un día que no tengas nada para hacer, hasta los veinticuatro a la noche, un veinticuatro teníamos la chancha que estaba por dar crías, y bueno nos tuvimos que quedar asistir a la cancha, no pudimos salir a ningún lado, porque había que atenderla viste, porque por ahí la chancha se come a los chanchitos, entonces viste son esas cosas, esos trabajos que por más que haya fiestas hay que quedarse no te podes ir, si por ahí mi marido se iba a la cancha a veces a ver los partidos de futbol que a él le gustaba viste y yo me tenía que quedar en la casa sola, a cuidar todo porque, por ahí se rompía una pileta, y los chanchos se quedaban sin agua, si vos no te dabas cuenta o no lo controlabas y era verano y se morían todos y después que hacías, así que yo me tenía que quedar en el campo, el a lo mejor se iba un rato a ver el

	partido y bueno yo me tenía que quedar, si yo a mi mama después que me case, que estaba en el campo con mi marido, no al veía casi nunca, porque uno no iba casi nunca al pueblo , o iba mi marido al pueblo hacer las compras y yo me quedaba, si yo a mi mama y mi papa los disfrute mientras fui soltera, después no los veía mucho , porque era muy pocas las veces que yo podía salir del campo, después si cuando yo quede viuda ya si volví a estar más con ellos.
P50	¿Y vos cuantos años tenías cuando te fuiste del campo?
R50	Y yo tenía, y tenía cincuenta y ocho años tenía, por ahí.
P51	Cuando tenías cincuenta años volviste al pueblo y dejaste el campo, y todas las actividades del campo ya no las hiciste más. ¿Y en el pueblo que hacías?
R51	Y en el pueblo trabajaba en casas de familias, limpiaba, planchaba, hacía de ama de casa.
P52	¿Y ahí fue cuándo arrancaste por primera vez a realizar ejercicio físico?
R52	Claro ahí fue la primera vez que yo arranque yoga, a los sesenta años, haya en Escalante, pero siempre seguí trabajando viste porque ya no trabajaba en el campo, pero yo al quedarme viuda tenía que hacer algo no podía no hacer nada, y bueno tenía que trabajar sino de que me mantenía, no había otra entrada, más que esa pensión que uno cobra del marido, así que yo trabaje siempre viste, no tenía todo el tiempo que tengo ahora para ir hacer yoga.
P53	¿Y porque decidiste comenzar a los sesenta años a realizar yoga, cuáles fueron las razones?
R53	Y porque viste, deje un trabajo, viste y bueno me quedo un poquito más de tiempo para hacer algo, y también me había atacado mucho la columna en ese momento, y el médico me había dicho que tenía que Hacer yoga, porque viste yo estuve cuatro meses sin moverme de la cama, se me habían paralizados las piernas a mí no podía ni caminar.
P54	¡Uu! ¿Porque, que paso?
R54	Y me había atacado el nervio ciático, peor mal, mal, estuve como cuatro meses en la cama, y gritaba del dolor, fue horrible, peor bueno me llevo cuatro meses hasta que me compuse bien, y el traumatólogo me dijo, que tenía que hacer yoga, y me dijo busca un yoga que sea tranquilo para tu edad, como la que hacemos ahora, no otra yoga tan exigente, o alguna otra actividad que sea fuerte, él no me la recomendaba porque yo también tengo hernia de disco en la columna, peor si él me dijo que la yoga la tenía que hacer, y por eso arranque la yoga. Así que yo arranque el yoga haya en Escalante porque le médico me había dicho que me iba hacer bien, él me dijo vos hace algún ejercicio físico, para que ayude a estar bien del nervio ciático, peor bueno yo elegí la yoga y me gusto mucho, y me ayudo mucho también para el dolor, me alivio bastante.
P55	Claro, ósea que cuando el medico te digo, vos arrancaste a los sesenta años hacer yoga¿ y desde ese momento no abandonaste más ?
R55	No, no abandone, siempre hice yoga. Salvo un año que me fui de Escalante a Monte Maíz, ahí estuve un año sin hacerlo, viste no hacía nada, porque trabajaba todo el día, pero bueno después de un año volví arrancar. Y cuando me vine acá también me costó arrancar, pero bueno, el cambio de un lugar al otro me cuesta volver acostumbrarme, peor bueno ya cuando llegue acá a Monte Buey ya me costó menos empezar, estuve unos meses nomas y arranque, agarre viaje más rápido que cuando estaba en Monte Maíz.
P56	¿Y no probaste otro ejercicio físico?
R56	Y no, no me anime viste por la columna.
P57	Claro, y después de vivir tantos cambios, de ir de un lugar al otro, ¿vos crees que el ejercicio físico te ayuda para integrarte o para poder salir adelante más rápido?
R57	Si, si muchísimo, para todo me ayuda, para mí es bueno para todo, a mí me despeja mucho la mente, también me ayuda para el colesterol, que el doctor me dijo que yendo a yoga me ayuda muchísimos a controlármelo, porque el colesterol mío es el que produce mi propio cuerpo viste, no es lo que como ni nada, así que el doctor me dijo siga con yoga, o si quiere caminar haga caminata, peor que el yoga no lo deje. Pero bueno yo lo hago porque yo me siento bien, me siento muy bien, por eso lo hago, y me gusta mucho porque es un espacio donde me despejo, vos vas y charlas con las mujeres, nos reímos, y pasamos un momento lindo entre compañeras, a mí me hace muy bien.
P58	Claro que bueno. ¿y otro ejerció físico no haces ?
R58	No, no, a veces salimos a caminar con Aldo peor cuando no hace tanto frio, pero a veces, pero ahora en invierno ya no salimos, peor bueno yo lo que uso mucho es la bicicleta, ando por todos lados con la bicicleta, a mí la bicicleta me gusta mucho, a veces cuando los días están lindos salimos con Aldo andar por el acceso, peor con Aldo prefiero salir en bici y no caminando, porque yo camino ligero y él va más lento , entonces lo dejo atrás jajaja porque yo no puedo caminar más despacio, peor yo antes cuando vivía en Monte Maíz salía siempre a caminar.
P59	Si, ¿ibas siempre, con quien ibas?
R59	Si, si siempre iba, primero salía sola, después me hice amiga de otra señora y entonces

	salíamos las dos juntas a caminar todos los días a la tardecitasalíamos.
P60	¿Y algún otro ejercicio que hayas echo?
R60	No, no otra cosa no. Yo hice yoga, y la caminata la bicicleta y e trabajar siempre. El trabajo nunca me faltó. Y ahora porque soy grande viste, pero sí tendría que ir a trabajar ira, porque yo me siento bien, pero bueno ya la edad mía, ya no es necesario, ya está lo que hice, hice ahora ya está, que trabajen los otros jajaja.
P61	Claro, demasiado hiciste ya. Y de los ejercicios que realizaste, ¿cuál fue el que más te gusto?
R61	Y a mí el yoga, yo me siento tan bien al ir al yoga, en todos los lugares que fui siempre, siempre me hizo muy bien, a mí me hace tan bien la yoga, me hace bien físicamente, me despeja la mente, me hace sentir bien, eso lo dejaría si estaría enferma sino no, yo lo haría siempre, mientras lo pueda hacer lo voy a seguir haciendo.
P62	Claro, tenes que aprovechar ahora que lo podes hacer, porque antes vos me decías que hubo un momento donde no pudiste realizar ejercicio fisco.
R62	Claro, claro ahora sí puedo, pero antes no podía, por eso aprovecho ahora.
P63	¿y antes porque no lo podías hacer ?
R63	Y antes, por ahí, cuándo yo estaba en Monte Maíz, que yo ya iba a yoga, había días que no podía ir, porque como haya tenía yoga a la tarde, había días que mi patrona me decía, esta tarde tenes que venir a planchar, o esta tarde no estoy veni mañana, porque yo a la mañana iba hacer limpieza, peor a la tarde cuándo lo necesitaban iba aplanchar también, entonces cuándo ella me decía veni a la tarde, y yo ya me perdía de ir a yoga, pero bueno era porque no podía porque había que trabajar no porque no quisiera ir, si yo acá voy siempre, al no hacer nada, tiene que llover a balde para que no vaya.
P64	Claro, ¿y vos diariamente que ejercicio físico realizas ahora?
R64	Y ahora lunes y miércoles yoga.
P65	¿Y algún otro ejercicio?
R65	No, no otro ejercicio no hago, hago cosas acá en mi casa pero nada más.
P66	¿Qué cosas haces?
R66	Y primero todas las cosas de la casa, limpio todo yo acá, porque pro suerte lo puedo hacer yo me siento bien para hacerlo, me ocupo de mi jardín que me encanta, y después cuándo tengo ratos libre me pongo y tejo al corchete, tejo al telar, hago todas esas cosas que te mostraba antes. Peor yo cuando estoy en mi casa, siempre algo hago, no es que estoy sin hacer nada, porque no puedo estar sin hacer nada. La quinta también yo lo ayudo a Aldo, así que yo no me aburro, porque siempre estoy haciendo algo. Y después algunos días vienen alguna mujer a tomar mate o voy yo para haya, con la mercedes nos sabemos juntar, porque ella me trae el librito que ella vende, y aprovechamos cuándo viene ella a tomar mates y charlar, después yo se lo llevo y también tomamos unos mates y así, y yo con la Mercedes y la Ester me hice amiga de ellas por yoga si yo antes no la conocía.
P67	Claro, el ejercicio físico te ayudo para conocer nuevas personas y hacerte de amigas.
R67	Sí, si ya te digo el ejercicio físico ayuda para todo, yo si no hubiese ido ayoga no las hubiese conocido.
P68	¿y vos porque realizas ejercicio físico?
R68	Porque me gusta, porque me gusta hacerlo, me gusta tener una actividad que hacer, me gusta salir de mi casa para hacer algo, sino todo el día acá encerrada me la pasaría tejiendo y eso me cansa un poco viste, tengo la vista bastante cansada, y está bueno salir un rato estar con otra gente, parte que me despeja, a mí me despeja mucho ir hacer yoga.
P69	¿Y cómo te sentís vos haciendo ejerció?
R69	Yo me siento re bien, re bien me siento, yo lo hago porque me siento re bien, y me gusta hacerlo. Yo, yo todas estas cositas, todos estos tejidos, los hago porque como estoy en mi casa sin hacer nada, algo quiero hacer viste, aparte que me gusta también.
P70	¿Y vos como aprendiste hacer estas cosas?
R70	Yo eso, fui el año pasado aprender de una profesora, aprender crochet y al telar. Peor tuve que ir aprender, así que por eso hago todas esas cosas.
P71	Claro, que lindo, entonces vos me decís que recién a los sesenta años vos empezaste a realizar ejercicio físico y recién ahora te estas dedicando tiempo para vos, para aprender estas cosas para hacer ejercicio.
R71	Y si, si, yo antes nunca tenía tiempo para mí, nunca me dedique el tiempo, si nunca tuve tiempo, en el campo no tenía tiempo, había que trabajar, y después en el pueblo seguí trabajando, sino como hacia yo sola, pero por eso nunca me dedique un poco de tiempo para mí, si yo antes iba a yoga pero si tenía que trabajar, dejaba de ir a yoga para trabajar viste.
P72	Si, si entiendo ¿y vos antes que pensabas del ejercicio físico?
R72	Si que se yo, a mí me parecía que si uno lo hacía, lo hacía y sino no, viste, no era tan importante, yo cuándo trabajaba terminaba cansada, viste y iba peor iba cansada con pocas ganas o a veces ni iba, ósea no le daba la importancia que tenía que darle, si iba bien porque me hacía bien, pero había días que terminaba muerta y no me daban ganas. Nada

	que ver ahora, yo acá como que al no trabajar al no hacer nada, ahora si le doy la importancia que se merece, ahora sí, porque yo veo que es bueno, ahora yo voy con todas las ganas, antes yo al trabajar mucho iba cansada y no hacía las cosas como había que hacer, peor bueno. Ahora acá yo me dedico más a mí, entonteces me gusta y al tener más tiempo voy más tranquila porque, me levanto voy a yoga y sé que después no tengo nada que hacer. Y yo trabajé mucho y ya era grande porque hace dos años que deje de trabajar, así que imagínate con mi edad me limpiaba todas las casa, lavaba pisos, barría hacia muchas cosa y eso me cansaba había veces que no me daba para ir a las clases, viste ya cuándo uno viene grande, se cansa más.
P73	¿Y lo que vos pensabas sobre el ejercicio físico se ha ido modificando con el tiempo?
R73	Y sí, yo ahora veo el ejercicio de otra forma, yo veo que me gusta, que me hace bien, y que lo tengo que hacer, ahora si le doy importancia, no como antes que si estaba cansada no iba, yo ahora no me da pereza levantarme a las ocho de la mañana para ir a yoga, en cambio si tuviera que trabajar no sé si me levantaría porque después tengo que seguir trabajando, en cambio así yo sé que voy hago el ejercicio y después puedo seguir tranquila porque sé que no tengo que trabajar. Viste antes la prioridad era el trabajo y no el ejercicio, no le daba tanta importancia.
P74	Y vos me decías que una de las razones por las cuales comenzaste a realizar ejercicio físico, fue porque le medico te lo había dicho, ¿y hubo alguien más que te lo haya sugerido?
R74	Hee si el médico me dijo, y después tenía un grupo de amigas, que me insistían, que ellas ya iban a yoga, y me decían que tenía que ir a yoga, que tenía que salir un poco, que yo estaba todo el día trabajando, que me iba hacer bien salir un poco despejarme, así que si mis amigas también me insistieron para que arranque. Y si yo cuando iba a yoga me daba cuenta que salía bien de ahí adentro, a pesar que estaba cansada me distraía me reía un rato charlaba con las mujeres, viste estaba en otra cosa y no pensando en el trabajo, pero me costaba ir, porque yo llegaba muy cansada del trabajo, peor bueno mis amigas me sacaban y me llevaban, una vez que ya estaba ahí, ya estaba la pasaba bien, me sentía bien, peor si el ir me costaba, llegar del trabajo u volver a salir, me costaba ir peor después estaba bien.
P75	¿Y qué días tenías en Monte Maíz?
R75	Los Martes y viernes teníamos a las 16:00 hs no perdón 16:30 hs, porque la profesora llegaba en el colectivo de las 16:30 hs y en Escalante teníamos a las 14:00 hs a las 15:00 hs.
P76	Claro, capaz esos horario que tenías se hacía complicado para ir, si vos trabajabas a la tarde, se te complicaba.
R76	Calor, claro el de las dos de la tarde por ahí no me complicaba tanto, pero el de las cuatro de la tarde acá en Monte Maíz, se me complicaba, porque yo a esa hora tenía que trabajar a esa hora, dependiendo de cómo me avise mi patrona viste. Es que en los jubilados ponen esos horarios porque la mayoría de las mujeres jubiladas no trabajan, pero por más que estaba jubilada yo trabajaba igual y dependía de mi patrona de lo que ella me diga, si yo trabajaba hasta el último día, antes de venirme acá trabajé hasta ese día mira, Salí del trabajo y me prepare todo para venirme jajaj
P77	Claro, por lo que me contas trabajaste mucho.
R77	Si, si un montón, y siempre usando mi cuerpo porque en el campo era todo con el cuerpo, para limpiar las casas también, terminaba cansadísima después yo. Si mis trabajos siempre fueron así, con esfuerzos del cuerpo, nunca estuve sentada en un escritorio yo eso no.
P78	Claro, De las prácticas relacionadas con el cuerpo que realizaste durante toda tu vida ¿cuáles fueron las que perduraron hasta el día de hoy?
R78	Y Yo te digo que trabajé muchísimo y todos los trabajos que yo hacía tenían que ver con el cuerpo, porque en todos los trabajos había que ponerle el cuerpo viste, y yo agarraba frío, calor, viento, lluvias no importaba había que trabajar igual viste, pero yo siempre bien, ósea gracias a dios, siempre estuve bien de salud, y siempre pude trabajar, y nunca me afectó el trabajo, al contrario, era lo único que podía hacer en el campo, trabajar, y aparte era lo único que sabía hacer, y si no trabajaba que hacía en el campo, era lo único que yo sabía hacer trabajar en el campo, si desde que nacía, de chiquitita empecé a trabajar y vivir en el campo, y buen yo ya estaba acostumbrada hacer todas esas cosas, a mí no me hacía nada tener que hacerlo.
P79	Claro, era algo normal para vos hacer todas esas cosas, porque siempre las hiciste desde chiquita. ¿Y de todo eso que hacías hubo algo que haya perdurado en el tiempo hasta el día de hoy?
R79	Y por suerte ahora ya no tengo que trabajar en el campo como antes, porque creo que todo lo que hacía hoy no lo podría hacer, ya al estar grande no es lo mismo. Pero pensándolo, algo que haya quedado... he ... por todo lo que te estuve contando, creo que me doy cuenta que lo que más me quedo digamos, lo que hago ahora de grande y antes lo hacía, va siempre lo hice, fue lo que me enseñaron mis papas, todo lo que yo hago ahora en la quinta por ejemplo me lo enseñó mi papa, y no solo la quinta porque mi mama y mi papa me enseñaron hacer de todo, todo lo que yo sé hacer lo aprendí de ellos.

P80	Ósea que eso perduro en el tiempo, ¿y vos lo ves como algo importante a esto, como te sentís vos cuando lo haces?
R80	Si yo lo veo como algo muy importante, yo estoy más q agradecida por todo lo q mi papa y mi mama me enseñó, porque hoy en día lo tengo que hacer y lo sé hacer, aparte vos a mí me mandas hacer cualquier cosa y yo voy y te lo hago porque ellos me enseñaron hacer de todo, la vida que yo tuve, todo lo que viví, me preparo para poder hacer mucho trabajo, muchos trabajo con esfuerzos, trabajos de hombres.
P81	y en el momento que te lo enseñaban vos lo veías como una obligación o te gustaba ¿cómo te sentías?
R81	Bueno ahora yo lo hago y lo hago con entusiasmo por que me gusta, pero antes no, me mandaban hacer algo y decía no estoy cansada, no tengo ganas, pero lo hacía igual porque me hacía bien saber que le ayudaba a mi mama o a mi papa, en cambio yo ahora lo hago con gusto viste y me siento bien haciéndolo, porque me gusta darme cuenta que lo que hacía antes yo lo puedo seguir haciendo ahora sin ningún problema, y eso me pone muy contenta. Aparte yo necesito hacer algo, todo el tiempo necesito estar activa, poder hacer algo, a mí me gusta y me hace bien estar ocupada, si toda la vida estuve haciendo cosas, entonces no puedo estar sentada sin hacer nada, sino estoy tejiendo, estoy limpiando, sino en el jardín o con la quinta, necesito hacer, y las cosas que me gustan hacer son las cosas que también hacia antes cuando yo estaba en el campo, cosa que no dejo de hacer y no voy a dejar tampoco, el estar en la quinta o en el jardín con las plantas, mientras yo viva lo voy a seguir haciendo. Antes yo lo hacía y capaz no lo disfrutaba tanto como ahora, peor bueno la vida de uno fue así, yo nací en el campo, viví en el campo, lo único que se hacer es el trabajo del campo otra cosa no sabía hacer, y yo en ese momento trabajaba tranquila no me asustaba nada y lo hacía lo más normal porque, como no sabía hacer otra cosa, no concia otra cosa, yo estaba preparada para hacer esos trabajos, mi cuerpo se había acostumbrado. Y así como el cuerpo se acostumbra a trabajar, también afecta cuando no haces nada, porque al estar acostumbrado hacer, cuando uno no hace nada se siente, viste te pones dura, te achacas, por eso a mí me gusta hacer, por eso yo no falto ni a yoga ni a memoria, porque quiero seguir activa con el cuerpo y la cabeza también, a mí me hace bien y me gusta todo eso, me siento bien yo, y por eso lo hago, para no quedarme. Porque mi vida en el campo fue muy activa, es mucha la diferencia que hay de una mujer que vivió en el campo a una que vivió en el pueblo, si yo le cuento todo lo que yo hacía en el campo a una mujer del pueblo, no me cree, pero yo sola se todo lo que viví y trabaje, no saben lo que es el trabajo de campo, solo el que lo hizo sabe lo que es.
P82	Claro, vos desde que naciste estuviste trabajando en el campo.
R82	Y si yo me crie así, y no me quejo, de una forma u otra lo hice y mira acá estoy jajaj yo hombreaba bolsas y bueno no me paso nada, acá estoy mira a la edad que llegue y estoy bien. Si yo era todos los días juntar la bolsa del suelo llena de maíz, y las juntaba del piso y la cargaba al hombro y lo tenía que llevar hasta donde estaba la comedera de los chanchos, y eso era pesado, pero yo en ese momento para mí era normal.
P83	¿y vos como te sentías en ese momento ?
R83	Yo me sentía muy bien, yo ya me levantaba a la mañana y ya sabía todo lo que tenía que hacer, viste yo estaba bien, sabía que era mi trabajo, estaba acostumbrada hacer eso, si en el campo otra cosa no había, había que trabajar nomas , y te acostumbrabas porque no salías nunca del campo, ni los sábados ni los domingo era todos los días, y al no ir a ningún lado tampoco conoces otra cosa, yo siempre estuve ahí en el medio del campo, sin salir, y bueno me acostumbre a eso, no me hacía nada.
P84	¿y antes nunca hubo alguien que te haya hablado sobre el ejercicio físico ?
R84	No, no de eso nunca, y noo en el campo, no se cocinan esas cosas, y menos con todo el trabajo que teníamos nosotros en el campo, que vas hacer ejercicio físico, y llegabas a la noche muerta, no veía que llegara la noche para irte a descansar, lo único que queríamos era bañarnos y acostarnos porque no dábamos más. El trabajo de campo es muy duro, muy cansado, es un trabajo que por ahí no es para la mujer, pero bueno era lo que me toco, había que hacerlo, yo mientras no tuve a mi hijo lo hacía sin problemas, pero cuando nació el, se complicó, viste tenía que atenderlo a él, atender la casa a mi marido y ayudarlo en las cosas del campo , terminaba cansadísima, andaba todo el día corriendo, cuando a penas nació mi hijo estaba más tranquila, ya cuando cumplióslos cinco años ya iba conmigo arriba del tractor el , despuéscuándo empezó la escuela ya estaba más aliviada, pero sino él iba conmigo. No quedaba otra.
P85	Claro, claro, no era fácil. ¿Y vos ahora Crees que hay otro que influye en la realización del ejercicio físico?
R85	Y ahora Aldo, si no fuera por el yo no sé si hubiese arrancado, yo creo que me hubiese quedado un poco, pero él fue el que me decía, si a vos te gusta y lo hacías, porque no vas, y yo le decía y pero yo no conozco a nadie, a donde voy a ir, y el insistía que tenía que ir que iba a conocer gente nueva, que me ibahacer bien, y bueno insistió, insistió hasta que me convenció, y como te contéél le hablo al Toto y bueno, el Lunes siguiente me llevo Aldo al centro y arranque, y bueno ahí me anime, pero por qué el me llevo sino no sé si arrancaba, y

	bueno ahora le agradezco porque estoy contenta con la actividad y con el grupo, si no fuera porque le me llevo no sé si hubiese arrancado atan rápido, gracias a él me anime. Y él me apoya le gusta que yo vaya a yoga, que yo vaya a memoria, le gusta, él me apoya para que yo siga. Así que gracias a dios estoy contenta, ahora ya estoymás tranquila acá, porque yo antes renegué muchos, viste yo tenía a mi mama enferma y los últimos cuatro años renegué con ella viste, yo trabajaba y después la cuidaba a mi mama que estaba muy enferma, había mujeres que me ayudaban pero bueno, yo estaba siempre ahí, cuando ella estaba muy mal yo a veces no podía ir a yoga, porque me quedaba con ella, en cambio yo acáno tengo ningún problema voy si o sí.
P86	Claro, y cuando pasaba el tiempo que no realizabas ejercicio físico y volviste a retomar ¿Cómo te sentías?
R86	Mientras no hacia ejercicio no me sentía del todo bien , cuando arrancaba de vuelta me hacía re bien, me sentía muy bien porque yo Salí un poco del trabajo, me distraía un poco, me olvidaba un poco de todo lo que renegaba con mi mama pobrecita, ella no tenía la culpa, pero bueno me hacía bien, era como que en ese momento yo me olvidaba de todo, me hacía bien, pero había días que estaba tan cansada que no tenía ganas de ir, o mi mama no estaba bien y yo no me podía ir y dejarla.
P87	Claro, claro había otras cosas antes que el ejercicio físico
R87	Si, si, ahora en cambio al no hace nada voy si o si, y voy y lo disfruto estoy a full hago todo, me gusta mucho, el grupo de mujeres es re lindo me dan ganas de ir. A mí me ayuda un montón ir a yoga yo ahora estoy bien así por ir a yoga y a memoria también.
P88	Hoy en día el ejercicio físico que vos haces ose el taller de yoga ¿te ayuda para qué?
R88	Y para mí es fundamental yo antes cuando ya era grande y no hacia ejercicio físico, que trabajaba un montón y no hacia yoga ni nada, después me dolía todo ahora no, yo ahora puedo hacer todo lo de mi casa, estar en el jardín, con la quinta, todas esas cosas que a mí me gusta hacer, aparte yo tengo mucha voluntad y predisposición lo que me pedís lo hago siempre y cuando pueda y no me perjudique a mí en alguna enfermedad lo hago, yo siempre al estar haciendo, me gusta hacer, y el yoga me ayuda a que yo pueda seguir haciendo esas cosa, no todo como antes pero por lo menos puedo hacer y sentirme bien, me gusta y por eso lo hago.
P89	Claro, que bueno todo eso. Y vos me podes decir que pensas vos hoy en día sobre ¿Qué es el ejercicio físico?
R89	Y es algo necesario, yo siento que lo necesito, que me gusta y hace bien. Yo creo que todos tendría que hacer ejercicio físico, todos deberían tener la posibilidad de hacerlo. Yo me canse de decirle a Aldo que haga algo, porque él no se puede ni agachar, pero yo sé que si el iría hacer algo estaría mejor, si no puede ni mover los brazos, y yo le digo mírame amí que voy a yoga como hago todo sin problemas, yo subo y bajo las escalera me agacho y me levanto con facilidad. Yo creo que es algo que hay que hacerlo, que es algo muy importante para uno ya sea para el cuerpo de uno como para la cabeza, porque te hace sentir bien en el cuerpo pero te dieras, y después cuando uno empieza hacer ejercicio se da cuenta de los cambios, en cosas mínima , como las actividades de la casa, por eso para mí es un montón en lo queme ayuda ir a yoga, y si uno no hace nada enseguida se queda se pone dura, aparecen los dolores, y cuesta todo el doble, por eso yo creo que es necesario hacerlo.
P90	¿Y vos antes pensabas eso sobre el ejercicio físico?
R90	Y no, no yo antes cuando iba a yoga, lo hacía para salir un poco de la rutina del trabajo y no porque me hacía un bien a mí, era para distraerme, ósea si bien, me hacía bien, no era por lo que yo iba. En cambio ahora voy porque me hace bien y me distraigo también, si ahora no voy se nota en el cuerpo, antes no iba y no pasaba nada. Además yo ahora lo hago bien, voy con ganas, predispuesta a todo, antes capaz que iba cansada y hacia menos, o hacia los ejercicios mal. Pero bueno yo ahora me siento muy bien yendo a yoga, ahora lo disfruto realmente, por suerte con la edad que tengo puedo hacer yoga y hacer todo las demás cosas también, yo en yoga hago todo y no me cuesta, lo que si perdí un poco que me doy cuentacuando trabajamos en yoga es el equilibrio, pero bueno cuesta un poco pero lo logro, los hago a los ejercicios, pero bueno tengo setenta y un años que le vamos hacer demasiado que ando jajaj
P91	¿Y esas cosas que vos haces en yoga te ayudan para después poder hacer cosas en tu casa o en la vida diaria?
R91	Y si, si muchísimo, como te decía yo puedo subir y bajar la escalera sin problema, agacharme y pararme con facilidad, soy ágil por lo que yo veo en Aldo que no hace nada de ejercicio y él está re duro y yo no.
P92	¿y cómo influye la sociedad en tus prácticas corporales, en las cosas que vos haces? Que es lo que sentís vos al respecto.
R92	No se la verdad que...no se no me puse a pensar nunca eso, viste, la sociedad no es tan importante para mi va, no la sociedad sino lo que digan, generalmente me dicen que bien que estoy o me preguntan cómo haces para mantenerte así, y yo le dijo yo siempre fui así lo

	que hice de chiquita lo ahora de grande sin ningún problema, mira que yo trabaje en el campo con lluvia, viento, tormentas, subía y bajaba del tractor, de la mañana a la noche y viste que el trabajo de campo es duro viste no sé por qué me mantengo así tan bien. Yo siempre estoy igual por suerte.
P93	¿Ósea que no hay una influencia por parte de la sociedad?
R93	No, no para nada, yo le doy importancia a lo que me diga mi familia o las personas que realmente quiero y comparto conmigo, como Aldo.
P94	Claro, claro bueno mejor así, bueno creo que realice todas las preguntas necesarias, cualquier cosa que necesite hacerte alguna otra te aviso.
R94	Si, si vos cualquier cosa me avisas total estamos cerca te venís cuando quieras.
P95	Si, si muchísimas gracia por tu tiempo y por tu buena predisponían.
R95	No, por favor.

Desgrabacion de la entrevista realizada a entrevistada N°11

Entrevistador/a: Nardon Milena

Entrevistado/a: Numero 11

Fecha de realización de la Entrevista: 26/07/2017

Hora de inicio: 15:11

Hora de finalización: 16:20

Lugar: Cocina de la casa de la jubilada a entrevistar.

Tiempo total de duración de la entrevista: 70 minutos 49 segundos

Datos del entrevistado

Edad del entrevistado/a: 71 años

Sexo: Femenino

Lugar de origen del entrevistado/a: Bell Ville

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Monte Buey.

Mail: -----

Observaciones: La entrevistada se mostró muy predispuesta durante toda la entrevista, ofreciéndome mate y haciéndome sentir muy cómoda en todo momento.

P1	Bueno vamos a comenzar con la entrevista. ¿Me podes decir tu edad?
R1	Bueno dale, si yo tengo 71 años.
P2	¿Siempre viviste en Monte Buey?
R2	No, no.
P3	¿Y dónde vivías?
R3	Y yo viví hasta los veinte años en Posse, en el campo de Posse.
P4	¿Vos naciste en Posse?
R4	No, yo nací en Bell Ville, estoy anotada en San Marcos y después me fui a vivir a posse,... porque mi mama era de San Marcos , pero cuando después se casó se vino a vivir a Posse , pero cuando yo nací, nací en Bell Ville y como ella era de San Marcos me anotaron haya, después yo viví en Posse en el campo hasta que me case, ósea que yo hasta los veinte viví siempre en el campo con mis papas, después a los veinte me case y me quede viviendo en el campo hasta que me vine acá, que acá me vine ya cuando tenía a los tres chicos.
P5	Ósea vos te casaste ¿y seguiste viviendo en el campo en la casa de tus padres?
R5	No, no yo me fui a vivir a la casa de mi suegra que vivía en el campo pero acá en la zona de Monte Buey, yo ahí viví con mi suegra mi marido y toda su familia. El campo ya estaba más cerca de Monte Buey, viste de la escuela los Algarrobos bueno por ahí era, pertenecía al campo de los Algarrobos. Después ya nos vinimos para el pueblo, ya van hacer unos años treinta años que estoy acá.
P6	Claro, ¿y cuando llegaste al pueblo ya tenías a los tres chicos?

R6	Si, el Iván entraba a primer año del ITAI, Marcos iba a tercer año de la escuela de los algarrobos y ese año paso a cuarto, y el Mili el más chiquito tenía tres años. Y después todos terminaron yendo al ITAI.
P7	Mira vos, siguieron al más grande.
R7	Si, si y yo estuve en la comisión del ITAI desde que empezó el Iván hasta que termino el Mili, estuve como más de doce años. Si no querían que me vaya jaja una vez fui a una reunión y me había puesto bordo de los nervios que tenía, y como había pocas personas que participaban me tuve que quedar y bueno me quede me quede. Después ya cuando el Mili termino, ya no quería saber más nada, y estaba la Marta Cotura de rectora y quería que me quede un año más, pero noo, no yo ya no tengo más chichos, ya cumplí, ya está, aparte al no tener los chicos que iba a estar opinando, igual te digo que me encantaba, yo siempre que los chicos estuvieron en la banda, futbol, la primaria, siempre colabore, siempre, siempre, cuando terminaron me retire jajaja
P8	Jajaj claro, está bien, ya cumpliste.
R8	Si, si yo ya cumplí ahora ya está.
P9	¿Y acá en el taller de yoga del centro de jubilados cuando arrancaste?
R9	Y el año pasado.
P10	Ha hace poco.
R10	Si, un año hiso, y yo cuando arranque estabas vos.
P11	Claro, ¿y cómo fue que comenzaste asistir al taller de yoga?
R11	Y por la Mercedes, la Mercedes Pigliapoco, me comento..porque yo soy amiga de la Mercedes y siempre nos juntábamos, y bueno yo después empecé a cuidar a los chichos y como que me deje de juntar un poco, y nos veíamos una vez cada tanto, no tan seguido como antes viste, y cada vez que nos veíamos ella me decía, ¿porque no vas a yoga? porque yo le decía que estaba así media bajón, y ella me decía, ¿porque no vas? ¡vos viera lo lindo que es!, no te obligan a mucho, estamos con otras mujeres, y así que bueno, un día fui ahí al centro y me hice socia, porque yo no me había hecho socia, entonces fui a preguntar y bueno me hice socia y arranque el año pasado a principio de año, creo que en abril fue.
P12	Si, si el año pasado a principio de año.
R12	Claro, y empecé y me gustó mucho, me gusta muchos, nada más que este mes se me complico para ir viste con esto de la gripe estuve mal, mal.
P13	Si, si sabía que estabas enferma las mujeres me habían comentado algo.
R13	¿Hicieron los cumpleaños al final?
P14	No, no el mes de junio no los festejamos al final.
R14	No me perdí de los festejos entonces jajaja. Yo falte, porque estuve muy muy engripada, y cuando más o menos me compuse no quise arrancar porque estaba muy frio y digo si agarro mucho frio me va hacer mal. Pero bueno ahora ya puedo arrancar ya estoy bien, ya tengo muchas ganas de empezar... porque ya estoy otra vez peor que cuando empecé por primera vez, si deje todo, la pileta también porque estuve tan mal, viste de la pileta me llamaban, pero cuando uno esta tan mal viste no te da ganas, y si no te cuidas te agarra la recaída y no salís más.
P15	Claro, claro ¿y cómo te sentís vos en las clases del taller de yoga?
R15	Bien, bien, muy bien, me gusta mucho, para la cabeza es muy bueno, es como que la cabeza te da vuelta, viste parece otra cosa, ves las cosas de otra manera, estas con otras personas. Es muy lindo. Y los ejercicios que hacemos aparte me hacen bien porque me aflojo toda, ahora como te decía estoy otra vez igual que antes.
P16	Claro, y creo que hace como un mes que no vas.
R16	Si, si un mes seguro, porque a mí me agarro la gripe los primeros días de junio, fue la segunda semana creo que caí, y estuve como veinte día hasta que más o menos me mejore, y después me cuidaba por las dudas.
P17	Si, si a veces es necesario hacer reposo para curarse bien.
R17	Si, si pero bueno como te decía a mí me gusta mucho, me siento muy cómoda con el grupo, porque es un grupo lindo, muy lindo, y a mí me hace muy bien ir.
P18	¡Qué bueno! ¿Y que hacen en el taller de yoga?
R18	Uff un montón de cosas hacemos.
P19	¿Cómo cuáles?
R19	Ee, y hacemos muchos ejercicios con los brazos, con las piernas, primero hacemos una ronda y hacemos movimientos de todo el cuerpo, de brazos, hombros, cabeza, y así hasta los pies jajajaj no sé cómo se llaman jajaja después si hace mucho frio corremos un poquito, ¡va corremos jajaja! Caminamos rápido, así se pasa el frio jaja después hacemos los ejercicios que la profe nos dice, y antes de irnos nos estiramos bien.
P20	¿Y vos como te sentís haciendo esas cosas?
R20	Muy bien, muy cómoda, me siento muy cómoda con el grupo, con la profe y con todo lo que hacemos.
P21	¡Qué bueno! ¿Y cuáles son las razones por las cuales vos asistís al taller de yoga?
R21	Y las razones son que yo ya con la edad mía, era que, que como me sentía como que me achacaba cada día más, me costaba levantarme, me sentía todo el día cansada, no tenía ganas de nada. y bueno cuando vino Mercedes y me conto lo que hacían, dije que bueno que iba arrancar, y

	desde que empecé ee me empecé a sentir más floja y mejor también, note cambios , note un cambio bastante bueno, muy bueno .
P22	¡Qué bueno!, ¿y además de yoga haces otro ejercicio?
R22	Si, si voy a la pileta climatizada.
P23	¿Y cuándo comenzaste a ir a la pileta climatizada?
R23	Y el año pasado, me acuerdo que fue para el día del amigo, así que ya va hacer un año.
P24	Claro, ¿Dónde vas?
R24	Al club Matienzo voy.
P25	¿Y cómo fue que comenzaste?
R25	Y fue así, el club puso una promoción del día del amigo, que era que en la semana del día del amigo, una persona que iba a la pileta podía llevar a una amiga y la amiga no pagaba.
P26	Mira vos que bueno, ¿y con quién fuiste?
R26	Yo fui acá con la Elda Crivellini que vive acá a la vuelta, y bueno probé esos dos días que fui, y me gustó mucho y me anime y empecé. Porque antes yo no quería ir, porque decía, que voy a ir yo a la pileta, así vieja como estoy, ponerme la maya.. Pero bueno ella me dice, pero dejate de joder que somos todas viejas iguales ahí adentro ajaja, así que fui con ella y me gusto y después me anote y empecé a ir.
P27	Qué bueno ¿y que hacen en la pileta?
R27	Aqua Gym, yo voy con la Lucí Imola ella es la profe, una barbaridad esa chica. Pero nos hace hacer todos ejercicios, todos esos ejercicios que hacemos en yoga lo hacemos en el agua.
P28	Claro y como te sentís durante las clases de aqua gym
R28	Ahora muy bien, las primeras clases te digo que me sentía cansada, pero después me empecé a sentir cada vez mejor. Igual ahora haya también deje de ir, por la gripe, tuve que dejar en los dos lados.
P29	¿Y qué días vas vos?
R29	Y a mí me coincide justo yo a la mañana los lunes y los miércoles a las ocho y media y los mismos días voy a la pileta peor a las dos de la tarde. Peor a mí me gusta que sea así, porque yo sé que esos dos días yo no voy a cuidar a la nena, así lo hago tranquila, entonces mis hijos como sabían que yo esos días tenía yoga y la pileta.
P30	Claro, ¿y vos cuando cuidas a los chicos ?
R30	Y al nene yo lo cuido los martes, los jueves y los sábados.
P31	Claro, ellos saben que vos lunes y miércoles tenes yoga y pileta y respetan eso.
R31	Lo que pasa que antes yo ya iba, ósea cuando nació el nene yo ya iba a los dos lados, entonces el Mili no quería que yo dejara las actividades mías .. Porque antes yo solo lo cuidaba a la tarde, porque Mariela iba a trabajar a la tarde, pero bueno ella después cambio, y bueno yo tuve que cambiar, pero ellos me dijeron que querían que yo siga con mis actividades, que no dejara de ir porque a mí me hacía bien.
P32	Qué bueno eso, recibís el apoyo de tu familia para que vos puedas continuar.
R32	Si, si ellos siempre me apoyan, fueron ellos, los tres lo que me dijeron que empezara hacer algo, que no podía seguir así encerrada todo el día acá. Y yo me gusta cuidarlos a los nietos, pero ahora entiendo que esta bueno que yo haga mis cosas también, por ejemplo la Cande que es más grande ya viene a casa, se queda a dormir conmigo, va y viene, como ella ya es más grande puede estar acá en casa conmigo, porque ella ni se siente, aparte es independiente ella, es más fácil. Pero si, mis hijos estaban contentos que yo había arrancado, en los dos lados. Aparte yo estoy contenta yo me siento bien yendo a las dos actividades, en la pileta es un grupo lindo también como en yoga, lo único que en la pileta hay personas que son un poquito más jóvenes, en cambio en el taller somos todas de la edad, pero bueno yo a la pileta me siento cómoda porque hay un grupito que es como de mi edad como la Elda, la Olga Companucci, la Mari que es mi peluquera, somos muchas.
P33	Así, que el año pasado decidiste arrancar las dos cosas, ¿y vos desde que comenzaste notaste cambios en vos?
R33	Sii un montón, si la verdad que muchos, en las dos cosas que voy noto cambios, y las dos cosas que hago me gustan mucho.
P34	¿Y adentro del agua como te sentís? ¿Sentís alguna diferencia de cuando trabajamos en yoga?
R34	Si, si lo siento diferente, son espacios totalmente diferentes, por ejemplo en el agua cuando nos hacen corre yo soy lerda, no puedo ir tan rápido porque el agua me frena, en cambio en yoga me nuevo bien soy más ágil digamos. Pero si, si las dos cosas me gustan mucho, después en los dos lados a veces hacemos juegos, en la pileta usamos los cosos esos largos para flotar, las pesitas y esas cosas que te hacen hacer fuerza adentro del agua...lo que yo no puedo hacer, porque yo le tengo terror al agua, le tengo terror, viste que a veces te tenes que acostar así y flotar, eso me da terror y eso que la Lucia me tiene.
P35	Claro, vos haces todos los ejercicios parada, ¿no flotas?
R35	Si, si parada, o agachada así , pero siempre trato de estar en la orillita viste, igual las últimas veces me animaba y un rato al medio me iba, de a poquito lo había ido logrando, ahora cuando empiece de nuevo no sé lo que va a pasar jajaj
P36	Hay que volver arrancar, con muchas más ganas jajaja

R36	Si, si tengo un montón de ganas de ir, porque es una lástima que uno pierda tantos días, porque después te cuesta todo, cuesta arrancar y ponerse al día.
P37	Si, si es feo, pero a veces no hay otra opción, como vos decías cuando uno se enferma que se le puede hacer.
R37	Pero si, y yo estaba bien porque había arrancado todo, iba siempre por que no me gusta faltar, y había veces que tenía que ir acompañar a mi mama al médico y justo coincidía que era un miércoles que me perdía las dos cosas, me ponía mal, pero bueno era un día nomas, pero igual me pone mal porque no me gusta perderme las clases.
P38	¿Y ahora diariamente realizas algún otro ejercicio físico además de estos dos que me comentaste?
R38	De ejercicio físico no, solo esas dos cosas.
P39	¿Y antes realizabas ejercicio físico?
R39	No, nada.
P40	¿Nunca hiciste ejercicio físico, de joven o de chica?
R40	No, siempre trabaje, yo trabajaba uufff yo trabajé mucho, desde que murió mi marido trabaje muchísimo. Cuando nació Felipe lo fui a cuidar, pero antes de que naciera el, yo trabajaba de Pedro Pellagalle que cuidaba a la Angelita, a ella la cuide muchos años, y bueno después deje para cuidarlo a Felipe, porque como Patricia daba clases haya en la escuela, va, da clases en la escuela Belgrano y bueno yo los ayudaba, así que empecé a cuidarlo cuando tenía cuarenta y cinco días y lo cuide hasta los siete años a Felipe, después nació Candela también la cuide a ella, pero en ese momento iba a cuidar al Felipe, venía de haya pasaba a limpiar el canal de televisión, un día limpiaba el canal de televisión y otro limpiaba la casa del Gustavo Nocheli, ósea yo salía de la casa del Iván que cuidaba a Felipe, venía a mi casa comía un sanwi y ahí me iba a limpiar las casa o el canal y a las cuatro de la tarde ya me iba a cuidar a ella, en ese momento me volvía loca, pero era mucho más joven tenía como cincuenta y siete si no me equivoco, en esos momentos me sentía diferente, yo desde que cumplí los setenta me siento como más cansada, o ahora me canso más fácil. Yo antes no me cansaba tan fácil porque yo hacía todo esto que te digo y llegaba a mi casa y capaz que me ponía a limpiar mi casa, lavaba, planchaba hacia los mandados todo, en cambio ahora ya no.
P41	¿Y vos no querías realizar ejercicio físico?
R41	Y la verdad que nunca lo pensé, viste, como estaba tan ocupada con todo eso, en vez de pensar en mi pensaba en estar trabajando o ayudando a los demás, pero no, no se me ocurría hacer ejercicio físico.
P42	¿Y de joven tampoco hiciste ejerció físico, o te interesaba hacerlo?
R42	Y no, porque yo de soltera, bueno no, porque no teníamos posibilidades de hacer nada, después cuando me case vivíamos en el campo, va siempre vivir en el campo, pero haya en el campo viste no hay cosas para hacer más que cosas del campo, y venir al pueblo era difícil. Después ya empecé a cuidar a los chichos.
P43	¿Y haya en el campo de chiquita ibas a la escuela?
R43	Sii, yo arranque cuando tenía ocho años, yo siempre les cuento a mis nietos viste, y ellos me preguntan porque a los ocho año empecé a ir, y yo le digo que antes no era como ahora, porque antes el jardín no existía o había veces que no podías ir, yo con ocho años empecé primer grado.
P44	Claro.
R44	Y lo termine hice hasta sexto grado
P45	¿Y te quedaba cerca la escuela?
R45	Y yo termine en la escuela de la Luisita, que esa no me quedaba tan cerca, porque esta de pose al sur sobre la ruta. Y yo soy la primera promoción de la escuela la luisita.
P46	¿Y tenían todos los días clases?
R46	Sí, todos los días teníamos clases.
P47	Y con que ibas hasta la escuela, ¿Cómo llegabas?
R47	Y notros íbamos en surqui o en caballo,
P48	¿Ibas vos sola?
R48	Y al principio si después arranco mi hermano, que él fue la segunda promoción, así que yo lo llevaba a él.
P49	¿Vos sos la mayor de tus hermanos?
R49	Si, si yo soy la mayor, después esta mi hermano y le sigue mi hermana.
P50	¿Y qué hacían en la escuela?
R50	Y escribíamos, después salíamos al recreo jugábamos, como todo los chichos.
P51	¿Y a que jugaban?
R51	Y jugábamos a las escondidas, a la mancha, a la popa, que es parecida a la mancha, al tejo y a esas cosas jugábamos.
P52	¿Y educación física tenían en la escuela?
R52	No, no en ese tiempo no había, nosotros teníamos lengua, matemática, historia, nosotros aprendimos mucho de la historia de todos los próceres yo sé todo, de San Martín, Sarmiento, Cristóbal Colon, cuando descubrió américa, quien era la madre los hermanos, todo eso lo sabíamos

	muy bien, y yo veo que ahora los chichos a todo eso no, no lo saben lo ven muy por arriba. Yo veo que estudian distinto yo veo las cosas de ahora no son nada que ver, nosotros aprendíamos bien las tablas, que yo no me las olvide nunca, las sé a todas, el abecedario, las cuentas, los problemas, leer todo eso yo no me olvido, todas esas cosas igual que el catecismo, antes lo aprendíamos y lo aprendíamos bien, porque hasta el día de hoy nos acordamos, yo creo que el Felipe tomo la comunión y vos le preguntas y él no se acuerda, en cambio yo me acuerdo todo. Igual que leer, a mí me encanta yo leo todo. A pesar que ahora hay muchas noticias en la tele o en la radio, a mí me gusta leer el diario, aparte me gusta saber todas las noticias.
P53	Entonces de chiquita, ¿no realizaste ejercicio físico?
R53	No, solo jugar. Y nosotros que éramos re humildes en el campo, era .. si en la escuela no hacíamos ejercicio físico porque no teníamos la maestra que nos diera, y en la casa era jugar y ayudarle a los padres, viste era chicha, pero había que ayudar, íbamos a caballo a cuidar los animales, porque viste mi papa trabajaba el campo y había que ayudarlos, y antes no había como hay ahora todos los alambres las cercas, no había nada, entonces viste largaban los animales y si no los cuidabas se te escapaban , así que había que estar atentas q no se vaya ninguno. Ni te cuento cuando se metían entre los maíces salíamos disparando a buscarlos.
P54	¿Y de chiquita un día normal tuyo como era?
R54	Y nos levantábamos y jugábamos, cuando era chiquita, yo vivía con mi abuela me acuerdo, ella siempre jugaba conmigo.
P55	¿Y después de más grande?
R55	Y después a ayudaba mucho a mi mama a mi papa todo eso. Yo al Felipe que a él le gustan todas esas cosas del campo, le contaba toda la historia y él no me lo podía creer lo que hacíamos, como era.
P56	¿Podrás contarme un poco como hacían o cómo era?
R56	Y yo le contaba que cuando cuidaba los animales, para darles agua, había que agarrar un caballo y la cincha y baldear, por que viste lo atabas a la cincha que tenía una cadena y después estaba el balde y de ahí primero se ponía el balde en el pozo, así el caballo tiraba y sacaba el balde lleno, después se pasaba a los bebederos que ahí se tiraba el agua y así siempre, y a los chanchos llenábamos los barriles de agua y con un carrito lo llevábamos hasta los bebederos y ahí tirábamos el agua y llenábamos las piletas, y en el verano había que mojarlos por el calor o bañarlos , había que sacar agua del pozo, para los animales y para nosotros porque no había agua de la canilla.. No si fue una vida sacrificada la de mi papa y la de nosotros también. Mi papa se levantaba a las tres de la mañana iba a buscar los caballos lejos del campo, volvía los ataba y se iba arar la tierra, y tipo diez y media dejaba , y se ponía y sacaba las rejas que tenía el arado, que tenían dos o tres rejas, te imaginas lo que era, eso era de antes, antes ponerle setenta años atrás, el sacaba las rejas y las afilaba en una fragua, que calentaba una cosa cuadrada así,(señas con las manos) que tenía como una manijita, en el medio le ponías carbón a leña y empezabas a dar vuelta la manijita, y ponías las rejas arriba hasta que por el calor se pusieran bien coloradas, y ahí las agarraba con un martillo y le pegaba, y así se afilaban. Imagínate la fuerza que hacia pobre hombre.
P57	Claro, eran esfuerzos muy grandes.
R57	Si, si no te imaginas, y mi mama cada ocho días iba al pueblo con el surqui para ir a comprar las cosas, compraba la harina para hacer el pan, la yerba, el azúcar, la carne no tanto porque matábamos los animales y comíamos eso, y las verduras teníamos la quinta pero había que ir a comprar las cosas de higiene, sabes lo que era ese viaje.
P58	¿Y la quinta la trabajaban ustedes?
R58	Si, si teníamos de todo en la quinta, después criaban muchos pollos también así que para eso no había problema, pero la quinta ¡había de todo y que rico que era! Eso era lo más saludable de todos, comíamos sin nada de fertilizantes no le tiraban líquidos ni nada. El tiempo de antes era una cosa que por lo menos nosotros no conocíamos nada de todo lo que hay ahora, tampoco había muchas cosas, pero lo poco que había no podías andar comprando por comprar, ponele yo le contaba a Felipe que yo tenía un par de zapatillas para ir a la escuela, cuando venía a casa me las sacaba y me ponía una rota para andar en mi casa. Y a la escuela iba, con una bolsita de tela que me había hecho mi mama, porque no tenía mochila, al igual que la ropa me la hacía toda mi mama, eran cosas echas como salían, pero bueno contento y feliz porque todos eran más o menos como nosotros, en el campo era todo así, todos iguales.
P59	Claro, claro, no había diferencia. ¿y en tu casa con quien jugabas?
R59	Y jugaba con mis hermanos, va jugaba me peleaba jajaja porque no había chichos para juntarse así como ahora, antes si se juntaban los padres cada tanto que llevaban a los hijos se jugaba con otros sino, no, solo entre hermanos. Pero en el campo teníamos espacio para todo, no había peligro era tan lindo. No teníamos tantas cosas pero vivíamos iguales, y la pasábamos bien, a todos tener más o menos lo mismo, como éramos todos iguales, todos los vecinos Vivían igual que nosotros no había nada más que eso, no se te ocurría tener o hacer otra cosa que eso.
P60	Claro, claro, ¿y vos trabajabas en el campo?
R60	Y yo ayudaba, en la casa mi mama, criaba conejos, pollos los animalitos, había que darle de comer y yo le ayudaba, después barría el patio ese de tierra que era interminable jajajaj. Y después cuando me case, atendía la casa y algunas veces cuando mi marido necesitaba lo ayudaba a ellos,

	pero como estaba mi cuñado él le daba una mano importante, después cuando falleció mi cuñado me tocó trabajar un poquito más.
P61	¿Y qué te toca hacer?
R61	Y yo me ocupaba más de todo que los chanchos.
P62	Y vos qué pensas de esas prácticas, ¿vos las realizabas como un ejercicio y ejercicio físico?
R62	Y pasa que en el campo no había corriente, y había que hacer todo a mano, lavar, baldear, era sacar agua del aljibe y esas cosa, sabes lo que era lavar las ropas a mano, todos los días, encima no había secarropa, así que cuando había días lindos aprovechábamos y lavábamos todas las sabanas, sabes lo que era eso dios mío, todo a mano. Y esas cosas uno no le quedaba otra así, había que hacerla porque al no haber corriente, te levantabas cuando salía el sol y a cuando se iba te metías adentro con el sol de noche. Ya vengo voy a calentar el agua, peor vos háblame que te escucho.
P63	Bueno, bueno dale.
R63	Te enteraste.
P64	¿De qué?
R64	Mientras se calienta el agua te comento, la Susi se cayó de nuevo. Viste yo el otros día la cruce a la hermana y me comentaba que.. Porque yo le pregunte, como anda la Susi, que yo hace mucho que no la veo porque no estuve yendo, y ella me dijo, no la Susana hace mucho que no va también, antes de que empiecen las vacaciones se cayó, y se cayó un par de veces, así que estamos viendo que hacer, me contaba ella.
P65	Si, si yo cuando la llame para avisarle que retomábamos con las clases me dijo que por unos días no iba a poder ir porque se estaba mejorando de una gripe y que se había caído.
R65	Si, si eso también me dijo.. Pobre Susana, pero la hermana me decía que la manda a yoga porque si no está todo el día acostada, no hace nada en la casa, pero bueno ojala se mejore pobre Susi. Por lo menos va a yoga y charla con notros viste, si esta así ni eso.
P66	Claro, ¿vos crees que asistiendo a las clases de yoga puedes relacionarte con otras personas?
R66	Y si, si ir a las clases de yoga te ayuda muchísimo, muchísimo, totalmente, porque si vos estas siempre en la casa, haces siempre lo mismo, ves siempre a la mismas cosas, en cambio si vos vas una hora a yoga, ya venís de vuelta a tu casa y es otra cosa, porque ya hablaste con una con la otra, aunque hables cositas pocas, porque no se puede hablar mucho, pero se charla y si a veces no hablas nada, por lo menos te reis un rato, compartís un momento con otras personas, te despejan la mente. Yo creo que todas esas cosas, es más que todo, va te ayuda, más que todo psicológicamente, porque cuando vos estas bien de acá (señala la cabeza) estas bien en todo.
P67	Y vos que crees, ¿para qué te ayuda hacer ejercicio físico?
R67	Y para estar despejada, y sentirse bien una de forma completa. Yo siento que me hace bien para todo, todo, vos te sentís más floja toda, toda más floja, más tranquila también, a mí me hizo bajar la presión porque yo tenía presión muy alta, pero desde que voy me distraigo ya vuelvo a mi casa más tranquila, yo creo que al estar más tranquila me hace tener menos presión, no se digo yo jajaj pero me bajo con relación a antes. Aparte yo creo que si vos te vas quedando en tu casa, te quedas, y te hundís y no salís más, te vas quedando cada vez más dura y más quieta.
P68	Claro, claro. ¿Y vos entonces me decías que recién el año pasado arrancaste a realizar ejercicio físico?
R68	Si hace un año que estoy haciendo ejercicio físico, el año pasado comencé, y fue un cambio grande, muy grande.
P69	Si, ¿Cuál fue el cambio, en que lo notaste?
R69	Y si mucho en mí, en mi cuerpo, yo estoy más floja, más contenta, porque ahora puedo dedicarme un tiempo para mí, yo para ir a la pileta empiezo una hora antes entre que me preparo el bolso me acomodo todo, y ese tiempo es para mí, para algo que me gusta hacer, que me hace bien y yo cuando estoy en las clases me despejo no pienso en nada y ya cuando vuelvo a mi casa estoy feliz, porque hice algo que me gustaba y me hace bien.
P70	Y ahora que conoces que sabes lo que es hacer ejercicio físico, ¿me puedes decir que pensabas vos antes sobre el ejercicio físico?
R70	Y que lo podría haber hecho y no lo hice.
P71	¿Eso es lo que vos pensas ahora? ¿Y porque no lo hiciste?
R71	Sí, yo ahora digo, como no empecé antes. Y no lo hice porque no lo pensaba, como hacia otra cosa, hacia otras cosas en la casa, iba a trabajar, y cuando volvía, tenía que volver hacer las cosas de mi casa, y para mí no pensaba en hacer ejercicio, estaba tan ocupada. Por ejemplo ir a caminar, por ejemplo a mí me parece que si vos no tenes una obligación, no es fácil para mí encontrar un horario para salir, porque siempre hay algo más para hacer, en ves con esto vos sabes qué lunes y miércoles ocho y media, sabes que te están esperando y tenes que ir, entonces voy y lo mismo me pasa con la pileta, en cambio si yo en vez de ir a la pileta, a esa hora que es una hora linda, digo voy a caminar, sé que no lo hago. En cambio así yo sé que esta hora tengo que ir y una vez que estoy haya no pienso en nada.
P72	Claro, claro. ¿Y vos ahora que realizas ejercicio físico como te sentís?
R72	Yo me siento re bien, mucho mejor que antes que no hacía nada, estoy contenta, bien y me gustaría seguir haciéndolo siempre. Pero yo del año pasado a este año, yo me siento distinta, y por

	ejemplo estos días que falte, que no pude ir por la gripe ya me siento distinta, me siento dura, aunque yo voy en bicicleta pero eso no es lo mismo, viste hacer así, así (mueve los brazos) eso movimientos que hacemos con piernas, los brazos te aflojan todo.
P73	¿Y vos usas siempre la bici?
R73	Si, si yo en bicicleta voy a todos lados, hago muchas cuerdas en bicicleta, todos los días que voy a cuidar al nene, son como quince cuerdas, quince cuerdas para ir y quince para volver.
P74	Claro claro, ¿y vos eso lo consideras un ejercicio físico?
R74	Y eso de alguna forma me ayuda también, porque muevo las piernas, me hace mejor que si iría en auto, pero como no se manejar jajaja aprovecho y ando en bici que el medico dice que hace bien, pero yo al hacerlo todos los días ya me acostumbre, me gusta la bici.
P75	Y de las cosas que hacías antes, de esas prácticas relacionadas con el cuerpo y el ejercicio físico que realizaste durante tu vida. ¿Cuáles fueron las que perduraron hasta el día de hoy?
R75	Y no, esas cosas por surte ya no las hago más, aquellas que me hacen hacer esfuerzos grande, ya no. Eso sí que no era ejercicio físico.
P76	¿Por qué?
R76	Y porque vos en el ejercicio físico haces algo que te hace bien, es algo que disfrutas, en vez eso antes era un trabajo y vos llegabas a la noche y te dolía todo y no era algo lindo, no íbamos a distraernos, nada que ver con el ejercicio físico que hago ahora. Y menos en el campo que era hacer esos trabajos, si en el campo estábamos yo y mi marido que hacíamos todo, después cuando el Iván fue más grande nos ayudaba pero si no, nos tocaba todo a nosotros dos, ahí no importaba si eras hombre o mujer, está bien que no era siempre pero era algo que no podías elegir si hacerlo o no. Así que no de todo lo que hacía antes ya deje todo, lo único que puedo seguir haciendo es las cosas de la casa, peor ahora tenemos muchas comodidades, la luz tac, prendes, lavar apretase un botón y lava, secar seca el secarropa jajaj planchar lo único, pero ahora es un placer planchar, antes teníamos esa plancha a bencina, y ¡si había bencina! jajaj porque había veces que te olvidabas de ir a comprar, así que le poníamos nafta de auto, sabes el olor a nafta que había, y las lamparitas a querosén. Viste todas esas cosas que por suerte ahora ya no la tenemos que hacer, ahora uno no se puede quejar, tenemos todas las comodidades, ahora se te rompe el lavarropa y ¡dios mío! Llevas a arreglar urgente el lavarropa y no lavas a mano hasta que te lo arreglen jajajaj o lo llevas a la lavandería, pero no antes te tocaba siempre lavar a mano, nadie te salvaba.
P77	¿Y vos qué pensas de esas prácticas realizadas como ejercicio físico?
R77	No, que no, que no era un ejercicio físico, era un trabajo y nada más, no te hacía bien. Te hacía doler la cintura, las piernas, los brazos, eran cosas muy pesadas las que hacíamos, en el campo barrer todo el patio de la casa, sabes lo que era una vez a la semana barríamos todo el patio que era todo de tierra, le poníamos como tres horas, porque había que barrer el gallinero todo, viste dejar todo impecable, eso era una vez a la semana y adentro al lado de la casa era todos los días, era esfuerzos grandes los que hacíamos aunque no parezca. Después también hacíamos el pan casero, y había que amasarlo al pan, porque no era un poquito había que hacer pan para todos. Y bueno así era el campo antes.
P78	Claro, ¿y vos ahora diariamente que ejercicio físico realizas además de los que me mencionaste antes?
R78	Yoga y natación, y los trabajos acá en la casa, que ahora lo hago cuando tengo ganas, al vivir sola es otra cosa, antes al tener los tres chicos acá más mi marido había que mantenerla a la casa.
P79	¿Y cuánto años tenías cuando llegaste al pueblo?
R79	Y hace mucho como treinta años creo... mm no me acuerdo bien, pero hace mucho.
P80	Y cuando llegaste al pueblo, ¿no realizaste ningún ejercicio físico?
R80	No, no, para nada, ni lo pensaba.
P81	¿Y antes nunca hubo alguien que te hablar sobre el ejercicio físico, o alguien que te haya invitado o sugerido que hagas?
R81	Y sí que se yo, yo escuchaba que había gente que hablaba del ejercicio físico, pero a mí nunca se me dio por preguntar o arrancar, igual que la pileta climatizada.. Yo pensaba, yo ni loca voy a la pileta, no me gustaba, porque nunca nadie había venido, y nunca nadie me había invitado, y viste que eso, a veces uno necesita un empujoncito para arrancar y antes no había nadie que me lo diera.
P82	Claro, faltaba el empujoncito final, que en este caso te lo dio la Mercedes y la Elda.
R82	Si, si me faltaba animarme, porque te dijo en la pileta la verdad que una barbaridad al igual que yoga, son dos cosas muy lindas. Pero yo veía a las mujeres que iban a yoga, y yo pensaba en mí, ¿yo voy a ir a yoga? viste no me animaba, hasta que probé y ¡si yo voy a yoga!
P83	Claro, era cuestión de animarse y probar.
R83	Si, lástima que pobre de grande, y ya grande la verdad jajaj pero bueno como todas las cosas, todo se puede. Pasa que antes primero estaban los chicos, después los nietos y después yo.
P84	Claro, pensabas más en los demás que en vos.
R84	Y si porque cuando estábamos todos, no era fácil había que estar, y bueno, cuando los chicos ya crecieron que volaron, empecé a renegar porque se enfermó mi marido así que bueno, ahora ya puedo estar más tranquila y dedicarme tiempo para mí.
P85	¿Y vos ahora que pensas del ejercicio físico?

R85	Y para mi es una cosa que hace bien para la salud, y el que no hace ejercicio, va el que no puede hacer, es feo porque, llegas a una edad que vos decir.... Que si no haces algo así, te pones muy dura y no podes hacer nada, más te dejás peor es. Después aparte para los órganos digo yo, me parece que te hace re bien.
P86	Claro, claro.
R86	Y después también te ayuda realmente hacer nuevas amistades, porque yo ahí en yoga había muchas mujeres que yo las conocía pero nada que ver, en cambio ahora, cuando las encontrar conversas, te saludas, te preguntan.
P87	Claro, eso también.
R87	Si, si juu la Dina! Siempre que me la cruzo, me pregunta y porque no vas, que te pasa, es lindo eso. Y yo a la Dina viste el campo de ellos estaba cerca del nuestro, pero nunca había tenido relación así como ahora. Pero como ellas todas viste es un grupo lindo, son personas buenas, atentas.
P88	Claro si, si es un grupo hermoso. ¿Y vos antes que pensabas sobre el ejercicio físico, cual era tu percepción?
R88	No, no me hacía ni la idea, cuando estaba en el campo ni lo pensaba, ni sabía que hacían todas estas cosas, después cuando vine acá al principio tampoco, yo ahora haré unos años que empecé a escuchar sobre el ejercicio, a pensar si podía o no hacer, porque antes cuando estábamos todos, pero ni por las tapas se me daba para hacer algo, yo siempre en mi casa haciendo cosas, pero no salía a ningún lado nada. Ahora hace unos años que me quede sola, que me empecé a juntar con algunas mujeres, a salir un poco, pero sino yo antes no tenía nunca reuniones de mujeres así acá, porque no estaba acostumbrada viste, en el campo uno está siempre con la familia no te juntas con otras personas. Pero bueno después cuando quede sola me empecé a junta, me empezaron a invitar a los cumpleaños, y empecé a ir, y después yo empecé a invitar acá, pero me costó, porque no estaba acostumbrada yo al vivir siempre en el campo, me crié en el campo, vos no conoces a nadie acá, yo cuando llegue acá no conocía a nadie, salvo con los parientes de mi marido, no tenía otras relaciones, pero bueno después de apoco me empecé a relacionar con la Elda que siempre fue mi vecina y antes tenía un negocio, así que iba compraba a veces charlaba y así me fui haciendo amiga de ella, y después por ella empecé a salir y empecé a conocer más mujeres y así.
P89	¿Y ahora el ejercicio físico te ayuda para relacionarte con nuevas personas?
R89	Si, si un montón como te decía antes.
P90	¿Y vos creer que hay Otro que influye en que vos realices ejercicio físico?
R90	Y no, yo lo hago por mí. Mis hijos siempre me decían que tenía que hacer algo. Y después cuando le dije que me había anotado acá a yoga estaban re contentos y ahora quieren que vaya que siga, por eso tengo esos dos días para ir y ellos me lo respeta les gusta.
P91	Claro, ¡qué bueno! ¿Y de eso ejercicio físico me podes decir cuál es el que más te gusto realizar hasta el momento y decirme el por qué?
R91	Y de la pileta o yoga, son distintas cosas uno es en tierra y otro en agua, son los mismo pero en distintas cosas, así que me gustan los dos jajaja porque en la tierra viste lo haces normal y en el agua lo haces en el agua que parece que es más pesado, cuando salís de ahí parece que tenes todo duro jajaj yo las primeras clases en el agua que salía, le decía a la Lucí, ¡ahí no puedo caminar! jajaj era una sensación rara.
P92	¿Y nunca antes te habías metido a una pileta?
R92	No, no nunca, yo antes le tenía terror, me acuerdo que íbamos a la sierra que me metía al río me quedaba en la orilla, y así en una pileta hacer ejercicio nunca, nunca. Si cuando fui la primer clase, le dije a la Lucí es la primera vez que me meto una pileta y me metí prendida del borde.
P93	Jajaj bueno lo importante es que te animaste y te gusto. ¿Te gustaría seguir con esos ejercicios físicos?
R93	Si, si me encantaría yo mientras pueda voy hacer. Me gustó mucho... aparte acá en la pileta, me pasa a buscar la Olga a mí y a la Elba y vamos en auto, y haya a yoga voy en bici y cundo vuelvo ya me queda cómodo para hacer los mandados y esas cosas.
P94	Claro que bueno. ¿Y otro taller no haces?
R94	No, no por ahora, solo esas dos cosas. Las mercedes siempre me dice que memoria es lindo, pero no me llama la atención.
P95	Claro, y ahora que conoces y sabes lo que es el ejercicio físico, ¿dejarías de hacerlo?
R95	No, no para nada, porque es una cosa que no me cuesta hacer, al contrario me gusta, voy con ganas, mientras pueda salvo que pase algo que me impida hacerlo lo haría, porque me gusta, no es que voy obligada.
P96	Claro, eso es importante que vayas porque te gusta. Y vos me decías que cuidabas a tus nietos los otros días que no haces ejercicio físico, ¿Cómo te sentís vos haciendo eso?
R96	Y yo me siento re bien, me gusta estar con ellos, yo juego con ellos, mira ¿vos al más chicho lo conoces?
P97	No, no.
R97	Mira te muestro una foto, es hermoso el jajaja, como todos mis nietos.
P98	¡Pero qué bonito!

R98	Si , si es hermoso. Y a mí me encanta cuidarlos, yo siempre los cuide, con la cande antes jugábamos a la maestras, con los varones a la pelota, ahora que Feli está más grande charlamos mucho, me gusta estar con ellos, y el más chiquito es un gordo hermoso, pero lo que pesa, jajaja encima es inquieto yo lo tengo un rato upa para hacerlo dormir, porque si no anda por todos lados el, tener que tener un millón de ojos.
P99	¿El más chiquito cuantos añitos tiene?
R99	Un añito y medio o algunos meses más.
P100	¿Y vos crees que el ejercicio físico te ayuda para sentirte mejor y poder estar con ellos?
R100	Y si, seguro que sí, si yo no me sintiera así como me siento ya no podría estar todo el día atrás de ellos, no te digo que no me canso, porque me canso un poco a la noche llego destruida, pero lo disfruto mucho, y yo noto por ejemplo ahora pensándolo, que yo me puedo agachar para jugar con ellos, tengo la fuerza para levantarlo al gordo, a los otros todavía los puedo llevar en la bicicleta, que si yo no iría hacer todo lo que hago capaz no podría hacerlo. Uno al estar en movimiento se siente mejor, el chiquito acá, ahora se le da por tirar las cosas al suelo, sabes las veces que me tengo que agachar para alcanzarle los juguetitos, y esos movimientos son los que también hacemos en yoga o en la pileta como ejercicio.
P101	Claro, claro
R101	Y el ejercicio te ayuda para todo, y más cuando uno es grande que nota más el cansancio o los año viste porque cuando uno es joven hace total como el cuerpo responde, mientras pueda hacer haces, yo por lo menos hacia eso, yo andaba todo el día de acá para allá, total no me sentía tan cansada, en cambio ahora con los años uno se da cuenta hasta donde puede hacer. Y lo bueno es que al ir a la pileta o a yoga tenemos una profe que te cuida, porque en ninguno de los dos lados pro suerte te exigen tanto, uno hace hasta donde puede y eso es lindo, porque nosotras ya tenemos una vida encima un par de añitos que hay que cuidar jajaa
P102	Claro, eso está bueno, que vos conozcas tu cuerpo y sepas hasta donde podes hacer, hasta donde podes llegar.
R102	Si, si yo si hay algún ejercicio que no me sale, lo intento primero, y después si no me sale lo dejo, porque ya veo que me hago mal o me pasa algo, después ni para renegar. Pero en los dos lados las profeso son buenas dan una gimnasia o un yoga como para nosotras, las viejas jajajaj
P103	Claro, claro.
R103	Bueno ahí en la pileta viste que te conté que va gente más joven, bueno la Lucí a ellas a veces le dice hagan esto rápido rápido, y a nosotras nos dicen bueno ustedes hagan lo mismo pero más lento, o los ejercicios que yo no me animo acostarme ella o me ayuda o me dice que lo haga de parada, es atenta. En yoga en cambio al ser todas iguales nos reímos entre nosotras cuando algunos ejercicios no nos salen jajaja ahora cuando vuelva arrancar me va costar bastante me parece jajaja
P104	Hay que arrancar rápido, jajaj no tenes que dejar pasar más el tiempo. ¿Y cómo influye la sociedad en tus prácticas corporales y en los ejercicios físicos que realizas?
R104	¿La sociedad?
P105	Claro si existe alguna influencia con respecto a la sociedad en vos en relación a los ejercicios físicos que realizas en las tus practicas corporales.
R105	Bueno, mira eee, te podría decir que ahora que me anime y fui y probé la pileta y el yoga y me di cuenta que me gustaba y me hacía bien, no me importa lo que piense la sociedad, es un bien para mí que no es nada malo hacerlo, si yo no molesto a nadie. Pero antes, vos sabes que sí, tengo que reconocer que sí, la sociedad influía, o no se quizás era yo que pensaba así, como que yo no iba o no quería ir por lo que dirán las demás viste, era como que me parecía que ¡como yo iba a ir a yoga o a la pileta, como me voy a poner una maya a esta edad! Y pensaba que eso no se podía hacer, porque yo me tenía que quedar en mi casa con mi marido.
P106	Claro ¿vos antes pensabas todo eso?
R106	Si, si así pensaba yo pero no sé si era que influía la sociedad o porque yo era así, quizás si me importaba lo que me digan los demás, porque a mí me daba vergüenza ponerme una maya a esta altura viste, y cuando vino la Elda y me dijo, pero si son todas viejas iguales a nosotras y al ver que ella también se la ponía, me sentí más acompañada y dije porque no me la puedo poner yo. Aparte ahora ya mi marido no está, mis hijos ya son grande no tengo que dar explicación alguna.
P107	Claro, claro. Y vos ahora que ya conoces lo que es realizar ejercicio físico y experimentaste lo que es hacer ejercicio y también anteriormente vivenciaste el no hacer ejercicio físico. Consideras que tu representación sobre el ejercicio físico ha ido modificándose con el tiempo. ¿Se modificó lo que vos pensabas antes sobre el ejercicio con respecto a lo que pensas hoy?
R107	Y si, totalmente, como te decía yo antes en el campo no sabía del ejercicio físico, en el pueblo lo escuche, había mujeres que comentaban, pero no se me ocurría ir hacerlo, así que no pensaba nada sobre eso, era como que no era necesario. Pero ahora que se lo que es me doy cuenta que si lo es, que es muy bueno hacerlo y que debí haberlo hecho antes.
P108	Claro, bueno creo que estarían todas las preguntas.
R108	¿Ya está? ¡Era facilísimo!
P109	Jaja si, si ya estamos, que bueno que te haya resultado fácil, me alegro mucho.
R109	Bueno ahora lo que si se es que tengo que volver arrancar con todas las actividades, porque así no

	puedo estar más.
P110	Bueno te espero entonces para empezar, te agradezco muchísimo el tiempo y la buena predisposición, yo cualquier duda que tenga te vuelvo a consultar.
R110	No por favor no fue nada, sí, si vos cualquier cosa me llamas.
P111	Buenísimo, muchísimas gracias por los mates estaban muy ricos.
R111	Me alegro cuando quieras pásate y tomamos más.

Desgrabacion de la entrevista realizada a entrevistada N°12

Entrevistador/a: Nardon Milena

Entrevistado/a: Numero n°12

Fecha de realización de la Entrevista: 31/07/2017

Hora de inicio: 13:30

Hora de finalización: 14:38

Lugar: cocina de la casa de la jubilada a entrevistar.

Tiempo total de duración de la entrevista: 68 minutos 17 segundos

Datos del entrevistado

Edad del entrevistado/a: 73 años

Sexo: Femenino

Lugar de origen del entrevistado/a: Monte Buey

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Monte Buey.

Mail: -----

Observaciones: La mujer jubilada respondió a cada pregunta sin ningún problema, pero se notaba un poco nerviosa al comienzo de la entrevista.

¿Cómo es que comenzaste asistir a las clases del Taller de Yoga?

¿Cuánto tiempo hace que asistís a las clases de Taller de yoga del Centro de Jubilados y Pensionado de Monte Buey?

¿Hubo alguien que sugirió que comenzaras con el Taller de Yoga?

¿Podes contarme que haces en el Taller de yoga?

¿Qué piensas acerca del Taller de Yoga?

¿Cómo te sentís durante las clases del Taller de Yoga?

¿Percibís algún cambio en vos desde que comenzaste?

¿Cuáles son las razones por las cuales asiste hoy al taller?

Antes de asistir al Taller de Yoga de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey. ¿Habías asistido alguna clase de yoga?

¿Dónde asistías?

¿Cuánto tiempo fuiste?

¿con quién ibas ?

¿Qué hacían en esa clase de Yoga?

¿Cómo te sentías en ese momento?

¿Qué otros ejercicios has realizado a lo largo de su vida?

¿Recordas que ejercicio físico realizabas desde pequeña?

¿Cuándo comenzaste a realizar ejercicio físico?

¿En todo momento de tu vida pudiste realizar algún ejercicio físico?

¿Recordás cómo te sentías cuando realizabas ejercicio físico?

¿Recordas que hacían durante esas clases?

¿Te acordás de alguien que te haya acompañado o compartido con vos en ese momento ese ejercicio físico?

¿Podrás mencionar el ejercicio físico que más te gusto realizar hasta el momento y decirme el por qué?

¿Qué piensas del ejercicio físico?

De las practicas relacionadas con el cuerpo y el ejercicio físico que realizaste dentro de tu trayectoria. ¿Cuáles fueron las que perduraron hasta el día de hoy?

¿Podes contarme que ejercicio físico realizas diariamente?

¿Por qué realizas ejercicio físico?

¿Cómo te sentís realizando ejercicio físico diariamente?

¿Qué piensas de otras prácticas realizadas como ejercicio físico?

¿Consideras que tu representación sobre el ejercicio físico ha ido modificándose con el tiempo?

¿Cómo influye la sociedad en tus prácticas corporales y en los ejercicios físicos que realizas?

¿Crees que hay otro que influye en la realización del ejercicio físico?

P1	Bueno, vamos a comenzar con la entrevista. ¿Cuántos años hace que asistir al taller de yoga en el salón de los jubilados?
R1	¿Cuánto hará? Mm no me acuerdo bien, pero hará unos cinco años.
P2	Y yo hace tres años que estoy ¿vos con quien comenzaste?
R2	Y yo cuando arranque estaba la Lita, así que creo que hice dos o tres años con ellas y después hice con vos.
P3	¿Y te acordas cuantos años tenías cuando comenzaste a realizar yoga en el centro de jubilados?
R3	Y haber déjame pensar.... Ahora tengo 73 así que en aquel tiempo tenía y unos 68 por ahí.
P4	¿Y te acordas como fue que comenzaste a participar del taller de yoga del centro de jubilados?
R4	Y yo cuando arranque, hee arranque porque no me acuerdo quien me había invitado, porque ya había arrancado el yoga y una de las señoras que venía me invito va me comento.
P5	Y fuiste sola la primera vez ¿o hubo alguien que te acompañó?
R5	No, no yo fui sola, ósea ella me comento que iba que era lindo, que porque no probaba y bueno dije no pierdo nada, y le pregunte bien que día tenían y fui.
P6	Claro, claro, ¿y qué días tenías te acordas ?
R6	He, si mal no me acuerdo creo que era como ahora los lunes y miércoles pero nosotras veíamos a la tarde, no a la mañana.
P7	Claro, ¿y donde tenían clases?
R7	Acá en el centro pero no estaba el salón este todavía, hacíamos en el saloncito de adelante, era más chiquito, pero se podía trabajar igual.
P8	¿Quién te daba yoga en ese momento?
R8	La Lita era la profesora.
P9	Ha cierto, ¿y que les hacía hacer?
R9	Y hacíamos cosas parecidas a las de ahora, pero ella usaba mucho más la colchoneta, todo más yoga en colchoneta, así nos hacía elongar mucho en el suelo, tocarnos las punta de los pies, hacer la como se llama este... la ... cobra, el salud al sol esas cosas, después relajábamos con música nos hacía acostar y cerrar los ojos así, viste y escuchar como una voz que nos hablaba ,era lindo, va a mí me gustaba.
P10	¿Y cómo te sentías vos en las clases?
R10	Bien, muy bien a mí me gustaba ir, me hacía sentir bien, aparte me gustaba porque me encontraba con las otras mujeres, charlábamos, la pasábamos bien. Hee a veces había algunos ejercicios que hacíamos que me costaban un poco viste porque yo no había hecho nunca nada y arranque y al principio me costó un poco, pero bueno la profe siempre decía ustedes hagan hasta donde puedan, entonces yo hacía hasta donde podía.
P11	¿Y vos antes de ir a yoga en el centro de jubilados nunca habías echo otro ejercicio físico?
R11	No, no te digo que yo arranque yoga a los 68 años y antes nunca había ido a ningún lado hacer nada.
P12	¿Antes de hacer yoga nunca habías echo ejercicio físico?
R12	No, no, nada lo único que hacía a veces era salir a caminar por el veredón pero nada más.
P13	Ha mira vos,¿ y con quién ibas?
R13	Yo, iba sola, porque como es.. Yo iba cuando tenía así algún ratito libre durante el día y salía, porque como es si yo tengo que andar esperando a alguien para salir ya es más lio viste. .. Porque yo una vez heee quien era.. heee la huu mira si me va a salir el nombre ahora..... bueno la Silvia que era vecina mí no me acuerdo como es el apellido che... bueno la cuestión es que yo al principio salía con ella pero claro ella iba después de comer y a mí a veces se me complicaba, porque tenía que hacer todo apurada, y para salir así prefiero no ir, y un día agarre y le dije, mira Silvia yo no es que no me guste salir a caminar con vos, pero vos sabes que se me complica, yo voy a salir cuando yo pueda vos no te hagas problema. Así que no Salí más con ella.
P14	Claro, claro ¿y vos salías todos los días a caminar?
R14	Mi idea era salir todos los días aunque sea media hora viste una vueltita al veredón y volver, pero te soy sincera, muchas veces no se puede se complica viste, yo trataba pero bueno a veces había otras cosas para hacer.
P15	Claro ¿y vos ahora seguís saliendo a caminar?
R15	Si a mí me gusta ir a caminar, ahora que esta frio me voy a la tarde a veces tipo tres o cuatro y cuando hace calor ya voy más a la tardecita, es algo que me gusta hacer.
P16	¿Y cuándo comenzaste a salir a caminar te acordas?
R16	Y no bien no me acuerdo pero hace mucho ya, porque yo acá en esta casa ya hace varios años que estoy, porque yo antes vivía en la casa haya al lado del panadero Ledesma y después con

	mi marido nos mudamos acá, y acá vinimos y las chicas eran jovencitas ya , así que harán unos ... a ver para... unos treinta y cinco años atrás si no me equivoco.
P17	¿Ha claro y vos siempre viviste acá en Monte Buey?
R17	Si, si yo nací acá y primero viví haya del otro lado cerca de esta chica que ahora tiene la farmacia de ... pucha para... de Bertoldi .
P18	Ha si si , cerca del centro.
R18	Claro por haya, bueno yo halla viví con mi papa, mi mama y mis hermanos.
P19	¿Cuántos hermanos eran?
R19	Y estábamos yo que soy la más chica y tenía dos hermanos varones más grande q yo.
P20	¿E iban a la escuela?
R20	Si, si a la escuela fuimos todos, mi mama y mi papa con eso eran muy rectos viste, no había mucha plata pero a la escuelas íbamos siempre en punta en blanco.
P21	Claro, claro está muy bien. ¿Y a qué hora iban?
R21	Nosotros íbamos a la mañana y después a la tarde ayudábamos a nuestros papas , bueno yo más que nada ayudaba a mí que ella limpiaba las casa de una mujeres y bueno yo iba con ella y mis hermanos ayudaban a mi papa que hera peón y trabajaban el campo de un señor, como es de este hombre Ventura, peor ellos salían después de comer se iban a trabajar haya y yo quedaba sola con mi mama
P22	¿Y vos no fuiste nunca a trabajar al campo?
R22	No, no yo me quedaba con mi mama, y así ella me llevaba con ella para que yo no me quedara sola en mi casa, porque ella se encargaba de limpiar mi casa atendernos a nosotros y también iba ayudar a limpiar a una mujer que ya era viejita y yo iba con ella. Pero yo al campo no, no iba.
P23	¿Y vos de chiquitita que hacías?
R23	Y yo iba a la escuela y después con mi mama que la ayudaba a ella con la casa, tendía las cama, barría, ordenaba la piesa, y esas cosas la ayudaba en todo eso, y después cuando llegaban mis hermanos nos poníamos hacer las tareas y su quedaba tiempo jugábamos un rato.
P24	Claro. ¿Y en la escuela tenían educación física?
R24	Si, si yo me acuerdo que teníamos, una vez cada tanto teníamos.
P25	¿Y qué les hacían hacer?
R25	Y nada, que se yo jugábamos.
P26	¿Y a que jugaban?
R26	Y ponele las nenas jugábamos a la sogá , las rondas o el tejo que se yo esos juegos así, a veces jugábamos a las bolita si los varones nos dejaban jajaja
P27	¿Los varones jugaban a otra cosa?
R27	Si, si ellos se ponían a jugar con las bolitas a veces la pelota. Pero ellos jugaban por su parte y nosotras por otra.
P28	¿Y quién les daba esa hora de educación física?
R28	Era la misma maestra la que nos daba todo, era más una hora libre que de educación física, porque yo ahora lo pienso y ella no nos hacía hacer nada, nos decía jueguen, sabes que nosotros chochos estábamos.
P29	Claro , ¿peor vos en ese momento como te sentías?
R29	Yo me sentía re bien a mí me encantaba esa hora, porque vos imagináte que yo estaba todo el día en mi casa ayudando a mi mama, no tenía con quien jugar, porque como te contaba mis hermanos eran más grandes y no querían jugar conmigo y mi mama no me dejaba ir a jugar con otras amigas, yo no podía estar sola viste como era antes, ni se me podía ocurrir andar sola por ahí, en ese sentido viste como eran antes yo no jugaba con nadie, ni con los vecinos porque no podía salir sola de mi casa, más que hacer un mandado o ir a la escuela pero después derecho a las casa, antes tenían esos pensamientos, era distinto . Pero si yo me sentía bien en esa hora me gustaba jugar con mis compañeros.
P30	¿Y ejercicio físico en tu adolescencia no hiciste?
R30	No, no ni se me ocurría preguntar en mi casa si podía ir hacer ejercicio físico, que era eso, como se me iban ocurrir esas ideas, había que ayudar en la casa, no había tiempo para esas cosas. Y después de más grandecita ya empecé a trabajar, porque viste en mi casa nunca sobre la plata, así que había que ayudar. Vos Mille ni te imaginás como se vivía antes, porque no es como ahora que los chicos deciden que hacer eligen si ir a un club o al otro, antes no se te podía ocurrir eso, y más si eras mujer que solamente tenías que estar en la casa, casarte servirle a tu marido y cuidar a los chicos, porque una mujer viste era complicado que salga , que se revele , no podíamos elegir que estudiar, mira si íbamos a elegir qué ejercicio hacer, ni se te ocurría, aparte con todo lo que había para hacer .
P31	Claro, claro ¿y de más grande que hiciste?
R31	No, después yo me case jovencita, tenía veinte años recién cumplidos, y me case y me fui de mi casa, me fui a vivir con mi marido a la casa de mi suegra, porque ellos tenían una casa mucho más grande y mi marido tenía un solo hermano así que había lugar para quedarnos ahí, aparte mi suegra ya era viuda viste porque el papa de José se murió de joven pobre, y el con el hermano no querían dejar sola a su mama así que nos fuimos para haya.
P32	¿Y durante ese tiempo que hacías vos?

R32	Y yo lo mismo de siempre, lo único que sabía hacer, eran las cosas de la casa, yo la ayudaba a ella, en realidad yo hacía todo lo de la casa y ella solo se encargaba de la comida, y mi marido y mi cuñado iban a trabajar, así que yo me quedaba en la casa, hacia los mandados, dentro de todo me llevaba bien con mi suegra, que en esos momentos era algo raro jajaja
P33	Si , mira vos ¡ qué bueno!
R33	Si, si nos hacíamos compañía viste, después mi cuñado se puso de novio , la novia fue a vivir ahí con él y ya vinieron los chicos míos así q con José nos fuimos a vivir a otro lado, que era la casita que te dije al lado de la panadería, y después recién ahí, después de unos años nos vinimos a vivir acá y acá estoy, quede sola ahora viste, pero bueno, es lo que toca, decir que las chicas vienen a visitarme y yo ando bastante, porque de estar siempre acompañada rodeada de gente ahora a pasar a estar sola no me fue fácil, cuando mi marido se murió hace doce años ya.. Como pasa el tiempo che... ee bueno que te decía... a que cuando me quede sola acá en casa viste no me fue fácil, porque las chichas ya tenían su familia y sin mi marido viste que se yo me costó.
P34	¿Fue en ese momento que comenzaste a realizar ejercicio físico?
R34	Hee , a ver..déjame pensar, yo arranque ... ee no no cuando mi marido murió yo , como es, ee me costó mucho salir, encima me había jubilado, me constaba muy sola, y mis hijas siempre me decían ¡mama, no te podes quedar acá tenes que salir! Porque yo leo mucho, me encanta leer, vos sabias que yo antes de jubilarme trabajaba en la biblioteca, me apasiona leer.
P35	No, no, no sabía. ¿Cuánto tiempo trabajaste en la biblioteca?
R35	Yo entre de grande habré tenido cuarenta años, porque me apasionan los libros, es algo que me encanta, y bueno un día fui a buscar un libro y como iba seguido yo, la mujer que trabajaba ahí que era la señora de Fini, la teresa, me dice, nena vos que sos más joven no te gustaría venir ayudarme a mi acá con los libros. Y bueno imagínate vos mi felicidad, fui a casa ese día lo hable con José y el me apoyo como siempre, así que al otro día fui y empecé, iba a la mañana solamente así después a la tarde me encargaba de la casa.
P36	Claro, mira vos no sabía eso.
R36	Si, si por eso ahora me la paso leyendo y escribiendo poesías historias, me encanta, cuando voy al taller de memoria, siempre le muestro Andrea las cosas que escribo, es más una vez participe en un concurso no me acuerdo como se llamaba, que ella me había dicho, no sé bien como era, pero yo escribí un cuento , y entre en la categoría de cuentos cortos, y después ella se encargó de presentarlo, lo mando por la computadora me parece, y bueno después me dieron los resultados y había quedado en tercer puesto imagínate mi alegría.
P37	Mira vos que bueno, ¡felicitaciones por eso!
R37	Gracias, gracias.
P38	¿Y al taller de memoria cuanto hace que vas?
R38	Y esto paso el año pasado y yo ya iba así que deben hacer dos años.
P39	Ha mira vos, ¿comenzaste primero yoga y después el taller de memoria?
R39	Si, si porque yo del taller de memoria me entere en yoga, porque había mujeres que iban y un día me comentaron lo que hacían y entonces decidí probar, pero sino antes yo no sabía que lo daban.
P40	Claro, ¿y a yoga en el centro de jubilados como comenzaste?
R40	Y también porque unas mujeres que venían me comentaban, me dijeron que era lindo que hacían un montón de cosas, y encima yo las tenía a mis hijas que todo el tiempo me estaban insistiendo para que haga algo, así que bueno arranque.
P41	¿y cómo fue que arrancaste?
R41	Primero hable con mis hijas, y les comente, cuando les dije ni lo dudaron me dijeron que sí que vaya que me iba hacer bien, así que ese día fui al centro de jubilados y hable con la secretaria y me dijo los días y los horarios, y bueno a la semana siguiente fui, fui sola me acuerdo, pero como yo conocía algunas mujeres que ya iban enseguida me integre.
P42	¿y vos como te sentías en aquel momento?
R42	Yo primero me sentía rara, porque imagínate yo nunca había echo nada, cuando la profes vino y me hablo me dijo vos hace hasta donde puedas, pero claro yo quería hacer todo lo que las demás hacían viste jajaja no me conformaba con poco jajaja ... al otro día me acuerdo me dolía todo jajaja primero en las clases me daba cosa, porque claro yo no podía hacer todo lo que las demás mujeres hacían, porque ellas hacían tiempo que iban, peor me gustaba a pesar de eso me sentía bien con el grupo, porque si no, no hubiese seguido.
P43	¿Y eran muchas las mujeres que iban?
R43	Si, si eran bastante éramos ocho a veces diez viste que es depende, pero yo al conocer algunas enseguida me integre en el grupo.
P44	Y ahora durante las clases del taller de yoga, ¿Cómo te sentís?
R44	Me siento bien, me gusta, me agrada la forma en que la profe dicta las clases, aparte es un grupo muy unido muy lindo todo.
P45	¿Y cómo te sentís vos con respecto al grupo?
R45	Yo en todo momento me siento bien, contenta, porque es un grupo que como te digo, ósea al ser todas iguales, somos toda gente mayor que tenemos cada una nuestras cosita viste entonces, cada una hace hasta donde puede y cuando no puede no lo hace y nadie te mira de mala manera o te dice algo, todas hacemos hasta donde podemos y nos divertimos.

P46	¡Qué bueno! ¿Y que hacen el taller de yoga?
R46	¿Qué hacemos ahora en yoga?
P47	Claro que hacen durante las clases de yoga
R47	Y primero nos lo principal es que nos divertimos, la pasamos bien, bueno yo por lo menos la paso muy bien.
P48	¿Y que más hacen?
R48	Ee bueno nos movemos un montón, hacemos un montón de movimientos, movemos todo el cuerpo, porque primero arrancamos así (mueve los hombros) después pasamos a la cintura, después las piernas, eso así hacemos al principio, todos esos movimientos y después hacemos los ejercicios que la profe nos dice, ¡que nos hace hacer de todo esta profe! jajajaj
P49	¿Qué les hace hacer la profe? Jajaja
R49	Y ejercicios con las silla, contra la pared, que ya vamos agrandar el salón de tanto empujarla jajaja
P50	Jajajaja, si , si ya lo agrandaron para fin de año lo logran jajaja
R50	Siii! Y después hacemos algunas posturas así de yoga pero todas de paradas, ya acá no usamos la colchoneta, menso mal te digo porque hasta que nos sentamos nos sacamos los zapatos y os volvemos a parar se pasa la hora jajajja. Iguala con la silla así logramos elongar , un montón, sabes cómo se estira el cuerpo, no es solo que se estira con la colchoneta, que se yo, yo me siento bien trabajando así, aparte también nos ayuda para acá (señala la cabeza) porque algunos ejercicios sirven para la, como se llama esto, que haces muchas cosas al mismo tiempo.
P51	Hee, ¿cómo?
R51	Si esos ejercicios que a mí me cuestan que tenes que mover piernas y brazos al mismo tiempo, o caminar en los aros.
P52	Haa!¿ La coordinación decís?
R52	Si, si eso, y también el equilibrio viste en esas posturas que levantamos un pie ahí el equilibrio es importante ¿o no?
P53	Si, si claro que es importante, muy bien.
R53	Aparte como te digo, yo siento que es un momento para mí, es esa hora que viste como que, yo sé que tengo que ir y bueno me hago el lugar y voy , tiene que pasar algo muy grabe para que no vaya, porque no me gusta poner excusas viste, si tengo yoga tengo yoga, después tengo todo el día para hacer las cosas.
P54	Claro, si está muy bien. ¿Y un día normal tuyo hoy como seria ?¿qué actividades o ejercicios realizas?
R54	Y yo un día normal, a ver bueno los lunes y los miércoles tempranito voy a yoga, después vuelvo a casa hago los mandados, los lunes que siempre hago sopa me preparo la sopa de verdura, porque el finde como tanto que el lunes hay que frenar jajajaj
P55	Jajajaj está muy bien, lunes de limpieza.
R55	Si, si después si puedo me acuesto un rato la siesta y después tengo memoria, y cuando estoy en mi casa me encargo de las cosas de la casa hago todo yo por suerte, viste como que todavía por suerte me las arreglo así que limpio yo hago la comida, los mandados todo sola.
P56	¿Y a caminar no salías más?
R56	Si, si a caminar si pero ya salgo menos que antes ahora voy los días que no tengo yoga que son los martes y jueves y a veces los finde si está lindo me doy una vuelta salgo a pasear un rato y aprovecho. Después lo que me gusta mucho es ir al cine los finde a la tardecita voy siempre, pasan unas películas hermosas.
P57	Si, ¡qué lindo! ¿Y con quien vas?
R57	Y cuando puede voy con las otras mujeres a veces coincidimos y vamos, pero sino voy sola no tengo problema.
P58	Claro, claro está muy bien ¿Y desde que vos empezaste el taller de yoga percibiste algún cambio en vos?
R58	Si, si muchos cambios note yo en mi. Cambios para bien viste.
P59	Si, que bueno ¿Cómo cuáles?
R59	Y cambios físicos y mentales también, me ayuda mucho para la cabeza, despejarme, me gusta. A parte por lo menos para mí, heee es como que... en mi influye el estado de ánimo y en mi como se dice.....heee en mi persona pero.. En mi ¡autoestima! Esa era la palabra, yo me siento re contenta y me pongo bien cuando me doy cuenta que puedo hacer muchas cosas.
P60	Qué bueno, ¿y cuáles son esos cambios físicos que vos decís?
R60	Y en todo, en el cuerpo en general porque yo me siento más floja, más eee, como que me duelen menos los huesos, a esta altura todo duele e ir a yoga me calma un poco los dolores, es como que se estiran los huesos, y me ayuda aparte para seguir andando y haciendo todo lo que hago, porque si me quedara sin hacer nada me quedaría cada vez más dura y no quiero eso.
P61	Claro, y mentalmente ¿cuáles son esos cambios?
R61	Y porque me abre la cabeza, yo si estoy sola en mi casa sin hacer nada me pongo a pensar en muchas cosa que me hacen mal, y ahí vos no pensas en nada, porque como tenes que hacer los ejercicios y esas cosas como haces, estas concentrada en eso que haces, y después llegas tan cansada que queres hacer todo rápido para tirarte un rato viste jajaja

P62	Claro, si entiendo.
R62	Aparte como es... viste vos cuando vas a un lado nuevo conoces gente nueva y te haces nuevas amigas y eso está bueno también.
P63	¿Vos consideras que el ejercicio físico tiene mucho que ver con lo social?
R63	Si, si eso seguro, porque vos la gente acá en el pueblo la conoces pero, viste vos en yoga, llegas y ya saludas a una y te pones hablar y compartís eso con la otra y te pones a charlar y así vas conociendo a la otra gente también, y te vas haciendo amigas.
P64	Y.. ¿vos cómo te sentís con respecto al grupo del taller de yoga?
R64	Yo... muy bien, me siento muy bien y muy conforme, porque es un grupo alegre que respeta al otro, es tan lindo llegar y ponerse a charlar y al momento de trabajar, nadie mira ni opina nada trabaja, porque eso está bueno la profe nos deja charlar un rato pero después hay que trabajar y ahí todas hacemos caso respetamos ese momento y nadie dice nada, ni se ríe de la otra, todas hacemos hasta donde podemos y cómo podemos y la pasamos bien así.
P65	Claro, claro.
R65	Aparte después yo por ejemplo me gusta juntarme con las mujeres a tomar café o mates y así vos tenes mas amigas para invitar.
P66	Claro, claro, ¿sos de salir mucho con amigas?
R66	Y si me gusta jajaja, sino acá que hago, yo viaje que hay me prendo, comida que hacen voy o al cine a tomar un helado o café me gusta, así te despejas un rato. Es lo mismo que ir a yoga pero, en yoga es mejor porque me ayuda al cuerpo.
P67	Claro, claro está muy bien. ¿y que pensas que es el ejercicio físico vos?
R67	Eee, como decirte, es como que... el ejercicio físico es algo bueno que te hace sentir bien, es algo que es muy importante hacer.
P68	¿Para vos es importante realizar ejercicio físico?
R68	Si, si muy importante, porque el sedentarismo es malo.
P69	¿Qué es el sedentarismo para vos?
R69	Y es cuando no haces nada, yo por lo que escucho así en la tele o en la radio, es malo porque el cuerpo necesita moverse.
P70	¿Y vos que pensas sobre eso?
R70	Y si que es verdad porque menos cosas haces mas te duele el cuerpo, menos ganas de hacer cosas tenes, y asi cada vez vas haciendo menos. Yo creo que es muy importante hacer ejercicio físico.
P71	Si, que bueno que pienses asi, me alegro ¿y antes que pensabas sobre el ejercicio físico?
R71	Y no nada, nada porque antes no era asi, antes no hacían esas cosas, o no tenían tiempo o no querían i ni había viste no se conocía.
P72	Claro, claro ¿Asi que vos desde chiquita ejercicio físico no realizabas?
R72	No, no nadie en mi casa hacia, no era algo tan normal como ahora.
P73	Y ahora que realizas ejercicio físico ¿Cómo te sentís?
R73	Yo re bien, me siento muy bien, yo puedo hacer de todo y eso es gracias a que no me quedo, yo aca en casa viste hay veces que tenes que alcanzar algo y como soy petista viste, no llego ajajaja entonces tenfo la escalerita para subirme y a mi eso no me cuesta yo llevo la escalerita la abro y subi y bajo como si nada, o cuando tengo que limpiar el patio asi o hago todo yo.
P74	Claro, ¡que bueno ! ¿Y vos ahora porque decidís realizar ejercicio físico?
R74	Para poder estar mejor y porque me gusta, yo siento que me hace bien, el ejercicio físico me ayuda a la cabeza, me calama, yo sino haría ejercicio físico la cabeza mia iria a mil, porque viste cuando uno se queda solo no es fácil, para nada, entonces yo saliendo a cambiar yendo a yoga y esas cosas me despejo ya se que en esa hora la tengo ocupada, por mas que sea una hora ya es mucho.
P75	Claro, y..¿Vos consideras que lo que vos percibias como ejercicio antes ha cambiado con respecto a lo que percibis hoy en día?
R75	Y claro que si nena, eso si es asi, porque antes yo ni se me ocurría que podía llegar hacer el ejercicio físico, no conocía que se hacia ni que hacia tan bien, no tenia idea, en cambio ahora uno hace y ve y siente y se da cuenta que hace bien que es algo bueno y lindo. Pero si cambio mucho.
P76	Claro, antes al no hacer ejercicio vos no podias visualizar que era o que te generaba.
R76	Y no, no , porque si no lo haces como vas a saber, aparte nunca nadie, ni yo ni mi mama o mi papa hermanos de chicos no hicimos esas cosas.
P77	Claro,claro y vos antes me contabas que vos ayudabas a tu mama en la casa y esas cosas, ¿Cuáles fueron las practicas corporales tuyas que realizabas antes y perduraron hasta el día de hoy?
R77	¿Como seria eso? perdón no entendí
P78	Claro, las cosas que vos realizabas antes diariamente, como limpiar la casa.
R78	A claro y no yo creo que nada, porque yo limpiar limpie toda la vida pero bueno eso es algo que tengo que hacer, pero no se no se me ocurre.
P79	Claro, ¿y alguna otra cosas que hayas realizado que haya sido significativa o importante para

	vos?
R79	Para mi lo mas importante y lo que ma ame fue estar en la biblioteca eso si, yo la lectura la llevo a todos lados me apasiona leer, me encanta lo disfruto mucho.
P80	Claro, ¡que lindo eso! ¿Y vos que pensas de las prácticas corporales realizadas como ejercicio físico?
R80	No, no una cosa es una cosa y la otra es otra, como te digo yo a yoga que es mi ejercicio físico voy a pasar bien y distraerme cuando hago las cosas de la casa o las tareas que me toquen es distinto yo no me relajo por lo contrario ando todo el dia como loca, en yoga me calmo.
P81	Claro, ir a yoga es tu espacio de distracción digamos.
R81	Si, es asi, yo en yoga ando tranquila, hago todo rápido para llegar y cuando estoy ya esta me relajo es mas se me pasa rapididmimo esa hora. Jajaja
P82	Jajaja que bueno, me alegro. Dicen que si se pasa rápido el tiempo es porque la pasas bien.
R82	Si, si eso no lo dudes jajajaj es como me pasa a mi con los libros es algo que me gusta y lo disfruto mucho.
P83	Claro entiendo, ¿y porque elegís hacer ejercicio físico en este momento d tu vida?
R83	Y porque.... Que se yo viste uno esta grande y lo necesita mas que antes.
P84	¿Y vos pensas que antes no lo necesitabas?
R84	No, no , eso siempre se necesita, pero antes uno no lo hacia o no conocía entonces ¿Cómo íbamos a saber nosotros que era tan bueno? No, directamente era una perdida de tiempo viste porque con todo lo que había para hacer, en cambio ahora que me jubile tengo mucho mas tiempo libre y buno aprendi a disfrutarlo.
P85	Claro, entiendo, ¿y lo social influye en que vos realices ejercicio fisco?
R85	Si, si por esto que antes como te decia, conoces nueva gente, estas con otras personas y entender que todos tenemos problemas y capas esos problemas que uno tiene al lado d eotros no son nada, yo la veo a la Susana y pienso ¡dios mio! No se si yo podría ir estando asi, y de ella aprendi a que si a que todo se puede.
P86	Si, si la susi tiene muchas ganas, son admirables las ganas que le pone.
R86	Si, pero a ella le hace bien viste que va contenta.
P87	Si yo creo que si, porque sino no iria. ¿Y vos como te sentís cuando vas?
R87	Yo re bien, re contenta me gusta mucho ir, si por eso no falto nunca, trato de no faltar a veces se complica pero tiene que ser una enfermedad o un problema grave pero sino yo voy siempre, hasta cuando llueve jajajaj total agarro el paraguas y voy. Bueno si llueve muy muy fuerte no jajajaj
P88	Si, si es verdad, ¿y existe alguien en tu familia o algún amigo que te incentive o motive para asisitir?
R88	No, no, haber, como decirte yo si empece por que me insistió mi familia y algunas amigas me invitaron, pero ahora yo sola me levanto me preparo y me voy, como me gusta no me cuesta levantarme temprano para ir.
P89	Claro, pero ¿tu familia te apoya? ¿Que piensan de que realices yoga?
R89	Ellas están felices, porque me ven que me gusta que me hace bien, siempre me preguntan como me va, que hacemos, si estoy yendo.
P90	Bueno, que buneo que ellas te apoyen.
R90	Si, si es que mi familia es fundamental porque sino no hubiese podido seguir.
P91	Que bueno eso. Bueno creo que ya finalizamos con las preguntas de la entrevista.
R91	Ya esta, que bueno, la verdad estaba un pococ nerviosa, pero depsues fue como una charla.
P92	Jajajaj si, si es eso charlar un rato y que vos me cuentes de tu hisortias o vivencias.
R92	Si, si ahora que se lo que es, me gusto, pero al principio pensaba ya veo que respondo mal, o que digo algo que no es.
P93	Jajaja no , no tranquila que todo me va a servir.
R93	Mejor asi entonces.
P94	Bueno muchsimas gracias por tu buena predisposicion, yo cualquier duda que tenga te vuelvo a contactar.
R94	Si, si vos avísame o venite que sabes que voy a estra aca.
P95	Bueno, muchísimas gracias nuevamente.

Anexo nº 7

Proyecto del Taller de Yoga perteneciente a la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey año 2017

Objetivos del proyecto

Objetivos generales

- Favorecer el mantenimiento de las capacidades motoras de los adultos mayores.
- Ofrecer un espacio para conectarte mente/cuerpo a través de posturas del yoga logrando la armonía entre la mente, el cuerpo y la respiración, así como también corregir cualquier desequilibrio que puede causar dolores de espalda, piernas, brazos, etc.
- Brindar un espacio de recreación y movimiento.
- incorporar nuevas personas a la institución.

Objetivos generales

- Profundizar acerca de los beneficios de la actividad física para mantener una vida armoniosa.
- Mejorar las actividades de la vida cotidiana.
- Fomentar el mejoramiento de la postura.
- Profundizar los beneficios de la actividad física relacionados con los de nutrición, salud, prevención de enfermedades, etc.
- Establecer un vínculo con la institución y generar un sentido de pertenencia hacia la misma.

Fundamentación

Desde mi postura el proyecto tiene la intencionalidad que el adulto mayor participe de diferentes actividades, fomentando el movimiento a través del yoga integral. Ofreciendo un espacio para que los hombre y mujeres jubiladas puedan conectar mente/cuerpo a través de posturas del yoga logrando la armonía entre la mente, el cuerpo y la respiración, así como también corregir cualquier desequilibrio que puede causar dolores de espalda, piernas, brazos, etc. Encontrando además un espacio donde pueda sentirse a gusto consigo mismo y pueda participar activamente en las clases, logrando una sociabilización con el resto del grupo.

Intentando mejorar su calidad de vida que le permita llevar una vida saludable, preparándolo para las diferentes actividades de la vida cotidiana, permitiéndole un envejecimiento activo y a su vez brindarle conocimientos específicos del tema para que puedan incorporarlos a su rutina o vida cotidiana.

Días y Horarios

Los encuentros del taller de yoga se realizarán los días Lunes y Miércoles de 08:30 a 09:30, en el salón de la Asociación Mutual de Jubilados y Pensionados de Monte Buey.

Criterios didácticos pedagógicos

Dicho proyecto tiene la finalidad de mantener las capacidades básicas entre ellas la flexibilidad, resistencia aeróbica y anaeróbica, fuerza, coordinación, agilidad, siendo estas fundamentales en la vida de los adultos mayores para poder desenvolverse, buscando además conectar mente/cuerpo a través de posturas del yoga logrando la armonía entre la mente, el cuerpo y la respiración.

A la hora desarrollar las actividades propuestas, se tendrán que respetar los siguientes principios, siendo estos necesarios para abordar las actividades de la mejor manera posible.

✓ **Principios pedagógicos**

- Examen médico pre deportivo.
- Requerimiento del cuidado personal.
- Nutrición adecuada.
- Desarrollo de la voluntad.
- Individualización biológica.

✓ **Principios fisiológico**

- Principio de adecuación a las etapas evolutivas
- Principio de continuidad: Si la actividad no se da de manera crónica, permanente, sin interrupciones, es imposible que el organismo genere adaptaciones, ya que los estímulos no son muy eventuales y como consecuencia no es posible generar los cambios deseados.
- Principio de sistematización: Este es muy utilizado en todo proceso didáctico y permite a través de antítesis ejemplificar la acción de programación y ejecución del entrenamiento en sus procesos adaptativos, indica que se debe ir de lo “poco a lo mucho” “de lo simple a lo complejo” “de lo fácil a lo difícil” “de lo conocido a lo desconocido”
- Principio de individualización: Es necesario respetar y adecuar las actividades a las características individuales de cada adulto mayor, atendiendo así los diferentes procesos y tiempos de adaptación de cada uno en función de su genética, historia de vida, etc.
- Principio de recuperación: A todo esfuerzo debe sucederle la recuperación, esta debe estar siempre presente.
- Principio de variedad: Tiene una gran importancia para evitar estancamientos y aburrimientos. Es necesario buscar alternativas diferentes en cada una de las actividades.

Evaluación

El proyecto será evaluado de forma integral, se tendrá en cuenta los cambios o progresos generales desde el inicial del adulto mayor al comenzar con las actividades y el estado final en su culminación.

En el proceso de evaluación se empleará la observación y el control sistemático de los resultados en la actividad tanto individual como grupal.

Además se llevará una hoja de registro con la asistencia de cada día y otra planilla con diferentes indicadores de evaluación que nos permitirá comprobar el cumplimiento de nuestros objetivos.

INDICADORES DE EVALUACION:

- ✓ Hubo un incremento de adultos mayores desde el comienzo del proyecto hasta su fin.
- ✓ Cuantas personas femeninas y masculinas asisten.
- ✓ Realizan encuentros grupales fuera de los horarios de actividad física.

También recurriremos a fichas de datos personales y ficha médica

FICHA MÉDICA

FECHA: / / .

DATOS PERSONALES:

Nombre y apellido:

Fecha y lugar de nacimiento:

Edad:

Nacionalidad:

DNI/LC/LE:

Dirección:

Teléfono:

E-mail:

Ocupación:

ANTECEDENTES:

Traumatismos:

Interv. Q

uirúrgicas:

Alcohol: SI – NO

Fumador: SI – NO

Medicamentos: SI – NO

Cantidad:

cantidad:

cuales:

EXAMEN CLÍNICO:

Talla:

Peso:

Pulso:

Visión: O.D:

Visión: O.I:

Audición:

EXAMENES COMPLEMENTARIOS:

Grupo sanguíneo:

Factor:

OBSERVACIONES:

FIRMA DEL SOLICITANTE

FIRMA Y SELLO DEL PROFESIONAL

Bibliografía.

- Achilli, Elena Libia. (2001). Proyecto de Desarrollo y Actualización de Formadores de Docentes. Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina.
- Barrionuevo, María Celeste. (2011). Las representaciones sobre cuerpo de estudiantes de Educación Física. Universidad Nacional de Villa María. Instituto Académico Pedagógico de Ciencias Humanas. Licenciatura de Educación Física. Villa María. Córdoba, Argentina.
- Bourdieu, Pierre. (1980). El sentido práctico. Recuperado de https://books.google.com.ar/books?hl=es&lr=&id=Az_CviBMFiUC&oi=fnd&pg=PA9&ots=wgnpuHeQUV&sig=x9jqjmV_Abev8lxZJV4IQ_O-FD8&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false24/06/2016.
- Bourdieu, Pierre. (1994). Recuperado de https://books.google.com.ar/books?hl=es&lr=&id=Az_CviBMFiUC&oi=fnd&pg=PA9&ots=wgnpuHeQUV&sig=x9jqjmV_Abev8lxZJV4IQ_O-FD8&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false24/06/2016
- Busquets, Bertely María. (2000). Conociendo Nuestra Escuela. Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar. Editorial Paidós. México. Buenos Aires. Barcelona.
- Criado, Martin Enrique. (2009). Habitus. Universidad de Sevilla. España. Recuperado de <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/eurotheo/diccionario/H/habitus.htm>. 26/06/2016
- Di Domizio, Débora. (2011). Políticas públicas, prácticas corporales y representaciones sociales sobre la vejez: Un estudio de casos. (Tesis de Posgrado). Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. La Plata, Buenos Aires. Recuperado de <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.441/te.441.pdf>28/05/2016.
- Echeverría, Rafael. (2005). Ontología del Lenguaje. Editorial Lom Ediciones S.A. Chile.
- Ferrari, Edgaerdo. (2000). Monte Buey su pasado y su presente 1910- 2000. Monte Buey. Argentina. Editorial Dimas.
- Gallo Cadavid, Luz Elena. (2012). Las Prácticas Corporales en la Educación Corporal. Grupo de Investigación, Estudios en Educación Corporal. Medellín, Antioquia, Colombia.
- Garcia Salord, Susana. (2013). Taller: Información y Vínculo. La entrevista en ciencias sociales. México.
- Gutiérrez, Alicia. (2012). Las Prácticas Sociales Una introducción a Pierre Bourdieu. Argentina. Ingrid Salinas Rovasio.
- http://www.montebuey.gob.ar/wp/?page_id=803
- https://es.wikipedia.org/wiki/Monte_Buey
- Jodelet Denise. La representación social. Fenómenos, conceptos y teoría. En: Moscovici Serge. (1986) Psicología social, II. Pensamiento y vida social. Psicología social y problemas sociales. Paídos. Barcelona.
- Karol, Mariana. (1999). De la familia a la escuela. Infancia, socialización y subjetividad. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/23598582/Karol-La-constitucion-subjetiva-del-nino> 02/04/2017

-
- Ministerio de Salud de la Nación. (2013). Manual director de actividad física y salud de la republica Argentina. Argentina.
 - Morey, Miguel. (1990). Introducción: la cuestión del método. In: FOUCAULT, Michel. Tecnologías del yo Barcelona: Paidós, 1990. Recuperado de <http://portaldeperiodicos.unisul.br/index.php/Poiesis/article/view/2292/190> 11/09/2016
 - Moscovici, Serge. (1961). Epistemología y Representaciones sociales: concepto y teoría. Rev. De Psico. Gral. y Aplic.47(4),409-419. Recuperado de http://scholar.google.com/scholar_url?url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F2385297.pdf&hl=es&sa=T&oi=gga&ct=gga&cd=0&ei=gWV0V927B9e4mA GF9ILYDg&scisig=AAGBfm2LLxpOABn5Volk3n4qA1glSuoKaA&nossl=1&ws=1366x673. 29/06/2016.
 - PAIN, Sara. (1985). "La Génesis del Inconsciente" en La Función de la Ignorancia II. Editorial Nueva Visión. Buenos Aires.
 - Scribano, Adrián Oscar. (2008). El proceso de la investigación social cualitativo. Buenos Aires, Argentina. Editorial Prometeo Libros. Recuperado [https://books.google.com.ar/books?id=YR0tjqk8my4C&printsec=frontcover&dq=eScribano,+Adrian.+\(2008\).+el+proceso+de+investigacion&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjzs_209ZfTAhWGW5AKHZftC9wQ6AEIHZAB#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ar/books?id=YR0tjqk8my4C&printsec=frontcover&dq=eScribano,+Adrian.+(2008).+el+proceso+de+investigacion&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjzs_209ZfTAhWGW5AKHZftC9wQ6AEIHZAB#v=onepage&q&f=false) 09/04/2017
 - Scribano, Adrián Oscar. (2002). Introducción al Proceso de Investigación en Ciencias Sociales. Editorial Copiar.
 - Vadori Lilián Cristina. (2005). Las representaciones de aspirantes a la formación docente en educación física. (Tesis para optar el título de master en Educación Física). Universidad de Salamanca. Salamanca, España.
 - Vadori Lilián Cristina. Percepciones, apreciaciones y reflexiones sobre: “Cuerpo y lenguaje en las prácticas de la enseñanza” en el marco de la constitución subjetiva.(s.f)
 - Yuni, Jose Alberto y Urbano, Claudio Ariel. (2006). Técnicas para investigar: recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación. 2ª ed. Editorial Brujas. Córdoba, Argentina. Recuperado de <https://books.google.com.ar/books?id=XWIkBfrJ9SoC&printsec=frontcover&dq=la+investigacion+por+encuesta+yuni+y+urbano&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiursuui5XTAhVDh5AKHZIFB58Q6AEIGDAA#v=onepage&q=la%20investigacion%20por%20encuesta%20yuni%20y%20urbano&f=false> 08/04/2017.

