

# Representaciones acerca del ejercicio físico de mujeres de Cruz del Eje

---

Año  
2018

Autor  
Pereyra, María José

Director de tesis  
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

Pereyra, M. J. (2018). *Representaciones acerca del ejercicio físico de mujeres de Cruz del Eje*. Villa María: Universidad Nacional de Villa María



# Representaciones acerca del Ejercicio Físico de mujeres de Cruz del Eje

María José Pereyra



# Representaciones acerca del Ejercicio Físico de mujeres de Cruz del Eje

UNIVERSIDAD NACIONAL DE VILLA MARÍA



INSTITUTO ACADÉMICO PEDAGÓGICO  
DE CIENCIAS HUMANAS  
CARRERA

*Licenciatura en Educación Física*

.....  
TRABAJO FINAL DE GRADO  
.....

Representaciones acerca del Ejercicio Físico  
de mujeres de Cruz del Eje

Autora: María José Pereyra N° de legajo: 20611

Directora: Lic. María Celeste Barrionuevo

2018

## Agradecimientos

El presente trabajo de investigación es el fruto de mucho sacrificio y dedicación, lo cual en el transcurso de la elaboración del mismo, me ha llevado a manifestar diversas emociones que en algún momento me hicieron perder la tranquilidad y la calma, por el hecho de que diferentes cuestiones me han dificultado llevarla a cabo en tiempo y forma, es por eso que principalmente quiero agradecer a Dios por acompañarme siempre en cada momento y darme las fuerzas que necesito para salir adelante y hacer posible cada meta que me propongo en la vida.

A mi directora de tesis, María Celeste Barrionuevo que con su excelente e incondicional acompañamiento y apoyo, ha hecho posible que llegue al final de éste largo camino de tanto estudio y dedicación, ayudándome a descubrirme y a encontrar en mí, capacidades que no creía poseer.

A mi familia, comenzando por mis padres Alejandra y José que dentro de toda su humildad me han inculcado tantos valores y se han esforzado al máximo para que yo pudiera estudiar y ser la persona que hoy soy.

A mis siete hermanos, Gabriela, Sebastián, Celeste, Oscar, Federico, Julieta y Rodrigo, que junto a mis padres y a mis sobrinos, Agustín, Sofía, Cesar, Mauricio, Selene, Jonás, Cielo, Josefina y Bastian, me brindan tanto amor, cariño y comprensión día a día , son el pilar de mi vida y mi cable a tierra, los que siempre están en todo.

A mis tíos Edhit y Pedro, que son mis segundos padres y son una parte muy importante de mi vida, ya que con su amor me acompañan siempre en cada paso que doy, junto a sus hijos, mis primos, que son como mis hermanos.

A mi abuelo José, a mi tío Luis y a mis cuñados, Claudio, Silvina y Natalia que son parte de mi familia y también me acompañan en todo.

A mis amigas, que son tantas y tan buenas personas, pero voy nombrar, principalmente dos, Victoria y Lucía, que son mis confidentes y están siempre en cada alegría así como también en cada tristeza, aconsejándome, apoyándome y brindándome su tan sincera amistad.

A mi abuela Aurelia, que ha sido la mujer que más amor me ha despertado por haber sido tan buena y haber estado siempre en cada etapa de mi vida y aunque no la tenga físicamente, está siempre en mi corazón y sé que me acompaña desde el cielo.

Por último, quiero agradecer a las mujeres de esta investigación por haber tenido la gran predisposición de participar en la misma, brindándome las entrevistas necesarias para poder llevar a cabo este trabajo,

## Índice

Identificación. Resumen. Palabras claves. Área temática.....	7
Introducción.....	8
Capitulo Primero Del tema al problema.....	9
Capitulo Segundo Referentes conceptuales y referentes empíricos.....	13
Capítulo Tercero Estrategias metodológicas.....	20
Capitulo Cuarto Análisis interpretativo de la información.....	23
Subcapítulo Primero Ejercicio físico y salud para las mujeres de Cruz del Eje.....	23
Subcapítulo Segundo Ejercicio físico y edades de las mujeres de Cruz del Eje.....	30
Subcapítulo Tercero El ejercicio físico y la vinculación con los otros.....	33
Capitulo Quinto Interpretaciones Finales.....	42
Bibliografía.....	46
Anexos.....	48
Anexo N°1 Guion flexible de la entrevista.....	49
Anexo N°2 Desgrabación de entrevista realizada al sujeto de estudio n°1.....	51
Anexo N°3 Desgrabación de entrevista realizada al sujeto de estudio n°2.....	68
Anexo N°4 Desgrabación de entrevista realizada al sujeto de estudio n°3.....	83
Anexo N°5 Desgrabación de entrevista realizada al sujeto de estudio n°4.....	102
Anexo N°6 Desgrabación de entrevista realizada al sujeto de estudio n°5.....	115
Anexo N°7 Desgrabación de entrevista realizada al sujeto de estudio n°6.....	136
Anexo N°8 Desgrabación de entrevista realizada al sujeto de estudio n°7.....	153
Anexo N°9 Desgrabación de entrevista realizada al sujeto de estudio n°8.....	175
Anexo N°10 Desgrabación de entrevista realizada al sujeto de estudio n°9.....	196
Anexo N°11 Desgrabación de entrevista realizada al sujeto de estudio n°10.....	208

**Identificación:** “Representaciones acerca del Ejercicio Físico de mujeres de Cruz del Eje”

### **Resumen:**

La presente investigación busca comprender las representaciones acerca del ejercicio físico que tienen las mujeres de entre 30 y 45 años del barrio Parque Balneario “A” de la localidad de Cruz del Eje de la provincia de Córdoba, en el año 2014 y 2015.

Para ello se realizaron entrevistas en profundidad a 10 mujeres de Cruz del Eje, las cuales fueron analizadas triangulando categorías sociales, teóricas y del intérprete, de este modo, se intentó construir interpretaciones por parte del investigador que le den sentido y significado a los dichos de los sujetos de la investigación.

### **Palabras claves:**

Representaciones- Ejercicio Físico- Salud- Calidad de vida

### **Área temática:**

Las representaciones acerca del ejercicio físico de las mujeres de entre 30 y 45 años del barrio Parque Balneario “A” de la localidad de Cruz del Eje de la provincia de Córdoba en el año 2014 y 2015.

## Introducción

La presente investigación tiene como objeto de estudio las representaciones que tienen, acerca del ejercicio físico, las mujeres de entre 30 y 45 años del barrio Parque Balneario "A" de la localidad de Cruz del Eje de la ciudad de Córdoba en el año 2014 y 2015.

Para llevarla a cabo, se realizan una serie de pasos, los cuales se visualizan a lo largo de la investigación.

En el Capítulo Primero Del tema al problema, se encuentra el tema de la investigación, el problema que intenta responder la misma, se contextualiza el lugar en el que se lleva a cabo la investigación propiamente dicha. Se detallan investigaciones revisadas, las cuales aportan distintos referentes conceptuales y referentes empíricos de utilidad para esta investigación y además sirven como espacios de reflexión para la misma, invitándola a analizar otras dimensiones de la problemática; y por último se menciona el objetivo general y los objetivos específicos.

En el Capítulo Segundo Referentes conceptuales y referentes empíricos, se presentan los referentes conceptuales y empíricos que se utilizan en el análisis de la información.

En el capítulo Tercero Estrategias metodológicas, se hace explícita la posición que se toma como investigadora, es decir se devela la lógica desde la cual se lleva a cabo esta investigación. Se detalla el tipo de investigación, se contextualiza a los sujetos de estudio que participan en la misma, se explica cuál es la técnica de recolección de la información a utilizar y la técnica de análisis de la información.

En el capítulo Cuarto Análisis interpretativo de la información, se encuentra el análisis que se realiza de la triangulación entre las categorías sociales, las categorías teóricas y las categorías del intérprete.

Por último, en el Capítulo Quinto Interpretaciones finales, el lector encuentra un "cierre", provisorio ya que se considera esta investigación como punto de partida a futuras investigaciones.

## Capítulo Primero

### Del tema al problema

En un marco sociológico, actualmente las problemáticas asociadas a la falta del ejercicio y malos hábitos de las personas, son causantes de diversas patologías que terminan impactando en la calidad de vida de la sociedad.

El sobrepeso y el sedentarismo son las principales problemáticas a las cuales el ejercicio físico se plantea como objetivo a disminuir. Si bien es sabido que el sobrepeso es precursor de la obesidad, no existe una cultura que incentive a las personas a realizar ejercicio físico a fin de contrarrestarlo. Es así como de una problemática por falta de concientización, se llega a diversas complicaciones, como comúnmente se presenta la hipertensión arterial, altos niveles de colesterol y triglicéridos, entre otros.

Por tal motivo, el interés de esta investigación es comprender que ocurre en Cruz del Eje con respecto al ejercicio físico, el sedentarismo y estas problemáticas. Por lo tanto, el tema de esta investigación es: “Las representaciones de mujeres de entre 30 y 45 años, acerca del ejercicio físico de la localidad de Cruz del Eje, Provincia de Córdoba, en el año 2014 y 2015”.

Se cree pertinente aclarar que durante los años 2014 y 2015 fueron llevadas a cabo las entrevistas a las mujeres aquí mencionadas, este instrumento permitió recolectar la información para construir las representaciones de las mismas. Por cuestiones personales este análisis ha sido demorado en el tiempo y es el año 2018 que se presentó nuevamente el anteproyecto y el TFG.

De acuerdo con la problemática social, sería interesante conocer sobre la temática planteada ya que se ha detectado un vacío teórico y sería importante realizar aportes al campo de estudio del ejercicio físico y sus representaciones y seguir construyendo este pensar relacional.

Se caracterizará al barrio en el cual se va a llevar a cabo esta investigación y a las mujeres de entre 30 y 45 años que lo habitan, con el objetivo de poder comprender las representaciones que tienen las mismas, ya que se considera a las representaciones como construcciones sociales que están condicionadas por lo temporo-espacial.

Este es un barrio ubicado en la periferia de la localidad de Cruz del Eje. El río Cruz del Eje que corre en forma paralela a la calle Félix Acosta, lo limita con otro barrio (La Feria). Al norte, la Ruta Nacional N° 38, que se extiende en la misma dirección que la calle Amadeo Sabatini lo limita. Este barrio está compuesto por dos cuadras de ancho y cuatro cuadras de largo, el mismo tiene ocho manzanas. Las calles que atraviesan a dicho barrio, a lo largo, son Amadeo Sabatini, Lisandro de la Torre y San Luis; y las que lo atraviesan, a lo ancho, son Sarmiento, Intendente Fernández, Nicolás Moreno, José Curiel y Félix Acosta, las cuales son todas de tierra. Entre los

servicios que cuenta el barrio y otros que lo rodean, se encuentran: restaurantes, almacenes, un supermercado, un cine teatro, una estación de servicio, una Comisaría, Municipalidad, Registro Civil, una Catedral, tiendas de ropa, gimnasios, canchas de deporte, el Hospital Aurelio Crespo, el Club “Olayón”, un Centro de integración comunitaria, farmacias, etc.

Al hablar de representaciones, se hará referencia a lo que nos dice Gutiérrez que esclarece las ideas de Bourdieu:

“En otros términos, podría decirse que se trata de aquellas disposiciones a actuar, percibir, valorar, sentir y pensar de una cierta manera más que de otra, disposiciones que han sido interiorizadas por el individuo en el curso de su historia. El habitus es, pues la historia hecha cuerpo. Producto de la historia, es lo social incorporado –estructura estructurada-, que se ha encarnado de manera durable en el cuerpo, como una naturaleza socialmente constituida.

El habitus no es propiamente un “estado del alma”, es un “estado del cuerpo”, es un estado especial que adoptan las condiciones objetivas incorporadas y convertidas así en disposiciones durables, maneras durables de mantenerse y de moverse (los brazos y las piernas están llenos de imperativos adormecidos), de hablar, de caminar, de pensar y de sentir que se presentan con todas las apariencias de la naturaleza.” (Bourdieu en Gutiérrez/1997:66).<sup>1</sup>

El hecho de que las representaciones sean producto de la historia de cada sujeto hace que las mismas sean totalmente diferentes y que varíen de una persona a otra o de un cierto grupo a otro, ya que los individuos son totalmente distintos, debido a la diversidad de contextos en los cuales han nacido y han crecido, es decir que no todas han tenido la misma crianza ni se han desarrollado en las mismas condiciones (esto explica que las representaciones son construidas en función de “otros”, como la familia, amigos, escuela, etc.), debido a que no pertenecen a la misma clase social, ni a la misma cultura, ya que, tanto la diversidad de clase sociales como de culturas, provoca que la gente tenga distintas costumbres, religiones, rituales, y también que difieran en la forma de pensar, de ver, de interpretar y de comprender el mundo. Todo esto se interioriza de una u otra forma en los seres, lo cual, es socialmente constituido e influye directamente en la conducta de cada uno y determina su accionar y sus prácticas cotidianas, como por ejemplo, las de realización del ejercicio físico; éste último es un término complejo de entender y con múltiples significados. En esta investigación se entenderá a éste concepto como la actividad física sistemática, controlada y evaluada. Para comprender mejor esta dimensión se citara a Serra Magem, Cambra, Saltó, Roura, Rodríguez, Vallbona y Salleras:

---

<sup>1</sup> GUTIERREZ, A. (1997) Pierre Bourdieu. “Las prácticas sociales”. Editorial Universitaria. Universidad Nacional de Misiones. Argentina.

“Se habla de ejercicio físico cuando la actividad física es planificada, estructurada y repetitiva, y tiene por objetivo la mejora y el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física. El deporte es una actividad física reglamentada y competitiva. Virtualmente, todas las actividades de acondicionamiento físico y la mayoría de los deportes se consideran ejercicio físico.” (Serra Majem, De Cambra, Saltó, Roura, Rodríguez, Vallbona y Salleras/1994:100)<sup>2</sup>

De este modo se esclarece a que se hace referencia cuando se habla de representaciones acerca del ejercicio físico; y se delimita el tema: “Representaciones acerca del ejercicio físico de mujeres de entre 30 y 45 años del barrio Parque Balneario “A” de la localidad de Cruz del Eje, Provincia de Córdoba, en el año 2014 y 2015”.

Para esta investigación se buscaron antecedentes sobre la temática en cuestión con el fin de enriquecer la misma. Estos antecedentes, también llamados estado del arte o estado de la cuestión, son las investigaciones encontradas en relación a la temática planteada.

Se destacan las investigaciones llevadas a cabo por Celeste Barrionuevo, realizada en Argentina en el año 2011, titulada “Representaciones sobre cuerpo de estudiantes de educación física”; la de Milena Nardón, realizada en Argentina en el año 2017, titulada “Representaciones Sociales de las Mujeres Jubiladas de Monte Buey acerca de sus Prácticas Corporales en relación al Ejercicio Físico”; la de Maribel Cruz, realizada en Argentina en el año 2017, titulada “Representaciones acerca de la menstruación en la clase de educación física” y la de Rocío Ruiz Díaz, realizada en Argentina en el año 2017, titulada “Representaciones acerca de cuerpos de sujetos adultos de entre 50 y 80 años de edad que realizan ejercicio físico adaptado en un gimnasio de Córdoba en el año 2017”; las cuales aportan a las dimensiones teóricas de esta investigación, ayudan en la construcción del guion flexible de la entrevista como instrumento de recolección de la información y además abren espacios de reflexión y problematización en relación a la cuestión investigada.

Además los trabajos de investigación de “Actividad física y vivencias corporales de las mujeres magrebíes” realizado en España por Antonio Santos Ortega; la de “Consejo y prescripción del Ejercicio Físico”, de Serra Majem, De Cambra, Saltó, Roura, Rodríguez, Valbona y Salleras, realizada en Barcelona en el año 1994; la de “Beneficios de la actividad física en personas mayores” de Aparicio García-Molina, Carbonell Baeza y Delgado Fernández, realizada en España en el año 2010; la de “Beneficios psicológicos de la actividad física” de Sara Márquez, realizada en España en el año 2014; la de “Efectos de un programa de entrenamiento sobre el estado de ánimo

---

<sup>2</sup> SERRA MAJEM, LI., DE CAMBRA S., SALTÓ E., ROURA E., RODRIGUEZ F., VALBONA C., SALLERAS L. (1994) “Consejo y prescripción del Ejercicio Físico”. Facultad de Medicina. Barcelona.

y la ansiedad en mujeres sedentarias”, de González Bono, Núñez, Salvador, realizada en España en el año 1997; la de “Ejercicio físico regular como un mecanismo de protección contra la depresión en jóvenes” de Palenzuela, Gutiérrez, Calvo, Avero, realizada en España en el año 1998; la de “Psicología del desarrollo de la edad adulta: Teorías y contextos ” de Izquierdo Martínez, realizada en España en el año 2007; y la de “Repercusiones de la duración de la actividad físico- deportiva sobre el bienestar psicológico” de Arruza, Arribas, Gil De Montes, Irazusta, Romero, Cecchini, realizada en España en el año 2008.

Éstas brindan aportes teóricos con respecto a los principales referentes conceptuales que se abordaran en esta investigación como representaciones y ejercicio físico. Estos antecedentes, también, serán de gran utilidad, ya que de los mismos se podrán tener en cuenta las estrategias metodológicas utilizadas, para la recolección, análisis e interpretación de la información.

El problema de la investigación es ¿Cuáles son las representaciones que tienen mujeres de entre 30 y 45 años del Barrio Parque Balneario “A” de la localidad de Cruz del Eje, de la Provincia de Córdoba, acerca del ejercicio físico, en el año 2014 y 2015?

El objetivo general es comprender las representaciones acerca del ejercicio físico de mujeres de entre 30 y 45 años de Cruz del Eje, en el año 2014 y 2015.

Y los objetivos específicos que se desagregan al objetivo general son:

- Analizar los esquemas de percepción acerca del ejercicio físico de mujeres de entre 30 y 45 años de la localidad de Cruz del Eje, en el año 2014 y 2015.
- Analizar los esquemas de apreciación acerca del ejercicio físico de mujeres de entre 30 y 45 años de la localidad de Cruz del Eje, en el año 2014 y 2015.
- Analizar los esquemas de acción acerca del ejercicio físico de mujeres de entre 30 y 45 años de la localidad de Cruz del Eje, en el año 2014 y 2015.
- Analizar las representaciones de mujeres de entre 30 y 45 años de la localidad de Cruz del Eje, en el año 2014 y 2015, acerca del ejercicio físico teniendo en cuenta las prácticas vividas en relación al mismo.

## Capítulo Segundo

### Referentes conceptuales y referentes empíricos

Se hace relevante definir el concepto de “referentes conceptuales” y el de “referentes empíricos” para comprender de que se habla cuando mencionamos dichos conceptos:

“Hablamos de referentes conceptuales en un proyecto- o proceso de investigación- aludiendo al cuerpo conceptual que permite iluminar, recolectar y dar sentido a determinada problemática a investigar. Tales referentes, con los que se construye determinada direccionalidad conceptual orientan el proceso de investigación y va otorgando coherencia y consistencia a la construcción del objeto de estudio.” (Achilli/1992:39)<sup>3</sup>

Aquí es relevante decir que la teoría será entendida como teoría que ayude a la comprensión de las representaciones acerca del ejercicio físico de estas mujeres que transitan entre los 30 y 45 años de edad, no se pretende encasillar a las comprensiones que se hagan dentro de estas teorías sino que la misma es entendida como punto de partida para comprender que es lo que piensan, aprecian y hacen las entrevistadas. Con respecto a la “teoría”, Morin dice:

“La teoría no es el conocimiento; permite el conocimiento. Una teoría no es una llegada; es la posibilidad de una partida. Una teoría no es una solución; es la posibilidad de tratar un problema. Dicho de otro modo, una teoría sólo cumple su papel cognitivo, sólo adquiere vida, con el pleno empleo de la actividad mental del sujeto (...)”. (Morin, E. 1984. Achilli/1992:39)<sup>4</sup>

Y en cuanto al concepto de referente empírico, Achilli dice que es el:

“(…) recorte que se realiza del universo geográfico y poblacional- o de otro tipo- es el donde y con quienes se construirá la base documental de la investigación. Supone definir, desde determinados criterios, el espacio/ universo de la información empírica. El espacio donde se desarrollará el trabajo de campo que, en el caso de las investigaciones socioantropológicas, adquiere un sentido particular.” (Achilli/1992:40)<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> ACHILLI, E. (1992). “La Investigación Socioantropológica en las Sociedades Complejas. Una Aproximación a Interrogantes Metodológicos”. Facultad de Humanidades Artes. Universidad Nacional de Rosario. Argentina.

<sup>4</sup> ACHILLI, E. (1992) Edgar Morin. “La Investigación Socioantropológica en las Sociedades Complejas. Una Aproximación a Interrogantes Metodológicos”. Facultad de Humanidades Artes. Universidad Nacional de Rosario. Argentina.

<sup>5</sup> Ídem al anterior.

En esta investigación, los referentes conceptuales son “representaciones” y “ejercicio físico”, (dentro de este último se hace una breve mención al concepto de “salud” y al de “calidad de vida” ya que éstos se relacionan directamente con el ejercicio físico).

A continuación, dichos referentes conceptuales serán desarrollados.

Sobre las representaciones, Jodelet escribe:

“(…) representaciones sociales como una manera de interpretar y pensar nuestra realidad cotidiana, una forma de conocimiento social (...) donde se intersectan tanto lo psicológico y lo social (...) este conocimiento es socialmente elaborado y compartido.” (Jodelet/1986:473).<sup>6</sup>

Por lo tanto las representaciones son maneras de ver, de interpretar y de pensar la realidad en la que se vive, donde se mezcla lo psicológico y lo social, es decir, que las representaciones son constituidas a partir de lo social, a partir de las experiencias de cada persona, del nivel de información y de conocimiento que tengan cada una de ellas y de los modos de pensar que reciben desde que nacen, del entorno en el cual se desarrollan, y que son transmitidas de generación en generación de diferentes maneras, ya sea la tradición, la educación o la comunicación social.

“Bourdieu habla de lo representado como “elaborado socialmente pero incorporado individualmente”, llamándolo Habitus, como (...) sistemas perdurables y transponibles de esquemas de percepción, apreciación y acción resultantes de la institución de lo social en los cuerpos y en los campos.” (Bourdieu/1995:87).<sup>7</sup>

Los sujetos, al decir de sus experiencias vividas, hacen referencia a lo que perciben, aprecian y hacen en función de ello. Los esquemas de percepción, apreciación y acción hacen a las representaciones. Es por eso que las representaciones que tengan las personas van a estar ligadas a su habitus, el cual estará determinado por el campo al cual pertenezca cada una de ellas. Y este campo va a provocar que los individuos, tengan ciertas ideas, pensamientos, sentimientos, comportamientos y modos de accionar determinados.

---

<sup>6</sup>JODELET, D. (1986) “La representación social”. Fenómenos, conceptos y teoría. En: MOSCOVICI, Serge. (Psicología social, II. Pensamiento y vida social. Psicología social y problemas sociales. Editorial Paidós. Barcelona.

<sup>7</sup>BOURDIEU, P., WACQUANT, L. (1995) “Respuesta por una Antropología reflexiva”. Editorial Grijaldo. México.

Se considera que las representaciones son estructuras que determinan el modo de percibir, apreciar y accionar de los seres; es de gran importancia aclarar a qué se hace referencia cuando se habla de esquemas de percepción, apreciación y acción.

En cuanto a la percepción cabe aclarar que, según el Dr. Oñativia,

“(...) no es un a priori sensorial que se encuentra en la construcción elemental de toda la visión del mundo, sino un producto cultural complejo y, por ende, antes de ser un hecho aislable en termino de sensaciones e impulsos primarios a nivel psicofisiológico 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 constitutivo. Un producto resultante de la representación acerca del mundo.” (Ritcher y Rebagliati/ s/a: s/p).<sup>8</sup>

Al ser las percepciones un producto cultural y una variable de la personalidad y de la conformación histórica de la misma, con relación a un determinado contexto socio histórico, esto deja claro que las percepciones pueden ser diversas y pueden variar de un sujeto a otro y que están ligadas a la conformación y constitución de cada una de ellas, tanto de manera individual (lo que tiene que ver con la personalidad misma de cada uno), como de manera colectiva (lo que tiene que ver con el entorno que rodea a la persona).

Con respecto a los esquemas de apreciación, María Celeste Barrionuevo dice lo siguiente:

“En cuanto a los esquemas de apreciación no se ha encontrado un análisis detallado de los mismos en las teorías de Bourdieu, pero se puede aclarar a que se hace referencia. Apreciar 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 ellos a su valoración.” (Barrionuevo/2011:16).<sup>9</sup>

Estas valoraciones hacen referencia a las apreciaciones que se tiene sobre un fenómeno, y las apreciaciones que puedan tenerse de una determinada cosa, objeto o sujeto, van a depender

---

<sup>8</sup> RITCHER, K., REBAGLIATI, S. “El ambiente como cuna de sentidos educativos desde que nacemos”. [http://www.educared.org.ar/infanciaenred/educrianza/2005\\_11/temario/01.asp](http://www.educared.org.ar/infanciaenred/educrianza/2005_11/temario/01.asp). (Consultado en mayo del 2014).

<sup>9</sup> BARRIONUEVO, C. (2011) “Las representaciones sobre cuerpo de estudiantes de Educación Física”. Editorial Universitaria. Universidad Nacional de Villa María. Córdoba. Argentina.

de las representaciones que tengan los seres, las cuales van a estar ligadas al contexto en el que se han desarrollado, es decir, a un tiempo y espacio determinado.

En referencia a los esquemas de acción, estos son esquemas organizadores de las propias prácticas y generadores de nuevas prácticas. 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*. Esto explica que cada sujeto toma las prácticas que les fueron significativas y que les generaron determinadas experiencias, ya sean agradables o no, para poder construir de esta manera, sus propios esquemas de acción, los cuales generan nuevas prácticas, que son consecuencia del habitus que han construido.

“En consecuencia, el habitus es principio a partir del cual el agente define su acción en las nuevas situaciones que se le presentan, según las representaciones que tiene de las mismas. En este sentido, puede decirse que el habitus es, a la vez, posibilidad de invención y necesidad, recurso y limitación.

Es decir, en cuanto estructura estructurante, el habitus se constituye en un esquema generador y organizador, tanto de las prácticas sociales como de las percepciones y apreciaciones de las propias prácticas y de las prácticas de los demás agentes.” (Gutiérrez/1997:66).<sup>10</sup>

Coincidiendo con Gutiérrez, puede decirse que los esquemas de acción, hacen referencia a las acciones y/o prácticas que realizaron y realizan actualmente los seres, los cuales tienen que ver con sus experiencias, con sus modos de moverse, de hablar y de actuar que tienen incorporadas en ellas mismas, lo cual tiene que ver con su modo de desenvolverse en un determinado contexto. Estas prácticas pueden ser por ejemplo, las prácticas cotidianas del ejercicio físico.

En relación al ejercicio físico, ya mencionada su definición en la delimitación del tema, se pueden describir diferentes tipos, entre ellos el aeróbico y el anaeróbico.

En cuanto al ejercicio aeróbico, se puede decir que:

“Es aquel ejercicio físico basado en el metabolismo aeróbico y que tiene una repercusión importante sobre el sistema cardiovascular cuando se siguen programas de entrenamiento sistematizados. El metabolismo aeróbico es un proceso metabólico que requiere de la presencia del oxígeno, a nivel celular, para llevar a cabo la producción de energía que respalda la actividad

---

<sup>10</sup>GUTIERREZ, A. (1997) Pierre Bourdieu. “Las prácticas sociales”. Editorial Universitaria. Universidad Nacional de Misiones. Argentina.

física aeróbica y otras funciones aeróbicas. Los ejercicios aerobios son de larga duración y de baja intensidad.”<sup>11</sup>

Y en cuanto al ejercicio anaeróbico:

“Es aquel ejercicio físico basado en el metabolismo anaerobio, el que se lleva a cabo en ausencia de oxígeno, pero que la producción de energía y su rendimiento es menor que en el metabolismo aeróbico. Los ejercicios anaeróbicos son de corta duración y gran intensidad.”<sup>12</sup>

El ejercicio físico, ya sea aeróbico o anaeróbico, al practicarlo, ofrece una gran cantidad de beneficios al organismo lo cual ayuda tanto a mejorar la calidad de vida de las personas, como también a prevenir enfermedades, como puede observarse a continuación:

“El ejercicio físico regular y adaptado (...) está asociado con un menor riesgo de mortalidad. Principalmente como consecuencia de un efecto protector cardiovascular y de síndrome metabólico, disminuye el riesgo de sufrir un infarto de miocardio y de desarrollar diabetes tipo II. Sumado a esto, el ejercicio regular se ha mostrado eficaz en la prevención de ciertos tipos de cáncer, incrementa la densidad mineral ósea, reduce el riesgo de caídas, disminuye el dolor osteoarticular (...) y mejora la función cognitiva, reduciendo el riesgo de padecer demencia y Alzheimer. Además, los beneficios psicosociales del ejercicio adquieren especial protagonismo, combatiendo el aislamiento, la depresión y la ansiedad y favoreciendo la autoestima y cohesión social.” (Castillo Garzón en Aparicio García-Molina, Carbonell-Baeza, Delgado-Fernandez/2010: 557)<sup>13</sup>

Además de los beneficios expresado en la cita anterior, el ejercicio físico:

(...) mantiene y mejora la función músculo-esquelética, osteo-articular, cardio-circulatoria, respiratoria, endocrino-metabólica, inmunológica y psico-neurológica. De manera indirecta, la práctica de ejercicio físico tiene efectos beneficiosos en la mayoría, si no en todas, las funciones orgánicas (...) contribuyendo a mejorar su funcionalidad, lo cual es sinónimo de mejor salud, mejor respuesta adaptativa y mayor resistencia ante la enfermedad (...)(Castillo Garzón en Aparicio García-Molina, Carbonell-Baeza, Delgado Fernandez/2010:558-559)<sup>14</sup>

---

<sup>11</sup> «[http://enciclopedia.us.es/index.php?title=Ejercicio\\_aeróbico&oldid=321946](http://enciclopedia.us.es/index.php?title=Ejercicio_aeróbico&oldid=321946)» (Consultado en junio de 2014).

<sup>12</sup>«[http://enciclopedia.us.es/index.php?title=Ejercicio\\_anaerobio&oldid=337812](http://enciclopedia.us.es/index.php?title=Ejercicio_anaerobio&oldid=337812)» (Consultado en junio de 2014).

<sup>13</sup> APARICIO GARCIA-MOLINA, V., CARBONELL BAEZA, A., DELGADO-FERNANDEZ, M. (2010) Castillo Garzón. “Beneficios de la actividad física en personas mayores”. Universidad Autónoma de Madrid. España.

<sup>14</sup> APARICIO GARCIA-MOLINA, V., CARBONELL BAEZA, A., DELGADO-FERNANDEZ, M. (2010) Castillo Garzón. “Beneficios de la actividad física en personas mayores”. Universidad Autónoma de Madrid. España.

Entre tantos beneficios que brinda el ejercicio físico, los nombrados anteriormente, involucran al ser humano de manera integral ya que éstos abarcan a la persona, tanto en su aspecto físico, como en su aspecto psicológico.

No se ofrece en este anteproyecto una clasificación del ejercicio físico ya que se consideraran los que las entrevistadas mencionen en sus discursos como significativos en función de sus prácticas vividas.

Generalmente, la mayoría de los sujetos considera que el ejercicio físico es bueno para la salud y para mejorar la calidad de vida pero existe una ruptura entre lo que piensan y lo que hacen, ya que, aunque piensan q el ejercicio físico es bueno, la mayoría no lo realiza. Esto da cuenta del supuesto de anticipación de sentido construido:

“Las representaciones acerca del ejercicio físico de las mujeres de entre 30 y 45 años del Barrio Parque Balneario “A” de la localidad de Cruz del Eje en el año 2014 y 2015, se configuran en función de sus prácticas vividas en cuanto al ejercicio físico a lo largo de su vida. En función de estas prácticas del ejercicio físico, las mujeres perciben al mismo como saludable y necesario para mejorar la calidad de vida aunque la mayoría no lo practica.

Las representaciones acerca del ejercicio físico se constituyen en función de haber vivido o no, prácticas vinculadas al ejercicio físico.”

Para entender los conceptos de salud y de calidad de vida se citara el concepto utilizado por la OMS.

En cuanto a la salud, la OMS<sup>15</sup> la define así:

“Es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad.”<sup>16</sup>

El estado de salud de cada persona se relaciona directamente con la calidad de vida que lleven a cabo las mismas. Por lo tanto, a mejor calidad de vida, mejor salud. Ahora, se hace necesario conceptualizar este estado de las personas:

“Según la OMS, la calidad de vida es: "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su

---

<sup>15</sup>OMS: Hace referencia a la Organización Mundial de la Salud.

<sup>16</sup>OMS. (1946). “Definición de salud”.

[http://www3.sap.org.ar/staticfiles/actividades/congresos/congre2006/conarpe34/material/se\\_petroff.pdf](http://www3.sap.org.ar/staticfiles/actividades/congresos/congre2006/conarpe34/material/se_petroff.pdf) (Consultado en junio de 2014).

estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno.”<sup>17</sup>

La relación existente entre la calidad de vida y la salud física de las personas, permite pensar que el ejercicio físico es uno de los factores indispensables para su mejora. A través de la realización del ejercicio físico, como una práctica diaria, el mismo, debería incorporarse en los estilos de vida teniendo en cuenta principalmente a la persona que lo va a realizar, analizando y evaluando su condición física para estar al tanto de sus posibilidades y limitaciones a la hora de realizarlo. Por lo tanto, es relevante comprender las representaciones de las mujeres de entre 30 y 45 años, de la localidad de Cruz del Eje, Provincia de Córdoba, acerca del ejercicio físico, en el año 2014 y 2015.

---

<sup>17</sup>[https://www.google.com.ar/?gfe\\_rd=cr&ei=UQqWU8b8F4jX8gf7koGgBg&gws\\_rd=ssl#q=organizacion+mundial+de+la+salud](https://www.google.com.ar/?gfe_rd=cr&ei=UQqWU8b8F4jX8gf7koGgBg&gws_rd=ssl#q=organizacion+mundial+de+la+salud) (Consultado en junio de 2014).

## Capítulo Tercero

### Estrategias metodológicas

La presente investigación es socioantropológica porque busca comprender sentidos y significados de sujetos en un determinado contexto social, político, económico e histórico. Y se basa en lógicas complejas dialécticas, ya que éstas:

“Parten de concebir el mundo social/socioeducativo como complejo, contradictorio y en permanente movimiento. Reconocer tal complejidad supone relacionar distintos niveles y ordenes de mediaciones en los procesos sociales. Niveles socioestructurales, institucionales y cotidianos interactuando en una *“dialéctica relacional”* con las experiencias y significaciones que construyen los sujetos en sus nexos de condicionamientos objetivos.” (Ferrarotti en Achilli/1992:28)<sup>18</sup>

Las lógicas complejas dialécticas consideran a los sujetos complejos dentro de un contexto complejo y se intentará construir el objeto de estudio dialogando entre la práctica y la teoría.

Los sujetos de la investigación son 10 mujeres de entre 30 y 45 años del Barrio Parque Balneario “A” de la localidad de Cruz del Eje que fueron entrevistadas durante el año 2014 y 2015. Estas mujeres trabajan, seis trabajan por hora en casas de familia haciendo limpieza, dos de ellas son docentes, una es psicóloga y una de ellas es policía. Todas las entrevistadas tienen hijos, dos de ellas tienen un solo hijo, cinco de ellas tiene dos hijos, dos de ellas tienen tres hijos y solo una tiene cinco hijos. Con respecto a su estado civil, cinco de ellas son casadas, tres son solteras y dos de ellas divorciadas. La mayoría son oriundas de la Localidad de Cruz del Eje, dos de ellas de Córdoba Capital (Ciudad ubicada a 150 kilómetros hacia el sur de la Localidad de Cruz del Eje) y solo una, es nacida en el campo (un lugar llamado Chuña ubicado a 33 kilómetros, hacia el norte de la Localidad de Cruz del Eje). Ocho de estas femeninas reconocen tener a alguien en su familia que realiza ejercicio físico, entre estos mencionan a sus hijos, hermanos, padres y a su pareja; solo dos de ellas aseguran no tener a nadie en su familia que realice ejercicio físico. En cuanto a sus experiencias con el ejercicio físico, todas en algún momento de su vida lo realizaron; en la etapa escolar, (primaria y secundaria) en la formación para su profesión, (en el caso de la mujer que es policía), en gimnasios, clubes y algunas han realizado ejercicio físico por voluntad propia, no precisamente en gimnasios y clubes como se mencionó anteriormente, sino que en sus casas y en espacios públicos, como por ejemplo: caminar correr, andar en bici, entre otros. A pesar de que todas han realizado ejercicio físico a lo largo de su vida, solo una de ellas lo practica de manera

---

<sup>18</sup> ACHILLI, E. (1992) Franco Ferrarotti. “La Investigación Socioantropológica en las Sociedades Complejas. Una Aproximación a Interrogantes Metodológicos”. Facultad de Humanidades Artes. Universidad Nacional de Rosario. Argentina.

continúa actualmente. Ésta información fue recolectada a partir de una entrevista realizada a los sujetos de la investigación.

Las interpretaciones finales que se construyan dirán de estos sujetos y no podrá ser generalizado a otra población, ya que se consideran a los sujetos como únicos e irrepetibles.

El instrumento de recolección de información seleccionada para obtener la misma es la entrevista, García Salord dice que ésta es ante todo una *relación social* porque es una *herramienta metodológica que sirve para producir conocimiento y conocimiento en una relación muy particular que es el intercambio con alguien*. Esta autora dice que la entrevista (...) es una *conversación (...)*, (...) una *narración (...)* es (...) *la Producción de un Relato, esa es la materia prima que nosotros vamos a construir a través de la entrevista*. La misma (...) *registra prácticas y significados*. Al recurrir a la entrevista como herramienta (...) *lo que hay que construir es un diálogo (...)* y la *secuencia de este diálogo va saliendo de las respuestas que el entrevistado va dando a las preguntas*. Aquí (...) *no sólo se recoge información verbal, sino que también se recoge información gestual y corporal*. Al realizar una entrevista (...) *hay que convocar al entrevistado a que retorne en el tiempo*. El objetivo es (...) *Registrar Prácticas y registrar Cómo se van construyendo los significados de esas prácticas (...)*. Entonces la entrevista es *la producción de un relato que va dirigido como Relato Etnográfico y relato de práctica*. (García Salord/2013:03).<sup>19</sup>

Dicha entrevista está compuesta por un guión flexible de preguntas abiertas sin un orden determinado, ya que el objetivo es explorar cualitativamente en función de lo que surja en el narrar del entrevistado. En la entrevista se abordarán las principales temáticas como las percepciones, apreciaciones y acciones de las mujeres de entre 30 y 45 años del Barrio Parque Balneario "A", acerca del ejercicio físico.

El instrumento de análisis de la información de esta investigación, posee características de las investigaciones de tipo etnográfico.

Al estudiar este grupo de mujeres e intentar comprender sus representaciones acerca del ejercicio físico se hace etnografía, ya que se intenta revelar lo que perciben, aprecian y hacen en cuanto al ejercicio físico, lo que constituye la realidad social de estas mujeres.

A partir de esto se puede tomar a Busquets (2000) para hacer referencia a la técnica de análisis de la información a través de categorías, parafraseando a Busquets *categorías sociales, definidas como representaciones y acciones sociales inscriptas en los discursos y prácticas lingüísticas y extra-lingüísticas*, en esta investigación son las representaciones y acciones acerca del ejercicio físico inscriptas en los discursos de las mujeres de entre 30 y 45 años del Barrio

---

<sup>19</sup>GARCIA SALORD, S. (2013). "La Entrevista en Ciencias Sociales". Universidad Nacional de Córdoba. Argentina.

Parque Balneario "A" de la localidad de Cruz del Eje. Esta autora también hace mención de las *categorías teóricas, producidas por otros autores, relacionadas con el objeto de estudio en construcción*, como esquemas de *percepción, apreciación y acción* tomadas de Bourdieu. Finalmente, las *categorías del interprete*; que son las *categorías de quien interpreta, que se desprende de la fusión entre su propio horizonte significativo y del sujeto interpretado*, es decir, las categorías del investigador que interpreta representaciones acerca del ejercicio físico de las mujeres de entre 30 y 45 años del Barrio Parque Balneario "A" a partir de sus propias representaciones sociales.

El análisis de la información consiste en entrecruzar las categorías nombradas anteriormente, es decir que las categorías teóricas tomadas de otros autores, las narraciones de las mujeres y las interpretaciones del investigador que emerge de las relaciones entre las categorías teóricas y las categorías sociales. A través de estos entrecruzamientos se forma una especie de red que le da sentido y significado al supuesto de anticipación de sentido de la investigación.

## Capítulo Cuarto

### Análisis interpretativo de la información

Para el análisis e interpretación de la información recolectada de las entrevistas se realizaron las siguientes tareas.

Luego de haberse transcrita las entrevistas, el investigador construyó categorías de análisis (podrían considerarse categorías del interprete ya que surgen de la relación entre lo significativo para el investigador y el sujeto interpretado) para extraer la información de lo narrado por las mujeres entrevistadas, con el fin de tomar la información requerida en función del problema, los objetivos y el supuesto de anticipación de sentido de la investigación.

Luego se establecieron nexos entre el discurso de las mujeres entrevistadas y las teorías que iluminan este decir. Entonces, aquí se presenció a tres tipos de categorías: categorías sociales, categorías teóricas y categorías del intérprete.

Este modo de análisis se basa en el acercamiento etnográfico a la cultura escolar de María Bertely Busquets (2000), la cual identifica y conceptualiza sintéticamente tres categorías que utiliza de modo estratégico para llevar a cabo el trabajo metodológico. Nombra categorías sociales, como *representaciones y acciones sociales inscriptas en los discursos y prácticas lingüísticas y extralingüísticas* de los actores; en este caso las categorías extraídas del discurso de las mujeres entrevistadas. También hace mención de las *categorías del Interprete, las categorías de quien interpreta, que se desprende de la fusión entre su propio horizonte significativo y del sujeto interpretado*; en este caso, el intérprete es el investigador que lleva a cabo la entrevista y analiza el instrumento de recolección de la información, poniendo en juego sus propios esquemas de percepción, apreciación y acción al interpretar las representaciones de ejercicio físico de las entrevistadas, y además, *las categorías teóricas, producidas por otros autores, relacionadas con el objeto de estudio en construcción.* (Busquets/2000:64)<sup>20</sup>

A continuación se presenta la primera categoría de análisis.

---

<sup>20</sup> BUSQUETS, M. (2000). "Conociendo nuestras escuelas. Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar." Editorial Paidós. México.

## Subcapítulo Primero

### Ejercicio físico y salud para las mujeres de Cruz del Eje

El presente subcapítulo expone lo que las mujeres expresan acerca del ejercicio físico, considerando el mismo como E3R8<sup>21</sup>: “(...) una forma de (...) poner en movimiento el cuerpo (...)”; es decir, E9R16: “(...) ¡todo lo que implique movimiento! Todo lo que haga descargo de energía (...)”; también definen a este objeto en cuestión como una actividad que E4R9: “(...) permite ejercitar los músculos (...)” y además E7R23: “(...) estar bien ¡psicológicamente y físicamente!”. O sea que, las entrevistadas, al hablar del ejercicio físico, en sus discursos, lo toman como E4R78: “(...) una cuestión bien integral.” y lo identifican de diferentes maneras, como por ejemplo, E2R8: “(...) hacer gimnasia.”; E10R17: “(...) hacer un deporte.”; E2R9: “Caminar, correr, andar en bici.”

Teniendo en cuenta lo anterior, las entrevistadas, al referirse al ejercicio físico, lo hacen desde un punto de vista que tiene que ver con lo integral, ya que en sus discursos relatan que éste fenómeno es una forma de poner el cuerpo en movimiento, que el mismo permite ejercitar la musculatura y también mantener el equilibrio, es una cuestión que involucra al ser humano en su integridad. También dan ejemplos de lo que es el ejercicio físico para ellas, haciendo referencia a actividades sistemáticas, estructuradas y repetitivas, tales como hacer gimnasia, realizar un deporte, andar en bici, correr y caminar. Esto puede relacionarse con lo que dicen Serra Magem, Cambra, Saltó, Roura, Rodríguez, Vallbona y Salleras:

“Se habla de ejercicio físico cuando la actividad física es planificada, estructurada y repetitiva, y tiene por objetivo la mejora y el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física.” (Serra Magem, Cambra, Saltó, Roura, Rodríguez, Vallbona y Salleras/1994:100)<sup>22</sup>

Las entrevistadas, al hablar del ejercicio físico y de lo que el mismo significa para ellas, lo hacen desde sus propios puntos de vistas, es decir, desde sus propias percepciones. En cuanto a la percepción cabe aclarar que, según el Dr. Oñativia, la percepción es un “producto cultural complejo y, por ende, antes de ser un hecho aislable en termino de sensaciones e impulsos primarios a nivel psicofisiológico 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

<sup>21</sup> Esta codificación significa Entrevistado, N° de entrevistado, Respuesta y N° de respuesta. Por ejemplo E3R8: significa Entrevistado número tres respuestas número ocho. Esta codificación es útil para que el lector pueda identificar las citas de los sujetos en las desgrabaciones de las entrevistas que se encuentran en los Anexos.

<sup>22</sup> SERRA MAJEM, LI., DE CAMBRA S., SALTÓ E., ROURA E., RODRIGUEZ F., VALBONA C., SALLERAS L. (1994) “Consejo y prescripción del Ejercicio Físico”. Facultad de Medicina. Barcelona.

elemento constitutivo. Un producto resultante de la representación acerca del mundo.” (Ritcher y Rebagliati).<sup>23</sup>

Al ser las percepciones un producto cultural y una variable de la personalidad y de la conformación histórica de la misma, con relación a un determinado contexto socio histórico, esto deja claro que las percepciones pueden ser diversas, que pueden variar de un sujeto a otro y que están ligadas a la conformación y constitución de cada una de ellas, tanto de manera individual (lo que tiene que ver con la personalidad misma de cada uno), como de manera colectiva (lo que tiene que ver con el entorno que rodea a la persona).

Otro punto muy importante que se rescata de la información tomada de lo que manifiestan las femininas en las entrevistas, es que todas perciben al ejercicio físico y lo aprecian de maneras semejantes, relatando que es *E3R34: “(...) fundamental (...)”* e *E1R7: “(...) indispensable para la salud (...)”* ya que éstas hacen *E3165: “(...) hincapié (...)”,* en la misma y le dan *E3R113: “(...) prioridad (...)”* porque expresan que *E4R73: “(...) forma parte del bienestar de la persona (...)”;* que *E6R167: “(...) es bueno para todo el cuerpo humano (...)”;* que sirve *E6R19: “(...) para estar sanos (...)”* y para *E2R14: “(...) llevar una mejor calidad de vida (...)”*.

Por lo general y por lo que puede percibirse de la información obtenida de las entrevistas, se entiende que la mayoría de las mujeres considera que el ejercicio físico es bueno para la salud y para mejorar la calidad de vida. Dicho esto, se puede llegar a pensar que la relación existente entre la salud y la calidad de vida apunta al ejercicio físico como un medio de importancia para la mejora y mantención de las mismas, ya que el hecho de llevar una vida activa (realizando ejercicio físico) provoca un buen estado de salud, lo cual lleva a una mejor calidad de vida; por lo tanto mientras se realice ejercicios, se adquirirá una mejor salud y por ende, una mejor calidad de vida.

Para entender los conceptos de salud y de calidad de vida se citara el concepto utilizado por la OMS.<sup>24</sup>

En cuanto a la salud, la OMS la define así:

“Es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad”<sup>25</sup>

<sup>23</sup>-RITCHER, K., REBAGLIATI, S. “El ambiente como cuna de sentidos educativos desde que nacemos”. [http://www.educared.org.ar/infanciaenred/educrianza/2005\\_11/temario/01.asp](http://www.educared.org.ar/infanciaenred/educrianza/2005_11/temario/01.asp). (Consultado en mayo del 2014).

<sup>24</sup> OMS: Hace referencia a la Organización Mundial de la Salud.

<sup>25</sup>OMS. (1946). “Definición de salud”.

[http://www3.sap.org.ar/staticfiles/actividades/congresos/congre2006/conarpe34/material/se\\_petroff.pdf](http://www3.sap.org.ar/staticfiles/actividades/congresos/congre2006/conarpe34/material/se_petroff.pdf) (Consultado en junio de 2014).

El estado de salud de cada persona se relaciona directamente con la calidad de vida que lleven a cabo las mismas. Por lo tanto, a mejor salud, mejor calidad de vida.

“Según la OMS, la calidad de vida es: "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno.”<sup>26</sup>

La relación existente entre la calidad de vida y la salud física de las personas, permite pensar que el ejercicio físico es uno de los factores indispensables para su mejora. A través de la realización del ejercicio físico, como una práctica diaria, el mismo, debería incorporarse en los estilos de vida teniendo en cuenta principalmente al sujeto, a sus posibilidades y limitaciones y las percepciones que el mismo tiene de sí mismo y de su entorno.

En éste apartado estas personas declaran lo que es, a su criterio, el ejercicio físico, su vinculación con la salud y con la calidad de vida; ahora bien, otra cuestión bastante interesante que se pone de manifiesto en lo que dicen las mismas son los beneficios que ellas perciben que brinda el ejercicio físico, algunos de los mencionados son: la mejora de la *E3R29: “(...) irrigación de la sangre (...)”*, de *E5R163: “(...) las piernas, la piel.”*, del *E10R121: “(...) corazón (...)”*; una *E3R128: “(...) buena respiración (...) un buen ritmo cardíaco (...)”*, y el fortalecimiento de *E3R154: “(...) los huesos (...) los músculos, la musculatura.”*. Además expresan que ayuda *E2R60: “(...) a respirar mejor (...) a caminar mejor...”* y a que el *E10R124: “(...) cuerpo funcione bien (...)”*.

Coincidiendo con lo anterior, se interpreta que estas personas ven al ejercicio físico como algo positivo, debido a que brinda una amplia variedad de beneficios que abarcan a la persona de una forma integral porque mejora a la misma en diversos aspectos; esto se comprende cuando mencionan como beneficio a la irrigación de la sangre, a la buena respiración, al fortalecimiento de los huesos, de los músculos, la mejora del corazón, un buen ritmo cardíaco, la mejora de las piernas, de la piel y el hecho de caminar mejor.

Para reforzar esta opinión, se tomara una cita, la cual dice lo siguiente:

“A grandes rasgos, de manera directa, el ejercicio físico mantiene y mejora la función musculoesquelética, osteo-articular, cardio-circulatoria, respiratoria, endocrino-metabólica, inmunológica y psiconeurologica. De manera indirecta, la práctica del ejercicio físico tiene efectos beneficiosos (...) (...) en todas las funciones orgánicas (...) contribuyendo a mejorar su funcionalidad, lo cual es

---

<sup>26</sup>[https://www.google.com.ar/?gfe\\_rd=cr&ei=UQqWU8b8F4jX8gf7koGgBg&gws\\_rd=ssl#q=organizacion+mundial+de+la+salud](https://www.google.com.ar/?gfe_rd=cr&ei=UQqWU8b8F4jX8gf7koGgBg&gws_rd=ssl#q=organizacion+mundial+de+la+salud) (Consultado en junio de 2014).

sinónimo de mejor salud, mejor respuesta adaptativa y mayor resistencia a la enfermedad.” (Castillo Garzón en Aparicio García-Molina, Carbonell-Baeza, Delgado-Fernández/2010:558-559).<sup>27</sup>

Como dice la cita anterior, se destaca que el ejercicio físico, además de brindar diferentes tipo de beneficios, tanto a nivel físico como psicológico, también ayuda a la prevenir ciertos tipos de enfermedades, es por eso que se toma un aspecto de relevancia, en el cual las entrevistadas mencionan que el ejercicio físico *E3R144: “(...) es fundamental para prevenir (...)”*, al mismo tiempo *E2R96: “(...) para evitar lo que son tipos de enfermedades de los huesos, la osteoporosis (...)”*, ya que algunas dicen que la realización de ejercicio físico les parece importante para tener salud y otras para la prevención de enfermedades teniendo en cuenta su edad, ya que, *E8R226: “(...) ¡es cuando más es importante! Porque se vienen todas las enfermedades, de columnas, de huesos, de piernas.”*

En el anterior párrafo se entiende que estas mujeres consideran al ejercicio físico como un fenómeno imprescindible para tener salud y para la prevención de diferentes enfermedades y algunas declaran que es mucho más importante a la edad en la cual están transitando (entre 30 y 45 años), ya que en la misma, es cuando en el organismo se manifiestan múltiples cambios.

Como bien se dijo anteriormente, el ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva, que tiene como fin la mejora y el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física. Además de ello, el mismo, es un fenómeno que al realizarlo, otorga a la persona que lo practica, un bienestar integral, lo que implica tanto lo físico como lo psicológico.

En este subcapítulo, también se hace referencia a lo que las entrevistadas relatan acerca de los beneficios psicológicos, se lo subdivide ya que en el discurso de las entrevistadas se toma como relevancia a esta cuestión del ejercicio físico, ellas dicen del ejercicio físico como una cuestión bien integral pero luego dicen de los beneficios físicos que fueron nombrados anteriormente y recalcan sobre los beneficios psicológicos, por esta cuestión a continuación se profundiza acerca de los beneficios psicológicos que brinda el ejercicio físico.

Ellas dicen *E7R161: “(...) te hace sentir bien psicológicamente (...)”* ya que *E4R73: “(...) forma parte del bienestar de la persona (...)”*, además las mujeres hablan de la importancia de “realizar y/o llevar a cabo una rutina de ejercicios”, relatando que *E4R73: “(...) si uno lo practica se siente mucho mejor anímicamente (...)”* lo que *E7R164: “(...) genera un buen*

---

<sup>27</sup> APARICIO GARCIA-MOLINA, V., CARBONELL BAEZA, A., DELGADO-FERNANDEZ, M. (2010) Castillo Garzón. “Beneficios de la actividad física en personas mayores”. Universidad Autónoma de Madrid. España.

*humor, una buena actitud frente a la vida y te genera muy buena postura.”; E4R113: “(...) te cambia el estado de ánimo y bueno, lo emocional se vincula a la salud.”*

Según lo que cuentan las entrevistadas, se entiende que ellas aprecian al ejercicio físico como algo que, además de brindarles una buena forma física y una mejora de la salud, también les brinda beneficios relacionados con lo psicológico, al decir que el mismo E1R67: “(...) *cambia el carácter (...)*”, debido a que al realizarlo, la persona se E5R152: “(...) *distrae (...)*” y E3R155: “(...) *despeja la mente.*”, E9R62: “(...) *cambia el humor (...)* *saca el estrés, todas las tensiones...*”, al mismo tiempo uno se E6R156: “(...) *tranquiliza (...)*” y además E6R19: “(...) *sirve para desestresarse (...)*”, es una actividad con la cual, según las mujeres E1R69: “(...) *te olvidas de los problemas y te entretenés (...)*”, E3R157: “(...) *es como que te agarra una frescura en la mente (...)*”.

Aquí, las entrevistadas al valorar la importancia que el ejercicio físico tiene en cuanto al bienestar psicológico, están realizando apreciaciones:

“Apreciar 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 ellos a su valoración.” (Barrionuevo/2011:16).<sup>28</sup>

Entonces, de acuerdo a lo que aprecian las personas entrevistadas y tomando todos los beneficios que ellas mencionan, se entiende que, realizar ejercicio físico, para ellas, es como hacer E6R20: “(...) *terapia (...)*”.

Esto se debe a que, al realizar ejercicio físico, el organismo humano libera ciertas hormonas, tales como la serotonina, la cual influye en el estado de ánimo de las personas y genera una sensación de calma; la dopamina, la cual permite experimentar una sensación placentera luego de la realización del ejercicio físico, además de esto, puede destacarse que al tener mejores niveles de dopamina tras el ejercicio, pueden reducirse otros placeres menos saludables como la ingesta de alimentos no tan convenientes (como por ejemplo, dulces “en exceso”) así como también el tabaco, el alcohol y drogas; y las endorfinas, las cuales provocan sensación de alegría, felicidad y euforia. Estas hormonas son responsables de la sensación de bienestar; ya que ayudan a conciliar mejor el sueño sin necesidad de depender de pastillas u otros tipos de drogas, debido a que funcionan como analgésico natural ayudando a reducir sensaciones de dolor así como la ansiedad y el estrés; como puede observarse, gracias a las hormonas que se secretan tras ejecutar el ejercicio físico, si éste es realizado regularmente, el organismo puede

---

<sup>28</sup> BARRIONUEVO, C. (2011) “Las representaciones sobre cuerpo de estudiantes de Educación Física”. Editorial Universitaria. Universidad Nacional de Villa María. Córdoba. Argentina.

experimentar sensaciones de felicidad, relajación, placer, menos mal humor, ansiedad y estrés, como bien se explica en la siguiente cita:

“La actividad de tipo aeróbico puede reducir la ansiedad, depresión, tensión y estrés e incrementar los niveles de energía, así como facilitar el funcionamiento cognitivo.” (Raglin y Morgan en Márquez/1995:190)<sup>29</sup>

Otro punto relevante, es la importancia de incorporar una rutina de ejercicios físicos a la vida cotidiana de estas mujeres y más a la edad por la cual ellas transitan porque *E8R226*: “(...) *¡es cuando más es importante! Porque se vienen todas las enfermedades (...)*”, ya que la falta de ejercicio, sumada a una vida sedentaria provoca efectos negativos tanto en lo físico como en lo psicológico, como se explica a continuación:

“El ejercicio físico regular y adaptado (...) está asociado con un menor riesgo de mortalidad. Principalmente como consecuencia de un efecto protector cardiovascular y de síndrome metabólico, disminuye el riesgo de sufrir un infarto de miocardio y de desarrollar diabetes tipo II. Sumado a esto, el ejercicio regular se ha mostrado eficaz en la prevención de ciertos tipos de cáncer, incrementa la densidad mineral ósea, reduce el riesgo de caídas, disminuye el dolor osteoarticular (...) y mejora la función cognitiva, reduciendo el riesgo de padecer demencia y Alzheimer.” (Castillo Garzón en Aparicio García-Molina, Carbonell-Baeza/2010:557)<sup>30</sup>

La realización de ejercicio físico, además, de prevenir enfermedades como se menciona en la anterior cita, también puede contribuir al fortalecimiento del sistema inmune, el cual, es una barrera innata que posee el organismo, encargada de defender y/o proteger al mismo de agentes ajenos al cuerpo humano (como bacterias, virus, tumores, entre otros). Con respecto a esto, el aumento de la edad está asociada:

“(...) con una desregulación del sistema inmune conocida como inmunosenescencia. Ésta conlleva una serie de alteraciones celulares y moleculares que provocan una inadecuada adaptación inmune, incrementándose la incidencia de infecciones y el riesgo de desórdenes inmunitarios (...)”. (Newlin en Aparicio García-Molina, Carbonell-Baeza, Delgado-Fernández 2010/566).<sup>31</sup>

---

<sup>29</sup> SARA MARQUEZ. (1995) Raglin y Morgan. “Beneficios psicológicos de la actividad física”. Universidad de León. España.

<sup>30</sup> APARICIO GARCIA-MOLINA, V., CARBONELL BAEZA, A., DELGADO-FERNANDEZ, M. (2010) Castillo Garzón. “Beneficios de la actividad física en personas mayores”. Universidad Autónoma de Madrid. España.

<sup>31</sup> APARICIO GARCIA-MOLINA, V., CARBONELL BAEZA, A., DELGADO-FERNANDEZ, M. (2010) Newlin, Senchina y Kohut. “Beneficios de la actividad física en personas mayores”. Universidad Autónoma de Madrid. España.

Es por ello que es de gran importancia llevar a cabo la práctica del ejercicio físico porque éste:

“(…) se presenta como una estrategia fácil y eficaz para combatir la inmunosenescencia. A largo plazo, el ejercicio regular y moderado está asociado con numerosos beneficios que incluyen la disminución del riesgo de contraer infecciones (…)”. (Senchina y Kohut en Aparicio García-Molina, Carbonell-Baeza, Delgado-Fernández 2010/566).<sup>32</sup>

En síntesis, en este primer subcapítulo se exponen las percepciones y apreciaciones de las entrevistadas acerca del ejercicio físico, cómo lo identifican, el objetivo al que apunta, los beneficios que (al realizarlo) brinda, en cuanto al aspecto físico y psicológico de la persona, también aprecian lo que el ejercicio físico les genera en cuanto a sensaciones de bienestar (placer, alegría, calma, relajación, etc.), lo cual les ayuda a contrarrestar el estrés, la ansiedad y la depresión. Aquí también se menciona la importancia que tiene el ejercicio físico a la edad de las mismas (en este caso, mujeres de entre 30 y 45 años), éste aspecto se continuará profundizando en el siguiente subcapítulo.

## Subcapítulo Segundo

### Ejercicio físico y edades de las mujeres de Cruz del Eje

La edad de las personas es una cuestión importante a tener en cuenta en relación al ejercicio físico, debido a que con el aumento de la misma, el organismo manifiesta diversos cambios tanto a nivel físico como a nivel psicológico.

Aunque la influencia de la edad, generalmente, no afecta a todas las personas de la misma manera, se considera al ejercicio físico como un factor fundamental para tratar y prevenir diferentes tipos de enfermedades que suelen presentarse con el aumento de la edad, como se observa en el discurso de una de las entrevistadas, E3R145: *“(…) es fundamental para prevenir, ¡porque no vas a pretender estar enferma y querer hacer una actividad que ya no te va a dar el cuerpo!”*; E3R146: *“(…) no hay que esperar a tener una enfermedad encima, o que te digan “tiene que caminar si o si porque le va a dar un infarto” ¡no! Lo tenés que hacer antes con tiempo.”*

En relación a ello, se puede resaltar que:

---

<sup>32</sup> APARICIO GARCIA-MOLINA, V., CARBONELL BAEZA, A., DELGADO-FERNANDEZ, M. (2010) Senchina y Kohut. “Beneficios de la actividad física en personas mayores”. Universidad Autónoma de Madrid. España.

“Un programa de entrenamiento bien planificado permite (...) incrementar salud física y mental, lo que atenúa y retarda las consecuencias físicas de la edad. (Blain; Bre'chat en Aparicio García-Molina, Carbonell-Baeza, Delgado-Fernández. 2010:559).<sup>33</sup>

Aquí algunas de las mujeres expresan que, para ellas es imprescindible la influencia del ejercicio físico en cuanto a la edad porque, *E8R218: “¡es cuando más es importante! Porque se vienen todas las enfermedades, de columna, de huesos, de piernas.”; E6R155: “Por los problemas que vienen con la edad, la artritis, reuma, ¡los problemas musculares! Como que se te ponen duros los... las articulaciones. O sea, hay cosas que yo antes hacía y no me dolía, ahora si yo estoy agachada mucho tiempo, hasta me cuesta levantarme (...).”*; Otra entrevistada relata lo siguiente, *E10R124: “Notas un cambio (...) No te digo, ¡huuf! Pero se nota, ¡ya no sos la misma! Te cansas con facilidad (...) sentís pesadez en las piernas (...) el ritmo cardíaco ¡no es el mismo (...) vos notas un cambio (...) muy grande (...).”*; *E10R122: “Tu cuerpo cambia, el organismo es otro y pienso que la actividad te ayuda (...) a que la circulación sea distinta, porque es como que la circulación ¡no es la misma! (...) tenés dolor en los huesos (...).”* ; *E1R59: “(...) como que los músculos ya se te ponen duros por no decir viejos. ¿Viste? Y necesita ya que el cuerpo (...) tenga movimiento (...).”*

Aquí, las mujeres coinciden en que, la edad por la cual transitan, es cuando más es importante el ejercicio físico, ya que las mismas perciben una variedad de sensaciones al no realizarlo, como dolor de huesos y de articulaciones, dificultades para hacer movimientos simples como “agacharse”, cansancio, pesadez, entre otras. Las mujeres, al experimentar estas manifestaciones, relatan que son más propensas a contraer diferentes enfermedades, tales como artritis, reuma y *E7P154: “Osteoporosis (...).”*, entonces dicen que hay que, *E7R154: “(...) lubricar los huesos todos los días con un ejercicio físico.”*

Con respecto a esto, cabe destacar que:

“(...) el ejercicio físico mantiene y mejora la función músculo-esquelética, osteo-articular, cardio-circulatoria, respiratoria, endocrino-metabólica, inmunológica y psico-neurológica. De manera indirecta, la práctica de ejercicio físico tiene efectos beneficiosos en la mayoría, si no en todas, las funciones orgánicas (...) contribuyendo a mejorar su funcionalidad, lo cual es sinónimo de mejor salud, mejor respuesta adaptativa y mayor resistencia ante la

---

<sup>33</sup>. APARICIO GARCÍA-MOLINA, V.A.; CARBONELL BAEZA, A.; DELGADO FERNÁNDEZ, M. (2010) Blain; Bre'chat “Beneficios de la actividad física en personas mayores”. Universidad Autónoma de Madrid. España.

enfermedad.” (Aparicio García-Molina, Carbonell-Baeza, Delgado-Fernández. 2010. Castillo-Garzon/2006:558-559).<sup>34</sup>

Otro punto a tener en cuenta, en la edad en la cual, algunas de las mujeres de esta investigación transitan, es que ocurren cambios hormonales, como se expresa a continuación, *E7R152: “A nuestra edad ya las hormonas, los estrógenos no son los mismos que antes (...)”*; por lo tanto es una etapa aproximada al fenómeno de la *E7R153: “(...) menopausia (...)”*, la cual: “(...) se define por el cese de los periodos menstruales (amenorrea de 6-12 meses). Es un evento bien definido en el tiempo aunque ya unos años antes la función ovárica comienza a declinar (...)”. (Pavón de Paz; Alameda; Olivar Roldán/ 2016:633)<sup>35</sup>

En relación a lo anterior, cabe aclarar que la edad de la aparición de la menopausia no se haya bien definida, ya que en ésta influyen diversos factores, tales como:

“(...) el hábito de fumar, la paridad, la raza, la herencia, el estado civil, la categoría laboral, el nivel socioeconómico, la obesidad y el uso de contraceptivos hormonales, entre otros (...)” (Heredia Hernández y Lugones/2007:1)<sup>36</sup>

Otras de las entrevistadas perciben que ejercicio físico, *E2R68: “A toda edad (...) es importante.”*; tanto para tratar y prevenir enfermedades (como se mencionó anteriormente), como para la mejora de la salud y de la calidad de vida. Esto puede observarse en sus discursos, donde las mismas expresan lo siguiente, *E1R64: “Yo quiero para el bien estar de uno, de mi misma.”*; *E2R69: “(...) para llevar una mejor vida.”*; otra de ellas comenta, *E4R72: “En este momento me parece re importante (...) me doy cuenta que lo necesito, que eso me permitiría en este momento (...) conectarme con otras cosas, conectarme con la actividad física, que bueno, te saca un poco de la rutina (...)”*; la misma relata, *E4R76: “(...) me permitiría ejercitarme y sentirme mejor físicamente y hasta verme mejor, me parece que me ayudaría a verme mejor.”*

Teniendo en cuenta estas percepciones acerca del ejercicio físico, se puede concluir que estas mujeres lo aprecian como un fenómeno importante, ya que expresan que el mismo *E10R122: “Te mejora la calidad de vida.”*

En cuanto a dichos conceptos de salud y calidad de vida se dice que:

“La práctica de ejercicio físico regular es una de las principales estrategias no farmacológicas para (...) mejorar la calidad de vida relacionada con la salud de las personas”. (Aparicio García-Molina, Carbonell-Baeza, Delgado-Fernández/ 2010:558).<sup>37</sup>

<sup>34</sup> CASTILLO-GARZON. (2006). Aparicio García-Molina, V.A.; Carbonell Baeza, A.; Delgado Fernández, M. “Beneficios de la actividad física en personas mayores”. Universidad Autónoma de Madrid. España.

<sup>35</sup>PAVON DE PAZ, C.; ALAMEDA, H.; OLIVAR ROLDAN, J. (2006). “Revisión de obesidad y menopausia I” Servicio de Endocrinología. Hospital Universitario de Getafe. Madrid. España.

<sup>36</sup>HEREDIA HERNÁNDEZ, B; LUGONES, M (2007). “Edad de la menopausia y su relación con el hábito de fumar, estado marital y laboral”. Hospital Ginecoobstétrico Docente "Eusebio Hernández". Revista cubana. La Habana. Cuba.

En este subcapítulo, las mujeres en cuestión, en sus discursos, perciben los cambios que experimentan en cuanto a lo físico y a lo psicológico y aprecian la importancia de la práctica del ejercicio físico para tratar y prevenir enfermedades, así como también para la mejora de la salud y la calidad de vida en relación a la edad por la cual transitan.

Estas percepciones y apreciaciones que las mujeres tienen acerca de la importancia de la práctica del ejercicio físico para la prevención de enfermedades y para la mejora de la salud y la calidad de vida, hacen referencia a representaciones sociales, las cuales se construyen en función de otras personas en diferentes entornos, es decir, que los “otros” cumplen un rol relevante en cuanto a las representaciones que tienen las mujeres acerca del ejercicio físico, es por eso que éste es un aspecto de relevancia, el cual será desarrollado en el próximo subcapítulo.

### Subcapítulo Tercero

#### El ejercicio físico y la vinculación con los otros

Las representaciones son sociales porque se construyen en relación con el “otro” en diferentes entornos, como dice Mariana Karol:

“Decíamos que en los orígenes de la constitución subjetiva se encuentra el otro como condición y como posibilidad. Este Otro que nutre, asiste, arrulla, mima, toca, abriga, habla, imagina a su bebé, acompaña al cuidado de sus necesidades básicas como sólo otro ser humano con una subjetividad constituida puede hacerlo. En esta asistencia de lo autoconservativo, el “Otro” introduce algo radicalmente distinto de lo biológico, que será el motor de la complejización psíquica.” (Karol, 2005:84).<sup>38</sup>

Esto se visualiza en el discurso de las entrevistadas, ya que las mismas dicen que harían ejercicio físico E1R110: “(...) si tuviera una persona que diga bueno “salgamos” (...)”; E2R27: “Pero como ya abandono la que me acompañaba, hice un mes y ya no volví más.”; es decir que si habría ese “otro” que las incentive E1R156: “(...) uno buscaría hacer gimnasia.”, pero ellas dicen: E1R108: “(...) nadie me incentiva (...)”, como lo relata claramente una de las entrevistadas E2R25: “Si tuviese una amiga que me dice “vamos, salgamos, caminemos o hagamos algo” si pero como uno ya es grande y no tiene alguien que lo incentive quedamos como achanchadas.”

---

<sup>37</sup> APARICIO GARCIA-MOLINA, V.A.; CARBONELL BAEZA, A.; DELGADO FERNANDEZ, M. (2010). “Beneficios de la actividad física en personas mayores”. Universidad Autónoma de Madrid. España.

<sup>38</sup> KAROL, Mariana. (2005) La constitución subjetiva del niño. En: Carli, Sandra; Lezcano, Alicia; Karol, Mariana y Amuchástegui, Martha. *De la Familia a la Escuela: Infancia, Socialización y Subjetividad*. Editorial Santillana. 2º Edición. Argentina.

Lo expresado por las entrevistadas muestra la importancia de otros sujetos en cuanto a la realización del ejercicio físico, ya que las mismas dicen que si tuvieran a alguien que las acompañara, lo harían.

Otra cuestión que tiene que ver con la influencia de otras personas en cuanto a la ejecución del ejercicio físico de éstas mujeres, se pone de manifiesto cuando las mismas, en sus discursos, comentan “qué” es lo que hicieron durante toda su vida y “con quien”. Al referirse a otras personas, las entrevistadas nombran a familiares, amistades, médicos y profesores de educación física que tuvieron durante su transcurso por el colegio, los cuales, fueron los “otros” significativos que construyeron de algún modo sus representaciones acerca del ejercicio físico, al haber compartido diversos momentos con ellos, los que en algunos casos, las mujeres recuerdan como momentos placenteros, en otros, como experiencias desagradables y en otros casos, recuerdan al “otro” como un significativo necesario para mejorar la salud.

Como puede observarse en lo que cuentan las entrevistadas, algunas de ellas, al hablar de los sujetos con los que hicieron ejercicio, nombran a familiares: E6R68: “(...) *con mi papá entrenaba, ¡va...! Salíamos a andar en bici.*”, ella comenta que entrenaba con su padre para competir en una carrera de montain bike (carrera en bici por las montañas) que se llama “Desafío Pintos”, (Pintos es el nombre de un río ubicado en las sierras de Córdoba) como puede verse a continuación: E6R53: “*Es una carrera el desafío de la Pintos que se corre ochenta y dos kilómetros que sale de la Cumbre y vuelves a la Cumbre, vas por el Río Pintos, llegas a San Marcos, vuelves por Quilpo y todo por la montaña.*” Con respecto a esto, ésta mujer dice, E6R57: “*Yo la corrí una vez, hace un par de años atrás.*” Y en cuanto a sus apreciaciones acerca de la carrera dice que se sintió E6R65: “*(...) bien, contenta, sí!*”. Otra de ellas cuenta, E7R126: “*(...) he hecho box porque mi ex marido era boxeador y sabíamos hacer rutinas, lo ayudaba a entrenar...*”; E7R128: “*No hacía todos los años pero si lo acompañaba y he hecho ejercicios de box.*” Luego de haber vivido esa experiencia, ella relata que “*le gusta*”; E6R129: “*Me gusta (...) incluso ahora le estaba diciendo a mi hijo, que lo vea al padre y que le pidiera la bolsa.*”; E7R130: “*Porque también descargas tensiones, pegándole a la bolsa y haces alguna rutina, o la sogá, practicando con la sogá.*”

La siguiente mujer al hablar de sus prácticas del ejercicio físico se dirige a amistades: E8R73: “*(...) jugábamos con las chicas, patinábamos en la cancha (...)*”; E8R79: “*Todo patinaje, todo con juegos (...) muy lindo.*” En este caso, como en el caso anterior, se destaca el agrado que le provocó a la femenina ya mencionada, la experiencia vivida en relación al ejercicio físico que realizó, lo cual fue muy significativo para ella por lo que lo recuerda de ésta manera, como se ve en esta respuesta, E8R80: “*De eso sí me acuerdo, sí.*”

La próxima persona, al hablar de un significativo en sus prácticas del ejercicio físico hace alusión a un E3R12: “*(...) médico, el cardiólogo (...)*”. Ella comenta que el cardiólogo le indico que

realizara ejercicio porque tenía problemas de salud, como se muestra a continuación, E3R31: *“(...) fui atacada de taquicardia el médico me hizo un electro (...) y análisis y ahí descubrió que había colesterol, triglicéridos y ácido úrico, era un combo ideal para un accidente cardiovascular (...)”*. La misma dice que el médico le recomendó, E3R36: *“Que caminara.”*; entonces ella, E3R37: *“(...) si caminaba.”* Y el hecho de haber realizado ejercicio físico (en este caso, caminar), para ella fue muy bueno, según su relato, E3R41: *“Para mí fue muy bueno, muy bueno.”*;

Continuando con los “otros” como significativos de las prácticas del ejercicio físico, el resto de las entrevistadas recuerdan a sus profesores de educación física que tuvieron tanto en la primaria como en la secundaria, con los cuales compartieron ciertas experiencias que hicieron que estas mujeres realizaran diferentes tipos de ejercicios según los profesores que les habían dado clase. Como cuenta una de estas mujeres, E8R60: *“De primero a sexto (...) hacías juegos (...) te hacían entrenar, trotar (...)”*; y con respecto a eso aprecia lo siguiente, E8R46: *“¡Nunca me gusto! Nunca, en realidad, nunca me gusto.”*, La misma cuenta que los profesores que tenía eran, E8R52: *“Muy estrictos (...) si no ibas de remera blanca no te hacían hacer gimnasia.”*, es decir, que los profesores de su época al ser de esa manera (estrictos), a veces la castigaban y no la dejaban hacer ejercicios (según lo que ella comenta), lo cual, influyó en sus prácticas; ésta misma mujer cuenta que E8R63: *“(...) antes la profesora se sentaba, vos trotabas y ella te miraba.”* Entonces eso hacía que la clase fuese E8R65: *“¡Aburrida!”* y que no le gustara como lo relata a continuación, E8R34: *“(...) desde la primaria, me decían “educación física”, ¡ayyyy, un odio!”*; E8R36: *“(...) no me gusta; y en el secundario también, menos la educación física.”*

Otra de ellas cuenta que al vivir toda su infancia en el campo, cuando iba al colegio, solo tenía las materias básicas (matemáticas, lengua, ciencias sociales y ciencias naturales) y, en cuanto a la educación física, ella comenta que solo, E3R61: *“(...) dos veces al mes iba un profesor que te hacía correr (...)”*; el único deporte que realizaba era, E3R76: *“Vóley y te hacían trotar un par de cuadras ahí a la vuelta de la cancha de la escuela, nada mas eso era todo.”*, en éste caso también puede observarse la falta de ejercicio físico que tuvo esta persona debido al colegio al cual asistió. Con respecto a lo anterior, ésta mujer aprecia lo siguiente, E3R79: *“No, no me gustaba, vos sabes.”*; E3R80: *“No en esa época, o sea, no me llamaba la atención el ejercicio físico.”*; E3R81: *“Es más, lo hacíamos de guardapolvo que no te incentivaba tampoco, tenías que cuidar el guardapolvo que no se te ensucie, era todo un tema, no te dejaban sacar el guardapolvo nunca.”* Aquí puede verse claramente, cómo la falta de un profesor de educación física, el cual no proveyó el colegio al cual esta persona asistía, ocasionó una falta de ejercicio físico, (como se dijo anteriormente) y las costumbres estructuradas del colegio, (lo cual tiene que ver con cuidar la limpieza de los guardapolvos de los alumnos) hizo que a esta mujer, no le gustara el ejercicio físico. Continuando con el relato de las entrevistadas, la siguiente comenta, E9R31: *“(...) no me gustaba lo que era... en el colegio siempre te enseñan vóley, hándbol, todos esos juegos y a mí no*

*me gustaba, nunca me gusto el deporte, todo lo que es deporte (...) no me llama la atención, nunca me llamo la atención (...)", E9R32: "Y lo que casi siempre nos hacían en el primario (...) siempre nos hacían trotar, nos hacían correr y a lo mejor, quizás eso es lo que más me quedo (...) es lo que siempre hice y dentro de todo (...) es lo que (...) más me puede gustar."*

Si siguiendo con los ejercicios que realizaron las mujeres en cuestión, aquí ellas comienzan a hablar de lo que hicieron en el nivel secundario del colegio, como puede visualizarse en las siguientes respuestas: E4R41: *"(...) en el secundario fui a un colegio donde se le daba bastante bolilla al deporte y jugábamos mucho, en los primeros años del secundario jugábamos al hándbol y los últimos años jugábamos al vóley y me gustaba mucho el vóley."*; ésta entrevistada comenta que le gustaba la educación física y, E4R44: *"(...) en la escuela secundaria (...) mucho más."*; la misma cuenta que, E4R58: *"(...) cuando era chica la verdad (...) en la hora de gimnasia disfrutaba el hecho de salir del aula, de correr, hacer algo."* Y hace alusión a una profesora de educación física que tuvo en el secundario, la cual hizo que practicara un cierto deporte (en este caso vóley) y que le terminara gustando como lo comenta a continuación, E4R69: *"(...) ella hacia mucho hincapié en el tema del vóley, me di cuenta que mejore y que incluso me gustaba mucho más el deporte (...) sentís que tenés más confianza en vos (...)"*.

La siguiente mujer comenta que la profesora de educación física que tenía en el secundario no era tan estructurada y no seguía al pie de la letra el currículo escolar, sino que era un poco más flexible que otros profesores, lo cual hacía que la misma seleccionara otros tipos de ejercicios para que sus alumnas realizaran, como puede verse en lo que relata en sus respuestas, E9R32: *"(...) en el secundario (...) había más cosas (...) abdominales, flexiones (...)"*; y cuenta que E9R33: *"(...) educación física era separado, mujeres por un lado y varones por el otro (...) las mujeres ya manejábamos otro tipo de ejercicio, ya era más ejercicio para mujeres, para levantar la cola, para todas esas cosas."* La entrevistada comenta acerca de la profesora de educación física, lo siguiente, E9R35: *"(...) no sé si estaba en lo que le correspondía enseñar ella."*; E9R36: *"(...) pero (...) teníamos buenos tratos con la profesora (...) era muy compañera ella con las alumnas y siempre era un tema de conversación o cosas así, justamente en esa etapa era cuando yo tenía quince años, más o menos, cuando justamente las chicas están en eso de estar cuidándose así que, no sé si solamente le correspondía a ella enseñarlo o era solamente por compañerismo con las alumnas que lo hacía (...) aparte (...) ella nos enseñaba eso y nos enseñaba, también a cuidarnos en la alimentación, todo eso me acuerdo que nos sabía decir ella."* Aquí se observa claramente lo que fue significativo para esta persona en sus prácticas del ejercicio físico que tuvo en el secundario por la manera en que lo recuerda. Otra de las femeninas dice, E8R42: *"(...) en el secundario nos daban a elegir, o vóley o balón sesto (...) y bueno yo iba a vóley."*, aquí puede visualizarse cómo la manera de manejarse en el colegio donde esta mujer asistía, influyó en sus prácticas del ejercicio físico, ya que al darle a elegir entre un deporte u otro, llevó a que ella tuviera

la oportunidad de realizar un sólo deporte, lo cual hizo que ella pudiera experimentar solo el deporte que ella había elegido (vóley) y dejar de lado la experiencia que podría haber tenido realizando el otro deporte (balón cesto). En cuanto a sus apreciaciones sobre éste deporte que había realizado, ésta persona dice que le gustaba, E8R43: “(...) *pero muy poco, fui por ir.*”

Como bien se ve en las respuestas de las entrevistadas, los familiares, amistades, médicos y profesores de educación física que tuvieron en el nivel primario y secundario de los colegios (los cuales también forman parte de un “otro” como institución) donde fueron, juegan un papel muy importante en cuanto a sus prácticas del ejercicio físico.

Todas estas acciones realizadas por las mujeres tienen que ver con las prácticas que configuran sus esquemas de acción con relación al ejercicio físico.

En referencia a los esquemas de acción, estos son esquemas organizadores de las propias prácticas y generadores de nuevas prácticas. 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.* Esto explica que cada sujeto toma las prácticas que les fueron significativas y que les generaron determinadas experiencias, ya sean agradables o no, para poder construir de esta manera, sus propios esquemas de acción, los cuales generan nuevas prácticas, que son consecuencia del habitus que han construido.

“En consecuencia, el habitus es principio a partir del cual el agente define su acción en las nuevas situaciones que se le presentan, según las representaciones que tiene de las mismas. En este sentido, puede decirse que el habitus es, a la vez, posibilidad de invención y necesidad, recurso y limitación.

Es decir, en cuanto estructura estructurante, el habitus se constituye en un esquema generador y organizador, tanto de las prácticas sociales como de las percepciones y apreciaciones de las propias prácticas y de las prácticas de los demás agentes” (Bourdieu en Gutiérrez/1997:66).<sup>39</sup>

Otro aspecto relevante que tiene que ver con los “otros” como constructores de sus representaciones acerca del ejercicio físico es el que tiene que ver con “quienes” de cierta manera las incentivaron y/o las “hicieron hacer” (como ellas lo expresan en sus relatos) un determinado ejercicio. Aquí, también son los familiares, amistades, médicos y profesores, los cuales incentivan e inculcan a estas personas a realizar ejercicio físico, como puede observarse en sus respuestas, aquí, la hija de esta mujer (la cual es profesora de baile) le sugiere, E8R161: “*¡tenés que hacer gimnasia, bailar, algo!*”; Otra comenta lo que le dice su padre que es profesor de Educación Física,

---

<sup>39</sup> GUTIERREZ, A. (1997) Pierre Bourdieu. “Las prácticas sociales”. Editorial Universitaria. Universidad Nacional de Misiones. Argentina.

E6R17: “(...) toda la vida he escuchado sobre el ejercicio físico porque él nos ha inculcado, nos ha enseñado a hacer actividad física (...) mis hijos y todos mis hermanos (...) practicamos siempre algún deporte (...)”; Otra cuenta lo que le aconseja su hermana que asiste a un gimnasio, E10R50: “(...) me dice “hace, anótate, no seas tonta” (...).”

Otra de las entrevistadas relata lo que le sugiere su mejor amiga para cambiar su figura, E7R139: “(...) ella me dice “¡no, no Silvana! Vos a eso lo puedes modificar con una dieta saludable y con un ejercicio planificado (...) cuando viene ella me da más entusiasmo de hacer actividad cuando la escucho hablar...”.

De aquí en más, las mujeres comienzan a nombrar a los profesores de educación física que tuvieron en su transcurso por el colegio, como puede observarse a continuación, E2R12: “Nos machucaron la cabeza los profesores con el ejercicio físico.”; Otra de ellas expresa, E4R61: “(...) me acuerdo una profe que si me inculco mucho.”; E4R64: “Y en el secundario mismo esta profe nos exigía que alcancemos cierto nivel (...); luego se refieren a médicos, como se ve a continuación en la respuesta de esta entrevistada: E2R13: “(...) siempre los doctores te aconsejan hacer ejercicio físico.”

Como se ha visto, las personas construyen sus representaciones acerca del ejercicio físico en función de “otros”, ya que, los sujetos con los que se relacionan influyen de una u otra forma en sus prácticas, opiniones y pensamientos acerca del ejercicio físico.

“(...) representaciones sociales como una manera de interpretar y pensar nuestra realidad cotidiana, una forma de conocimiento social (...) donde se intersectan tanto lo psicológico y lo social (...) este conocimiento es socialmente elaborado y compartido.” (Jodelet/1986:473).<sup>40</sup>

“Por lo tanto las representaciones son (...) constituidas a partir de lo social, a partir de las experiencias de cada persona, del nivel de información y de conocimiento que tengan cada una de ellas y de los modos de pensar que reciben desde que nacen, del entorno en el cual se desarrollan, y que son transmitidas de generación en generación (...).

Bourdieu habla de lo representado como “elaborado socialmente pero incorporado individualmente”, llamándolo Habitus, como “(...) sistemas perdurables y transponibles de esquemas de percepción, apreciación y acción resultantes de la institución de lo social en los cuerpos y en los campos” (Bourdieu/1995:87).<sup>41</sup>

---

<sup>40</sup> JODELET, D. (1986) “La representación social”. Fenómenos, conceptos y teoría. En: MOSCOVICI, Serge. (Psicología social, II. Pensamiento y vida social. Psicología social y problemas sociales. Editorial Paidós. Barcelona.

<sup>41</sup> BOURDIEU, P., WACQUANT, L. (1995) “Respuesta por una Antropología reflexiva”. Editorial Grijaldo. México.

Las representaciones que tienen las entrevistadas acerca del ejercicio físico, pueden observarse al visualizar las experiencias que las mismas cuentan que tuvieron a lo largo de su vida, lo que hace que actualmente tengan una cierta visión del ejercicio físico, como se observa a continuación:

En cuanto a sus apreciaciones, aquí juegan un papel muy importante profesores de educación física: E2R20: “(...) *me enseñaron en el colegio siempre, que es lo mejor para la salud.*”, también cuentan que les dijeron que E7R164: “(...) *el ejercicio físico genera un buen humor, una buena actitud frente a la vida y te genera muy buena postura. Si se me gravó de una profesora (...)*”, ellas dicen que en los colegios primarios y secundarios donde fueron, los profesoras de educación física les dijeron que el ejercicio físico E4R14: “(...) *es saludable, que si bien te genera un desgaste a la vez te da salud porque, digamos, uno se encuentra, se siente mejor más activo, se oxigena.*”, también hablan de que tuvieron profesores, los cuales les inculcaron ciertas cosas, lo que hizo que ellas tengan E4R70: “*Otra visión (...) otra creencia de lo que es la actividad física, de lo que es el deporte.*”; en este caso, la profesora de educación física que ésta mujer tuvo en el secundario, al hacerle entender que para conseguir una buena técnica o habilidad en ciertos deportes, solo había que practicar, hizo que ella tuviera otra visión acerca del ejercicio físico como lo cuenta a continuación: E4R67: “(...) *esa profe lo que tuvo de bueno es que (...) nos exigió (...) en realidad pensaba que el deporte uno lo jugaba bien o lo jugaba mal y me di cuenta que no era tan así, sino que uno tenía que (...) trabajar para lograr ciertas cosas (...)*”.

Continuando con las apreciaciones que estas personas tienen acerca del ejercicio físico, aquí las mismas se refieren a sus familiares, como se ve en el caso donde una de las entrevistadas cuenta lo que le dijo su hermana, la cual estudia educación física, E4R94: “(...) *ella me decía (...) que la actividad física es importante hacerla de manera constante y (...) hacer dos veces (...) o tres veces por semana para que tenga algún efecto porque si no es como aislado, digamos.*”, otra de ellas relata lo que le dijo su padre que es profesor de educación física, en este caso ella cuenta que le dijeron, E6R19: “*Que el ejercicio físico o la actividad física sirve para desestresarse (...) para mantenerse activo (...) para el equilibrio corporal (...) para bajar de peso... (...) para estar sanos, sobre todo para la salud, ¡para la buena salud! Para estar sanos (...) de cuerpo y mente.*”, esta misma entrevistada también cuenta que su papá siempre le dijo, E6R34: “(...) *que caminar, correr y todas esas cosas hacen bien al organismo y que son como... los ejercicios más completos, ¡correr sobre todo! ¡O nadar!*”.

Otras personas que juegan un papel fundamental en lo que piensan éstas mujeres acerca del ejercicio físico son sus amistades, como puede visualizarse en el caso de esta entrevistada la cual dice, E9R26: “*Tengo amigas que trabajan en gimnasios así que (...) todo el tiempo están hablando de eso (...)*”, ella cuenta que sus amigas le dicen que el ejercicio físico, E9R27: “(...) *es bueno para la salud (...)*”.

Continuando con la relevancia que tienen otras personas en cuanto a la construcción de las representaciones de estas mujeres acerca del ejercicio físico, los sujetos ya nombrados, se relacionan de manera directa con lo que piensan dichas mujeres, esto tiene que ver con las experiencias que ellas tuvieron con “otros” al realizar ejercicio físico y que de un modo u otro hicieron que ellas tomen esas experiencias con una determinada apreciación de acuerdo a sus vivencias, como se ve en la respuesta de esta femenina, la cual compara el tipo de ejercicio que se realizaba antes con el que se realiza actualmente, E2R111: “(...) *si lo tengo que comparar, a mi gusto, me gusta más lo que era el ejercicio físico de antes, de mis épocas que el de ahora. El de ahora no me gusta mucho (...)*”, aquí, en su pensamiento, tienen que ver mucho, los profesores de educación física que le hicieron realizar un determinado tipo de ejercicio cuando ella fue chica y otro tipo diferente de ejercicio físico de grande, como se muestra a continuación, E2R112: “(...) *me gustaba más (...) usábamos la colchoneta, los cajones, las sogas, eh ahora (...) hacen un deporte (...) hockey o los varones juegan al fútbol.*” En la entrevista realizada a esta mujer, una de las preguntas del investigador, luego de escuchar la respuesta anterior fue E1P113: “*Claro! ¿Es como que antes había más variado las actividades sería?*” A lo cual ella respondió, E2R113: *Si, se ha perdido, me parece, que se ha perdido la parte de enseñar lo que es educación física ahora. No sé cuál de las dos es la mejor, seguro que las dos porque todo se relaciona con el cuerpo (...) pero a mi gusto yo prefiero más lo de antes.* En estas respuestas se muestra claramente, cómo a los ejercicios que esta persona realizó antes, los recuerda de manera placentera, comparándolos con los ejercicios que hizo de grande por lo que ella lo aprecia de esa manera. Otro ejemplo bastante claro, que tiene que ver con lo que cuenta esta persona acerca de la diferencia de gustos de los ejercicios que realizó antes con los que realiza de grande, se muestra cuando ella se refiere a experiencias actuales en las clases de educación física que les exigen tener al menos una vez al mes en su trabajo (la policía); con respecto a esto, la entrevistada relata lo siguiente, E2R119: “(...) *imagínate yo jugando al básquet con mis compañeros grandotes, yo petiza y que no se jugar al básquet me pegaban un empujón y me golpeaban y yo salía y me sentaba a la orilla y no jugaba más, me enojaba como los niños (...)*”, es decir que la oportunidad que esta mujer tuvo de compartir un determinado deporte (en este caso básquet), con “otros” hizo que tuviera una cierta vivencia, lo cual provocó que ella tuviera una apreciación desagradable de dicha vivencia, como lo relata en la siguiente respuesta, E2R121: “(...) *no me gusta la parte del juego (...)*”; continuando con el relato de las femeninas, otra de ellas comenta que asistía a un gimnasio, E7R179: “(...) *cuando tenía unos veintiocho años, iba un profesor, ¡pero todas las clases era el mismo ejercicio y el mismo tema musical! Y fui un año, pero ya me lo sabía de memoria y me agotó, o sea, no me gusta que sea muy... (...) que te aburra.*”, aquí puede observarse cómo la manera que tuvo este profesor de dar clase, hizo que esta mujer tuviera una determinada apreciación del ejercicio físico que realizaba en “ese gimnasio” al cual asistía y provocó su agotamiento, lo cual hizo que no asistiera más a ese gimnasio; y optara por variar y realizar otro tipo de ejercicio físico que la entusiasmara más, es decir, buscar, E7R180: “(...) *algo que te valla entusiasmado sino lo dejas*

(...)”. La siguiente persona dice que cuando sale a hacer ejercicio con otras personas (en este caso, caminar), E8R237: “(...) *charlas con ellas cuando vas caminando (...) vas como entretenida en grupo, no sola. Sola no, no me gusta caminar.*”, aquí, en este caso, se ve que el hecho de salir a caminar con sus amigas le parece algo entretenido, entonces está clara la influencia que tienen los demás en sus apreciaciones a la hora de realizar ejercicios.

En estas últimas respuestas puede observarse claramente como las diferentes experiencias que tuvieron estas mujeres, influyeron en sus apreciaciones acerca del ejercicio físico, lo cual hace referencia a esquemas de apreciación.

Con respecto a los esquemas de apreciación, María Celeste Barrionuevo dice lo siguiente:

“En cuanto a los esquemas de apreciación no se ha encontrado un análisis detallado de los mismos en las teorías de Bourdieu, pero se puede aclarar a que se hace referencia. Apreciar 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 ellos a su valoración.” (Barrionuevo/2011:16).<sup>42</sup>

Entonces al apreciar, se pone en juego el sentido que tienen “el”, o “los” fenómenos a apreciar para los individuos, de esta manera, el sentido que se pueda llegar a tener de un determinado objeto para una determinada persona, influirá en el valor de ese mismo fenómeno.

En este subcapítulo, las mujeres expresan la importancia de otros sujetos en cuanto a la realización del ejercicio físico; lo “que hicieron” y “con quien”; “quienes” de cierta manera las incentivaron y/o las “hicieron hacer” (como ellas lo expresan en sus relatos) un determinado ejercicio; y las experiencias que tuvieron a lo largo de su vida, lo que hace que actualmente tengan una cierta representación del ejercicio físico.

---

<sup>42</sup> BARRIONUEVO, C. (2011) “Las representaciones sobre cuerpo de estudiantes de Educación Física”. Editorial Universitaria. Universidad Nacional de Villa María. Córdoba. Argentina.

## Capítulo Quinto

### Interpretaciones Finales

En este trabajo de investigación, se trató de comprender las representaciones acerca del ejercicio físico de mujeres de entre 30 y 45 años del Barrio Parque Balneario "A" de la localidad de Cruz del Eje, Provincia de Córdoba, en el año 2014 y 2015. Para ello se recogió información, a través de entrevistas personalizadas y en profundidad.

En el subcapítulo primero, Ejercicio físico y salud para las mujeres de Cruz del Eje, las femeninas dieron a conocer sus percepciones acerca de lo que es para ellas el ejercicio físico, considerando el mismo como una forma de poner en movimiento el cuerpo y haga descargo de energía; también definen a este objeto en cuestión como una actividad que permite ejercitar los músculos y además estar bien psicológicamente y físicamente; y lo identifican de diferentes maneras, como por ejemplo, hacer gimnasia, hacer un deporte, caminar, correr, andar en bici.

Aquí también se habla del objetivo al que, el fenómeno en cuestión apunta, y, todas las mujeres lo perciben y lo aprecian como fundamental e indispensable para la salud ya que éstas hacen hincapié en la misma y le dan prioridad porque expresan que forma parte del bienestar de la persona, que es bueno para todo el cuerpo humano, que sirve para estar sanos y para llevar una mejor calidad de vida.

Otro punto relevante que se trata en este subcapítulo, son los beneficios que ellas perciben que brinda el ejercicio físico; algunos de los mencionados en cuanto al aspecto físico son: la mejora de la irrigación de la sangre, de las piernas, la piel, la mejora del corazón, una buena respiración, un buen ritmo cardíaco y el fortalecimiento de los huesos y los músculos. Además expresan que ayuda a respirar, a caminar mejor y a que el cuerpo funcione bien; también las entrevistadas, perciben los beneficios psicológicos que les brinda el ejercicio físico al realizarlo, al decir, que el mismo les cambia el carácter debido a que la persona se distrae, despeja la mente, cambia el humor, saca el estrés y todas las tensiones; las entrevistadas también aprecian lo que el ejercicio físico les genera, en cuanto a sensaciones de bienestar (placer, alegría, calma, relajación, etc.), lo cual les ayuda a contrarrestar el estrés, la ansiedad y la depresión, ellas dicen que el ejercicio físico las hace sentir bien psicológicamente ya que forma parte del bienestar de la persona.

En cuanto a lo anterior se interpreta que estas personas ven al ejercicio físico como algo positivo, debido a que brinda una amplia variedad de beneficios que abarcan a la persona de una forma integral porque mejora a la misma en diversos aspectos, es por ello que ellas toman al ejercicio físico como, una cuestión bien integral.

En el subcapítulo segundo, Ejercicio físico y edades de las mujeres de Cruz del Eje, las entrevistadas, aprecian la importancia de la ejecución del ejercicio físico a la edad de las mismas, (en este caso, mujeres de entre 30 y 45 años) ya que es una edad en la cual se producen múltiples cambios en el organismo tanto a nivel físico, como a nivel psicológico.

Aquí, algunas de ellas perciben al ejercicio físico como algo fundamental para prevenir, ya que expresan que en la edad por la cual transitan, es cuando más es importante porque son más propensas a contraer diferentes enfermedades tales como artritis, reuma, osteoporosis, entre otros.

Otro punto interesante que se expresa en este subcapítulo, es que, en esta edad, en algunas de las femeninas ocurren diversos cambios hormonales por lo tanto es una etapa aproximada al fenómeno de la menopausia.

Aquí además de considerar al ejercicio físico como un fenómeno indispensable para tratar y prevenir enfermedades, también se lo percibe como algo fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida.

En el subcapítulo tercero, El ejercicio físico y la vinculación con los otros, las mujeres aprecian la importancia de otros sujetos en cuanto a la realización del ejercicio físico, al expresar que si tuvieran una persona que las acompañen, lo harían, es decir que si habría ese “otro” que las incentive, buscarían hacer ejercicio.

Otra de las cuestiones que se hace visible en este subcapítulo, son las “acciones” que estas personas realizaron, con “quienes” las realizaron y también se habla de “como” ellas apreciaron esas experiencias vividas; y aquí, ellas mencionan a familiares, amistades, médicos y profesores de educación física que tuvieron durante su transcurso por el colegio primario y secundario.

Otro punto relevante que se trata aquí es el cual habla de “quienes” de cierta manera, incentivaron a las mujeres de esta investigación, y/o las “hicieron hacer” (como ellas lo expresan en sus relatos) un determinado ejercicio. Aquí, también son los familiares, amistades, médicos y profesores, los cuales incentivan e inculcan a estas personas a realizar ejercicio físico.

Aquí también se habla de las experiencias que tuvieron a lo largo de su vida, lo que hace que actualmente tengan una cierta visión del ejercicio físico, es decir, “lo que piensan acerca del ejercicio físico”. En cuanto a sus percepciones y apreciaciones, aquí juegan un papel muy importante sus profesores de educación física que tuvieron tanto en el nivel primario como en el nivel secundario y aquí dicen que, en el colegio les enseñaron que el ejercicio físico es lo mejor para la salud.

En este subcapítulo, como se dijo anteriormente, las entrevistadas, al referirse a otras personas nombran a familiares, amistades, médicos y profesores de educación física que tuvieron durante su transcurso por el colegio, los cuales, fueron los “otros” significativos que construyeron de algún modo sus representaciones acerca del ejercicio físico, al haber compartido diversos momentos con ellos, los que en algunos casos, las mujeres recuerdan como momentos

placenteros, en otros, como experiencias desagradables y en otros casos, recuerdan al “otro” como un significativo necesario para mejorar la salud.

En estos tres subcapítulos las mujeres hablan de esquema de percepción, apreciación y acción, al exponer lo que significa para ellas el ejercicio físico, como lo definen, como lo identifican, el objetivo al que apunta y los beneficios que brinda; aquí también las femeninas expresan sus prácticas en cuanto al ejercicio físico a lo largo de toda su vida y la importancia que tiene la ejecución del mismo en cuanto al tratamiento y prevención de enfermedades relacionadas con la edad y también a la mejora de la salud y de la calidad de vida.

Estas tres categorías sociales, forman parte y componen representaciones, las cuales se construyen en diferentes entornos con un factor clave, que es “el otro”.

Lo recolectado en las entrevistas de las mujeres en cuestión, pudo dar cuenta de lo que se había percibido, (antes de hacer dichas entrevistas) en el supuesto de anticipación de sentido de éste trabajo de investigación, el cual dice:

*Las representaciones acerca del ejercicio físico de las mujeres de entre 30 y 45 años del Barrio Parque Balneario “A” de la localidad de Cruz del Eje, Provincia de Córdoba en el año 2014 y 2015, se configuran en función de sus prácticas vividas en cuanto al ejercicio físico a lo largo de su vida. En función de estas prácticas del ejercicio físico, las mujeres perciben al mismo como saludable y necesario para mejorar la calidad de vida aunque la mayoría no lo practica.”*

*Las representaciones acerca del ejercicio físico se constituyen en función de haber vivido o no, prácticas vinculadas al ejercicio físico.*

Esto se refleja en las respuestas de las entrevistadas al decir que el ejercicio físico es fundamental para la salud, que sirve para estar sanos, que es parte de la salud y que sirve para llevar una mejor calidad de vida, que es a lo que apuntaría el ejercicio físico.

A pesar de lo que perciben las femeninas acerca del ejercicio físico y del valor que le dan al mismo, la mayoría se contradice en el decir y en el hacer, ya que comentan que el ejercicio físico es bueno para la salud y para tener una mejor calidad de vida pero no lo practican.

Otra cuestión que se concluye luego del análisis de la información que arrojan las entrevistas de las mujeres, es la que tiene que ver con la importancia que tiene el ejercicio físico en funciona la edad de las mismas y también la importancia que tienen “otros” sujetos como significativos para la construcción de sus representaciones acerca del ejercicio físico.

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

- ¿Cuáles serán las representaciones acerca del ejercicio físico de los hombres de Cruz del Eje?
- ¿Cuáles serán las representaciones acerca del ejercicio físico de mujeres de otras localidades?
- ¿Cuáles serán las representaciones acerca del ejercicio físico de las adolescentes de Cruz del Eje o de las adultas mayores de Cruz del Eje?

El problema de investigación en cuestión abre caminos para repensar la práctica docente, la práctica del Profesor de educación Física, para repensar-se a uno mismo como profesional y seguramente realizar futuras investigaciones en otras instancias de capacitación.

## Bibliografía

### De libros:

- ACHILLI, Elena Libia. (1992). La Investigación socioantropológica en las sociedades complejas. Una aproximación a interrogantes metodológicos. Facultad de humanidades artes. Universidad Nacional de Rosario. Argentina
- BARRIONUEVO, María Celeste. (2011). Las representaciones sobre cuerpo de estudiantes de educación física. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional de Villa María. Córdoba. Argentina.
- BOURDIEU, Pierre y Wacquant, Loic. (1995). Respuesta por una antropología reflexiva. México: Ed. Grijaldo.
- BUSQUETS, María Bertely. (2000). Conociendo nuestras escuelas. "Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar". México. Buenos Aires. Barcelona: Editorial Paidós.
- CENA, Marcela. (2006). Cuerpo y género una relación de sentido en las prácticas de la educación física. Conferencia congreso de educación física "Repensar la Educación Física". Córdoba. IPEF. Argentina.
- GARCIA SALORD, Susana. (2013). La entrevista en ciencias sociales. Registro de clase-Desgravación. Universidad Nacional de Córdoba. Argentina.
- GUTIERREZ, Alicia. (1997). Pierre Bourdieu. Las prácticas sociales. Editorial Universitaria. Universidad Nacional de Misiones. Argentina.
- JODELET, Denis. La representación social. "Fenómenos, conceptos y teoría". En: MOSCOVICI, Serge. (1986). Psicología social, II. Pensamiento y vida social. Psicología social y problemas sociales. Paidós. Barcelona.
- KAROL, Mariana. (2005) La constitución subjetiva del niño. En: Carli, Sandra; Lezcano, Alicia; Karol, Mariana y Amuchástegui, Martha. *De la Familia a la Escuela: Infancia, Socialización y Subjetividad*. Editorial Santillana. 2º Edición. Argentina.
- LARROSA, Jorge (1995). Tecnologías del yo y educación. "Notas sobre la construcción y la mediación pedagógica de la experiencia de sí". En: Larrosa Jorge (Editor); Díaz, Mario; Donald, James; Hunter, Ian; Varela, Julia; Walkerdine, Valerie y Sobreguéz, Noemí (Traductor). Escuela, Poder y subjetivación. Ediciones La Piqueta. Madrid.

### De páginas web:

- Enciclopedia Libre Universal en Español.S/f.
- <http://www.rena.edu.ve/cuartaEtapa/psicologia/Tema7.html>
- Enciclopedia Libre Universal en Español. "Ejercicio Aeróbico". S/f. «[http://enciclopedia.us.es/index.php?title=Ejercicio\\_aeróbico&oldid=321946](http://enciclopedia.us.es/index.php?title=Ejercicio_aeróbico&oldid=321946)»
- Enciclopedia Libre Universal en Español. "Ejercicio anaerobio". S/f. «[http://enciclopedia.us.es/index.php?title=Ejercicio\\_anaerobio&oldid=337812](http://enciclopedia.us.es/index.php?title=Ejercicio_anaerobio&oldid=337812)»

-OMS. (1946). "Definición de salud". [http://www3.sap.org.ar/staticfiles/actividades/congresos/congre2006/conarpe34/material/se\\_petroff.pdf](http://www3.sap.org.ar/staticfiles/actividades/congresos/congre2006/conarpe34/material/se_petroff.pdf)

-RITCHER, Karin y REBAGLIATI, Silvia. "El ambiente como cuna de sentidos educativos desde que nacemos". S/f. [http://www.educared.org.ar/infanciaenred/educrianza/2005\\_11temaro/01.asp.24/07/2008](http://www.educared.org.ar/infanciaenred/educrianza/2005_11temaro/01.asp.24/07/2008)

-SERRA MAGEN, LI. CAMBRA, S. SALTÓ, E. ROURA, E. RODRIGUEZ, F. VALLBONA, C. y SALLERAS, L. (1994) "Consejo y prescripción de ejercicio físico". Facultad de Medicina. Barcelona. <http://search.important.com/SearchTheWeb/v6/3082/toolbox/Result.aspx#q=LI.%20Serra%20Magem%2C%20S.%20Cambra%2C%20E.Salt%C3%B3%2C%20E.%20Roura%2C%20F.%20Rodr%C3%ADguez%2C%20c.%20Vallbona%20y%20L.%20Salleras.%20Med%20Clin%20%28Barc%29%201994%2C%20102%20Supl%201%3A100-108.&s=web&p=1>

#### Investigaciones Consultadas:

-APARICIO GARCIA MOLINA, V.A.; CARBONELL BAEZA, A. y DELGADO FERNANDEZ, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. España.

-ARRUZA, J.A.; ARRIBAS, S; GIL DE MONTES, L; IRAZUSTA, S; ROMERO, S. y CECHINI, J.A. (2008). Repercusiones de la duración de la actividad físico- deportiva sobre el bienestar psicológico. España.

-BARRIONUEVO, M.C. (2011). Representaciones sobre cuerpo de estudiantes de educación física. Argentina.

-CRUZ. M. (2017). Representaciones acerca de la menstruación en la clase de educación física. Argentina.

-GONZALEZ BONO, E.; NUÑEZ, J.M. y SALVADOR, A. (1997). Efectos de un programa de entrenamiento sobre el estado de ánimo y la ansiedad en mujeres sedentarias. España.

-IZQUIERDO MARTINEZ, A. (2007). Psicología del desarrollo de la edad adulta: Teorías y contextos. España.

-MARQUEZ, S. (2014). Beneficios psicológicos de la actividad física. España.

-MORENO JURADO, C.A. (1975). Representaciones sociales sobre el cuerpo y el movimiento corporal en mujeres. Colombia.

-NARDON. M. (2017). Representaciones Sociales de las Mujeres Jubiladas de Monte Buey acerca de sus Prácticas Corporales en relación al Ejercicio Físico. Argentina.

-PALENZUELA, D. L.; GUTIERREZ CALVO, M. y AVERO, P. (1998). Ejercicio físico regular como un mecanismo de protección contra la depresión en jóvenes. España.

-PAVON DE PAZ, C.; ALAMEDA, H. y OLIVAR ROLDAN, J. (2006). Obesidad y menopausia. España.

-RUIZ DIAZ, R. (2017). Representaciones acerca de cuerpos de sujetos adultos de entre 50 y 80 años de edad que realizan ejercicio físico adaptado en un gimnasio de Córdoba en el año 2017. Argentina.

-SANTOS ORTEGA, Antonio. Actividad física y vivencias corporales de las mujeres magrebíes. España.

-SERRA MAGEN, LI. CAMBRA, S. SALTÓ, E. ROURA, E. RODRIGUEZ, F. VALLBONA, C. y SALLERAS, L. (1994). "Consejo y prescripción de ejercicio físico". Facultad de Medicina. Barcelona.

## ANEXOS

## Anexo N°1 Guion flexible de la entrevista

(Destinada a mujeres de entre 30 y 45 años del B° Parque Balnearia “A” de la Ciudad de Cruz del Eje-Córdoba).

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/la entrevistado/a:

Edad del entrevistado/a:

Sexo: femenino .

Lugar de origen del entrevistado/a:

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en:

### Preguntas

¿Qué es para vos el ejercicio físico?

¿Alguna vez te hablaron de ejercicio físico? Si la respuesta es “sí”, preguntar: ¿Quién te hablo?

¿Qué te dijeron acerca del ejercicio físico? Si la respuesta es “no”, ¿porqué pensás que no te hablaron del ejercicio físico?

¿Cuándo alguien te nombra la palabra ejercicio físico, que ideas se te presentan?

¿Las opiniones que tenías acerca del ejercicio físico antes y las que tenés actualmente, son las mismas En caso de responder “sí” o “no”, preguntar porque?

¿Alguien juega un papel importante en tu entender del ejercicio físico? En caso de responder “no”, preguntar porque. En caso de responder “sí”, preguntar quién o quiénes y que hicieron estas personas para que sea importante.

¿Qué importancia tiene para vos el ejercicio físico?

¿Qué valor le das al ejercicio físico?

¿Es importante, para vos, el ejercicio físico en relación a tu estilo de vida? En caso de responder “sí” o “no”, preguntar porque.

¿Qué pensás que puede brindarte el ejercicio físico?

¿Con respecto a tu edad, te parece que es importante realizar ejercicio físico? En caso de responder “sí” o “no”, preguntar porque.

¿Percibís que el ejercicio físico podría generar cambios en tu estilo de vida? En caso de responder “sí” o “no”, preguntar “porque”. ¿Qué tipos de cambio?

¿Podrías contarme como es tu relación con el ejercicio físico?

¿Alguna vez hiciste ejercicio físico? En caso de responder “no”, preguntar porque. En caso de responder “sí”, preguntar “que hizo”.

¿Cuáles fueron tus experiencias con relación al ejercicio físico?

¿Actualmente hacés ejercicio físico? En caso de responder “sí” o “no”, preguntar porque.

## Anexo N°2 Desgrabación de entrevista realizada al sujeto de estudio n°1

Entrevistador/a: Pereyra, María José

Entrevistado/a: N°1

Fecha de realización de la Entrevista: 29-09-2014

Hora de inicio: 20:15 Hora de finalización: 20:56

Lugar: Calle San Luis, Barrio Parque Balneario "A" (domicilio de la entrevistada)

Tiempo total de duración de la entrevista: 41:27

Datos del/la entrevistado/a:

Edad del entrevistado/a: 40 años

Sexo: femenino .

Lugar de origen del entrevistado/a: Cruz del Eje-Córdoba

Actualmente, el/ la entrevistado/a vive en: Cruz del Eje-Córdoba

-ENTREVISTADORA P1: ¿Hola como estas?

-ETREVISTADA R1: Hola.

-ENTREVISTADORA P2: ¿ Todo bien?

-ETREVISTADA R2: ¡Bien!

-ENTREVISTADORA P3: Bueno. ¿Cómo es tu nombre?

-ETREVISTADA R3: Aguirre Alejandra.

-ENTREVISTADORA P4: ¡Alejandra! ¿Dónde... En qué barrio vivís?

-ENTREVISTADA R4: En calle San Luis, Barrio Parque Balneario "A".

-ENTREVISTADORA P5: ¡Parque Balneario "A"! Ubicado en Cruz del Eje ¿No?

-ENTREVISTADA R5: ¡Sí! Cruz del Eje.

-ENTREVISTADORA P6: Bueno. ¿Qué edad tenés Ale?

-ENTREVISTADA R6: Cuarenta.

-ENTREVISTADORA P7: Cuarenta años, bueno. Contame algo de tu vida, te voy hacer algunas preguntas acerca del ejercicio físico, a ver qué opinas... ¿Qué es para vos el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R7: Para mi es algo indispensable para la salud, eso es lo que pienso.

-ENTREVISTADORA P8: ¿Vos alguna vez, escuchaste algo sobre el ejercicio físico, sabes más o menos de que se trata?

-ENTREVISTADA R8: No, no.

-ENTREVISTADORA P9: O sea que... ¿Alguna vez te hablaron del ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R9: En particular no, yo para mí, pienso que es bueno para nuestra salud, pero yo nunca fui a un gimnasio para que me expliquen que es bueno o como...

-ENTREVISTADORA P10: Ni en el gimnasio, ni en la escuela, en el secundario... ¿No te acordás?

-ENTREVISTADA R10: No me acuerdo.

-ENTREVISTADORA P11: Y, ¿Por qué pensás que no te hablaron del ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R11: No sé si es por falta de comunicación con los profesores, ¡Me parece! Nada más que lo ven como una materia que la tenés que hacer y aprobarla para poder pasar esa materia pero nunca...

-ENTREVISTADORA P12: Y padres, hermanos, amigos... ¿No recordás que te hallan hablado?

-ENTREVISTADA R12: No.

-ENTREVISTADORA P13: Y por ejemplo, cuando alguien te nombra la palabra "ejercicio físico", ¿Que ideas se te presentan?

-ENTREVISTADA R13: ¿Qué se me presenta?

-ENTREVISTADORA P14: ¿Qué impresión te da cuando te dice "ejercicio físico", algo, alguna idea se te viene a la cabeza?

-ENTREVISTADA R14: No tengo ni idea.

-ENTREVISTADORA P15: ¿No, nada? ¿No tenés alguna opinión, de que es para vos el ejercicio físico? ¿Qué opiniones tenés vos acerca del ejercicio físico, que me podés decir?

-ENTREVISTADA R15: Yo creo que es bueno, que se yo, hacer ejercicio físico, pero no tengo realmente como una base para que alguien me explique cómo... para que te sirve hacer un ejercicio físico.

-ENTREVISTADORA P16: Vos me decís que ejercicio físico es bueno, ¿Por qué, para qué?

-ENTREVISTADA R16: Yo digo que es bueno para la salud, para mantenerte... Ponele hoy en día que todos quieren estar en estado.

-ENTREVISTADORA P17: Para la salud y, ¿Para qué más, para que otra cosa pensás vos?

-ENTREVISTADA R17: No, yo digo que es para la salud, no sé qué pueda ser para otra cosa que sea bueno para otra cosa.

-ENTREVISTADORA P18: Y la opiniones que tenías vos del ejercicio físico antes y las que tenés ahora, ¿Son las mismas?

-ENTREVISTADA R18: Si para mí son las mismas si, pienso lo mismo sí.

-ENTREVISTADORA P19: ¿Por qué pensás, por qué pensás lo mismo? ¿Por qué antes pensaste que el ejercicio físico era tal cosa y ahora seguís pensando lo mismo?

-ENTREVISTADA R19: Por qué puede ser...

-ENTREVISTADORA P20: O sea vos me decís que es fundamental para la salud. Entonces vos pensas que el ejercicio físico, o sea es bueno y que, ¿va a ser bueno siempre?

-ENTREVISTADA R20: Si siempre, aunque tengas cincuenta, ochenta años, yo creo que para un viejito también es bueno, tener actividad física para poder andar.

-ENTREVISTADORA P21: He bueno, vos me dijiste que el ejercicio físico... ¿qué me dijiste que era para vos?

-ENTREVISTADA R21: Que era bueno.

-ENTREVISTADORA P22: Que era bueno el ejercicio físico. Bueno. ¿Alguien juega un papel importante en tu entender del ejercicio físico? O sea, por ejemplo yo te digo "ejercicio físico", ¿se te viene alguna persona a la cabeza que te haya dicho algo sobre el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R22: No.

-ENTREVISTADORA P23: ¿No? Bueno. ¿Qué importancia tiene para vos el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R23: ¿Qué importancia?

-ENTREVISTADORA P24: ¿Qué importancia le das vos al ejercicio físico, personalmente? ¿Vos pensas que el ejercicio es bueno? O no le das importancia porque decís, por ejemplo...

-ENTREVISTADA R24: Es bueno aunque yo no lo práctico, yo no voy a ningún gimnasio nada pero para mí me parece que si uno iría a un gimnasio, alguien que te explique algo, es bueno para uno mismo. ¿Me entendés?

-ENTREVISTADORA P25: Y ¿Por qué no lo practicas al ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R25: De vaga.

-ENTREVISTADORA P26: ¿Y algún otro motivo?

-ENTREVISTADA R26: Por el tema de que yo tengo hernia de disco y tengo miedo de que... Porque la mayoría cuando vos vas al gimnasio no hay un profesor que te diga "vos tenés que hacer esto por el tema de tu espalda". ¿Me entendés? Entonces yo tengo miedo eso de ir a un gimnasio y de que me haga peor de lo que puedo estar.

-ENTREVISTADORA P27: Claro, de que te empeoren y de que no se fijen puntualmente...

-ENTREVISTADA R27: Claro o sea en el dolor que uno pueda tener, donde sea en la parte del cuerpo.

-ENTREVISTADORA P28: Claro, o sea vos tenés miedo de que en vez de ayudarte, te empeore.

-ENTREVISTADA R28: Claro, me empeore más.

-ENTREVISTADORA P29: Y vos por ejemplo, ¿Te gustaría entrenar con una persona que sepa del tema y que te cuide principalmente la columna?

-ENTREVISTADA R29: Si, si seguramente. Es que eso sería bueno en un gimnasio, que haya gente más o menos porque la mayoría me da la impresión de que va al gimnasio, pero para hacer ¿Qué? Pesas o para formar su cuerpo pero no le importa el estado del cuerpo, como está. ¿Me entendés?

-ENTREVISTADORA P30: Bueno me decías que no te gusta ir al gimnasio porque tenés problemas en la columna y tenés miedo que en vez de mejorarte te empeore.

-ENTREVISTADA R30: Quede peor sí.

-ENTREVISTADORA P31: Y me decís que te gustaría que hubiera alguien que...

-ENTREVISTADA R31: Claro, que tenga algo de noción por ejemplo, en el caso, si vos vas al gimnasio, que te digan, si vos estas enferma, decir bueno "yo voy porque me duele la espalda y necesito hacer un ejercicio que me ayude a los dolores por ejemplo" , no sé cómo te puedo explicar.

-ENTREVISTADORA P32: Claro o sea vos me decís que se especifique más en el tema de la salud, de la postura y no tanto en la estética.

-ENTREVISTADA R32: Y no tanto... Claro en la estética, en querer formar musculo para quedar linda. ¿Me entendés? Porque la mayoría yo creo que lo hace por eso y no porque tenga algún dolor físico en el cuerpo.

-ENTREVISTADORA P33: Claro, entonces vos me decís que no prácticas, una, por vaga como me dijiste.

-ENTREVISTADA R33: Exactamente.

-ENTREVISTADORA P34: Y otra porque, por el tema ese del miedo de la columna. Y si vos tendrías una persona que supiera, ¿Estarías dispuesta hacer?

-ENTREVISTADA R34: Si, sí.

-ENTREVISTADORA P35: Entonces, ¿Vos le das un valor al ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R35: Si, si yo le daría un valor, como me interesaría más el saber de qué voy hacer algo y que me va a componer ponele un poco el dolor que uno puede tener.

-ENTREVISTADORA P36: Entonces me decís que es importante el ejercicio físico.

-ENTREVISTADA R36: Si, sí.

-ENTREVISTADORA P37: Y bueno ¿Y el ejercicio físico es importante en relación a tu estilo de vida?

-ENTREVISTADA R37: Si.

-ENTREVISTADORA P38: ¿Me podrías contar más o menos como es tu estilo de vida?

-ENTREVISTADA R38: Y mi estilo de vida es, trabajar, entro ponele a trabajar y de ahí vengo a mi casa y sigo con la misma rutina de todos los días, o sea que no le doy tiempo para ir a un gimnasio.

-ENTREVISTADORA P39: ¿Y qué es lo que haces más o menos durante el día, cuál es tu rutina diaria que haces? Trabajas...

-ENTREVISTADA R39: Trabajar, venir a mi casa, seguir en la misma, seguir con tu tarea, cocinar, limpiar y ya se te hizo la noche de nuevo y seguís a l otro día con el mismo... con la misma historia.

-ENTREVISTADORA P40: ¿Y tenés hijos Ale?

-ENTREVISTADA R40: Sí, tengo uno.

-ENTREVISTADORA P41: ¿Uno solo?

-ENTREVISTADA R41: ¡Uno solo!

-ENTREVISTADORA P42: Entonces, digamos, el tener hijos no sería un impedimento para hacer... Porque, ¿Es chiquito, grande?

-ENTREVISTADA R42: No, no para mí no porque es grande, tiene 16 años, se maneja solo y, o sea, tiempo puedo tener nada más que yo no me... no le doy un lugar para uno.

-ENTREVISTADORA P43: Y en tu casa, ¿tenés Ale algo como para hacer ejercicio?

-ENTREVISTADA R43: Lo único que tengo es una bicicleta fija que me la receto el médico para tener "dice" hacer ejercicio lo más liviano que pueda pero de vaga no la uso, la tengo guardada, casi no la uso nunca, la uso cuando me duele la espalda, ¿viste? Como que me alivia un poco pero si no, no!

-ENTREVISTADORA P44: ¿Y qué problema tenés en la espalda?

-ENTREVISTADA R44: Tengo hernia de disco.

-ENTREVISTADORA P45: ¡Hernia de disco! Y eso, ¿lo tenés muy avanzado?

-ENTREVISTADA R45: Cuando me la hice tratar me dijo el médico que si yo iba al gimnasio que tratara de hacer lo más liviano que sea, que no busque hacer pesado porque eso más te duele la espalda.

-ENTREVISTADORA P46: Claro, ¿pero no te dijo que tipo de ejercicio...?

-ENTREVISTADA R46: No, lo único que me dijo es la bicicleta fija eso si, por eso yo busque... compre la bicicleta porque digo "bueno acá en la casa es más cerca, que se yo". Pero yo tenía miedo de ir por ejemplo a un gimnasio y que me exijan hacer fuerza sabiendo que yo no podía hacer fuerza, en cambio yo acá se me mantener, lo se...

-ENTREVISTADORA P47: Claro, en cambio si tenés alguien que sepa y que te cuide la espalda, ¿lo haces?

-ENTREVISTADA R47: ¡Claro si!

-ENTREVISTADORA P48: Entonces vos, bueno vos me decís que el ejercicio físico es bueno y todo...

-ENTREVISTADA R48: Si, sí.

-ENTREVISTADORA P49: Entonces, ¿Qué pensas que puede brindarte el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R49: ¿Que me puede brindar? Y una mejoría si o algo...

-ENTREVISTADORA P50: ¿Una mejoría para tu columna?

-ENTREVISTADA R50: Para mi columna y aparte como que uno busca...

-ENTREVISTADORA P51: Claro ¿y eso a que te llevaría eso, tener una mejoría en tu columna? O sea que se te vallan las dolencias...

-ENTREVISTADA R51: Si yo calculo que sí.

-ENTREVISTADORA P52: Y así tener, digamos...

-ENTREVISTADA R52: Como que te alivia más, me parece tener un poco más de actividad en el cuerpo porque no es todo lo mismo estar refregando que pasando el trapo de piso que no es lo mismo que estar un gimnasio haciendo algo que te conforte...

-ENTREVISTADORA P53: Claro y vos pensas que hacer... hacer que lo que puede brindarte es digamos un mejor estado en tu salud...

-ENTREVISTADA R53: Claro, si en mi salud sí.

-ENTREVISTADORA P54: Quizás te permitiría hacer más cosas porque me imagino que esa hernia de disco te debe limitar para hacer algunas cosas.

-ENTREVISTADA R54: Claro si, si o sea que no puedo alzar nada pesado me dijo el médico que tengo que hacer lo más liviano que pueda, yo por ahí paso el trapo y a mí me duele la espalda! ¿Me entendés? O sea que hasta eso yo me tengo que limitar yo de la escoba me dijo también que la escoba es malísimo estar todo el día con la escoba pero uno está todo el día con la escoba no queda otra.

-ENTREVISTADORA P55: Claro, o sea yo por lo que me decís, yo más o menos interpreto que una de las cosas que podría brindarte el ejercicio físico sería tener más posibilidades.

-ENTREVISTADA R55: ¡Claro si!

-ENTREVISTADORA P56: Porque me decís que tenés un montón de limitaciones para hacer cosas y quizás sí, si estarías mejor de la columna...

-ENTREVISTADA R56: Claro si estaría a lo mejor un poquito más en no sé, en contacto con la gimnasia o algo que te ayude me parece que sería más aliviante el dolor.

-ENTREVISTADORA P57: Y con respecto a tu edad Ale, ¿Cuántos años me dijiste que tenías?

-ENTREVISTADA R57: Cuarenta.

-ENTREVISTADORA P58: Cuarenta años, con respecto a tu edad, ¿te parece que es importante realizar ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R58: Si me parece que sí.

-ENTREVISTADORA P59: ¿Por qué te parece importante?

-ENTREVISTADA R59: Porque uno ya llega que, como que los músculos ya se te ponen duros por no decir viejos. ¿Viste? Y necesita ya que el cuerpo que valla en contacto que tenga movimiento porque uno más de la rutina de lo mismo... todos los días en la casa no es lo mismo que ir al gimnasio y tener y que los músculos se te estén ablandando un poco no se vayan endureciendo por la edad, calculo yo que la edad también implica eso.

-ENTREVISTADORA P60: ¿Y qué otra cosa pensas vos que puede causarte la falta de ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R60: ¿Qué me puede causar?

-ENTREVISTADORA P61: Claro, la falta, el no hacer ejercicio físico a tu edad.

-ENTREVISTADA R61: No calculo que nada, calculo.

-ENTREVISTADORA P62: Vos decís que ninguna enfermedad...

-ENTREVISTADA R62: No, yo calculo que no, no, no sé.

-ENTREVISTADORA P63: Y con respecto más o menos a, digamos a como es tu estilo de vida y tu cuerpo, ¿Vos te sentís conforme, o sea te gustaría hacer ejercicio físico para mejorar digamos más tu cuerpo o más tu salud?

-ENTREVISTADA R63: Si me gustaría porque yo no noto como que uno llega a una edad y como que se "achancha", como que se aplasta y dice "bueno yo tengo esta edad y para que...", yo por ahí pienso "¿para qué voy a ir a un gimnasio?" si con la edad que tengo ¿para qué? Está bien no soy vieja pero uno por ahí piensa eso.

-ENTREVISTADORA P64: O sea vos más que del lado de la estética lo ves más por el lado de la salud, te parece más importante para la salud...

-ENTREVISTADA R64: Claro si, si para el bien de uno no para el que le guste como está uno porque uno por ahí va para saber cómo está, si tenés una cola bien formada, si te formaste musculo, no! Yo quiero para el bien estar de uno, de mi misma. ¿Me entendés?

-ENTREVISTADORA P65: Claro o sea que vos me decís que te interesa más para la salud.

-ENTREVISTADA R65: Si, si para la salud.

-ENTREVISTADORA P66: Entonces ¿vos pensas que el ejercicio físico podría generar cambios en tu vida?

-ENTREVISTADA R66: Si yo calculo que sí.

-ENTREVISTADORA P67: ¿Por qué pensas que podría generar cambios?

-ENTREVISTADA R67: Porque yo calculo que en un gimnasio como que te entretenes y como que hacer... ir haciendo gimnasia tenés más contacto con gente, te cambia el carácter también porque estar todo el día en la misma rutina es como que te cansa y me da la impresión que si vas a un gimnasio te entretenes aparte de hacer gimnasia para la salud que es bueno! Hee... te puede cambiar también que es bueno.

-ENTREVISTADORA P68: Entonces, ¿Qué tipos de cambios pensas vos que puede generarte el ejercicio físico? Recién me dijiste que te puede cambiar el carácter, es decir, un cambio emocional te puede generar...

-ENTREVISTADA R68: Puede ser, sí.

-ENTREVISTADORA P69: Entonces ¿qué cambio sería? Estar...

-ENTREVISTADA R69: De estar todo el día amargada a que te cambie un... a estar más tranquila me parece como que te olvidas de los problemas y te entretenes o no sé cómo te puedo explicar.

-ENTREVISTADORA P70: O sea, eso con respecto a lo emocional digamos ¿y que otros tipos de cambios pensas vos, aparte de ese, que te pueda generar el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R70: Me parece que...cambios el ejercicio...ay me sonaste.

-ENTREVISTADORA P71: Con respecto al problema que me dijiste por ejemplo de la columna, ¿te podría generar un cambio?

-ENTREVISTADA R71: Si yo calculo que sí, que no los voy a sentir tanto a los dolores, como que te va aliviar un poco el bienestar.

-ENTREVISTADORA P72: Entonces sería para vos un cambio positivo digamos.

-ENTREVISTADA R72: Si, exactamente.

-ENTREVISTADORA P73: Y bueno, ¿vos podrías contarme más o menos como es tu relación con el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R73: Por ahora no tengo ningún... o sea no hago ningún tipo de ejercicio, no tengo relación con nada. No si quiera.... Hasta de caminar por ahí lo hago y puedo caminar dos días, tres días y después no hago más nada.

-ENTREVISTADORA P74: O sea que, ¿haces, por lo menos intentas salir...?

-ENTREVISTADA R74: Si, intento si pero es como que después...

-ENTREVISTADORA P75: ¿Y salís a caminar sola, las veces que salís?

-ENTREVISTADA R75: Y por ahí salgo sola o por ahí salgo acompañada de mis tías, de una sobrina que tengo y por ejemplo, la mayoría, prácticamente como una hora caminamos de noche porque es cuando por ahí uno se desocupa y porque mi tía trabaja que se yo... ponele eso lo haré una semana, dos semanas y después corto, no hago más nada.

-ENTREVISTADORA P76: Claro y... o sea, ¿vos salís porque vos querés o porque te invita tu tía...?

-ENTREVISTADA R76: No, yo porque a mí me gusta salir a caminar, entonces por ahí cuando ella no puede trato de salir sola pero... no, porque me gusta caminar, me gusta tener... estar en movimiento aunque sea.

-ENTREVISTADORA P77: Claro y ella, tu tía ¿sale para acompañarte o también...?

-ENTREVISTADA R77: No, ella porque tiene diabetes entonces le han dicho que caminar le hace bien, entonces por eso sale más que todo por eso.

-ENTREVISTADORA P78: Claro, o sea, vos salís por gusto tuyo.

-ENTREVISTADA R78: Por acompañarla y no! Yo salgo por mi gusto y como gusto da la casualidad de que ella sale, entonces nos juntamos para salir entre las dos.

-ENTREVISTADORA P79: O sea que me decís que vos... tu relación que tenés es con eso. ¿Y vos toda la vida caminaste o a veces?

-ENTREVISTADA R79: Si a veces o por ahí agarro la bicicleta pero muy pocas veces porque la bicicleta común me hace doler la espalda porque pedaleo, pedaleo y me hace doler la espalda entonces la dejo, prefiero caminar.

-ENTREVISTADORA P80: Claro, y cuando salís en la bici, salís digamos ¿a algún lugar en especial?

-ENTREVISTADA R80: Si por ahí trato de ir a donde trabajo nada más y vuelvo a la casa de mi mama que es lo más cerca que tengo y nada más, no hago muchos kilómetros o cuadas no hago no. Hago poquito nomas.

-ENTREVISTADORA P81: Y ¿vos Ale siempre viviste acá en Cruz del Eje?

-ENTREVISTADA R81: Si, siempre viví acá.

-ENTREVISTADORA P82: ¿Y vos no te acordas cuando eras chicas, cuando fuiste al primario, al secundario, alguna experiencia con el ejercicio físico? Una experiencia que hayas tenido...

-ENTREVISTADA R82: No, no me acuerdo.

-ENTREVISTADORA P83: Pero hacías... me imagino que tenían educación física.

-ENTREVISTADA R83: Si, si teníamos educación física sí, pero ponele, en la primaria lo común, lo normal, más de jugar, correr, viste que es común y corriente.

-ENTREVISTADORA P84: ¿Y en la secundaria?

-ENTREVISTADA R84: Y en la secundaria, lo poco que fui, también era de correr así de... pero no me acuerdo mucho...

-ENTREVISTADORA P85: ¿Algún deporte?

-ENTREVISTADA R85: Algún deporte viste que te haya gustado, lo hacías porque te obligaban a hacer, o por ejemplo básquet o vóley que es lo que te enseñan...

-ENTREVISTADORA P86: ¿Y te gustaban esos deportes o los hacías por...?

-ENTREVISTADA R86: Los hacía por obligación calculo, no se... Ahora si me pongo hacer algo de eso no me gustaría me parece.

-ENTREVISTADORA P87: Y cuando ibas, por ejemplo, a la secundaria, ¿competías, jugabas para algún club, competías?

-ENTREVISTADA R87: No, no nada no, era más en el horario que te tocaba gimnasia y nada más.

-ENTREVISTADORA P88: Y bueno, vos me decís que hiciste, el ejercicio físico que vos hiciste siempre es caminar y andar en bici ¿no?

-ENTREVISTADA R88: Si.

-ENTREVISTADORA P89: ¿Lo seguís haciendo?

-ENTREVISTADA R89: Sí, poco pero lo hago.

-ENTREVISTADORA P90: Y bueno, te pregunte recién cuales fueron tus experiencias con el ejercicio físico que vos hiciste, con salir a caminar, andar en bici, que me contaste.

-ENTREVISTADA R90: Si, el andar a caminar me ayudo a bajar de peso porque también me dijo que al tener peso es como que la columna se te inflama la hernia de disco entonces eso te apretaba y te hacia doler, entonces me ayudaba a mí a caminar y no engordar para que no me haga mal toda la base de la espalda. ¿Me entendés?

-ENTREVISTADORA P91: Entonces, ¿Cómo te sentiste vos al realizar ese tipo de ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R91: Yo me sentía bien, sí. Al caminar yo me sentía bien porque no tenía dolores o sea que sabía que me hacía bien caminar.

-ENTREVISTADORA P92: ¿Y qué sentías vos cuando, por ejemplo vos... cuando vos volvías de caminar, notabas algún cambio?

-ENTREVISTADA R92: Me notaba cansada, el cansancio de las piernas por la poca costumbre de caminar porque no lo hago todos los días o que se yo, pero...

-ENTREVISTADORA P93: Ah pero ¿sentías con respecto a tu problema de la columna algún alivio...?

-ENTREVISTADA R93: No en la columna yo sentía si, si, sentía el alivio porque yo notaba hasta que bajaba de peso, como que me ayudaba bastante caminar.

-ENTREVISTADORA P94: ¿Y bajaste de peso caminando?

-ENTREVISTADA R94: Si, si bajaba hasta tres, cuatro kilos más o menos caminando por lo menos, dos, tres semanas seguiditas me hacía bajar de peso.

-ENTREVISTADORA P95: ¿Y caminabas mucho mas o menos hasta donde, cuanto hacías, cuantas cuadras?

-ENTREVISTADA R95: No sé cuantas cuadras, pero caminaba más o menos de acá hasta antes de llegar a la cárcel, que no sé cuánto hay de acá hasta allá, son varios...

-ENTREVISTADORA P96: Bueno, ¿Ale actualmente, haces ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R96: No, por ahora no hago nada.

-ENTREVISTADORA P97: ¿Por qué no haces?

-ENTREVISTADA R97: Y porque no tengo tiempo, y las horas que tengo, no me da ganas de salir a caminar ni de hacer nada, como me achancho, me quedo.

-ENTREVISTADORA P98: ¿Y tenés alguien en tu casa, algún familiar que haga ejercicio o que haya hecho?

-ENTREVISTADA R98: Tengo mi hijo que iba hacer gimnasia y los primeros días le gusto y después como que se cansó y dejo de ir y ahí quedo, no fue más a hacer nada.

-ENTREVISTADORA P99: ¿Qué tipo de ejercicio hizo él?

-ENTREVISTADA R99: Y... no sé cómo te puedo explicar, que enseña el...

-ENTREVISTADORA P100: ¿Corría...?

-ENTREVISTADA R100: Si más que todo le enseñaban a correr, no fue todavía a aprender natación porque no alcanzo, de vago dejo de ir y...

-ENTREVISTADORA P101: ¿Y algún otro que haya hecho?

-ENTREVISTADA R101: Bueno, mi marido que se llama Humberto que por ahí sale a jugar al futbol con los amigos, que es policía y por ahí le exigen hacer gimnasia pero el hecho de que fuma, no tiene mucha, como que...

-ENTREVISTADORA P102: ¿Y qué tipo de exigencia le dan a él, le piden a él en el trabajo?

-ENTREVISTADA R102: Y más que todo estar en estado, no estar gordo para que en el caso de que tenga que salir a correr un "choro" por ejemplo y llegue a alcanzarlo pero la mayoría no buscan hacer nada.

-ENTREVISTADORA P103: Y él me decís que hace futbol y esas cosas...

-ENTREVISTADA R103: Si, por ahí sale a hacer futbol pero muy poco también, es medio vago para hacer.

-ENTREVISTADORA P104: O sea que, digamos que lo poco que él hace, ¿No te incentiva a vos que hagas ejercicio?

-ENTREVISTADA R104: No.

-ENTREVISTADORA P105: Porque vos me decís que a él en el trabajo le exigen hacer actividad física por el tema de tener un mejor estado porque se lo exige el mismo trabajo... A vos no te incentiva verlo a él que haga ejercicio como para decir "bueno si él hace y está en estado, yo podría hacer y estar igual que él, por ejemplo".

-ENTREVISTADA R105: Claro, eh no, no me incentiva porque yo por ahí, él hace con los compañeros que tiene, que se yo, yo por ahí lo invito, por ejemplo, a caminar y él me dice que no tiene ganas, o sea como que hace ejercicio por obligación, porque lo exigen porque tiene que estar en estado, sino me parece que no lo haría.

-ENTREVISTADORA P106: Ah no lo haría decís vos.

-ENTREVISTADA R106: No lo haría, no.

-ENTREVISTADORA P107: Ah, ¿y él no te dice que hagan, no te dice que lo acompañes?

-ENTREVISTADA R107: ¡No, no, no, no! Yo por ahí lo invito a caminar y me dice “no estoy cansado, anda vos sola”. Aparte las horas que él trabaja por ahí es mucho, entonces para mí me da eso, como que está cansado, entonces no tiene ganas ni de ir a caminar.

-ENTREVISTADORA P108: Vos por ejemplo, si no tendrías el problema de la columna que me dijiste anteriormente, ¿vos harías ejercicio o te parece que no harías?

-ENTREVISTADA R108: No sé, me parece que no lo haría por el tema de que soy vaga. No me propongo decir “voy hacer gimnasia para sentirme bien”. ¿Me entendés? Me parece que no lo haría por el tema de que soy vaga o que nadie me incentiva a decir “bueno, vamos a hacer gimnasia, nos pongamos de acuerdo, vamos un horario que se yo”. Pero me parece que no lo haría por eso, por vaga no porque no sea bueno hacer ejercicio.

-ENTREVISTADORA P109: Vos me dijiste que hiciste ejercicio anteriormente y que te sentiste bien, sentiste cambios, si vos ya tuviste esa experiencia de haberte sentido bien, aunque no tengas un problema de salud digamos, ¿no lo harías por más que, vos sabes que te va hacer bien, aunque no tengas alguna enfermedad, lo harías? Porque vos sabes que las enfermedades están y se te vienen encima, digamos como para prevenir, ¿lo harías?

-ENTREVISTADA R109: Yo no sé, me parece que eso depende del estado de cada persona porque hay días me propongo de salir a caminar y salgo y puede ser que al otro día me levante con que no tengo ganas de hacer nada y no salgo a caminar, no sé si eso depende de la forma de cada uno, si uno esta con ganas de salir a hacer gimnasia o lo haría a lo mejor, pero no sé si al otro día lo vuelva a hacer. ¿Me entendés?

-ENTREVISTADORA P110: Claro, pero si tendrías una persona digamos...

-ENTREVISTADA R110: Me parece que si tuviera una persona que diga bueno “salgamos”, como que te apoyas.

-ENTREVISTADORA P111: Claro, alguien que ponga la iniciativa digamos.

-ENTREVISTADA R111: Claro, me parece que lo haríamos, sí.

-ENTREVISTADORA P112: Claro, o sea, digamos es más que todo vagancia, falta de voluntad y de alguien que te esté empujando.

-ENTREVISTADA R112: Claro y de alguien que te diga “sí” ¿me entendés?

-ENTREVISTADORA P113: Y acá en el barrio, digamos, ¿no hay algún centro de... digamos, vos me decías, ¿al gimnasio no vas no?

-ENTREVISTADA R113: No.

-ENTREVISTADORA P114: ¿Por qué no vas al gimnasio?

-ENTREVISTADA R114: Porque... no sé, me parece que ir al gimnasio es una pérdida de tiempo, me parece. No es porque no te haga bien porque por ahí vos vas y siempre te dicen por ejemplo, el que está en el gimnasio, "bueno, vos hace lo que vos quieres hacer".

-ENTREVISTADORA P115: Ah como que no está encima tuyo.

-ENTREVISTADA R115: Claro, ¿me entendés? A mí me parece que yo me gustaría ir a un gimnasio que me digan, el que esté ahí de encargado, que se yo, "bueno mirá, lo bueno para vos, tenés que hacer bicicleta por ejemplo, tenés que hacer cinta por ejemplo". No hay alguien que te...

-ENTREVISTADORA P116: Según tu objetivo, según lo que vos quieras mejorar.

-ENTREVISTADA R116: Claro, ¿me entendés? a mí me da la impresión que para ir a un gimnasio, como que te dejan que vos hagas cualquier cosa, no les importa si vos lo podes hacer o no lo podes hacer, o si estas en condiciones de hacer tanta cantidad de bicicleta o de cinta o de lo que sea, es como que vos vas a ocupar tus horas y bueno para ver si podes estar mejor estéticamente.

-ENTREVISTADORA P117: Claro, y o sea que vos no vas al gimnasio por ese tema, no porque vos no tengas digamos ingresos para ir, o sea vos en el tema económico, ¿vos podrías pagar un gimnasio?

-ENTREVISTADA R117: Me parece que podría pagar un gimnasio, sí, sí.

-ENTREVISTADORA P118: Podrías. Y acá en el barrio, ¿hay algún centro, digamos, comunitario como para hacer o no?

-ENTREVISTADA R118: No, acá no hay me parece. No, no hay no, si no pagas un gimnasio, no hay otro... la otra vez escuché en el "CIC" que hay pero es algo rítmico, no sé si es igual que la gimnasia.

-ENTREVISTADORA P119: ¿Qué es el CIC?

-ENTREVISTADA R119: Es un centro comunitario, o sea vendría a ser como...

-ENTREVISTADORA P120: ¿Tipo dispensario, algo así?

-ENTREVISTADA R120: Como un dispensario y la vez que daban como gratis, me parece que daban gratis un tipo de gimnasia pero rítmica me parece que es, bailar, no sé qué es, pero eso no me llama la atención a mí, no sé si es bueno o no pero no me llama la atención. Yo tengo una cuñada que me decía "vamos mirá que es lindo, te ayuda a bajar de peso, pero nunca fui, no me interesó de ir a ver como es".

-ENTREVISTADORA P121: Claro, quizás si vas y vivís la experiencia, quizás te guste.

-ENTREVISTADA R121: Claro, en una de esas me guste. ¿Viste?, y es gratis porque yo creo que ahí no pagas nada, o sea que por ahí uno no lo hace no porque no tenga para pagar o porque, hay lugares que lo hagan gratis pero, a lo mejor, por... una de vaga. En el caso mío, me parece que yo no hago porque soy vaga.

-ENTREVISTADORA P122: Y si hubiese, por ejemplo, algún centro así como ese que dan gimnasia rítmica y es gratis, pero que se enfoque a otra cosa, digamos, a ayudar, por ejemplo, una persona especializada que sepa, en el caso tuyo, en la postura, si hubiera un centro así. ¿Irlías, vos asistirías?

-ENTREVISTADA R122: Si, me parece que si porque yo sé a dónde voy a ir y sé que me van a solucionar en caso del problema que yo tengo, que no me va a empeorar que yo valla a un gimnasio. ¿Me entendés? Porque si yo voy a un gimnasio me va a decir "mira, vos tenés este problema, entonces no podes hacer tal cosa", en caso que no pueda hacer cinta, vos tenés que

hacer bicicleta fija, yo sé que eso me es bueno y sé que me va ayudar a la columna y sé que no voy a salir peor de lo que puedo entrar. ¿Me entendés?

-ENTREVISTADORA P123: Claro, que me dijiste, que había una cuñada que te invitaba a ese centro, eso... digamos no, ¿no te incentivo para nada ir ahí?

-ENTREVISTADA R123: No, no me incentivó. Dice, ella me dijo que era lindo, que si le gustaba pero a mí, como no lo he ido a ver, ni se cómo es, no me llamo la atención, ni si quiera por curiosidad para ver si es bueno o no, no me llamo la atención y no fui directamente.

-ENTREVISTADORA P124: Y en la familia, me dijiste que hace, en tu familia que tenés tu hijo y tu marido, ¿algún otro referente, alguna hermana...?

-ENTREVISTADA R124: No, somos todas vagas para la gimnasia.

-ENTREVISTADORA P125: ¿Todas vagas?

-ENTREVISTADA R125: Ninguna busca hacer nada, no.

-ENTREVISTADORA P126: Ninguna toma la iniciativa, ni si quiera vos que has realizado, de hecho que has vivido la experiencia...

-ENTREVISTADA R126: Si yo que iba a caminar, las invitaba pero no, una porque no tenía ganas, la otra porque no tenía tiempo, ni se daba tiempo tampoco para salir a caminar, así que no, es como que venimos de la familia vaga de no hacer gimnasia.

-ENTREVISTADORA P127: Y cuando vos hacías, me decías que bajaste de peso, ¿bajaste solamente con ejercicio o hacías alguna otra cosa?

-ENTREVISTADA R127: No, también me cuidaba en las comidas, trataba de no comer tanta grasa, tanto pan y me ayudaba con una dieta también.

-ENTREVISTADORA P128: y te sentías, ¿Cómo te sentías vos al combinar esas dos... digamos?

-ENTREVISTADA R128: Yo me sentía bien, me sentía bien sí.

-ENTREVISTADORA P129: Y si vos me decís que anteriormente te sentías bien, ¿Por qué ahora no lo seguís haciendo? Me dijiste que era por vagancia, y por ejemplo, por ahí ¿no te da la iniciativa de salir, no pensas que si antes te hizo bien, ahora te podría seguir haciendo bien? Porque vos viste que a medida que pasa el tiempo, las enfermedades más se te vienen encima, se te vienen los años encima, ¿y no te parece que sería bueno seguir con la rutina esa que tenías de hacer?

-ENTREVISTADA R129: Si yo calculo que sería bueno pero yo no sé por qué no lo busco volver hacer. No sé si cuando haga más calor, cuando haga calor, como que uno busca ¿viste? Porque ya te pones un yort o te pones algo y ves que tenés rollitos y buscas, decís "no algo hay que hacer", aunque sea bajar la panza pero ahora no, no me incentiva ahora hacer.

-ENTREVISTADORA P130: Claro, por lo que vos me decís, yo interpreto que tiene que ver digamos, el factor "clima", digamos.

-ENTREVISTADA R130: Claro, como que hace frio y te da fiaca de salir, porque vos decís "hace frio", no me da ganas de salir a caminar, no me dan ganas de saber que a tal hora tengo que ir a un gimnasio y paso frio, ¿me entendés?, como que uno busca una excusa para no hacer gimnasia.

-ENTREVISTADORA P131: Otra de las cosas, por ejemplo, en invierno estas toda tapada y...

-ENTREVISTADA R131: Nadie te ve nada por ejemplo, si vos estas gordita decís “no me ven los rollos”, me pongo una campera, me tapo todo, en cambio en verano uno busca ponerse remeras mangas cortas y yorcitos y sabes que se te ve, entonces como que uno se incentiva más y decís “no, tengo que caminar para bajar la panza o hacer un poco de gimnasia para...”

-ENTREVISTADORA P132: Claro, es como que ahí en el verano e entra el apuro digamos.

-ENTREVISTADA R132: Si, el apuro de buscar hacer algo, sí.

-ENTREVISTADORA P133: Y eso de buscar hacer algo, en el verano, me decís que te ves gordita por el tema de la ropa, ese buscar hacer algo, ¿es como una iniciativa que la tomas vos? o porque alguien te dice algo “mira, estas gorda”.

-ENTREVISTADA R133: No, no yo lo hago porque...

-ENTREVISTADORA P134: Tu marido, por ejemplo no te dice “mira estas...”

-ENTREVISTADA R134: No mi marido no es exigente, yo por ahí noto cuando me visto que me noto un rollito que me molesta, entonces digo “no, tengo que caminar o comer menos, algo tengo que hacer”, o por ahí agarro la bicicleta, la puedo agarrar una semana pero después me canso y no la busco hacer más, ¿me entendés? Es como que... para mí es como que, depende e día que me levante, me da la impresión, ¿viste? Si vos te levantas con ganas de hacer gimnasia, agarro la bicicleta y le doy pero hay días que no me levanto con ganas de hacer nada, entonces no la agarro y ni busco caminar.

-ENTREVISTADORA P135: Claro, me imagino y menos ganas tenés, si no tenés alguien que...

-ENTREVISTADA R135: Claro, ¿me entendés? Que te diga “salgamos a caminar o que se yo vamos a un gimnasio”, ¿viste? No, como que no tenés alguien que te de un empujón para que hagas algo.

-ENTREVISTADORA P136: Bueno, vos me dijiste, me hiciste hincapié en los ejercicios físicos que más hiciste, me hiciste hincapié en la caminata y en la bici, aparte de eso, ¿algún otro tipo de ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R136: Una vez quise hacer abdominales pero, es como que no tengo fuerza para enderezarme, como que la columna me impide y me siento como mareada, fuera de joda, no sé si la falta de gimnasia, es como que se empieza a nublar todo le digo yo... entonces no puedo, no puedo seguir.

-ENTREVISTADORA P137: Claro, puede ser por el mismo problema de la columna.

-ENTREVISTADA R137: Puede ser porque a mí me cuesta enderezarme, ¿viste? Entonces yo tengo que hacer, agarrarme en algo para poderme enderezar, ¿me entendés?

-ENTREVISTADORA P138: Ah claro, para poderte levantar.

-ENTREVISTADA R138: Claro si, si, si, como que yo para arrodillarme tengo que doblar la rodilla, porque yo tengo esa mala costumbre de quererme agachar sin doblar la rodilla, ¿viste? Entonces no, tengo que doblarla para poderme después levantar porque si no, no me puedo levantar.

-ENTREVISTADORA P139: Claro, si vos, digamos, no doblas las rodillas tenés que esforzar la columna.

-ENTREVISTADA R139: Claro, ¿me entendés? Entonces, como que no puedo hacer abdominales porque no tengo fuerza para levantarme, o sea si no tengo algo en agarrarme no me levanto sola de por sí, porque me cuesta, ¿me entendés? Yo me puedo acostar bien pero me cuesta levantarme, entonces no puedo hacer abdominales, ¿me entendés? No puedo.

-ENTREVISTADORA P140: ¿O sea que no llegaste hacer ni uno si quiera?

-ENTREVISTADA R140: No y si hago uno o dos es como que se me nubla todo, parece que hubiera hecho un montón pero como que no llevo hacer abdominales, que es lo mejor que dicen que es para la panza, pero no lo puedo hacer.

-ENTREVISTADORA P141: Claro, ¿y quién te dice que es mejor para la panza, eso?

-ENTREVISTADA R141: Y por ahí veo en la tele, me baso por ahí en la tele, ¿viste? Que dicen que es bueno porque te ayuda con los músculos que se yo... pero yo nunca tuve solución porque no lo puedo hacer, no sé si es cierto o no pero, me baso.

-ENTREVISTADORA P142: En la tele, ¿y alguien más te dijo que los abdominales es bueno para la panza, de donde sacas vos esa idea? Aparte de la tele.

-ENTREVISTADA R142: ¿Aparte de la tele? Y no, me basé de eso porque como...

-ENTREVISTADORA P143: ¿Algún médico, algún profe de educación física?

-ENTREVISTADA R143: No, no, nunca tuve contacto con ningún médico así, mas con el que me atendió de la columna y con un profesor de gimnasia, no, nunca. Nunca me dijo "es bueno hacer esto o es bueno hacer..."

-ENTREVISTADORA P144: O sea vos te basas en que los abdominales son buenos para bajar la panza como decís, como un saber vulgar digamos, lo escuchaste....

-ENTREVISTADA R144: Claro, lo escuché y de ahí se me dio por... pero nunca supe si es bueno o no porque no lo pude hacer entonces no sé si es real o no. ¿Me entendés?

-ENTREVISTADORA P145: ¿Y a qué nivel de la columna tenés la hernia, no te dijo el médico?

-ENTREVISTADA R145: Acá, no sé dónde es acá, cerca del...

-ENTREVISTADORA P146: ¿La parte de abajo? La parte lumbar.

-ENTREVISTADA R146: Exactamente.

-ENTREVISTADORA P147: Ah en la parte lumbar. Y es por eso me decís que te cuesta.

-ENTREVISTADA R147: Claro me cuesta, si todo para levantarme, si me pongo de rodillas, para levantarme me cuesta un montón, si no tengo algo en que agarrarme no, no me levanto fácilmente.

-ENTREVISTADORA P148: Claro. Eso de que vos me decís de que te cuesta agacharte, vos pensas que si tendrías alguna técnica de ejercicio, si supieras como agacharte de otra forma, ¿vos pensas que te dolería, o no la columna?

-ENTREVISTADA R148: No, me parece que si hubiera una técnica, es como que te ayudaría para que la columna no te duela.

-ENTREVISTADORA P149: Entonces, ¿a vos te parecería importante saber acerca de esa técnica de ejercicio? Por ejemplo, ¿para agacharte?

-ENTREVISTADA R149: Si, a mí me parecería que sí.

-ENTREVISTADORA P150: ¿Y qué valor le darías vos digamos, qué importancia le darías vos?

-ENTREVISTADA R150: Yo le daría mucha importancia porque como yo noto que me cuesta, entonces, al menos tener una noción de cómo saber para poderte levantar entonces sería bueno, es algo... en el caso mío, es bueno.

-ENTREVISTADORA P151: Claro, entonces ahí es como le das mucha importancia al ejercicio físico

-ENTREVISTADA R151: Como que le doy más importancia, si, exactamente sí, sí.

-ENTREVISTADORA P152: Y vos cuando intentas hacer abdominales digamos, ¿vos pensas que lo haces bien o...?

-ENTREVISTADA R152: No, a mí eso es lo que me, por ahí me preocupa porque no sé si yo al querer hacer está bien, si lo hago bien, o si me hace bien para mi salud también porque uno, uno por ahí busca hacer solo ejercicio y no sabe si es bien para tu salud y estás haciendo algo mal. Entonces puede ser por eso también que yo no busque hacer por el hecho de eso, de querer hacer y que me empeore y no saber si tener buen resultado.

-ENTREVISTADORA P153: ¿Claro es como un miedo que tenés a lesionarte?

-ENTREVISTADA R153: Claro, si, sí, sí, sí.

-ENTREVISTADORA P154: Cosa que no pasaría si tendrías alguien, como te dije anteriormente, alguien que te esté corrigiendo.

-ENTREVISTADA R154: Claro, que me esté diciendo “no, lo estás haciendo mal o lo haces bien, o ponete así o no te pongas así”. ¿Me entendés? Es como que si tenés una base principal, que alguien te explique, te diga “no es así” me parece que todo sería más fácil.

-ENTREVISTADORA P155: Me decís que nunca tuviste una persona que te dijo, que te corrija, que te...

-ENTREVISTADA R155: No, nunca tuve una persona que... claro que me diga “asi estas bien o no, o no lo hagas asi, no”. Uno busca hacer a lo bruto a lo poco que puede saber y...no, no tengo una persona quien me enseñe.

-ENTREVISTADORA P156: Claro, ¿si tendrías, si lo harías?

-ENTREVISTADA R156: Claro, me parece que sí, si tuviera alguien si uno buscaría hacer gimnasia.

-ENTREVISTADORA P157: Bueno, y bueno Ale alguna otra... ¿algún otro tipo de ejercicio que hayas hecho? O sea, me decís que con el tema de los abdominales, tu experiencia, digamos, ¿Cómo fue? Si me decís que te costaba...

-ENTREVISTADA R157: No fue buena, me parece que no, no va con eso.

-ENTREVISTADORA P158: Claro, ¿no te sentiste bien?

-ENTREVISTADA R158: Claro, no me sentí bien porque me sentía, al contrario, mal porque como que me mareaba, me... no, no era bueno, entonces no busqué hacer otro porque no tengo noción de otro ejercicio que me valla hacer bien.

-ENTREVISTADORA P159: Claro y esa experiencia que vos tuviste, digamos, te llevo a pensar de que, como te costaba tanto es como que lo dejaste de lado y no...

-ENTREVISTADA R159: Claro, como que lo dejé de lado y no busqué hacer nada.

-ENTREVISTADORA P160: Claro, quizá si hubiese sido buena tu experiencia, digamos, ¿pensarías de otra forma?

-ENTREVISTADA R160: Claro, buscaría hacer o buscaría alguien que me diga “mira hazelo porque es bueno para vos, es bueno para tu columna, es bueno...” como que uno lo ve de otra forma, si alguien te explica y te dice.

-ENTREVISTADORA P161: Claro, claro. Bueno Ale muchas gracias por tus datos.

-ENTREVISTADA R161: Bueno espero que te sirvan.

## Anexo N°3 Desgrabación de entrevista realizada al sujeto de estudio n°2

Entrevistador/a: Pereyra, María José

Entrevistado/a: N°2

Fecha de realización de la Entrevista: 04-10-2014

Hora de inicio: 17:10      Hora de finalización: 17:53

Lugar: Calle San Luis, Barrio Parque Balneario "A" (domicilio de la entrevistada)

Tiempo total de duración de la entrevista: 43:38

Datos del/la entrevistado/a:

Edad del entrevistado/a: 39 años

Sexo: femenino .

Lugar de origen del entrevistado/a: Cruz del Eje-Córdoba

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Cruz del Eje-Córdoba

-ENTREVISTADORA P1: Hola, ¿Cómo estás?

-ENTREVISTADA R1: Hola. Bien.

-ENTREVISTADORA P2: ¿Todo bien, como es tu nombre?

-ENTREVISTADA R2: Soledad.

-ENTREVISTADORA P3: Soledad, ¿Cuánto?

-ENTREVISTADA R3: Sosa.

-ENTREVISTADORA P4: Sole Sosa. ¿Cuántos años tenés Sole?

-ENTREVISTADA R4: Acabo de cumplir treinta y nueve.

-ENTREVISTADORA P5: ¿Ah sí? ¿Y dónde vivís, el barrio como se llama?

-ENTREVISTADA R5: En calle San Luis, Parque Balneario "A".

-ENTREVISTADORA P6: Sole, ¿tenés hijos?

-ENTREVISTADA R6: Si, tengo dos hijos, un varón de diecinueve, también recién cumplidos y una nena de quince.

-ENTREVISTADORA P7: ¿Y vivís con ellos nomas en tu casa?

-ENTREVISTADA R7: Estoy viviendo sí, con ellos en la casa de mis viejos y mi papá y mi mamá.

-ENTREVISTADORA P8: Bueno, Sole te voy hacer algunas preguntas relacionadas con el ejercicio físico, a ver qué opinas. Bueno, ¿Qué es para vos el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R8: Y el ejercicio físico sería hacer gimnasia.

-ENTREVISTADORA P9: Hacer gimnasia. ¿Algo más, alguna idea más se te viene a la cabeza?

-ENTREVISTADA R9: Caminar, correr, andar en bici.

-ENTREVISTADORA P10: ¿Escuchaste alguna vez acerca del ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R10: Si, más que todo lo escuchamos siempre en el colegio cuando íbamos a la escuela.

-ENTREVISTADORA P11: O sea que, ¿te hablaron del ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R11: Si.

-ENTREVISTADORA P12: ¿Quiénes?

-ENTREVISTADA R12: Nos machucaron la cabeza los profesores con el ejercicio físico.

-ENTREVISTADORA P13: Esta bien, o sea que los que te hablaron del ejercicio físico son los profesores ¿no?, ¿de educación física nada mas o de alguna otra área? De biología...

-ENTREVISTADA R13: No, generalmente los de educación física y algún doctor, cuando, alguna charla así, siempre los doctores te aconsejan hacer ejercicio físico.

-ENTREVISTADORA P14: ¿Y qué te... Te acordas algo puntual así que te hayan dicho ellos del ejercicio físico, que te hayan hablado?

-ENTREVISTADA R14: Y que sirve para llevar una mejor calidad de vida, para tener más años de vida, es lo único que me acuerdo del ejercicio.

-ENTREVISTADORA P15: ¿Algo más que te hayan dicho?

-ENTREVISTADA R15: No, no recuerdo, hace muchos años de esto ya.

-ENTREVISTADORA P16: ¿Y qué pensas sobre lo que te dijeron, que pensas vos?

-ENTREVISTADA R16: Y si, que el ejercicio físico es bueno para la salud.

-ENTREVISTADORA P17: ¿o sea que vos coincidís con lo que ellos te dicen?

-ENTREVISTADA R17: Si, sí, sí.

-ENTREVISTADORA P18: Y cuando, por ejemplo, cuando alguien te nombra la palabra "ejercicio físico", ¿Qué ideas se te presentan, que ideas se te vienen a la cabeza? Suponete, yo te digo "ejercicio físico".

-ENTREVISTADA R18: Y... ¡hacer gimnasia!

-ENTREVISTADORA P19: ¡Hacer gimnasia! Y las opiniones, me imagino que vos antes tenías ciertas opiniones del ejercicio físico, ¿cierto? Y las que vos tenés ahora, actualmente, ¿son las mismas opiniones?

-ENTREVISTADA R19: Si, si siempre las mismas, que es mejor para la salud.

-ENTREVISTADORA P20: ¿Por qué, por eso, por eso opinas lo mismo?

-ENTREVISTADA R20: Si, es lo que me enseñaron en el colegio siempre, que es lo mejor para la salud. No sé si hay algo nuevo, no se mucho sobre el ejercicio físico porque nunca hice, nada más que en la secundaria, hacer lo que nos decían los profesores y ahora uno que ya es grande, tiene hijos, mucho como que no hay tiempo y que a mí tampoco me gusta, seamos sinceros.

-ENTREVISTADORA P21: Bueno yo recién te... ahora te digo, te pregunto, ¿alguien juega un papel importante en tu entender del ejercicio físico? Recién me hablaste de los profesores y de los médicos. ¿Alguien más juega un papel importante en tu entender, o sea, alguien que te hablo, que te haya hecho entender que es el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R21: No, no nadie más.

-ENTREVISTADORA P22: Y para vos, ¿es importante el ejercicio físico, qué importancia tiene para vos?

-ENTREVISTADA R22: Si, si es importante, yo por ejemplo siempre le digo a mis hijos y siempre les he inculcado de chicos que hagan deporte que hasta la actualidad lo hacen porque, o sea, en mi poco entender sé que es bueno para la salud el ejercicio físico. Yo siempre les doy consejos a ellos pero yo no lo aplico.

-ENTREVISTADORA P23: ¿Y qué deporte hacen los chicos?

-ENTREVISTADA R23: Y mi niño hace futbol desde los cinco años y la nena hockey.

-ENTREVISTADORA P24: Hace hockey, ¿y hace mucho tiempo que hacen ellos?

-ENTREVISTADA R24: Y Darío, mi hijo ya hace de los cinco años, ahora tienen diecinueve, hace un montón de años y Paula debe hacer dos años, más de eso no.

-ENTREVISTADORA P25: Y por ejemplo, vos al verlos a ellos que hacen deporte que obviamente es ejercicio físico, está relacionado, ¿no te incentiva a vos para hacer ejercicio físico? Digamos, vos me decís que ellos hacen, ¿vos notas que les hace bien eso a los chicos?

-ENTREVISTADA R25: Si, si sé que les hace bien pero no me incentiva porque no tengo alguien que me incentive. Si tuviese una amiga que me dice "vamos, salgamos, caminemos o hagamos algo" si pero como uno ya es grande y no tiene alguien que lo incentive quedamos como achanchadas.

-ENTREVISTADORA P26: O sea, si vos tuvieras alguien que te ayude, que... digamos, que te de ese empujoncito, ¿vos lo harías?

-ENTREVISTADA R26: Si, si seguro que si porque sola uno nunca hace nada. Yo creo que el ejercicio físico uno lo hace en grupo sino no lo hace, más si a uno le gusta y lo lleva "en sangre" como quien dice, creo que lo puede hacer sola, sino no.

-ENTREVISTADORA P27: Y vos alguna vez, ¿hiciste ejercicio físico, cualquier tipo de ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R27: Si hice un par de meses, fui a un gimnasio cuando empecé a trabajar, digo "bueno me voy a, voy a empezar a hacer gimnasia". Pero como ya abandono la que me acompañaba, hice un mes y ya no volví más.

-ENTREVISTADORA P28: ¿Y quién te acompañaba?

-ENTREVISTADA R28: También otra compañera de trabajo, que íbamos las dos pero...

-ENTREVISTADORA P29: ¿Y qué hacían?

-ENTREVISTADA R29: Íbamos al gimnasio.

-ENTREVISTADORA P30: ¿Y qué tipo de cosas hacían, que ejercicios hacían en el gimnasio?

-ENTREVISTADA R30: Y hacíamos aparatos abdominales, eso.

-ENTREVISTADORA P31: ¿Para endurecer?

-ENTREVISTADA R31: Si creo que era para endurecer, no me acuerdo mucho bien.

-ENTREVISTADORA P32: ¿Y en que trabajas Sole, que haces en tu trabajo?

-ENTREVISTADA R32: En la policía, ¡que tendríamos que estar muy bien preparados con el ejercicio físico!

-ENTREVISTADORA P33: Claro. Claro por el tema... Y contame un poquito que haces en tu trabajo más o menos cuál es tu rutina diaria que hacen en el trabajo.

-ENTREVISTADA R33: Y la parte mía es administrativa, o sea, estoy mucho sentada, es sentarse a escribir y nada más, esa es mi parte, tampoco no ando mucho caminando y esas cosas, estar sentada.

-ENTREVISTADORA P34: ¿Nunca anduviste, digamos en la calle, en el patrullero, nada de eso?

-ENTREVISTADA R34: No, no.

-ENTREVISTADORA P35: Y bueno, vos me decís que tu tarea es administrativa, que estas sentada casi todo el tiempo, con más razón ¿no te parece que sería importante que hicieras? Porque digamos, si estas en el trabajo, es como un trabajo casi sedentario. Es como una, digamos como una paradoja porque, por ahí alguien te dice "la policía", vos decís "es todo adrenalina" ir y volver, pero bueno como a vos te toco esa área, porque me imagino que deben tener diferentes áreas ¿no?

-ENTREVISTADA R35: Si, sí.

-ENTREVISTADORA P36: ¿Y qué áreas tendrías, que hay en la policía aparte de la administrativa?

-ENTREVISTADA R36: Y en la calle, lo que es la patrulla, pero también, sentados en el móvil, tampoco tiene mucho, mucha actividad física esa parte, después están los chicos que trabajan en saturación que se le llama que son los que caminan en la calle, esos pueden llegar a tener un poco más de movimiento, caminar un poco en las calles.

-ENTREVISTADORA P37: Claro pero tu parte es la administrativa, entonces si vos me decís que estas casi todo el día sentada, sería un trabajo medio sedentario ¿no es cierto? Y cuando volves a tu casa, ¿Qué haces en tu casa? Contame un poquito como es tu día, te levantas, ¿Qué haces?

-ENTREVISTADA R37: Y bueno, ahí en mi casa, si, es movimiento. Me muevo más en mi casa que en mi trabajo, porque vos viste que la mamá siempre tiene que acomodar la casa, cocinar, preparar los chicos y o sea que ahí hay un poco más de movimiento.

-ENTREVISTADORA P38: Claro y el hecho de limpiar la casa me imagino que eso te debe llevar... barrer, pasar el trapo y todas esas cosas, ¿no?

-ENTREVISTADA R38: Si, ahí hay actividad me parece que también sería una parte de la actividad física.

-ENTREVISTADORA P39: Claro, bueno y entonces, vos me decís que tu trabajo es más o menos sedentario y en tu casa si bien limpias, que digamos, que es una actividad física pero o sea, no es

un ejercicio físico. Digamos algo sistematizado digamos, que lo haces continuamente. ¿No te parece que llevas una vida más o menos sedentaria?

-ENTREVISTADA R39: Y sí, sí, sí.

-ENTREVISTADORA P40: ¿Te parece que sería importante para vos el ejercicio físico? Digamos, hablando de tu estilo de vida, ¿te parece que es importante el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R40: Si es importante para mi estilo de vida y para todos los estilos de vida pero no va conmigo.

-ENTREVISTADORA P41: No va, entonces, ¿Qué valor le darías vos al ejercicio físico? ¿Qué valor le das?

-ENTREVISTADA R41: Muy bueno para la salud.

-ENTREVISTADORA P42: Para la salud, ¿y para qué otra cosa, pensas?

-ENTREVISTADA R42: Eh no sé, no sé, no sé qué otra cosa. Me enseñaron siempre que es para la salud, no tengo bien entendido lo de la actividad física.

-ENTREVISTADORA P43: Y vos en el primario, en el secundario, ¿te acordas de algún tipo de actividad física que hayas tenido? Algún ejercicio físico...Contame más o menos que hacías, vamos de menor a mayor, contame que hacías en la primaria si es que te acordas algo.

-ENTREVISTADA R43: Si, si en la primaria si, lo que más me gustaba era correr, siempre hacíamos competición de... carreras, maratón creo que le llamábamos, no me acuerdo.

-ENTREVISTADORA P44: ¿Atletismo?

-ENTREVISTADA R44: Atletismo si, corríamos, eso me gustaba porque siempre salía primera yo era la más ligera.

-ENTREVISTADORA P45: O sea que tenías una experiencia...

-ENTREVISTADA R45: Y o sea, salto en largo, salto en alto, eso hacíamos en gimnasia y en el secundario ya no hacíamos tanta gimnasia más que todo era jugar al vóley y no, no me acuerdo que hiciéramos mucha actividad física como en la primaria.

-ENTREVISTADORA P46: Y entonces vos me decís que te...que en atletismo siempre salías primera, ¿Cómo fue esa experiencia para vos? ¿Qué sentías vos cuando hacías?

-ENTREVISTADA R46: Si a mí me gustaba cuando era chica me encantaba correr, no hallaba las horas de que llegue educación física porque corríamos.

-ENTREVISTADORA P47: Así que tuviste una buena experiencia digamos en el primario, ¿y en el secundario?

-ENTREVISTADA R47: Y en el secundario no, no, no hacíamos eso, más que todo eran juegos. Después cuando yo hice mi curso de la policía también me acuerdo que corríamos, salíamos a correr si siempre, siempre me gustó eso, correr, corría, corría y o sea nunca caminaba como veía a mis compañeros que caminaban cuando hacíamos el curso y yo siempre corriendo y dándole fuerzas a una amiga, compañera que tenía en la policía, le decía "vamos Gaby, vamos corramos".

-ENTREVISTADORA P48: ¿Y qué tal era tu amiga, le gustaba o era media...?

-ENTREVISTADA R48: No media vaga mi amiga, media vaga.

-ENTREVISTADORA P49: Y que otra... contame en el curso de la policía que me imagino que ahí fue donde más hiciste ejercicio físico, contame más o menos que hacían.

-ENTREVISTADA R49: Si después de grande donde más hice gimnasia, empecé a hacer cuando tenía treinta y un años, ya tengo treinta y nueve, hacía muchos años que no hacíamos educación física y ahí como que volvimos a remontar los tiempos de cuando era joven, correr, hacer salto en alto, arrastrarse, todas esas cosas.

-ENTREVISTADORA P50: ¿Qué otras cosas? Contame un poquito más que ejercicios recordas del curso.

-ENTREVISTADA R50: Y si más que todo era eso, correr, corríamos mucho, corríamos mucho, eh... no, no me acuerdo tanto.

-ENTREVISTADORA P51: ¿Y de que horario hasta que horario tenían ustedes el curso?

-ENTREVISTADA R51: Y toda la tarde, desde la una de la tarde aproximadamente hasta... no teníamos horario de salida, como podíamos venir seis, siete de la tarde veníamos once de la noche. Si nos portábamos mal, a hacer gimnasia se sentía.

-ENTREVISTADORA P52: Como que los castigaban.

-ENTREVISTADA R52: Nos castigaban con gimnasia si, si porque no... Como que a la gente no le gusta mucho hacer gimnasia, entonces nos mataban con eso.

-ENTREVISTADORA P53: Claro, ¿y era solo ejercicio o tenían alguna... tenían clase en aula digamos, teórico?

-ENTREVISTADA R53: Si, si teníamos clase en aula pero los castigos eran hacer gimnasia.

-ENTREVISTADORA P54: ¿Y cómo eran mucho más mujeres, hombres?

-ENTREVISTADA R54: No más varones, mas varones.

-ENTREVISTADORA P55: Y bueno ¿En ese tiempo que vos tuviste haciendo el curso, a vos digamos te gustaba, como te sentías vos después de hacer esos ejercicios?

-ENTREVISTADA R55: No, no, si me gustaba, me sentía bien, me sentía bien, me daba cuenta de que, de que me ayudaba gimnasia, esas cosas que antes, por ejemplo, si yo necesitaba sacar algo que estaba alto, por ejemplo, en la alacena o me tenía que subir a una silla. Pero después me di cuenta que haciendo gimnasia, que con el tiempo tenía más elasticidad, ya no me hacía falta la silla, sino ya me podía estirar y sacarlo. Te dabas cuenta de que estaba bueno.

-ENTREVISTADORA P56: Buenísimo, o sea, según lo que vos me decís, yo interpreto de que el ejercicio físico te daba muchas más posibilidades, digamos porque vos me decís...

-ENTREVISTADA R56: Del estilo de vida sí.

-ENTREVISTADORA P57: Claro, porque vos me decís que primero no podías llegar a la alacena y después te estirabas más. ¿Y que otro tipo de posibilidades te dio el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R57: ¿Qué me acuerde? No, no, no me acuerdo otra cosa. Pero eso si lo tengo muy presente que yo misma decía "como he cambiado con la gimnasia" tenía más elasticidad, más movimiento.

-ENTREVISTADORA P58: Entonces, ¿para vos es importante el ejercicio físico en relación a tu estilo de vida? Ahora, porque me decís que antes hacías, ¿ahora?

-ENTREVISTADA R58: Si, no, ahora ya no lo hago pero calculo que sí, que si uno se pone a hacer un poco de gimnasia tiene mejor movilidad en el cuerpo. Más elasticidad, sería la palabra.

-ENTREVISTADORA P59: Claro, claro, o sea que para vos es importante para tu estilo de vida.

-ENTREVISTADA R59: Si.

-ENTREVISTADORA P60: ¿Y que pensás vos que puede brindarte el ejercicio físico? ¿Qué pensás? De acuerdo a tus experiencias que tuviste.

-ENTREVISTADA R60: Y siempre relacionado a lo que es la salud me parece, que si vos haces ejercicio físico vas a respirar mejor, vas a caminar mejor, porque por ahí el que no hace ejercicio físico se achancha, se sienta, le duelen las piernas y siempre estás en movimiento es como que ya no tenés dolores, me parece, no sé.

-ENTREVISTADORA P61: Y después de que vos hiciste ejercicio físico, me decís que ahora no haces, ¿cierto?

-ENTREVISTADA R61: No, no ya no hago.

-ENTREVISTADORA P62: ¿Vos notas alguna limitación, digamos?

-ENTREVISTADA R62: ¿Qué por qué no lo hago?

-ENTREVISTADORA P63: No, no, por ejemplo, vos me decís que no haces ejercicio físico, ¿notas alguna limitación? Por ejemplo, suponete, quieres pasar el tapo y te duele la espalda, ponete, ¿algún tipo de limitación así o con la elasticidad como me dijiste recién?

-ENTREVISTADA R63: Si, si con la elasticidad más que todo me doy cuenta. Como que uno ya no tiene el mismo estiramiento o lo que son en los músculos o te agachas y ya no te agachabas como antes, tenés que flexionar las piernas para agacharte, antes los hacías más rápido a todos los movimientos.

-ENTREVISTADORA P64: Claro, y ahora como...

-ENTREVISTADA R64: Como que te cuesta más.

-ENTREVISTADORA P65: ¡Te cuesta más! Entonces vos de acuerdo a eso, ¿vos que pensás que te puede brindar el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R65: Mayor, mejor calidad de vida.

-ENTREVISTADORA P66: ¿Qué otra cosa pensás? Algo...

-ENTREVISTADA R66: No sé qué otra cosa, me mataste.

-ENTREVISTADORA P67: Sole, ¿Cuántos años me dijiste que tenés?

-ENTREVISTADA R67: Treinta y nueve.

-ENTREVISTADORA P68: Treinta y nueve, con respecto a tu edad, ¿te parece que es importante realizar ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R68: ¡Si, a toda edad! A toda edad, sí, es importante.

-ENTREVISTADORA P69: ¿Por qué?

-ENTREVISTADA R69: Y para llevar una mejor vida. Para eso, yo creo que si vos empezas de chica a hacer ejercicio físico, de grande ya como yo no te va a costar. Me cuesta porque nunca tuve ese ritmo de hacer, de hacer gimnasia, por eso me cuesta empezar

-ENTREVISTADORA P70: Bueno Sole, vos actual... vos me dijiste que, bueno que tu trabajo es de ser policía, ¿actualmente estas trabajando de policía?

-ENTREVISTADA R70: No, ahora en este momento no, estoy de licencia porque estoy en un tratamiento.

-ENTREVISTADORA P71: ¿Qué tipo de tratamiento, me podrías contar un poquito?

-ENTREVISTADA R71: Y tengo un tratamiento oncológico.

-ENTREVISTADORA P72: Y el médico, o sea, ¿Cómo es tu tratamiento, te administran algún medicamento?

-ENTREVISTADA R72: Si drogas, drogas, drogas.

-ENTREVISTADORA P73: Y aparte de eso, ¿el medico no te recomienda hacer algún tipo de ejercicio, digamos como para contrarrestar eso?

-ENTREVISTADA R73: No, por ahora no, yo creo que por ahora no porque todavía no he terminado el tratamiento, estoy esperando para una nueva operación pero seguramente me va a recomendar hacer algún tipo de actividad porque, si estuvimos hablando de eso.

-ENTREVISTADORA P74: ¿Y que hablaron con el médico, me podes contar más o menos un poquito de que hablaron?

-ENTREVISTADA R74: Me preguntaba, bueno cuando supo que era policía, me dijo que, también pensó que tenía una actividad física y le dije que no y bueno se sorprendió y porque pensaba que era policía y tenía que tener...

-ENTREVISTADORA P75: Claro, porque es como que yo también, vos me decís que sos policía y yo lo relaciono directamente con el ejercicio físico. Vos decís, "el policía va, vuelve, hace, me imagino que son los que más tienen que hacer...".

-ENTREVISTADA R75: ¿Los que más tiene actividad física? Yo calculo que son los que menos tienen porque de los que he escuchado decir cuando nos mandan a hacer gimnasia, porque por ahí tenemos alguna materia que te dicen "bueno hay que hacer gimnasia". "Oooh otra vez gimnasia".

-ENTREVISTADORA P76: Claro, como que se quejan un poquito.

-ENTREVISTADA R76: Si pero tendríamos que tener y bueno el medico se sorprendió también cuando le dije que no hacía actividad física y bueno es como que me dio un descanso hasta que termine el tratamiento, la operación y, no me dijo, pero calculo que me va a mandar a hacer algo.

-ENTREVISTADORA P77: Ah todavía no te dijo, te dijo que si te va a mandar pero no te dijo qué tipo.

-ENTREVISTADA R77: No, qué tipo de actividad, no.

-ENTREVISTADORA P78: Bueno y vos pensas, vos me decís que ahora estas en un tratamiento oncológico, ¿no cierto? Porque. Por una situación de la enfermedad. ¿Vos pensas que el ejercicio físico podría generarte algún cambio en tu estilo de vida actualmente con respecto a tu enfermedad?

-ENTREVISTADA R78: Sí, seguro que sí, seguro que sí, o sea a tratar de llevar mejor la enfermedad, la actividad física sería muy buena.

-ENTREVISTADORA P79: ¿Y qué tipo de cambios pensas vos que te podría generar?

-ENTREVISTADA R79: Y aparte del cuerpo, en la mente. Me despejaría y sería otra forma de no pensar en la enfermedad.

-ENTREVISTADORA P80: Claro, sería un cambio entonces a nivel emocional, digamos.

-ENTREVISTADA R80: Seguro, esa es la palabra.

-ENTREVISTADORA P81: A nivel emocional. ¿Y vos que pensas te podría generar, que tipo de sentimiento, que tipo de emoción, te podría generar?

-ENTREVISTADA R81: No, no sé qué tipo de emociones.

-ENTREVISTADORA P82: Es como que, según lo que vos me decís, es como que te despabilaría.

-ENTREVISTADA R82: Te despabilas, ¡si seguro! Decís... porque por ejemplo, no sé, yo creo que otras mujeres en mi lugar que no trabajan nada, se pondrían a tejer a pintar o a hacer algo... No lo hago porque no sé, pero haciendo una actividad física sería como reemplazar eso que las mujeres tejen o bordan, reemplazarlo con la actividad física, me despejaría y tal vez me olvidaría un poco.

-ENTREVISTADORA P83: O sea que me decís que para vos sería buenísimo hacer porque te cambiaría tu estado emocional, además de tu estado físico, ¿no cierto? Y vos me decís que, ¿actualmente haces?

-ENTREVISTADA R83: No, ahora no.

-ENTREVISTADORA P84: Y aparte de tus hijos, ¿tenés alguien cercano en la familia que haga ejercicio, que te invite a hacer algo?

-ENTREVISTADA R84: No.

-ENTREVISTADORA P85: O sea que aparte de tus hijos que hacen ejercicio físico, me dijiste que la nena hace hockey y que el varón hace fútbol, ¿alguien más tenés que haga, cercano a la familia? Algún pariente, una amiga, un amigo...

-ENTREVISTADA R85: No, cercano a la familia nadie, ni mis amigas tampoco porque son vagas igual que yo, no, no hacemos.

-ENTREVISTADORA P86: Y tus amigas, ¿viven cerca de tu casa?

-ENTREVISTADA R86: Sí, si mi amiga vive a media cuadra aproximadamente. Siempre la invito a hacer gimnasia porque, para estar en actividad o para que nos sintamos bien ¿no? Pero no, es como que no le gusta.

-ENTREVISTADORA P87: ¿Y tu amiga que hace, en que trabaja?

-ENTREVISTADA R87: Y es policía.

-ENTREVISTADORA P88: Ah es policía igual que vos.

-ENTREVISTADA R88: Sí, sí, sí también es policía.

-ENTREVISTADORA P89: ¿Y entre las dos...?

-ENTREVISTADA R89: Entre las dos no hacemos una, yo intento que empecemos pero ella no larga.

-ENTREVISTADORA P90: Ah mira, eso me parece buenísimo porque vos me contas con tu situación, con tu enfermedad, vos tenés ganas de hacer eso me parece buenísimo y ella que... me imagino que está sana ¿o tiene algo...?

-ENTREVISTADA R90: Si está sana pero bastante gordita está.

-ENTREVISTADORA P91: ¿Y no te dice ella que hagan, no te incentiva?

-ENTREVISTADA R91: Ella sí, me dice siempre que sí pero cuando arrancamos, a lo mejor hace un día, dos pero le cuesta, le cuesta.

-ENTREVISTADORA P92: Ah le cuesta. Bueno vos me dijiste que... Yo te pregunte hace rato que con respecto a tu edad, si te parecía bueno, si te parecía importante realizar ejercicio físico, vos me dijiste que sí, que a cualquier edad, ¿Por qué pensas que a cualquier edad sería bueno el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R92: Y si a cualquier edad, a los jóvenes porque están más en actividad, es buena la actividad física para los jóvenes, los alejas de los vicios sobre todo a los varones, yo con mi hijo varón siempre de chico lo mandé a hacer deporte para que no anduviera tanto en la calle, para que se relacione con otro tipo de gente, para que no entre en los vicios lo que es el alcohol, la droga que más nos da miedo a nosotros como padres.

-ENTREVISTADORA P93: Y vos pensas desde que él hace ejercicio, vos pensas que... ¿notaste algún cambio en él, se aleja de ese tipo de gente como vos me decís?

-ENTREVISTADA R93: Si yo creo que sí, o sea no, uno como quien dice, uno nunca sabe lo que hace los chicos cuando están lejos de los padres pero te das cuenta cuando un chico anda en malas cosas y él sabiendo que juega al futbol, por ejemplo, los días sábado, juega los domingo, los días sábado, por ejemplo se queda en casa, no sale a los boliches, eh obvio que cuando uno sale a los boliches, los chicos algo toman, entonces en esa parte él se cuida, no sale los sábados al boliche, se cuida, no toma.

-ENTREVISTADORA P94: Porque sabe que...

-ENTREVISTADA R94: Porque el domingo tiene que jugar. Entonces si quiere salir, sale un viernes, por ejemplo.

-ENTREVISTADORA P95: Claro, desde ese punto de vista, vos lo ves bueno, ¿no cierto? Porque quizás si él no haría deporte...

-ENTREVISTADA R95: Saldría viernes, sábado, domingo pero como el deporte los aleja un poco de eso, me parece bien digamos.

-ENTREVISTADORA P96: Claro, eso con respecto a los jóvenes y con respecto digamos, a tu edad ¿por ejemplo?

-ENTREVISTADA R96: Y a mi edad sería bueno para evitar lo que son tipos de enfermedades de los huesos, la osteoporosis creo que es una de las enfermedades que está relacionada. Y a la gente grande, por ejemplo, mis viejos que ya son gente grande, que si hubieran tenido actividad física de joven estarían mejor de sus huesos, caminarían bien. Mi papá anda con bastón por ejemplo, y a lo mejor hubiese tenido una mejor calidad de vida.

-ENTREVISTADORA P97: Claro y a lo mejor ahora andaría bien.

-ENTREVISTADA R97: ¡Más activo!

-ENTREVISTADORA P98: Claro, sin necesidad de andar con bastón digamos. ¿Y tu mamá?

-ENTREVISTADA R98: Mi mamá igual, también sufre de las rodillas, así que...

-ENTREVISTADORA P99: Bueno, vos me dijiste que el ejercicio físico, para vos, es bueno para la salud, ¿no cierto? ¿Para qué otra cosa pensás que es bueno el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R99: También se lo puede relacionar con lo que es la estética, me parece, porque por ejemplo, mi niña que tiene quince años es media rellenita ella siempre está muy preocupada en eso y dice "mamá me voy a trotar porque quiero bajar de peso", y sale, trota, o "quisiera ir a un gimnasio mamá porque quiero bajar de peso, me veo con pansa", o sea que para la juventud, lo relaciono mucho me parece la actividad física con lo que es la estética. Y los varones, vos ves mucho varones en los gimnasios haciendo fierros, como que le llaman ellos y todo para los músculos. Yo no sé si ellos tienen bien en claro que la actividad física es buena para la salud, lo relacionan mucho con la estética, veo yo en la juventud, es como que no están bien concientizados en lo que es un ejercicio físico más que por salud que por la estética pero bueno, por una parte o por otra, lo hacen.

-ENTREVISTADORA P100: Claro, o sea que vos relacionas la juventud, que ven el ejercicio físico, más relacionado a la estética.

-ENTREVISTADA R100: Sí, si yo lo veo así de esa forma.

-ENTREVISTADORA P101: ¿Y la gente mayor?

-ENTREVISTADA R101: Por la salud, sí, sí. Hay mucha gente mayor, vos ves en los clubes de abuelos, se reúnen mucho lo que es la gente adulta, la tercera edad, como que le llaman, a hacer gimnasia o a bailar esas cosas porque saben que es bueno para sus huesos, para que anden bien, para... Y los jóvenes lo ven por otra parte, me parece.

-ENTREVISTADORA P102: Y vos a tu edad, vos me decís que, bueno vos me hablaste de las dos cosas, me dijiste que para vos es bueno para la salud a tu edad y también para la estética. Vos, digamos, ¿te gustaría hacer para mejorar tu estética, ya que me hablaste de eso?

-ENTREVISTADA R102: No, para mi estética no, ya a mi edad la estética no es lo primordial en mi vida, capaz que si hubiese sido más joven y me hubiese gustado la gimnasia, si seguramente lo hubiese hecho por la estética que llega el verano y quieres estar bien para la bikini y para las polleras, pero ahora ya uno que es más grande ya piensa mejor que es bueno para la salud, seguramente es bueno para la salud.

-ENTREVISTADORA P103: ¿Y porque pensás... porque te hechas tanto para atrás con el tema de la estética? Vos decís "a mi edad", ¿por qué a tu edad? O sea, si bien sos grande, pero tampoco...

-ENTREVISTADA R103: Si porque nosotros ya no pensamos como... yo no pienso como mi hija de quince que quiere estar bien para el verano para usar la bikini y no tener pansa, eh... yo si uso una bikini a lo mejor no me interesa tener ya la pansa o no, me la pondría lo mismo. Los chicos jóvenes piensan en eso, en verse bien, en que la gente lo vea bien, aunque no se dan cuenta que la gimnasia, lo físico es bueno para su salud más que para demostrar a la gente que tienen un buen cuerpo.

-ENTREVISTADORA P104: Bueno y vos actualmente me decís que no hacés nada ¿cierto?

-ENTREVISTADA R104: No, no hago nada.

-ENTREVISTADORA P105: ¿Nada, nada? Bueno Sole, volviendo al tema de tu trabajo, vos me dijiste que hay diferentes partes del trabajo, digamos que en administración estás casi sentada todo el tiempo y me imagino que hay otras áreas de ese trabajo que tenés que estar en

movimiento, por ejemplo, si tenés que perseguir a alguien o si tenés una persecución, un asalto, algo de eso, ¿no te parece que tendrían que estar en forma, no les dicen en el trabajo, les exigen hacer o qué, o no?

-ENTREVISTADA R105: Si, seguramente tenemos que estar en forma. Como decís vos, por ahí te puede tocar un caso, a los que están en la calle, de salir del móvil y correr a alguien, si no estás preparado bien físicamente, o no corres, o el choro se te va, o por ahí te puede dar hasta un ataque al corazón, porque cuantos casos hemos visto de que han muerto de un paro por no estar bien físicamente. Tenemos una materia, no es materia sino que es como un tiempo libre que nos dan para hacer gimnasia, se hace una vez por semana, si ahí tenemos actividad física pero más que todo como te decía que lo hacemos por obligación, la mayoría lo hacemos por obligación porque nos mandan a hacerlo, no es que nos guste.

-ENTREVISTADORA P106: ¿Y quiénes son los que los mandan a hacer ejercicio?

-ENTREVISTADA R106: Y los mismos jefes, los mismos jefes no mandan “bueno tal día nos reunimos a tal hora a hacer gimnasia” y ahí empezamos nosotros con las malas caras, a decir “oh estos que se creen, que no tenemos nada que hacer para venir a hacer gimnasia acá” y por ejemplo, yo que vivo acá en Cruz del Eje, me tengo que ir allá a Córdoba...

-ENTREVISTADORA P107: ¿A vos trabajas en Córdoba? Trabajabas digamos porque me dijiste que con tu, con el tema de tu enfermedad no trabajas, pero antes digamos...

-ENTREVISTADA R107: Si, entonces me tenía que ir de acá de Cruz del Eje a Córdoba a hacer una hora de gimnasia y es algo que me molestaba, una porque no tengo ganas de hacerlo y otra por el sacrificio de ir a hacer una hora de gimnasia allá, a lo mejor si nos juntáramos acá e hiciéramos, bueno, no me sería tan molesto queirme para allá a hacer gimnasia. Y ahí hacemos, no gimnasia en sí lo que es movimiento de cuerpo sino más que todo ahora veo que mucho a la gimnasia la hacen con juegos como en la secundaria.

-ENTREVISTADORA P108: ¿Ahí en el trabajo, en la policía, con juegos?

-ENTREVISTADA R108: Si con juegos, nos tiramos, nos pasamos la pelota, o sea haciendo un juego movemos el cuerpo por supuesto pero con juegos.

-ENTREVISTADORA P109: Claro, sería como para incentivarlos y no hacer algo tan monótono digamos porque se aburren.

-ENTREVISTADA R109: Eso debe ser, como para que no nos aburramos, lo hacemos mediante un juego, que es más divertido calculo yo que ponerse a hacer, “a ver vamos a hacer cien abdominales”, que hay gente que ya está gorda, gente grande que le cuesta, entonces ponerse a hacer cien abdominales a lo mejor no te cae tan bien como decir “bueno vamos a hacer tal juego y nos movemos”. Y en la secundaria veo también que se relacionan mucho con lo que es parte de juego, he ya no es como antes, yo veo a mi hija que... “mami hoy tengo gimnasia” y sale y se va con el palo de hockey, ¿y cómo es la gimnasia esa que te vas con el palo de hockey? “Y bueno porque jugamos al hockey”, no es como antes cuando yo era chica, era hacer gimnasia como te contaba, saltar en los cajones, hacer colchonetas, correr, hacer salto en largo, salto en alto.

-ENTREVISTADORA P110: ¿Cómo que había más exigencia antes?

-ENTREVISTADA R110: Exactamente, yo lo veía más exigente y me parecía mejor, no se ahora como, por qué cambia o por qué lo cambian.

-ENTREVISTADORA P111: Claro, es como, según lo que vos me contas, es como que antes era todo más estructurado, como que había, como que no tenían digamos, una libertad decidir, en cambio ahora sí. ¿Sería algo así o no?

-ENTREVISTADA R111: Si pero yo si lo tengo que comparar, a mi gusto, me gusta más lo que era el ejercicio físico de antes, de mis épocas que el de ahora. El de ahora no me gusta mucho eso.

-ENTREVISTADORA P112: ¿Por qué?

-ENTREVISTADA R112: No sé, porque me gustaba más así era... como decir "bueno, vamos a hacer gimnasia" y hacíamos gimnasia, eh... usábamos la colchoneta, los cajones, las sogas, eh ahora dicen "vamos a hacer gimnasia" y es, hacen un deporte, como te decía, hockey o los varones juegan al futbol. Es como que sea ha perdido...

-ENTREVISTADORA P113: Claro! ¿Es como que antes había más variado las actividades sería?

-ENTREVISTADA R113: Si, se ha perdido, me parece que se ha perdido la parte de enseñar lo que es educación física ahora. No sé cuál de las dos es la mejor, seguro que las dos porque todo se relaciona con el cuerpo y... pero a mi gusto yo prefiero más lo de antes.

-ENTREVISTADORA P114: ¿Y aparte de salto en alto, del cajón, con las sogas por ejemplo, que me decís?, ¿Qué hacían con las sogas?

-ENTREVISTADA R114: Y la soga, usabas, usas lo que es brazos y a su vez saltando la soga hacíamos carreras con las sogas, nos poníamos de a dos con la soga y mientras íbamos saltando la soga, el que llegaba más rápido a una meta, eh... Hacíamos como dos partes, no sé cómo decirte, como dos, usar la soga que es brazos y a su vez las piernas.

-ENTREVISTADORA P115: Claro, trabajabas las piernas y los brazos a la vez, simultáneamente.

-ENTREVISTADA R115: Eso, eso quiero decir, usted que es profesora explica mejor.

-ENTREVISTADORA P116: ¿Y en el trabajo? Me decís que cuando les exigían que hicieran ejercicio, ¿Qué tipo de ejercicio hacían en los juegos? Contame más o menos como eran los juegos y que trabajaban con esos juegos.

-ENTREVISTADA R116: Primero empezábamos un poco con lo que es el calentamiento, como siempre, caminar a la vuelta de la cancha cinco vueltas por ejemplo, no me acuerdo cuantas vueltas pero era caminar, caminar para entrar en calentamiento y después alongábamos y empezar a jugar, el profe traía pelotas y...

-ENTREVISTADORA P117: ¿Ah tenían un profesor, un instructor?

-ENTREVISTADA R117: Si un profesor si, calculo que debe ser un profesor de gimnasia. Y traía pelotas y bueno y con eso jugábamos ahí, siempre era jugar al básquet por ejemplo, y a mí no me gusta jugar el básquet y menos que soy petiza, menos me gusta jugar al básquet.

-ENTREVISTADORA P118: ¿Y vos pensas que jugar al básquet, te iba a ayudar con tu trabajo?

-ENTREVISTADA R118: Y para mantenernos en actividad, no sé si me ayuda en mi trabajo porque... pero para tener actividad, movimiento.

-ENTREVISTADORA P119: Por ejemplo, el hecho de correr, viste que es un deporte muy explosivo, que vas, volves, vas, volves. Con eso me imagino que...

-ENTREVISTADA R119: Si pero, a la persona que sabe jugar al básquet, me parece, nosotros que no teníamos ni idea, imagínate yo jugando al básquet con mis compañeros grandotes, yo petiza y que no se jugar al básquet me pegaban un empujón y me golpeaban y yo salía y me sentaba a la orilla y no jugaba más, me enojaba como los niños. Claro, pero en cambio si haces actividad física, decís vos, "bueno vamos a hacer actividad física" y te exigen, decís "bueno vamos a hacer diez abdominales" y bueno las hacemos, "hacemos flexiones de brazos", bueno las hacemos.

-ENTREVISTADORA P120: Claro pero si vos te pones a pensar por ejemplo, el básquet como te dije, es una actividad muy explosiva, está bueno porque así como vos corres en básquet, podrías correr en el trabajo, por ejemplo, persiguiendo a algún ladrón ponele. Por esa parte estaría bueno.

-ENTREVISTADA R120: Si, si pero jugarlo bien, no con la torpeza de que te empujen y si te golpean decís, "no, no vengo más a la clase de gimnasia".

-ENTREVISTADORA P121: Claro, o sea que no tuviste una buena experiencia con el básquet.

-ENTREVISTADA R121: Si en eso no, en el trabajo no porque no, no me gusta la parte del juego, me gusta si me dicen "hacer gimnasia", bueno ven y hacemos gimnasia.

-ENTREVISTADORA P122: ¿Y qué otra, aparte de básquet, que otra actividad hacían, que otro ejercicio?

-ENTREVISTADA R122: Siempre, siempre con pelotas o pasarnos la pelota unos a otros o tratar de que no te la quiten.

-ENTREVISTADORA P123: ¿Y qué capacidades pensas vos que trabajabas con eso? Trabajas obviamente las piernas...

-ENTREVISTADA R123: Los brazos, las piernas, claro moves el cuerpo.

-ENTREVISTADORA P124: La resistencia por ejemplo...

-ENTREVISTADA R124: La resistencia.

-ENTREVISTADORA P125: Me decís que todas las clases trabajaban con pelotas, ¿no usaban algún otro elemento?

-ENTREVISTADA R125: No, no siempre la pelota.

-ENTREVISTADORA P126: Que raro en la policía, me parece raro. ¿Y cómo eran las clases, esa una vez a la semana?

-ENTREVISTADA R126: No me acuerdo bien si era una vez a la semana o una vez al mes, no creo que haya sido un vez a la semana porque muy gustosos no estábamos en ir, así que seguramente era una vez al mes. Hace un montón que no hacemos, pero una vez al mes hacíamos.

-ENTREVISTADORA P127: ¿Pero eso solamente les exigían, una vez al mes?

-ENTREVISTADA R127: Una vez al mes, una hora a pesar de como decís vos, el policía a lo mejor se relaciona directamente con la actividad física.

-ENTREVISTADORA P128: Claro porque si vos te pones a pensar, el mes tiene treinta días, saca la cuenta, el día tiene veinticuatro horas, si vos te pones a sacar la cuenta imaginate son mil horas al lado de una hora. ¿No te parece...?

-ENTREVISTADA R128: Si, irrisorio pero es lo que hay.

-ENTREVISTADORA P129: Claro a mí me parece muy poco también. Y cuando vos venias y tenías... ¿Cómo es el trabajo, como trabajas, cuantas horas por día, cómo es?

-ENTREVISTADA R129: Y son diecisiete horas que trabajamos de corrido excepto los días domingo y los feriados que hacemos veinticuatro horas.

-ENTREVISTADORA P130: ¿y el descanso, cuantos días descansabas?

-ENTREVISTADA R130: Y descansábamos cuarenta y ocho horas, o sea es como que trabajamos un día y descansamos dos. Y nosotros al viajar de acá de Cruz del Eje a Córdoba, es mucho desgaste y salir y que después te digan...

-ENTREVISTADORA P131: ¿Y cómo viajan en colectivo, en auto?

-ENTREVISTADA R131: No, no hacemos... si algunos pueden viajar en colectivo, en auto, yo hacía dedo.

-ENTREVISTADORA P132: Ah caro es más cansador.

-ENTREVISTADA R132: Si más cansador y después que te digan "tal día tenemos que venir a hacer gimnasia" y... ¡no! No, no, no me gustaba. No me gustaba, no por la gimnasia en sí, sino porque ya te cansas, te agotas y encima ir allá como te digo a que te golpeen, a que te empujen.

-ENTREVISTADORA P133: Claro, y los dos días de franco que vos, digamos de franco vendrían a ser los días de descanso, ¿no hacías nada, digamos como para ayudar a esa sola horita que hacían en el trabajo?

-ENTREVISTADA R133: No, no hacía nada, no porque ya venís cansada de tu trabajo, de viajar, que te quedas por hacer adicionales o por un recargo que te dan y encima venís a tu casa y pensas que quieres hacer gimnasia para mí no. Para otros, yo tengo otros compañeros que sí, que se matan en gimnasios o que salen a hacer bicicleta o que salen a caminar a correr porque si les gusta. Pero a mí que no, como mucho no me gusta gimnasia y venir a mi casa y hacer gimnasia no.

-ENTREVISTADORA P134: Claro y vos en tu trabajo, ¿solamente trabajaste en esa área, no tuviste otra área de trabajo?

-ENTREVISTADA R134: Eh si estuve dos meses en la patrulla pero...

-ENTREVISTADORA P135: ¿Qué hacías ahí?

-ENTREVISTADA R135: En el móvil patrullando pero no es algo que me gustaba así que me volví de nuevo a la parte administrativa.

-ENTREVISTADORA P136: Claro y cuando volvías a tu casa no hacías porque volvías ya cansada, como que ya habías hecho todo en el trabajo y...

-ENTREVISTADA R136: Y querías descansar nada más, ir a dormir.

-ENTREVISTADORA P137: Bueno Sole ¿alguna otra cosa más para contarme?

-ENTREVISTADA R137: No, no, no.

-ENTREVISTADORA P138: Bueno muchas gracias por la entrevista.

-ENTREVISTADA R138: No, no hay por qué.

## Anexo N°4 Desgrabación de entrevista realizada al sujeto de estudio n°3

Entrevistador/a: Pereyra, María José

Entrevistado/a: N°3

Fecha de realización de la Entrevista: 07-11-2014

Hora de inicio: 16:00 Hora de finalización: 16:42

Lugar: Nicolás Moreno, Barrio Parque Balneario "A"

Tiempo total de duración de la entrevista: 42:03

Datos del/la entrevistado/a:

Edad del entrevistado/a: 36 años

Sexo: femenino .

Lugar de origen del entrevistado/a: Chuña (un lugar ubicado a 33 kilómetros, hacia el norte de la Localidad de Cruz del Eje))

Actualmente, el/ la entrevistado/a vive en: Cruz del Eje-Cordoba

-ENTREVISTADORA P1: Hola ¿Cómo estás?

-ENTREVISTADA R1: Hola muy bien.

-ENTREVISTADORA P2: ¿Cómo es tu nombre?

-ENTREVISTADA R2: Patricia Medrano.

-ENTREVISTADORA P3: Patri, ¿Cuántos años tenés Patricia?

-ENTREVISTADA R3: Treinta y seis.

-ENTREVISTADORA P4: ¿En qué barrio vivís?

-ENTREVISTADA R4: En Balneario "A".

-ENTREVISTADORA P5: Ah Parque Balneario "A", ¿en qué ciudad está ubicado el barrio?

-ENTREVISTADA R5: En Cruz del Eje.

-ENTREVISTADORA P6: En la ciudad de Cruz del Eje. Patri, ¿tenés hijos?

-ENTREVISTADA R6: Si, dos, una nena y un varón.

-ENTREVISTADORA P7: ¿Qué edad tienen los chicos?

-ENTREVISTADA R7: La nena doce y el varón nueve.

-ENTREVISTADORA P8: Bueno Patri, te voy hacer algunas preguntas acerca del ejercicio físico, a ver qué opinas, que te parece. ¿Qué es para vos el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R8: ¿Qué es para mí el ejercicio físico? Y bueno una forma de... ¿Cómo te puedo decir? De poner en movimiento el cuerpo, de tener un ejercicio, de que la vida sea mejor, mejor respirar, todo eso.

-ENTREVISTADORA P9: ¿Algo más, pensas?

-ENTREVISTADA R9: Mientras más caminas, a mí por ejemplo, yo camino diez cuadras a la mañana y a mí me cae ¡re bien! O sea que en eso noto que es muy bueno. Caminar nada más, es lo único que yo te hago.

-ENTREVISTADORA P10: ¿Y qué escuchaste vos acerca del ejercicio físico, algo, algunas vez te dijeron algo acerca del ejercicio físico, alguna vez te hablaron?

-ENTREVISTADA R10: Si de que todo ejercicio físico debe ser hecho bajo una vigilancia médica, o sea una... que el medico te diga "bueno podes hacer tal o cual cosa".

-ENTREVISTADORA P11: ¿Y vos me decís que te hablaron entonces del ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R11: Mas que todo lo que escucho.

-ENTREVISTADORA P12: ¿Y quién te hablo?

-ENTREVISTADA R12: Solo por una parte, por ejemplo, el médico, el cardiólogo y lo que uno ve diariamente en la tele, los casos que pasan de la muerte súbita ¿viste?

-ENTREVISTADORA P13: Ah entonces, vendrían a ser los médicos y los medios de comunicación.

-ENTREVISTADA R13: Si los medios de comunicación que te informan.

-ENTREVISTADORA P14: ¿Alguna otra persona que te haya hablado del ejercicio?

-ENTREVISTADA R14: Los profesores de gimnasia de los chicos en la escuela.

-ENTREVISTADORA P15: ¿Y qué te dicen? Vos me hablaste de lo que te dijo el médico y la televisión. ¿Y los profes más o menos que te dijeron?

-ENTREVISTADA R15: El profe, por ejemplo, a principio de año cuando hubo una muerte súbita de un chico de catorce años, ahí les exigieron a todos. O sea, el secundario que se hiciera un electro cardiograma.

-ENTREVISTADORA P16: ¿Ahí en el colegio de los chicos paso eso?

-ENTREVISTADA R16: Si, sí, sí. En el secundario.

-ENTREVISTADORA P17: Ah, ¿y que más te dijeron, por qué te explicaron que los chicos debían hacerse eso?

-ENTREVISTADA R17: Si porque, para ver si tienen algún riesgo cardiaco, pero también te explican que la muerte súbita es algo que por más controlado que este te aparece, no tiene síntomas.

-ENTREVISTADORA P18: Ah eso te dijeron los profes de educación física. ¿Los de educación física nomas o de alguna otra materia?

-ENTREVISTADA R18: No, los de educación física nada más.

-ENTREVISTADORA P19: Ah, ¿y algo más que vos recuerdes que te hayan dicho del ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R19: Por ejemplo, las señoras que yo, las viejitas que yo cuido, bueno ellas tienen que hacer... una, la que está bien, o sea de salud, tiene problemas de la rodilla, tiene que hacer bicicleta para el movimiento de las rodillas, por los huesitos.

-ENTREVISTADORA P20: Ah ¿vos trabajas con unas señoras, unas viejitas? ¿Ese es tu trabajo? Vendría a ser.

-ENTREVISTADA R20: Si cuidar las viejitas, higienizarlas, darles la comida.

-ENTREVISTADORA P21: ¿Qué haces más o menos en tu trabajo, como es tu trabajo?

-ENTREVISTADA R21: Y bueno, yo luego, las desayuno, las higienizo porque usan pañales y hay que lavarlas, cambiarlas. Y bueno después las dejamos en la cama, le damos el mate y ya después llega la hora de hacer el almuerzo y se va pasando el día, el almuerzo, dormir la siesta, duermen un ratito la siesta, se vuelven a levantar a tomar el té hasta que llega la noche.

-ENTREVISTADORA P22: Ah y vos trabajas... ¿Cómo es el trabajo, de lunes a viernes?

-ENTREVISTADA R22: No, no. Eso lo hago sábado y domingo, ese trabajo y los otros trabajos que hago es limpieza de lunes a viernes a la mañana nomás, ¿viste? De nueve a doce y media, una.

-ENTREVISTADORA P23: O sea, que tu trabajo sería atender a esas señoras y trabajar de limpieza digamos. O sea, es un trabajo donde más o menos, algo haces, alguna movilización tenés, digamos.

-ENTREVISTADA R23: Si, sí. Tengo todo el día movilización.

-ENTREVISTADORA P24: ¿Y en tu casa más o menos, que haces? Contame un poquito como es tu día en tu casa, con los chicos.

-ENTREVISTADA R24: El día en mi casa, bueno es de levantarse, mandarlos a la escuela. Los mando a la escuela, tengo la nena que va a la mañana, el varoncito va a la tarde, o sea, que es toda una rutina de la escuela todo el día. Llevo una, cuando sale una de la escuela sale el otro. O sea que todo el día es ir y venir.

-ENTREVISTADORA P25: Bueno Patri. Volviendo al tema de... yo te pregunte si te habían hablado del ejercicio físico, vos me dijiste los médicos, los medios de comunicación y los profes. ¿Qué pensas vos sobre lo que te hablaron, sobre lo que te dijeron?

-ENTREVISTADA R25: Y bueno, yo pienso que bueno, que la... si tienen mucha razón los médicos de que no te puedes poner a hacer, a esforzar el cuerpo sin saber hasta dónde puedes, ¿me entendés? Porque no creo que digan "bueno si camina tres cuadras", y te vas a hacer diez de una ¿viste? Y no se puede eso. En eso está bien que te aconsejen lo que vos puedas hacer, como iniciarte y que no haya un exceso.

-ENTREVISTADORA P26: Claro por las dudas te provoque algún daño.

-ENTREVISTADA R26: Porque el exceso también es malo, no es que te vas a matar en una bici cuando no has hecho nunca bici.

-ENTREVISTADORA P27: Claro, claro sí. Y por ejemplo, cuándo alguien te nombra la palabra ejercicio físico, ¿Qué ideas se te presentan, que ideas se te vienen a la cabeza?

-ENTREVISTADA R27: Y bueno de que van al gimnasio, por ejemplo, muchas mujeres que te hablan de ejercicio físico y se matan en un gimnasio. Esa es mi idea, que hay muchas que hacen eso.

-ENTREVISTADORA P28: ¿Y para vos, el ejercicio físico, es eso nada más?

-ENTREVISTADA R28: No, no tan solo ir al gimnasio, sino, caminar, tener una buena alimentación.

-ENTREVISTADORA P29: Claro vos lo relacionas con la buena alimentación. ¿Y para que pensás que habría que combinar el ejercicio con la alimentación?

-ENTREVISTADA R29: Y por ejemplo, para la irrigación de la sangre. Porque si tenés, por ejemplo, un colesterol alto y triglicéridos, eso te provoca que la sangre se ponga gruesa y entonces provoca el infarto, el pre-infarto. Entonces ¿Qué pasa? Cuando vos caminas, ingerís mucho líquido y le agregas una dieta balanceada, eso no sucede. Yo te digo porque me pasó.

-ENTREVISTADORA P30: ¿Ah, a vos te pasó?

-ENTREVISTADA R30: Sí, sí.

-ENTREVISTADORA P31: Ah, ¿me podrías contar un poquito más o menos que fue lo que te paso?

-ENTREVISTADA R31: A mí me paso que tuve unos problemas familiares, mucho nerviosismo y bueno, fui atacada de taquicardia al médico y me hizo un electro el doctor y... Bueno ahí me hizo un electro y análisis y ahí descubrió que había colesterol, triglicéridos y ácido úrico, era un combo ideal para un accidente cardiovascular que es un ACV (ataque cerebro vascular).

-ENTREVISTADORA P32: Claro y eso era por el tema de...

-ENTREVISTADA R32: Era por el tema del colesterol y era por el nerviosismo que yo tenía y bueno estaba como... sin hacer nada porque hacía poco que había muerto mi mamá y me vino todo eso.

-ENTREVISTADORA P33: Ah ¿Y la falta de ejercicio físico, también te dijeron que era?

-ENTREVISTADA R33: Sí, sí también, no caminaba casi nada, era lo que estaba en la casa y nada más. Entonces cuando vos haces algo y distraes la mente eso se te va yendo solo.

-ENTREVISTADORA P34: Ah entonces, ¿Qué opinas vos del ejercicio físico? Si me decís que...

-ENTREVISTADA R34: Que es muy bueno, sí, sí, que es fundamental para la salud. Para mí sí.

-ENTREVISTADORA P35: Ah ¿para la salud? Claro. Me parece buena esa idea, que tengas, después de lo que te paso a vos, de lo que me contás, me parece bien. O sea esa idea que tenés sobre el ejercicio físico. Bueno, y vos, cuando el médico te vio, ¿te dijo que hicieras dieta, me decís?

-ENTREVISTADA R35: Si me dio dieta y medicación.

-ENTREVISTADORA P36: ¿Y ejercicio físico, no te indico que hicieras?

-ENTREVISTADA R36: Que caminara.

-ENTREVISTADORA P37: Ah, ¿y lo hiciste?

-ENTREVISTADA R37: Sí, sí caminaba.

-ENTREVISTADORA P38: ¿Y vos notaste alguna mejoría cuando...?

-ENTREVISTADA R38: Si, si inclusive yo con la dieta y un poco que anduve, ya me notaba un cien por cien que... es como que te oxigena el cuerpo el hecho de cambiar de rutina, de vida.

-ENTREVISTADORA P39: Ah claro, ese digamos que eso es un cambio que vos notaste en tu vida.

-ENTREVISTADA R39: Si, sí. No, yo ando re bien. Tenía como una pava hirviendo en la cabeza de los nervios que tenía. Te notas nerviosa todo el tiempo, te da rabia, cualquier cosa.

-ENTREVISTADORA P40: Claro, ¿entonces como fue...? Vos según lo que me contas, el ejercicio te sirvió.

-ENTREVISTADA R40: Si un montón.

-ENTREVISTADORA P41: ¿Entonces, como fue tu experiencia con el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R41: Para mí fue muy bueno, muy bueno. Y ahora con las señoras estas que estoy, cuando ellas están de cama, yo practico un rato en la bici.

-ENTREVISTADORA P42: A o sea, ¿haces ejercicio, actualmente haces?

-ENTREVISTADA R42: Hago también, actualmente hago los fines de semana.

-ENTREVISTADORA P43: Ah, ¿los fines de semana solamente?

-ENTREVISTADA R43: Si los fines de semana porque los días de semana voy y vengo del trabajo caminando, ¿viste? La mayoría de los días.

-ENTREVISTADORA P44: Ah o sea que los fines de semana porque de lunes a viernes trabajas en otro lado.

-ENTREVISTADA R44: En otro lado sí.

-ENTREVISTADORA P45: Y cuando haces ejercicio ahí con las señoras que cuidas, ¿haces bicicleta nada más?

-ENTREVISTADA R45: Si bicicleta nada más.

-ENTREVISTADORA P46: Ah, ¿Cuánto tiempo haces?

-ENTREVISTADA R46: Y bueno te hago diez minutos intercalando así cada dos o tres horas, te hago así un ratito.

-ENTREVISTADORA P47: Ah, ¿haces una pausa digamos?

-ENTREVISTADA R47: Si hago pausa.

-ENTREVISTADORA P48: ¿De dos a tres horas la pausa?

-ENTREVISTADA R48: Si, sí, sí.

-ENTREVISTADORA P49: ¿Y vos te sentís bien cuando haces?

-ENTREVISTADA R49: Si, perfecto.

-ENTREVISTADORA P50: ¿Y algún otro tipo de actividad haces, aparte de la bici? ¿Y caminar como te indico el médico, lo seguís haciendo?

-ENTREVISTADA R50: Si, sí, sí.

- ENTREVISTADORA P51: Ah me dijiste que vas y vuelves caminando al trabajo.
- ENTREVISTADA R51: Voy más que todo a la mañana y me hago muchas, varias cuadras hasta el trabajo.
- ENTREVISTADORA P52: ¿Y te queda muy lejos el trabajo o no?
- ENTREVISTADA R52: Y me quedara, de acá a ocho cuadras.
- ENTREVISTADORA P53: Ah está bien ocho cuadras. ¿A la mañana trabajas o la tarde?
- ENTREVISTADA R53: A la mañana, todo es a la mañana.
- ENTREVISTADORA P54: Ah todo a la mañana. Y Patri vos me decías que caminas y andas en bici ahora, ¿anteriormente, has hecho algún otro tipo de ejercicio?
- ENTREVISTADA R54: No, nada más que hacer la tarea de la casa, otra cosa no, no hacía.
- ENTREVISTADORA P55: ¿Y en el colegio, en algún club?
- ENTREVISTADA R55: No, no, no porque en mi época no había ni educación física allá en "Chuña".
- ENTREVISTADORA P56: Ah ¿vos no viviste todo el tiempo acá en Cruz del Eje?
- ENTREVISTADA R56: No, no yo hace catorce años que estoy acá.
- ENTREVISTADORA P57: ¿Y a donde vivías antes?
- ENTREVISTADA R57: En Chuña.
- ENTREVISTADORA P58: ¿Chuña que es, un pueblito?
- ENTREVISTADA R58: Si un pueblito que está a treinta y tres kilómetros de acá, hacia norte como quien se va a Deán Funes, por la ruta que va a Deán Funes.
- ENTREVISTADORA P59: Ah es algo como campo, ¿un campo digamos?
- ENTREVISTADA R59: Claro es una escuela rural. Es un pueblo, ahora ya está mucho más poblado, han hecho un CBU (Ciclo Básico Unificado) rural pero antes era de primero a séptimo grado nada más.
- ENTREVISTADORA P60: Ah no había... O sea que vos tenés de primero a séptimo grado nada más, ¿no hiciste secundario ni terciario?
- ENTREVISTADA R60: Exacto sí, no, no hice.
- ENTREVISTADORA P61: Ah ¿y no había educación física?
- ENTREVISTADA R61: No, no, no por ahí una vez al mes o dos veces al mes iba un profesor que te hacía correr, otra cosa... nada más.
- ENTREVISTADORA P62: Ah mira vos. ¿Y qué materias tenías?
- ENTREVISTADA R62: Y bueno, tenía lengua, aritmética en aquel tiempo, ciencias naturales, ciencias sociales; música muy debes en cuando, educación física también y tenía geografía. No me acuerdo que otra.

-ENTREVISTADORA P63: O sea que no... a educación física, por lo que me contas, no la tomaban en cuenta.

-ENTREVISTADA R63: No, no la tomaban en cuenta y música por ahí si iba un chico que practicaba, fue una vez un profesor practicante y nada más.

-ENTREVISTADORA P64: Ah claro iba a hacer la practicas.

-ENTREVISTADA R64: O sea que todo lo hacia la misma maestra.

-ENTREVISTADORA P65: Ah, ¿una sola maestra daba todas las materias?

-ENTREVISTADA R65: Si una sola maestra daba todas las materias, una por grado. No es como ahora que se divide el curto grado, por ejemplo, en dos maestras, de cuarto a sexto grado hay dos maestras.

-ENTREVISTADORA P66: Ah y al colegio que vos ibas, ¿iban muchos chicos o no?

-ENTREVISTADA R66: Y cien alumnos más o menos porque era... depende de la población que había.

-ENTREVISTADORA P67: Ah ¿y era poquita gente la que vivía ahí?

-ENTREVISTADA R67: Si poquita gente en ese tiempo. Ahora se ha poblado un poco más.

-ENTREVISTADORA P68: Y me decís que educación física, ¿hacían una o dos veces al mes?

-ENTREVISTADA R68: Si.

-ENTREVISTADORA P69: ¿Y quién les daba, la misma maestra también?

-ENTREVISTADA R69: No iba un profesor.

-ENTREVISTADORA P70: ¿Era de ahí o de otro lado el profesor?

-ENTREVISTADA R70: Creo, que era de acá de Cruz del Eje pero no recuerdo ni como se llama.

-ENTREVISTADORA P71: ¿Y qué hacían más o menos cuando iba el profe? Contame como era la clase más o menos de educación física.

-ENTREVISTADA R71: Y bueno, nos sacaban al patio a las nenas más que todo jugaban al vóley, de eso recuerdo, jugar al vóley y a los varones los hacían saltar el... ¿Cómo es ese con arena? ¿El pocito con arena?

-ENTREVISTADORA P72: Salto en largo.

-ENTREVISTADA R72: Y será, que caes en un coso cuadrado con arena.

-ENTREVISTADORA P73: Si, si, si, salto en largo.

-ENTREVISTADA R73: Y jugaban al futbol los chicos. Inclusive yo tenía un compañero que jugaba al futbol y se desmayaba.

-ENTREVISTADORA P74: Ah, ¿por qué?

-ENTREVISTADA R74: Tenia un soplo al corazón, pero hasta que descubrimos que era eso nos dábamos cada susto y creíamos que se moría.

-ENTREVISTADORA P75: Ah claro, o sea que en ese tiempo digamos, no le pedían ficha médica, ni nada.

-ENTREVISTADA R75: Nada, nada, nada, es más, las vacunas que tenemos de aquella época, nos vacunaban las maestras, nos vacunaban ellas.

-ENTREVISTADORA P76: Ah mira vos. Y me decís que hacías vóley y alguna otra actividad, ¿no te acordas, o era vóley solamente?

-ENTREVISTADA R76: Vóley y te hacían trotar un par de cuadras ahí a la vuelta de la cancha de la escuela, nada mas eso era todo.

-ENTREVISTADORA P77: ¿Y tenían clase mixta? Mujeres y varones o mujeres por un lado, varones por otro... ¿no te acordas?

-ENTREVISTADA R77: Yo creo que nos dividían a las mujeres para un lado y los varones para otro.

-ENTREVISTADORA P78: ¿Y el mismo profe les daba?

-ENTREVISTADA R78: Si el mismo profe nos daba. Si era un solo profe para toda la escuela. Yo te estoy hablando de mil novecientos noventa, ochenta y nueve, de aquella época te estoy hablando.

-ENTREVISTADORA P79: Ah claro, y vos cuando... las actividades que hiciste, me dijiste que era vóley y correr un poquito, ¿Qué experiencias recordas que tuviste, si o sea, te gustaron?

-ENTREVISTADA R79: No, no me gustaba, vos sabes.

-ENTREVISTADORA P80: ¿No te gustaba?

-ENTREVISTADA R80: No en esa época, o sea, no me llamaba la atención el ejercicio físico.

-ENTREVISTADORA P81: Ah mirá vos, ¿y no...?

-ENTREVISTADA R81: Es más, lo hacíamos de guardapolvo que no te incentivaba tampoco, tenías que cuidar el guardapolvo que no se te ensucie, era todo un tema, no te dejaban sacar el guardapolvo nunca.

-ENTREVISTADORA P82: Ah claro pero de hacer, por más que no te gustara, ¿lo tenías que hacer igual?

-ENTREVISTADA R82: Si no había opciones.

-ENTREVISTADORA P83: Claro, y ahora por ejemplo, ¿ahora te gusta el ejercicio físico? O sea, las opiniones que... vos me decís que ahora, me contaste recién que por el problema de salud que tuviste que tenías que caminar y que te pareció buenísimo; y me decís que antes no te gustaba, o sea, que no son las mismas opiniones que vos tenés.

-ENTREVISTADA R83: No, no, no he cambiado totalmente, a lo mejor por el paso del tiempo o las experiencias de vida te hacen cambiar.

-ENTREVISTADORA P84: Ah las experiencias, ¿y por qué pensas vos que cambiaron tus opiniones?

-ENTREVISTADA R84: Porque lo viví yo, fue una experiencia mía y me cambio para bien, por eso ahora me gusta.

-ENTREVISTADORA P85: Ah claro gracias... digamos... por ese problema de salud que vos tuviste fue que hizo cambiar de opinión.

-ENTREVISTADA R85: Sí, sí, sí.

-ENTREVISTADORA P86: Quizás que si no lo hubieses tenido, hubieses tenido las mismas opiniones de antes.

-ENTREVISTADA R86: A lo mejor sí, puede ser sí.

-ENTREVISTADORA P87: Bueno, vos me dijiste que te habían hablado del ejercicio físico. ¿Y alguien, alguna persona, algún referente importante que vos te acuerdes siempre, que tengas presente?, ¿alguien juega algún papel importante en tu entender del ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R87: No porque mi familia, no tengo más que mi hija, la Ayelen nomas que es la que más le gusta el ejercicio físico.

-ENTREVISTADORA P88: ¿Y qué edad tiene Ayelen?

-ENTREVISTADA R88: Doce, va a cumplir trece.

-ENTREVISTADORA P89: ¿Y qué te dice ella del ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R89: A ella le encanta, ella te hace todo ejercicio físico, desde la primaria todo lo que le enseñaron en la escuela te lo hacía en la casa.

-ENTREVISTADORA P90: Ah le gusta.

-ENTREVISTADA R90: Inclusive caminaba hasta por la pared andaba, a ella le encanta eso. O sea, y es todo flexible ella, o sea, le da el cuerpo para eso.

-ENTREVISTADORA P91: ¿Y qué te dice ella acerca del ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R91: Bueno a ella le encanta, lo único que me dice "yo profe no sería mami porque hay muchas profesoras", pero es algo que a ella le sale del alma.

-ENTREVISTADORA P92: Claro le gusta mucho. ¿y ella hace, digamos... ejercicio físico en el colegio nada mas o en algún club?

-ENTREVISTADA R92: No, no en la escuela nada más. La primera etapa de este año han hecho con... ¿Cómo es eso con el bastón?

-ENTREVISTADORA P93: ¿Hockey?

-ENTREVISTADA R93: Hockey. No y ahora no sé qué están haciendo porque ya lo devolvió al palo de hockey, me dijo otra cosa. Además de hockey ha hecho vóley pero eso no le gusto porque dice que las otras eran altas y la tiraban.

-ENTREVISTADORA P94: Ah claro, siempre hay algo que te marca.

-ENTREVISTADA R94: Y tiene una profesora muy exigente, ¿viste? Entonces como la profesora es exigente dice que en el vóley le iba más o menos porque la profe era muy exigente. Ahora está mejor en la etapa esta. Pero no sé qué están haciendo realmente porque la han hecho llevar, (y esta de licencia ella), un metro de palo de escoba para hacer ¿qué? No sé.

-ENTREVISTADORA P95: Ah o sea que en tu familia, la única que te habla...

-ENTREVISTADA R95: Es ella, la Ayelen, sí.

-ENTREVISTADORA P96: ¿Y alguien más?

-ENTREVISTADA R96: Nadie más.

-ENTREVISTADORA P97: Bueno Patri, vos me decís que ella no va a ningún gimnasio, ni nada de esas cosas.

-ENTREVISTADA R97: No, no va a ningún gimnasio.

-ENTREVISTADORA P98: Bueno, entonces vos me hablas bien del ejercicio físico, ¿entonces qué importancia tiene para vos el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R98: Como yo te dije, que para mí es muy importante, es más, lo tengo al varoncito que es gordito el Santi y no hay forma de hacerlo hacer nada. Bueno ahora o que empezó es a jugar al fútbol.

-ENTREVISTADORA P99: Ah que bueno.

-ENTREVISTADA R99: Porque Santiago no te hace nada y vive comiendo y en cama y eso lo hace que engorde. Y Santi tuvo un soplito al corazón.

-ENTREVISTADORA P100: Ah mira vos.

-ENTREVISTADA R100: Tuvo a los cuatro años un soplito, pero se le fue con el crecimiento, se desapareció solito.

-ENTREVISTADORA P101: Ah que bueno, ¿y vos me decís que hace fútbol nomas?

-ENTREVISTADA R101: Fútbol nomas, eso le encanta.

-ENTREVISTADORA P102: ¿Y vos no lo llevaste a algún lugar para que lo vean? Algún médico, una nutricionista.

-ENTREVISTADA R102: Si, si, no si en eso está pero el tema de él es que no le gusta el ejercicio físico, él te hace fútbol y nada más porque eso le encanta, ¿viste? El básquet no, pero mientras juegue al fútbol vamos a ver qué pasa. Y caminar, tampoco quiere caminar.

-ENTREVISTADORA P103: Ah no le gusta nada.

-ENTREVISTADA R103: O sea vuelve de la escuela caminando obligado.

-ENTREVISTADORA P104: O sea que una ama el ejercicio físico y el varoncito no lo puede ni ver.

-ENTREVISTADA R104: Hay que obligarlo, obligadamente vuelve caminando de la escuela, es lo único que te hace, te hace siete cuadras caminando.

-ENTREVISTADORA P105: ¿Pero porque vos le decís o porque...?

-ENTREVISTADA R105: No porque directamente no hay que buscarlo en auto para que camine por lo menos algo.

-ENTREVISTADORA P106: Ah o sea que ustedes hacen eso como para que él tenga alguna actividad. ¿Y a cuantas cuadras le queda la escuela?

-ENTREVISTADA R106: A siete.

-ENTREVISTADORA P107: ¿Y va... solamente, se vuelve caminando?

-ENTREVISTADA R107: Solamente vuelve caminando.

-ENTREVISTADORA P108: Bueno me decís que el Santi se vuelve caminado de la escuela.

-ENTREVISTADA R108: Si, es la única actividad que hace, además de jugar al futbol en la escuela por ahí.

-ENTREVISTADORA P109: Y en educación física, en la escuela, ¿él no te cuenta más o menos que hace?

-ENTREVISTADA R109: Tiene dos días a la semana, los martes y los jueves. Y bueno y la mayoría de los días de la semana, cuando el profe no está para un viaje, esta para otro, o sea que los hace jugar al futbol nada más porque no hay otro ejercicio que les haga.

-ENTREVISTADORA P110: Ah, ¿eso te lo cuenta él?

-ENTREVISTADA R110: Me lo cuenta él. El Santiago.

-ENTREVISTADORA P111: ¿Es lo único que les hace hacer, futbol?

-ENTREVISTADA R111: Si lo que le hicieron hacer para diciembre creo que fue eso cuando saltan los...

-ENTREVISTADORA P112: ¿Cajones?

-ENTREVISTADA R112: Cajones.

-ENTREVISTADORA P113: ¿Y lo hizo él o no?

-ENTREVISTADA R113: Si, si lo hizo, más o menos pero lo hizo.

-ENTREVISTADORA P114: Ah bueno. Entonces vos me decís que...

-ENTREVISTADA R114: Pero eso más que todo le hacen hincapié en el último mes, o sea, en noviembre le hacen ejercicio para ya la exhibición de gimnasia de fin de año. O sea, que pasa como todo el año light hasta que llega la fecha que tiene que presentar un numerito para la fiesta final.

-ENTREVISTADORA P115: Claro, como que les entra el apuro digamos.

-ENTREVISTADA R115: Exactamente.

-ENTREVISTADORA P116: Ah y bueno, entonces vos me decís que Santiago es gordito, que lo único que hace es comer y que no tiene casi ninguna actividad...

-ENTREVISTADA R116: No te diría obeso pero para su edad, tiene un par de kilos de más.

-ENTREVISTADORA P117: Claro. Entonces vos me decís que vos, ustedes, vos y tu marido lo hacen que él se venga caminando de la escuela, entonces ustedes como que le dan un tipo, digamos por lo que yo interpreto, un tipo de valor al ejercicio físico.

-ENTREVISTADA R117: Exactamente, es más, mi hermano me ha dicho que ahora me lo va a llevar para las vacaciones al campo, ¿Por qué? Porque en el campo él camina, camina mucho en el campo, él se distrae con los animales va y viene, es distinto estar acá viendo televisión. En cambio allá no hay luz eléctrica, no hay televisión, no hay nada, es ocupar el día en hacer actividades para llegar a la noche muerto a dormir. Y no está el kiosco para decir "me voy a comprar un sándwich".

-ENTREVISTADORA P118: Claro, es como que el estilo de vida que él va a tener en el campo es distinto.

-ENTREVISTADA R118: Es distinto totalmente.

-ENTREVISTADORA P119: Entonces, digamos que vos como que le das algún tipo...

-ENTREVISTADA R119: Si, si, si para mi es fundamental que él haga algo. Porque la escuelita de verano no le gusta, eso no... me dijeron que lo mandara a natación, me lo dijo un profesor que la nena iba con la Ayelen "mándalo a natación". No, no quiere saber nada.

-ENTREVISTADORA P120: Ah claro, está bien. Y para vos, vos me dijiste que es importante, que es fundamental el ejercicio físico. Bueno ahora te pregunto si el ejercicio físico para vos es importante en relación a tu estilo de vida, al estilo de vida que vos llevas comúnmente.

-ENTREVISTADA R120: Si, para mí sí.

-ENTREVISTADORA P121: ¿Por qué, por qué para tu estilo de vida?

-ENTREVISTADA R121: Porque me siento mucho mejor, sí.

ENTREVISTADORA P122: Y vos también podrías relacionarlo con el tema de... ¿del problema de salud que tuviste? ¿Lo relacionarías?

-ENTREVISTADA R122: También, sí, sí.

-ENTREVISTADORA P123: O sea me decís que para tu estilo de vida, ¿es importante por eso?

-ENTREVISTADA R123: Si, sí.

-ENTREVISTADORA P124: ¿Y por qué otra cosa pensas, en relación a tu estilo de vida? Porque vos aparte de tu trabajo, vos salís a caminar nada más y hacer bici los fines de semana, ¿no te parece que es algo, que tu estilo de vida es como... si bien tenés movimiento, no es un poquito sedentario? Porque digamos, caminar es como algo común.

-ENTREVISTADA R124: Si, si, se puede hacer mas pero no me dan los tiempos para hacer otra cosa.

-ENTREVISTADORA P125: Ah, ¿por qué no te da el tiempo?

-ENTREVISTADA R125: Y por mi trabajo y porque después ya me queda lavar la casa, los chicos, entonces es lo poco que tengo lo hago, el poco tiempo que tengo hago eso y no me alcanza para más.

-ENTREVISTADORA P126: Claro, está bueno que por lo menos, tengas la intención.

-ENTREVISTADA R126: Si, si, sé que se puede hacer más pero hay que dedicarle más tiempo y no lo tengo, por el momento no lo tengo. Y cuando lo he tenido a tiempo antes que no trabajaba, no lo aproveché, ahora me doy cuenta en eso.

-ENTREVISTADORA P127: ¿Y por qué no lo aprovechaste antes?

-ENTREVISTADA R127: Y bueno será porque no me daba cuenta que me hacía falta un ejercicio, será por eso.

-ENTREVISTADORA P128: ¿Y que pensas vos que puede brindarte el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R128: Y bueno te brinda una buena respiración, por ejemplo, un buen ritmo cardiaco, porque yo vengo de antecedentes cardiacos por mi papá, que él falleció de un infarto pero no sabemos que lo provoco al infarto porque quedamos en duda si era chaga o...

-ENTREVISTADORA P129: ¿Y a vos te dijeron que eso puede ser hereditario, que vos tenés...?

-ENTREVISTADA R129: No me dijeron, porque surgió como que podía ser una muerte súbita también, pero bue...

-ENTREVISTADORA P130: ¿Y de dónde sacas vos que podes... que tenés antecedentes por tu papá, quien te lo dijo a eso?

-ENTREVISTADA R130: Me lo dicen los médicos.

-ENTREVISTADORA P131: Ah te dijeron los médicos que te...

-ENTREVISTADA R131: Te dicen "no es que te estamos dando el miedo, no es que te estamos diciendo, por ejemplo, que mi papá tuvo un infarto y que mi mamá tuvo cáncer, no quiere decir que vos tengas, pero está el antecedente", a lo mejor no se da en los hijos como nosotros pero se puede dar en los nietos, de generación en generación puede volver a surgir. Pero en el caso de mi papá nadie tuvo, nadie de la familia de él directa, nadie tuvo antecedentes cardiacos, solo él.

-ENTREVISTADORA P132: Mira vos. Y bueno vos me decís que para vos, uno de los... es decir, lo que te puede brindar el ejercicio es una buena respiración, ¿Qué otras cosas pensas que te puede brindar el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R132: Eh... y cansarte menos, te cansas menos haciendo las cosas si haces ejercicio.

-ENTREVISTADORA P133: Y eso... digamos, como te puedo decir... Eso que, esas cosas que te brinda el ejercicio, ¿vos lo notaste, alguien te dijo que el ejercicio físico te puede brindar tal cosa, o vos misma comprobaste que el ejercicio...?

-ENTREVISTADA R133: Yo misma lo comprobé. Te lo dicen pero hasta que uno no lo comprueba con el propio cuerpo de uno, no lo cree. En el caso mío fue así.

-ENTREVISTADORA P134: ¿Vos notaste que te cambio?

-ENTREVISTADA R134: Si, si a mí sí.

-ENTREVISTADORA P135: La respiración, ¿y qué otras cosas notas que te cambio?

-ENTREVISTADA R135: Y que no me canso para hacer las cosas, por ejemplo, vos tenés actividad todo el día y no te cansas para nada.

-ENTREVISTADORA P136: Claro y quizás si estuvieras, digamos, todo el tiempo sentada es como que te daría...

-ENTREVISTADA R136: Te pongo de ejemplo mi suegra, ella tiene hipertensión arterial, la han mandado a caminar de tres cuadras, después que le agregue otra, después que le agregue otra y hace un año que ha estado internada en terapia y le han hecho un montón de estudios, ¿y qué pasó? Ella por ejemplo no camina nunca más, ¿por qué? Porque te dice "si yo ando acá en la casa todo el día", pero es distinto andar en la casa, vas y venís a la heladera comiéndote algo, a salir a caminar distraídamente, que pones la mente en otra cosa, ¿me entendés? Y eso ella no lo practicó nunca.

-ENTREVISTADORA P137: Claro es como que, el hecho de estar sentada te fomenta más la vagancia y estar más sentado...

-ENTREVISTADA R137: Si, sí, sí. El hecho que vos decís "ah yo trabajo mucho en mi casa" Pero tenés que dedicar un tiempito, unos minutos a caminar por día por lo menos.

-ENTREVISTADORA P138: Claro, como que no es lo mismo.

-ENTREVISTADA R138: No es lo mismo, te lo dicen los mismos médicos “no es lo mismo caminar en su casa haciendo las cosas que salir unas cuadras distraídas a despejar la mente, a caminar”.

-ENTREVISTADORA P139: Claro, bueno Patri, con respecto a tu edad, ¿te parece importante realizar ejercicio físico, con respecto a tu edad?

-ENTREVISTADA R139: Si, si puede ser pero te digo que yo no he notado... o sea, no noto un cambio en mi edad todavía, como te puedo decir... que no me siento que tengo muchos años encima, no, no tengo esa sensación, o sea, no me siento así como que los años me apretaran.

-ENTREVISTADORA P140: Ah claro, porque, o sea yo te pregunto...

-ENTREVISTADA R140: Noto diferencia, como te explico... que no noto diferencia desde la época de los veinte a los treinta que de los treinta hasta los cuarenta, todavía no la he notado.

-ENTREVISTADORA P141: Claro, o sea, no... yo te pregunto eso, te hago esta pregunta, si vos pensás que es importante con respecto a tu edad porque viste que a esa edad suelen aparecer diferentes enfermedades como obesidad, hipertensión, osteoporosis, enfermedades de los huesos justamente por la edad, porque vos viste que a medida que avanzan los años el cuerpo no es lo mismo.

-ENTREVISTADA R141: Claro, en el caso mío todavía eso gracias a Dios no lo tengo.

-ENTREVISTADORA P142: Ah que bueno, será porque vos...

-ENTREVISTADA R142: Y me controlo con análisis de sangre, me controlo pero no sé, cada cuatro o cinco meses me hago uno, ¿viste? Inclusive hasta el del calcio en los huesos me hicieron y me salió todo bien.

-ENTREVISTADORA P143: Ah claro, será por el hecho de que... o sea, si bien no es mucho lo que haces pero por lo menos tenés alguna actividad de salir a caminar, vas y volves al trabajo.

-ENTREVISTADA R143: No y aparte de todo eso yo incluyo mucho la alimentación. Yo por ejemplo me saque de mis comidas... me propuse no comer fiambres y yo noto que eso me caía mal, me caía mal, me subía el colesterol.

-ENTREVISTADORA P144: Entonces con... vos me decís que no notás muchos cambios en tu cuerpo, pero igual, para tu edad, ¿te parece importante, como para prevenir?

-ENTREVISTADA R144: Si, si es fundamental para prevenir, ¡porque no vas a pretender estar enferma y querer hacer una actividad que ya no te va a dar el cuerpo!

-ENTREVISTADORA P145: Claro, o sea que vos decís que podrías hacer para prevenir y no esperar a tener una enfermedad encima...

-ENTREVISTADA R145: Exactamente, no hay que esperar a tener una enfermedad encima, o que te digan “tiene que caminar si o si porque le va a dar un infarto” ¡no! Lo tenés que hacer antes con tiempo.

-ENTREVISTADORA P146: Y Patri, ¿hace cuánto que tuviste vos este problema de salud que me dijiste que casi te dio un ACV (ataque cerebro vascular)?

-ENTREVISTADA R146: Si hace dos años, ha hecho dos años porque ya hace un año que me operaron.

-ENTREVISTADORA P147: ¿De qué te operaron?

-ENTREVISTADA R147: De la vesícula.

-ENTREVISTADORA P148: Ah ¿y después de eso como estuviste?

-ENTREVISTADA R148: No, re bien.

-ENTREVISTADORA P149: Re bien. Y cuando te operaron de la vesícula, ¿no te dijeron que hicieras algún ejercicio después de eso?

-ENTREVISTADA R149: Me dijeron dos meses de dieta estricta y bueno si, después que siga con una vida normal.

-ENTREVISTADORA P150: Y el problema de ACV me decís que fue hace dos años, ¿y a partir de ahí vos empezaste a caminar, a hacer ejercicio o antes ya hacías?

-ENTREVISTADA R150: Si, si a partir de ahí porque antes hacía todo lo que es rutina en la casa.

-ENTREVISTADORA P151: Claro, ¿no salías a caminar, no hacías nada? Solamente lo que hiciste fue que me dijiste en el primario, en tu escuela rural del campo en el que fuiste.

-ENTREVISTADA R151: Si, nada más.

-ENTREVISTADORA P152: Ah y algún club, algún...

-ENTREVISTADA R152: No, nada, nada.

-ENTREVISTADORA P153: Ah bueno, ¿vos pensas que el ejercicio físico podría generarte cambios en tu vida?

-ENTREVISTADA R153: Y sí.

-ENTREVISTADORA P154: ¿Qué tipos de cambios pensas vos que puede generarte?

-ENTREVISTADA R154: Cambios, por ejemplo, físicos te fortalece más los huesos, todo, los músculos, la musculatura.

-ENTREVISTADORA P155: ¿y que otros cambios? Porque focalizaste en cambios físicos, o sea, como que pensas que hay otros tipos de cambios.

-ENTREVISTADA R155: Bueno, por ejemplo, ese el físico que es de la musculatura, que se fortalece los huesos y que te despeja la mente.

-ENTREVISTADORA P156: Ah claro, eso vendría a ser un cambio emocional.

-ENTREVISTADA R156: Emocional, claro, ocupas la mente en otra cosa. ¡Es muy bueno!

-ENTREVISTADORA P157: Y por ejemplo, cuando vos salís a caminar, me decís que te despejas la mente, ¿y cómo te sentís vos después de salir a caminar?

-ENTREVISTADA R157: No, me siento súper bien, es como que te agarra una frescura en la mente, en el cuerpo, hermoso.

-ENTREVISTADORA P158: Claro, ¿y descansas mejor y todas esas cosas?

-ENTREVISTADA R158: Si.

-ENTREVISTADORA P159: ¿y que otros tipos de cambios notas vos después de hacer ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R159: No, bueno, eso nomas.

-ENTREVISTADORA P160: Ah esos cambios, ¿Y podrías contarme como es tu relación con el ejercicio físico más o menos?

-ENTREVISTADA R160: ¿Cómo, como es la relación?

-ENTREVISTADORA P161: Cómo es tu es tu relación, digamos, eh... bueno, vos me decís que haces, eso sería una relación, caminas, haces bici.

-ENTREVISTADA R161: ¿Vos decís si me gusta?

-ENTREVISTADORA P162: Algo así podría ser, como es tu relación...

-ENTREVISTADA R162: Si, o sea, yo lo hago, lo hago contenta al ejercicio, o sea, me "llama" hacer ejercicio, me gusta, me llama la atención.

-ENTREVISTADORA P163: Claro, entonces vos me decís que los ejercicios que hiciste es caminar, hacer vóley, andar en bici los fines de semana cuando trabajas con estas señoras, ¿lo seguís haciendo a eso?

-ENTREVISTADA R163: Si, si lo sigo haciendo.

-ENTREVISTADORA P164: ¿Todo, vóley también?

-ENTREVISTADA R164: No, vóley no, hago los fines de semana y camino durante la semana, la bicicleta los fines de semana y caminar durante la semana.

-ENTREVISTADORA P165: ¿Y para qué otra cosa pensas vos que es bueno el ejercicio físico? Vos me dijiste para la salud, hiciste hincapié en la salud.

-ENTREVISTADA R165: Si yo te hago hincapié en la salud porque es lo que me paso a mí, es lo que más me interesa, ¿viste? Muchos lo harán por lo físico, que se yo, hay muchas que lo harán por verse mejor, por una cosa o por otra, yo no, yo lo hago por la salud y nada más.

-ENTREVISTADORA P166: Ah claro, o sea, que ¿no te interesaría hacer, digamos, para mejorar tu forma física?

-ENTREVISTADA R166: No, no, por la salud.

-ENTREVISTADORA P167: Por la salud más que todo.

-ENTREVISTADA R167: Si.

-ENTREVISTADORA P168: Bueno y... vos me dijiste que hiciste... que te sentiste bien con los ejercicios que hiciste, o sea, ¿Cómo fueron tus experiencias con el ejercicio físico, como te sentiste al realizarlo?

-ENTREVISTADA R168: ¡Muy bien! No me canse para nada, no me canso nada, me siento bien.

-ENTREVISTADORA P169: ¿Y actualmente haces ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R169: Y si, los fines de semana como te dije y caminar.

-ENTREVISTADORA P170: Bueno Patri, vos me decís que empezaste a hacer ejercicio físico, digamos, como sistemáticamente como diariamente después del problema que tuviste de salud, ¿no cierto? Y me dijiste que fue por el tema de nervios y esas cosas.

-ENTREVISTADA R170: Si, lo derivo desde un principio la enfermedad de mi mamá, tuvo cáncer ella, y bueno el cáncer de por si desgata a la persona en sí, al enfermo, y desgasta al entorno y el entorno era yo sola porque no tengo más que un hermano y bueno me dedique yo plenamente a

ella, dejando mi familia para dedicarme a ella y fueron meses muy duros, ¿me entendés? Entonces y el cáncer, mirá, tiene en el caso mío varios pasos, desde que te enteras que es un cáncer, lo tenés que asumir, luchar contra eso y después ya darte por vencido de que no hay solución, ¿me entendés? Y al último te vas dando cuenta de que bueno, que ya la tenés que dejar partir a esa persona porque no es vida ni para ella, ni para mí tampoco era vida. Entonces son cosas, momentos muy duros, tiempos muy difíciles y mucho nerviosismo calladita, que no se lo tenés que demostrar porque al enfermo no le tenés que demostrar que estas quebrado vos. Y, por ejemplo, hasta que ella no entro en coma no supe lo que era dar una lagrima al lado de ella para que ella no supiera, en cambio, todo distinto a mi hermano que no lo podíamos dejar que llegara a verla porque no hacía más que llorarle, entonces ¿Qué? Ella le tenía que dar fuerzas a él, entonces era todo un problema. Y bueno eso fue mi primer, o sea... ahí es como que anduve a mil por hora mucho tiempo, mi mamá tuvo diez meses el cáncer... ¡sí! Dos años de vida me le dieron pero duró diez meses a partir del diagnóstico y después de eso comenzaron los problemas familiares, después de que ella fallece empiezan con problemas mi hermano con la pareja de él, ella quería cosas de la casa, herencias y cosas así que no le correspondían y bueno eso fue un nerviosismo tras otro, una caída tras otro golpe.

-ENTREVISTADORA P171: ¿Eso es lo que desato tu estado de nerviosismo?

-ENTREVISTADA R171: Exactamente, eso desata en mí un... creo que fue lo máximo, que me puede haber pasado un ataque de ira te aseguro porque yo si la podía matar la mataba de los nervios que yo tenía. Y bueno cuando yo pensé friamente las cosas no me podía levantar de la cama.

-ENTREVISTADORA P172: Claro, ¿vos la cuidabas a tu mamá? Me contas que vos sola estabas con tu mamá cuando ella tuvo ese cáncer, esa enfermedad.

-ENTREVISTADA R172: Si, si, en el caso de mi mamá era yo sola porque era yo y nadie más.

-ENTREVISTADORA P173: ¿Y la cuidabas todo el día? ¿Cómo era?

-ENTREVISTADA R173: Todo el día era eso. Era de día y de noche y bueno ahí dependía de como estaba, había días que tenía una mejoría, dormías un poquito al lado de ella y había días que estaba re mal y así era, un día bueno y un día malo hasta que se llegó a descompensar completamente y falleció y bueno después de eso vinieron los problemas de mi casa por las herencias y todas esas cosas y eso fue lo que desencadenó en mí el problema al corazón, el problema del colesterol, triglicéridos, todo eso y bueno hice un combo y ahí me hicieron un electro y me dijo el doctor, "o paras esto o te va a dar un ACB" y me dijo, "vos hace... piensa en los chicos", porque dice, "a lo mejor... a tu edad te da un ACB y te morís". Hay personas que de grande les da un ACB y quedan ladeadas o, ¿ves? ¡Quedan! Y a mi edad directamente me muerdo y bueno y ahí fue cuando yo dije, "¡no, basta!". Eso me hizo tocar fondo y cambiar para mí porque yo me tengo que cuidar, ¿me entendés? Y bueno comencé con la dieta, con la medicación diaria y ejercicio físico.

-ENTREVISTADORA P174: Ah eso, o sea, esa experiencia que vos tuviste...

-ENTREVISTADA R174: Esa mala experiencia me llevo a comprender lo que tenía que hacer.

-ENTREVISTADORA P175: Claro, como te hizo un "clic" y te llevo a ver lo importante que era el ejercicio físico, digamos para... en relación a tu estilo de vida, al estilo de vida que vos estabas llevando y es por eso que empezaste a...

-ENTREVISTADA R175: ¡A cambiar! A cambiar y a hacer algo por mí.

-ENTREVISTADORA P176: Es como que ahí recién tomaste conciencia. Después de la experiencia que vos tuviste con tu madre.

-ENTREVISTADA R176: Si porque yo ahí ya toque fondo porque creo que más no me puede haber pasado, hasta el momento creo que fue lo peor que me paso y de ahí de eso sacas una enseñanza también.

-ENTREVISTADORA P177: Y de ahí empezaste a tomar conciencia de lo bueno que era el ejercicio para cuidar tu salud y tu...

-ENTREVISTADA R177: Si, si el ejercicio más la alimentación.

-ENTREVISTADORA P178: Y primeramente cuando el medico te dijo que vos tenías que caminar, ¿vos cuantas... empezaste de a poquito a caminar ciertas cuadras y ahí ibas agregando o como hacías?

-ENTREVISTADA R178: Bueno al principio le hice... le agregue, o sea, las idas a la escuela, siete de ida y siete de vuelta.

-ENTREVISTADORA P179: ¿A llevar los chicos?

-ENTREVISTADA R179: De lunes a viernes, iba y venía caminando, eso lo hice un montón de tiempo.

-ENTREVISTADORA P180: ¿Cuánto tiempo más o menos?

-ENTREVISTADA R180: Y bueno eso lo hice varios años a eso, hasta que me operaron de vesícula y bueno y ahí ya comenzó lo de la operación.

-ENTREVISTADORA P181: Varios años a partir de...

-ENTREVISTADA R181: A partir de... eso lo hacía antes ya.

-ENTREVISTADORA P182: Antes de haber tenido el problema de...

-ENTREVISTADA R182: De ACB. Lo hacía desde que lo niños comenzaron el jardincito.

-ENTREVISTADORA P183: ¿Y qué edad tienen los chicos ahora, me decís?

-ENTREVISTADA R183: Y tienen... la más grande doce años.

-ENTREVISTADORA P184: Ah o sea que más o menos...

-ENTREVISTADA R184: Seis años, ocho años va hacer con este, ¡siete años! Iba y venía. Si siete.

-ENTREVISTADORA P185: Después de que te enteraste del problema que tuviste, ¿Cómo hacías?

-ENTREVISTADA R185: Bueno después que me operaron de vesícula, hubo un tiempo que no hice nada, creo que fueron dos meses y después seguía caminando y ahora le agregue la bici, no es mucho pero bueno algo es.

-ENTREVISTADORA P186: Claro, o sea que después de que vos te enteraste del problema de... después del problema que vos tuviste de ACB, tomaste conciencia y empezaste a ir a caminar a la escuela a llevar a la escuela y al trabajo me decís que son ocho cuadras y después le agregaste la bici.

-ENTREVISTADA R186: Exactamente.

-ENTREVISTADORA P187: ¿Y algún otro tipo de ejercicio que hayas hecho? Aunque sea una o dos veces, que no hayas hecho diariamente pero que vos recuerdes que hayas hecho. Abdominales... ¿nada de eso?

- ENTREVISTADA R187: No nada.
- ENTREVISTADORA P188: Solamente...
- ENTREVISTADA R188: El hecho de caminar.
- ENTREVISTADORA P189: ¿Eso me decís que te lo prescribió el medico?
- ENTREVISTADA R189: Si.
- ENTREVISTADORA P190: ¿Ese solo ejercicio? ¿No te dijo que hicieras otro ejercicio?
- ENTREVISTADA R190: No, bueno él me dijo de la bici y a la bici me la agrego ahora hace pocos meses.
- ENTREVISTADORA P191: ¿Hace cuánto más o menos?
- ENTREVISTADA R191: Y como, haber... ocho meses más o menos.
- ENTREVISTADORA P192: ¿Y vos hace ese tiempo que haces la bici o...?
- ENTREVISTADA R192: Si, si ese tiempo. Antes caminaba nada más.
- ENTREVISTADORA P193: ¿Y lo haces porque tenés la oportunidad de que en las señoras que cuidas tienen esa bici?
- ENTREVISTADA R193: Exactamente, claro.
- ENTREVISTADORA P194: Bueno Patri, vos me decís que caminas y que andas en bici por el hecho de que tenés la oportunidad de hacer bici ahí en...
- ENTREVISTADA R194: En donde trabajo, donde cuido las señoras.
- ENTREVISTADORA P195: ¿Ah porque tienen bici fija?
- ENTREVISTADA R195: Si tienen bici fija y da la casualidad que el mismo médico, el que me controla a mí, las controla a las señoras y él me dijo "aprovecha que acá tienen bici, hace bici vos también" así que ahí comencé.
- ENTREVISTADORA P196: Bueno Patri, entonces, ¿esa es toda la actividad que tuviste?
- ENTREVISTADA R196: Esa es toda la actividad que tuve y que tengo actualmente.
- ENTREVISTADORA P197: Ah bueno, ¿algo mas Patri para contarme?
- ENTREVISTADA R197: No.
- ENTREVISTADORA P198: ¿No? Bueno Patri, muchas gracias por la entrevista.
- ENTREVISTADA R198: No, gracias a vos.

## Anexo N°5 Desgrabación de entrevista realizada al sujeto de estudio n°4

Entrevistador/a: Pereyra, María José

Entrevistado/a: N° 4

Fecha de realización de la Entrevista: 15-11-2014

Hora de inicio: 21:35 Hora de finalización: 22:16

Lugar: San Luis, Barrio Parque Balneario "A"

Tiempo total de duración de la entrevista: 41:07

Datos del/la entrevistado/a:

Edad del entrevistado/a: 35

Sexo: femenino .

Lugar de origen del entrevistado/a: Córdoba Capital

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Cruz del Eje-Cordoba

-ENTREVISTADORA P1: Hola, ¿Cómo estás?

-ENTREVISTADA R1: Hola, bien acá estamos.

-ENTREVISTADORA P2: Bueno, ¿Cómo es tu nombre?

-ENTREVISTADA R2: Claudia.

-ENTREVISTADORA P3: ¿Claudia, cuánto?

-ENTREVISTADA R3: Claudia Cristina Cabrol.

-ENTREVISTADORA P4: Claudia, ¿Dónde vivís?

-ENTREVISTADA R4: Vivo, en la calle San Luis al setecientos trece, en el barrio Parque Balneario.

-ENTREVISTADORA P5: Claudia, ¿Cuántos años tenés?

-ENTREVISTADA R5: Treinta y cinco.

-ENTREVISTADORA P6: Ah, treinta y cinco. ¿Tenes hijos Claudia?

-ENTREVISTADA R6: Si, dos.

-ENTREVISTADORA P7: Ah, ¿me podes contar un poquito de los chicos?

-ENTREVISTADA R7: Si, uno tiene siete años, se llama Matías y está en segundo grado de la escuela primaria y tengo la más chiquita que se llama Guadalupe y tiene seis meses y unos días.

-ENTREVISTADORA P8: Bueno Claudia te voy hacer un par de preguntas acerca del ejercicio físico, a ver que piensas, que te parece.

-ENTREVISTADA R8: Bueno.

-ENTREVISTADORA P9: ¿Qué es para vos el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R9: Para mí es una actividad... Digamos, ¡física! Que te permite ejercitar los músculos y poner en movimiento el cuerpo, con la que gastas energía. Y bueno, me parece muy saludable, te sentís mucho mejor cuando haces actividad física, como más activa y está muy bueno. Además, si bien te genera cierto desgaste, también a la vez es como que te da energía para el resto del día para hacer las demás actividades del día.

-ENTREVISTADORA P10: ¿Alguna vez escuchaste hablar sobre el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R10: Sí, así en general, nada muy específico.

-ENTREVISTADORA P11: Ah, ¿y quién te habla del ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R11: Y generalmente en la escuela, en la escuela primaria, en la secundaria los profes de gimnasia.

-ENTREVISTADORA P12: ¿Alguien más? Que recuerdes.

-ENTREVISTADA R12: Nadie más me parece.

-ENTREVISTADORA P13: ¿Y recordas más o menos qué es lo que te hablaron del ejercicio físico, que es lo que te dijeron?

-ENTREVISTADA R13: Y bueno creo que un poco de esto, que te da... que es saludable, que si bien te genera un desgaste a la vez te da salud porque, digamos, uno se encuentra, se siente mejor más activo, se oxigena. Y nada, bueno he escuchado muchas cosas en contra del sedentarismo.

-ENTREVISTADORA P14: ¿Qué más o menos escuchaste de eso, del sedentarismo?

-ENTREVISTADA R14: Del sedentarismo... Y bueno, que es todo lo contrario al ejercicio físico, que nos va atrofiando lo que sería los músculos y como que...

-ENTREVISTADORA P15: El organismo en general.

-ENTREVISTADA R15: El organismo en general digamos.

-ENTREVISTADORA P16: ¿Y qué otras cosas escuchaste acerca del sedentarismo? ¿Qué provoca, que...?

-ENTREVISTADA R16: Y provoca obesidad, provoca... Bueno al no poner en movimiento el cuerpo me parece que uno se ve más vulnerable a contraer enfermedades de distintos tipos. En fin, me parece que es todo lo contrario de lo que es la actividad física.

-ENTREVISTADORA P17: Claro, ¿y que piensas vos acerca de lo que te dijeron, acerca de eso?

-ENTREVISTADA R17: Y sí, yo creo en esas cosas, creo que es así. A veces siento que... Pienso en todas esas cosas pero me resulta, por ahí, difícil por la vida que llevo ponerlo en práctica.

-ENTREVISTADORA P18: ¿Y cómo es tu vida, la vida que llevas más o menos, ya que me decís eso?

-ENTREVISTADA R18: Y en realidad lo que más me complica es el tema de los chicos, la bebé que es muy chiquita y por ahí es difícil tener que dejarla.

-ENTREVISTADORA P19: Claro, hacerse un tiempo digamos para...

-ENTREVISTADA R19: Si, hacerme un tiempo, eso sobre todo, porque ya me tengo que hacer un tiempo para dejarla para ir a trabajar, y bueno dejarla para hacer actividad física, es como que ¡no! Es como que, bueno, uno lo deja en un segundo plano, lamentablemente es así.

-ENTREVISTADORA P20: ¿Y en donde trabajas Claudia, me puedes contar más o menos un poquito como es tu trabajo?

-ENTREVISTADA R20: Y yo trabajo ahí en la secretaria de niñez y adolescencia, en la dependencia de la provincia donde se...

-ENTREVISTADORA P21: ¿Tipo asistente social, algo así sos?

-ENTREVISTADA R21: Yo soy psicóloga, pero si, lo que se hace ahí es evaluar situaciones donde estén involucrados niños o adolescentes, se evalúa la situación para ver si es riesgoso para el niño y de acuerdo a eso se considera una medida, la medida de protección para el niño, de prevención, o bueno, en los casos extremos, medidas excepcionales digamos que se llame, cuando se retira un niño, se lo deja en otra familia o hay que enviarlo a un instituto.

-ENTREVISTADORA P22: De acuerdo a lo que vos me decís sobre tu trabajo, ¿sería un trabajo de oficina digamos?

-ENTREVISTADA R22: Es un trabajo de oficina sí.

-ENTREVISTADORA P23: O sea, sería como algo, digamos, tirando más a lo sedentario.

-ENTREVISTADA R23: Si tal cual.

-ENTREVISTADORA P24: ¿Y cómo son tus horarios, los días que trabajas? ¿Cómo es, como sería?

-ENTREVISTADA R24: Yo trabajo de lunes a jueves, ahora mientras estoy con el tema de la lactancia son cuatro horas por día, de nueve a una y bueno sino serian cinco horas por día, de ocho a una. No es mucho en realidad, es bueno el horario pero bueno...

-ENTREVISTADORA P25: Vos vas a trabajar y volves a tu casa ¿no? ¿Y después el resto del día, que haces, como es tu día más o menos? Tu rutina diaria digamos.

-ENTREVISTADA R25: Y el resto del día estoy acá, me dedico a los chicos, a hacer la tarea con el más grande, a limpiar, a descansar también, dormir, dormir un poco y... estoy acá. Voy hacer las compras, hago algo de comer a la noche.

-ENTREVISTADORA P26: ¿Y eso es todos los días o de lunes a jueves cuando trabajas nada más?

-ENTREVISTADA R26: Claro, de lunes a jueves.

-ENTREVISTADORA P27: ¿Y los fines más o menos que haces generalmente?

-ENTREVISTADA R27: Generalmente me voy a Córdoba los fines de semana, algunas veces me quedo pero generalmente nos vamos a Córdoba porque allá tenemos familia.

-ENTREVISTADORA P28: ¿A pasear?

-ENTREVISTADA R28: Si a pasear. Y a pasear y bueno allá tenemos familia así que tenemos por ahí otras actividades.

-ENTREVISTADORA P29: ¿Qué actividades serían, me puedes contar más o menos un poquito?

-ENTREVISTADA R29: Y allá, por ahí, cuando tengo que atender a alguien así particular, atiendo.

-ENTREVISTADORA P30: Ah eso sería la actividad. Ah yo pensé que era algo de actividad física, algo de eso.

-ENTREVISTADA R30: No, nada. Si por ahí, allá, por ahí podemos organizarnos así con mis hermanas para salir a caminar, pero bueno, es una vez a la semana.

-ENTREVISTADORA P31: Ah claro, ¿los fines de semana solo cuando vas?

-ENTREVISTADA R31: Claro. Y son algunos

-ENTREVISTADORA P32: ¿no todos?

-ENTREVISTADA R32: No todos.

-ENTREVISTADORA P33: Y Claudia, bueno, hablando del ejercicio físico, ¿no? ¿Cuándo alguien te nombra la palabra ejercicio físico, que ideas se te vienen a la cabeza?

-ENTREVISTADA R33: Y... actividad, energía, ¿Qué más? Bueno, desgaste.

-ENTREVISTADORA P34: Claudia vos me decís que actualmente no haces ejercicio físico por el tema de los chicos, ¿no?

-ENTREVISTADA R34: Si.

-ENTREVISTADORA P35: Y antes cuando eras más chica, ¿hiciste algún tipo de ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R35: Si siempre, siempre he hecho, salvo cuando los chicos, cuando Mati era chiquito también deje pero cuando era más chica, antes de tenerlo a él fui a hacer gimnasia, digamos, aeróbica; si digamos, lo que es gimnasia así con baile. Y después de que nació él también, después que nació él deje un tiempito por dos o tres años también y después, ahí armamos un equipo de futbol con mis hermanas y jugábamos al futbol, hacíamos entrenamiento dos veces por semana.

-ENTREVISTADORA P36: Que bueno ¿no? Bueno porque es raro en las mujeres de esa edad. ¿Qué edad tenías más o menos vos ahí más o menos?

-ENTREVISTADA R36: Y era grande ya tenía como... Si treinta años.

-ENTREVISTADORA P37: Ah mirá. ¡Qué bueno!

-ENTREVISTADA R37: Fueron unos años nomás de eso porque era como fuerte para mí. Yo me sentía por ahí... Por ejemplo se me moretoneaban mucho las piernas o me golpeaban feo por ahí y otra cosa, también los lentes que no veo nada.

-ENTREVISTADORA P38: Ah, ¿vos usas lentes?

-ENTREVISTADA R38: Si, no veo nada y jugar sin lentes, no veo nada y jugar con los lentes, te golpeas por ahí la cara y esas cosas y bueno, los golpes fueron lo que sobre todo también me...

-ENTREVISTADORA P39: O sea, ¿Cómo fue esa experiencia para vos entonces, según lo que me contas?

-ENTREVISTADA R39: Fue muy linda a mí me encanto, me gustaba mucho lo que era el entrenamiento, me gustaba mucho sobre todo porque era como un ejercicio diferente, o sea...

-ENTREVISTADORA P40: No tan rutinario digamos.

-ENTREVISTADA R40: Claro y además, bueno hacíamos la parte de futbol también que... Qué bueno, si bien uno por ahí no... Los varones por ahí se forman más con esto de jugar a la pelota, que se yo, las mujeres no tanto. Y bueno es como una experiencia nueva.

-ENTREVISTADORA P41: Claro, sí. Qué bueno ¿no? Y aparte de eso, en la primaria, en la secundaria, ¿Hiciste?

-ENTREVISTADA R41: Y si, hice en el primario poco pero en el secundario fui a un colegio donde se le daba bastante bolilla al deporte y jugábamos mucho, en los primeros años del secundario jugábamos al hándbol y los últimos años jugábamos al vóley y me gustaba mucho el vóley. Y bueno yo de chiquita, si poco, poco he hecho porque, creo que porque mi familia era una familia así que también no (ACA AGREGUE LA PALABRA "NO" PARA QUE TUVIERA COHERENCIA LA RESPUESTA) valoraba mucho lo que es la actividad física.

-ENTREVISTADORA P42: Claro, no eran de valorar.

-ENTREVISTADA R42: No, no porque mi mamá era muy, no sé, ama de casa no le dedicaba ese tiempo y antes como que tampoco se le daba tanta bolilla. Y mi papá tampoco, o sea, le gusta el futbol pero hasta ahí nomás tampoco era de ir a jugar. Y yo en la primaria empecé a hacer ejercicio físico así...

-ENTREVISTADORA P43: ¿Qué hacías más o menos en la primaria?

-ENTREVISTADA R43: Y en la primaria hacíamos, me acuerdo roles, ejercicios en colchoneta me acuerdo, corríamos a veces. Poco, ¿viste? Poco para mí pero me acuerdo que me gustaba mucho la hora de educación física.

-ENTREVISTADORA P44: Ah ¿te gustaba? Mira.

-ENTREVISTADA R44: Si, y bueno después en la escuela secundaria ya si mucho más.

-ENTREVISTADORA P45: Y hacías en la secundaria vóley me dijiste y hándbol.

-ENTREVISTADA R45: Y hándbol.

-ENTREVISTADORA P46: ¿Y alguna otra, algún otro ejercicio?

-ENTREVISTADA R46: Y hacíamos, bueno corríamos todas las veces que teníamos educación física corríamos, teníamos una pista en la escuela y corríamos.

-ENTREVISTADORA P47: ¿Cómo se llamaba la escuela?

-ENTREVISTADA R47: La escuela Manuel Belgrano.

-ENTREVISTADORA P48: ¿Acá en Cruz del Eje?

-ENTREVISTADA R48: No en Córdoba.

-ENTREVISTADORA P49: Ah, ¿vivías en Córdoba antes?

-ENTREVISTADA R49: Claro, yo vivía en Córdoba.

-ENTREVISTADORA P50: ¿Y cuánto tiempo viviste en córdoba? En Córdoba capital sería ¿no?

-ENTREVISTADA R50: En Córdoba Capital y hasta que yo tuve treinta y cuatro años viví siempre en Córdoba.

-ENTREVISTADORA P51: ¿Y después?

-ENTREVISTADA R51: El año pasado viví en Deán Funes por cuestiones laborales y este año también acá en Cruz del Eje.

-ENTREVISTADORA P52: ¿Y todo por cuestiones laborales es que te fuiste cambiando de domicilio?

-ENTREVISTADA R52: Si por mi marido que en realidad el empezó a trabajar en Deán Funes en el Poder Judicial y bueno y ahí nos mudamos todos para Deán Funes y de ahí de Deán Funes lo cambiaron para acá para Cruz del Eje y bueno, nos mudamos todos para acá.

-ENTREVISTADORA P53: Ah y el hecho de cambiar de domicilio, digamos, de lugar, ¿te cambio un poco la rutina o no?

-ENTREVISTADA R53: Si, si muchísimo.

-ENTREVISTADORA P54: ¿En qué sentido, en que cosas?

-ENTREVISTADA R54: Sobre todo en el hecho de que, no sé si el domicilio en sí. Pero el hecho de que en otros lugares uno no cuenta con gente que le dé una mano, por ahí, para dejar los niños, cosa que por ahí, donde yo vivía, en Córdoba, tenía a mi mamá que vivía atrás de mi casa y la verdad que con ella nos organizábamos bastante para que yo hiciera alguna cosa, así una actividad extra laboral aparte de estar en mi casa. Y al mudarme es como que eso definitivamente paso a un segundo plano porque tenés que empezar de nuevo, adaptarte a un nuevo lugar, empezar todas las actividades en este lugar y la escuela del nene.

-ENTREVISTADORA P55: Claro acomodarte con los horarios, con los chicos, con el trabajo.

-ENTREVISTADA R55: Claro y eso, que faltan las redes familiares.

-ENTREVISTADORA P56: Claro, claro, ¿no tenés a ningún familiar acá en Cruz del Eje?

-ENTREVISTADA R56: No, no tengo a nadie acá a ningún familiar. Tengo unos amigos nada más, pero tampoco nos vemos mucho.

-ENTREVISTADORA P57: Bueno, volviendo al tema de lo que me contabas que hacías ejercicio físico que hacías, me dijiste que hacías de chica y de grande hasta los treinta años más o menos ¿no? Las opiniones que tenías antes del ejercicio físico y las que tenés ahora, actualmente, ¿son las mismas? De acuerdo a lo que vos hiciste.

-ENTREVISTADA R57: ¿Qué tenía antes cuando era chica?

-ENTREVISTADORA P58: Si, las que tenías antes y las que tenés ahora en relación al ejercicio físico.

-ENTREVISTADA R58: Claro, es como que al ser grande, uno va aprendiendo y fijándose, como que razona al ser grande.

-ENTREVISTADORA P59: ¿si? (ACA AGREGUE ESTA RESPUESTA PORQUE QUEDABA UN ESPACIO VACIO)

-ENTREVISTADA R59: Si, tal cual. Uno cuando es chico, bueno lo hace porque es una materia más de la escuela y si esta buena, esta linda pero no pensas el por qué. Que te brinda. Después cuando uno es más grande, ya no tenés mas esa... uno que te obligue a hacer ejercicio, lo haces

si quieres o no, si quieres sino, no lo haces y ahí uno piensa lo importante que es, cuando siente que le falta eso.

-ENTREVISTADORA P60: Claro, o sea que según lo que vos me decís, son distintas las opiniones porque cuando eras chica opinabas una cosa y ahora de grande opinas otra ¿no?

-ENTREVISTADA R60: Si.

-ENTREVISTADORA P61: Bueno Claudia, ¿alguien juega un papel importante en tu entender del ejercicio físico? O sea en tu entendimiento del ejercicio físico, ¿vos tenés una persona clave, digamos, que se te venga a la cabeza cuando hablas del ejercicio físico, alguien que te haga recordar mucho?

-ENTREVISTADA R61: Si he tenido profes así, una profe que me acuerdo así pero no tampoco tan así una cosa de locos, o sea, me acuerdo una profe que si me inculco mucho.

-ENTREVISTADORA P62: Claro algo así, una persona que te haya marcado vendría a ser.

-ENTREVISTADA R62: Si, una profe me acuerdo del secundario.

-ENTREVISTADORA P63: ¿De educación física?

-ENTREVISTADA R63: Si de educación física, sobre todo nos hizo comprender esto de que uno, por ejemplo, yo pensaba que era inútil para los deportes, tenía como esa idea y esa baja autoestima en ejercicio de deporte, por ejemplo hándbol porque uno en realidad no ejercita, o sea, uno no tiene la formación de, bueno, de jugar con pelotas desde niño. No sé, por lo menos yo fui criada más así...

-ENTREVISTADORA P64: O sea, según lo que vos me decís, vos pensabas que al no hacer te sentías inútil pero cuando hiciste futbol me dijiste, ¿ahí notaste un cambio?

-ENTREVISTADA R64: Y en el secundario mismo esta profe nos exigía que alcancemos cierto nivel, por ejemplo, nos decía "tienen que lograr hacer, que les salga bien el golpe bajo, el golpe alto" e iba así como gradualmente aumentando la exigencia y el nivel que pretendía y bueno y me di cuenta de que podía hacerlo, que lo que necesitaba era eso, ejercitar mucho para lograrlo.

-ENTREVISTADORA P65: Bueno Claudia según lo que me dijiste recién, me decís que las opiniones que tenías antes y las que tenés ahora son diferentes por el hecho de que antes, al hacer ejercicio físico, digamos, te sentías como inútil para hacer algo; y bueno, me dijiste que después al practicarlo, practicar diferentes ejercicios, diferentes deportes cambiaste de opinión.

-ENTREVISTADA R65: Si, si me paso en el secundario eso con esa profe que al exigirnos determinadas metas, digamos, de acuerdo al nivel que tenía cada uno me di cuenta que, bueno, que podía mejorar y que era cuestión de ejercitar para lograr...

-ENTREVISTADORA P66: Una cuestión de práctica digamos.

-ENTREVISTADA R66: De practica sí. Si, o sea, eso que yo cuando recién entre a la escuela, que es una escuela que valora mucho la cuestión deportiva, que practicaban muchos deportes ahí dentro; yo me sentía como en desventaja, por ahí, en comparación con compañeros que veía con mucho mas actitud.

-ENTREVISTADORA P67: Digamos más habilidades.

-ENTREVISTADA R67: Mas habilidades, claro. Y bueno, por ahí esa profe lo que tuvo de bueno es que si bien nos exigió y al principio nos pareció como "oh que bárbaro, que rompe" digamos, "porque nos exige tanto y que sé yo si...", en realidad pensaba que el deporte uno lo jugaba bien o

lo jugaba mal y me di cuenta que no era tan así, sino que uno tenía que, digamos, trabajar para lograr ciertas cosas, digamos.

-ENTREVISTADORA P68: Claro, o sea que, digamos el hecho de que... es como que la práctica, es como que te hizo...

-ENTREVISTADA R68: Mejora la habilidad, claro.

-ENTREVISTADORA P69: Las diferentes capacidades.

-ENTREVISTADA R69: Tal cual. Y me paso porque ella hacia mucho hincapié en el tema del vóley, me di cuenta que mejore y que incluso me gustaba mucho más el deporte después cuando sentís que tenés más confianza en vos, que bueno, que sabes cómo pegarle a la pelota.

-ENTREVISTADORA P70: Claro, mira que buena la práctica, quizás si nunca lo hubieses practicado, nunca hubieses desarrollado las capacidades que me dijiste y eso hubiese hecho de que tengas otra visión.

-ENTREVISTADA R70: Otra visión si, otra creencia de lo que es la actividad física, de lo que es el deporte.

-ENTREVISTADORA P71: Bueno Claudia, con respecto a eso, ¿Qué importancia tiene para vos el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R71: ¿En este momento?

-ENTREVISTADORA P72: Si.

-ENTREVISTADA R72: En este momento me parece re importante y creo que el único motivo por el cual ahora no puedo hacer actividad física es que por ahí, la imposibilidad de no tener con quien dejar los niños, esas cosas. Se me complica mucha con el tiempo pero...dedicarle un tiempo para hacerlo, pro bueno, digamos es como...me doy cuenta que lo necesito, que eso me permitiría en este momento, con niños pequeños, incluso me serviría para despejarme, para conectarme con otras cosas, conectarme con la actividad física, que bueno, te saca un poco de la rutina de, bueno, de siempre lo mismo, si bien uno ama a sus hijos y tiene que cuidarlos y todo, por ahí, es como que sentís ¿viste? Que necesitas un tiempo para vos y bueno si tuviera ese tiempo lo primero que haría es hacer alguna actividad física.

-ENTREVISTADORA P73: O sea que lo único que te limita a vos para hacer es el hecho de los chicos, que tenés la nena chiquita y tenés que atender los chicos, sino harías, me decís qué harías. ¿Y con respecto a eso, vos que valor le as al ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R73: ¡Y para mi tiene un valor impresionante!, o sea, si bien lo que yo...mi actividad laboral y mi formación no tiene nada que ver, por lo menos no tiene directamente que ver con lo físico, me parece que forma parte del bienestar de la persona, si uno lo practica se siente mucho mejor anímicamente, saludable.

-ENTREVISTADORA P74: Claro, claro, con respecto a eso vos me decís que el ejercicio es importante y ahora me estás hablando más o menos con respecto a tu estilo de vida, ¿es importante para tu estilo de vida, pensas?

-ENTREVISTADA R74: Si, yo creo que sí, con mi estilo de vida no tengo nada que me conecte con la actividad física, porque realizo una actividad que es, digamos, en una oficina por decirlo así, después estoy acá con los niños, que se yo, y no hay nada que...pero si me parece que la actividad física me serviría para estar más activa, sentirme mejor anímicamente.

-ENTREVISTADORA P75: Claro, o sea, vos me decís que es importante para tu estilo de vida por el hecho de que tu estilo de vida es un tanto sedentario, digamos, es el trabajo y la rutina.

-ENTREVISTADA R75: Si, si tal cual.

-ENTREVISTADORA P76: Y bueno, ¿que piensas vos que puede brindarte el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R76: Que puede brindarme... y bueno, como te decía conectarme con otras con cosas que eso es sacarme de la rutina, me permitiría ejercitarme y sentirme mejor físicamente y hasta verme mejor, me parece que me ayudaría a verme mejor.

-ENTREVISTADORA P77: Verte mejor, ¿en qué sentido? ¿Con la forma física, la apariencia?

-ENTREVISTADA R77: Claro, si, si porque yo creo que más cuando uno...yo que he sido mamá hace poquito me siento así como re blandita, ¿viste? Entonces me parece a mí que me hace falta ejercicio, aunque sea trabajar los músculos para mantenerme un poco.

-ENTREVISTADORA P78: Claro, según lo que vos me decís, lo que te brindaría el ejercicio desde ese punto de vista, serian beneficios tanto emocionales, porque me dijiste que te despejarías y también beneficios físicos porque...

-ENTREVISTADA R78: Si tal cual. Si, uno es como que uno por ahí siente que a uno le falta algo así y no te das cuenta bien que es pero sí, son todas esas cosas, digamos, una cuestión bien integral.

-ENTREVISTADORA P79: Claro, digamos que te brindaría, según lo que vos me decís, como que te brindaría beneficios en general.

-ENTREVISTADA R79: Si, como dijiste vos, emocionales y físicos.

-ENTREVISTADORA P80: Yo recién te pregunte qué opinas del ejercicio en relación a tu estilo de vida, ahora te pregunto con respecto a tu edad, ¿te parece importante realizar ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R80: ¿Con respecto a mi edad?

-ENTREVISTADORA P81: A tu edad, sí.

-ENTREVISTADA R81: Si, si, si por ahí no el mismo tipo de ejercicio que hacía cinco años atrás o diez años atrás, me parece que sería, que haría otro tipo de ejercicio por ahí más, de mayor... de más tranquilidad.

-ENTREVISTADORA P82: ¿Cómo qué más o menos?

-ENTREVISTADA R82: Que no sean de tanto impacto, que se yo...por ejemplo, te decía mi experiencia con futbol que era como muy fuerte para mí y bueno, hice dos años y después deje justamente por eso porque me moretoneaban toda, debe ser por el mismo hecho de que no era algo habitual en mi ese nivel de actividad pero me parece que sí que en este momento me gustaría algo mas tranqui como nose... algo que tenga que ver más con la danza. (¿Esta cita podría justificar el por qué hablo de género?, porque aquí la mujer habla del futbol como ejercicio fuerte y de danza como ejercicio suave, aunque no habla de futbol como ejercicio de "hombres" y danza como ejercicio de "mujeres")

-ENTREVISTADORA P83: ¿Y qué, por ejemplo, que otra actividad tranqui piensas que...?

-ENTREVISTADA R83: Y por ejemplo, ahora he escuchado mucho el tema este de Pilates, de aeróbico a mi todo eso me gusta, me parece que es tranqui y que en este momento también lo que es gimnasia localizada, aeróbica y hasta algunas danzas, así tipo salsa, esas cosas que por ahí te hacen moverte.

-ENTREVISTADORA P84: Claro, eso está bueno, está bueno porque aparte de hacer ejercicio te despeja muchísimo. Y, ¿vos pensas que el ejercicio físico podría generarte cambios en tu vida, en tu estilo de vida?

-ENTREVISTADA R84: Si más en lo que te decía, o sea, me serviría para estar más activa, para sentirme mejor yo anímicamente y creo que si es algo constante, hasta me serviría para verme mejor, para sentirme que estoy mejor físicamente, o sea, en mejor estado pero sé que eso es algo de constancia, tiene que ver con la constancia digamos.

-ENTREVISTADORA P85: Claro, ¿y vos podrías contarme como es tu relación con el ejercicio actualmente?

-ENTREVISTADA R85: Y actualmente es escasa. Si porque camino re poco por esta cuestión de no tener tiempo, me llevan en auto, me llevan, me traen al trabajo. Si salvo alguna vez que voy a Córdoba y hago alguna actividad así de salir a caminar.

-ENTREVISTADORA P86: Y cuando vas a Córdoba me decías que salías a caminar, ¿con tus hermanas?

-ENTREVISTADA R86: Si.

-ENTREVISTADORA P87: Y más o menos, ¿Cómo hacen, cuantas cuadras salen a caminar o cómo es?

-ENTREVISTADA R87: Y si, que se yo, nos proponemos ir hasta... antes salíamos a correr pero ahora como nos vemos menos y bueno, directamente decimos "bueno, vamos hasta", nosotros vivimos en la zona del Chateau, vamos hasta el jardín botánico.

-ENTREVISTADORA P88: El Chateau, ¿el Mario Kempes?

-ENTREVISTADA R88: Si. Hasta el jardín botánico, vamos y volvemos o hasta el peaje.

-ENTREVISTADORA P89: ¿Y cuánto calculas más o menos, cuantas cuadras hay desde de tu casa hasta dónde caminas?

-ENTREVISTADA R89: Y no sé cuántas, será media hora.

-ENTREVISTADORA P90: ¿Media hora? ¿Y salís vos con tus hermanas nada más?

-ENTREVISTADA R90: Si con mis hermanas y alguna amiga que se prende. Si y ellas como que lo hacen más habitualmente, ellas en la semana van al gimnasio y ellas tienen como más continuidad con esto.

-ENTREVISTADORA P91: O sea, que cuando vas vos para Córdoba, ¿ellas toman la iniciativa para salir o vos les decís?

-ENTREVISTADA R91: No en general ellas, son todas más chicas mis hermanas y si, incluso una estudia Educación Física.

-ENTREVISTADORA P92: Ah, ¿Tu hermana estudia educación física?

-ENTREVISTADA R92: Si la más chica.

-ENTREVISTADORA P93: Y ella que estudia Educación Física, ¿ella no te dice, no te comenta sobre el ejercicio, no te habla?

-ENTREVISTADA R93: Si, pero es como que yo estoy en un momento de que no tengo tiempo, entonces es como que no... si me comenta que se yo, yo cuando tenga tiempo lo voy hacer o cuando...

-ENTREVISTADORA P94: ¿Y qué te comenta ella, me puedes decir?

-ENTREVISTADA R94: Si, esto de bueno, la importancia de, por ejemplo, de caminar o ella me decía, por ejemplo, que la actividad física es importante hacerla de manera constante y, por ejemplo, hacer dos veces, por ejemplo, o tres veces por semana para que tenga algún efecto porque si no es como aislado, digamos.

-ENTREVISTADORA P95: Es como que no servirá, digamos.

-ENTREVISTADA R95: Si. Y si, si yo sé que es una cuestión mía eso, de que yo no tengo tiempo pero sé que también la prioridad que tengo es, cuando pueda hacerlo, comenzar con alguna actividad. Ella lo que, yo lo que le decía era, "bueno voy a empezar a caminar acá", salir a caminar, bueno después correr un poco también, ella me decía que, bueno que, por ahí se hace difícil, que está bueno que estemos con un grupo porque cuesta arrancar sola.

-ENTREVISTADORA P96: Claro, eso lo que me decís ya viene a ser algo relacionado con la motivación. Es como que, ¿sola no arrancarías?

-ENTREVISTADA R96: No. Me cuesta un montón arrancar, pero es porque no me da el tiempo también, o sea...

-ENTREVISTADORA P97: Y si por ejemplo, tendrías algún grupo, algún amiga que te diga "salgamos".

-ENTREVISTADA R97: Capaz que de esa manera me motivaría más. Estoy complicada la verdad, estoy complicada con los niños y todo eso pero capaz que con alguien me sería más fácil, me motivaría más porque ya asumís un compromiso con el otro y ya bueno, es distinto.

-ENTREVISTADORA P98: Ah sí, y aparte de tu hermana, ¿alguien más te habla del ejercicio físico? Aparte de tu hermana que es profe, que está estudiando para ser profe.

-ENTREVISTADA R98: Y no.

-ENTREVISTADORA P99: ¿No? Y acá en tu casa, tu marido por ejemplo, ¿no te dice tampoco, él no te incentiva?

-ENTREVISTADA R99: No, él como que también, o sea él tiene otra... A él por ejemplo, le gusta mucho el deporte y bueno él se hace un tiempo y sale a correr por lo menos dos veces por semana, sale a correr.

-ENTREVISTADORA P100: Ah, ¡él hace!

-ENTREVISTADA R100: Si sale a correr o a hacer... Lo que él hace solo, yo no lo hago sola, él es como que tiene ese hábito.

-ENTREVISTADORA P101: Como que tiene voluntad digamos.

-ENTREVISTADA R101: Si, él sale, corre, hace flexiones de brazo porque también es como que tiene ya el hábito mucho más internalizado, entonces no le hace falta quizás ir con alguien, él sale por ahí solo o con el Mati, con el nene.

-ENTREVISTADORA P102: Ah, el Mati es tu hijito.

-ENTREVISTADA R102: Si, salen a entrenar los dos y corren, saltan, o sea, futbol.

-ENTREVISTADORA P103: Claro, está bueno eso porque aparte él de tener la voluntad, es como que le inculca eso al Mati.

-ENTREVISTADA R103: Claro. Y eso es lo que yo siento que yo no tuve, por ejemplo, cuando era chica, eso creo que en ese sentido él es distinto, tiene mucho más arraigado el tema del deporte y parece... Lo vive si, o sea, desde muy cerquita.

-ENTREVISTADORA P104: Claro con el Mati, o sea esta bueno porque está bien que le empiece inculcando desde ahora de chiquito al Mati, digamos como para que tenga un pensamiento...

-ENTREVISTADA R104: Si, si, por ahí hasta... El por ahí hace ejercicio, él tiene las pesas, tiene pesas y hace ejercicios, que se yo. Y yo podría hacerlo también pero no me da el tiempo, o sea, cuando tengo tiempo me pongo a hacer otra cosa, me pongo a limpiar o a leer. Es que no lo tengo tan internalizado.

-ENTREVISTADORA P105: Y tenés, ¿me decís que tenés elementos en tu casa para hacer, tenés pesas me decís?

-ENTREVISTADA R105: Si, pesitas, sí.

-ENTREVISTADORA P106: Ah, ¿y algo más o no?

-ENTREVISTADA R106: No, pesitas nomas y bueno, y una colchoneta.

-ENTREVISTADORA P107: Ah y tu marido, ¿Cómo es el trabajo de tu marido? El que sale a hacer deporte, ¿Cómo es?

-ENTREVISTADA R107: ¿Cómo es el trabajo?

-ENTREVISTADORA P108: Si, ¿de que trabaja, que hace?

-ENTREVISTADA R108: Él trabaja en la unidad judicial y es, es trabajo de oficina también, toma denuncias, es sumariante. Y si, lo de él, digamos que tiene más internalizado el deporte porque de chico ha hecho deporte así, no sé bien motivado por qué, pero es como que, como que siempre ha hecho futbol o ha jugado al tenis, lo que sea, es como que...

-ENTREVISTADORA P109: Esta bueno porque el trabajo de él es, digamos como decís vos de oficina y es sedentario como el tuyo pero él, es como que adapta el ejercicio, entonces, su vida, su estilo no es tan sedentario.

-ENTREVISTADA R109: Si, él busca, se busca un tiempo para hacer ejercicio.

-ENTREVISTADORA P110: Claro, claro, está bueno porque es como que si bien vos no haces, pero tenés a una persona que más o menos te puede llegar a incentivar porque si él no haría ya sería, digamos...

-ENTREVISTADA R110: Claro, como que tendríamos un estilo de vida de vida sedentario ya familiar, en general. Si, él en ese sentido es diferente, incluso cuando yo hice futbol y todo eso, él me apoyó, o sea, porque le parecía bien que hiciera deporte. Ahora con el tema de la nena se complica porque por ahí él me la cuida para que yo me valla a trabajar y después de trabajar no tenemos tiempo pero si, sería cuestión también de organizarnos.

-ENTREVISTADORA P111: Claro, ¿y él cuando sale a correr, a hacer ejercicio no te invita?

-ENTREVISTADA R111: Lo que pasa es cuando sale, salimos, en general salimos los cuatro y alguien se tiene que quedar con la nena, con la bebé y me quedo yo con la nena. Él por ahí se pone con el Mati y hacen ejercicios ellos, que se yo...Yo podría hacer por ahí, después de que ellos terminen un rato, que mi marido se quede un rato con la bebé y hacer un poco yo. Pero es como que no me da ganas ya, pero si eso tendría que modificar yo.

-ENTREVISTADORA P112: Ah claro, y bueno Claudia, vos me dijiste que el ejercicio físico, me dijiste que, me hablaste en general que es bueno para la salud, me hablaste más que todo. Y, ¿vos pensás que el ejercicio físico es bueno para alguna otra cosa aparte de la salud?

-ENTREVISTADA R112: ¿Aparte de la salud?

-ENTREVISTADORA P113: O sea, ¿vos le das prioridad a la salud o pensás que... o le das prioridad a otra cosa?

-ENTREVISTADA R113: Le doy prioridad a la salud y creo que también tiene influencia en lo estético, en lo anímico en el sentido de que te da más... no se te hace sentir bien estar en estado y bueno te cambia el estado de ánimo y bueno, lo emocional se vincula a la salud.

-ENTREVISTADORA P114: Claro, y sí. Bueno Claudia, ¿alguna otra cosa más tenés para contarme?

-ENTREVISTADA R114: No, creo que no.

-ENTREVISTADORA P115: ¿Nada más?

-ENTREVISTADA R115: No.

-ENTREVISTADORA P116: Bueno Claudia muchísimas gracias por la entrevista.

-ENTREVISTADA R116: No de nada.

## Anexo N°6 Desgrabación de entrevista realizada al sujeto de estudio n°5

Entrevistador/a: Pereyra, María José

Entrevistado/a: N°5

Fecha de realización de la Entrevista: 08-01-2015

Hora de inicio: 18:30 Hora de finalización: 19:20

Lugar: Nicolás Moreno, Barrio Parque Balneario "A" (domicilio de la entrevistada)

Tiempo total de duración de la entrevista: 50:53

Datos del/la entrevistado/a:

Edad del entrevistado/a: 33 años

Sexo: femenino .

Lugar de origen del entrevistado/a: Cruz del Eje-Córdoba

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Cruz del Eje-Córdoba

-ENTREVISTADORA P1: Hola, ¿Cómo estás?

-ENTREVISTADA R1: Hola, bien.

-ENTREVISTADORA P2: ¿Cómo es tu nombre?

-ENTREVISTADA R2: Zalazar María Laura.

-ENTREVISTADORA P3: María Laura. ¿Cómo estas María Laura?

-ENTREVISTADA R3: Bien.

-ENTREVISTADORA P4: ¿Todo bien? ¿Dónde vivís?

-ENTREVISTADA R4: En Nicolás Moreno mil tres cuarenta y seis.

-ENTREVISTADORA P5: ¿Qué barrio es?

-ENTREVISTADA R5: Parque Balneario "A".

-ENTREVISTADORA P6: De la ciudad de Cruz del Eje ¿verdad?

-ENTREVISTADA R6: Si.

-ENTREVISTADORA P7: ¿Qué edad tenés María Laura?

-ENTREVISTADA R7: Treinta y tres.

-ENTREVISTADORA P8: ¡Treinta y tres! Bueno María Laura ¿me podrías contar algo de tu vida?

-ENTREVISTADA R8: Eh bueno, hee yo a los diez y seis años me quede embarazada, a los diez y siete tuve a mi hija, tuve once años juntada, después me separe y tuve dos años soltera y después... bueno me volví a juntar con otra persona y me volví a separar y ahora estoy sola, trabajo.

-ENTREVISTADORA P9: ¿A dónde trabajas?

-ENTREVISTADA R9: En la Santa Rosa, barrio.

-ENTREVISTADORA P10: Santa Rosa, ¿Qué es? ¿Una calle?

-ENTREVISTADA R10: Un barrio.

-ENTREVISTADORA P11: ¿Un barrio que queda en la misma ciudad de Cruz del Eje?

-ENTREVISTADA R11: Si.

-ENTREVISTADORA P12: ¿Y cómo es tu trabajo? Más o menos...

-ENTREVISTADA R12: Domestico.

-ENTREVISTADORA P13: ¿Empleada doméstica? Ama de casa vidria a ser.

-ENTREVISTADA R13: Si.

-ENTREVISTADORA P14: ¿Y cómo son tu horarios? ¿Me podes contar un poquito de los horarios, de los días de trabajo, cómo es?

-ENTREVISTADA R14: Bueno, yo trabajo de lunes a viernes de las ocho y media de la mañana hasta las dos de la tarde.

-ENTREVISTADORA P15: ¿Y a la tarde haces alguna otra actividad?

-ENTREVISTADA R15: Nada.

-ENTREVISTADORA P16: ¿Nada? ¿Y con quien vivís? ¿Me podrías contar un poco cómo es?

-ENTREVISTADA R16: Vivo con mis padres y mis hermanos y mi hija.

-ENTREVISTADORA P17: Ah tenés una hija, ¿vive con vos tu hija?

-ENTREVISTADA R17: Si.

-ENTREVISTADORA P18: Bueno María Laura, te voy hacer algunas preguntas acerca del ejercicio físico para que me digas más o menos qué opinas, que pansas del ejercicio físico... ¿Qué es para vos el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R18: El ejercicio físico para mí es un...

-ENTREVISTADORA P19: Lo que vos pienses, lo que a vos te salga.

-ENTREVISTADA R19: Para mí es un... una actividad.

-ENTREVISTADORA P20: ¿Que más me podes decir del ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R20: Es una actividad que nos ayuda a... a que se yo... a estar bien de tu cuerpo a mantenerte tu cuerpo.

-ENTREVISTADORA P21: ¿Qué más?

- ENTREVISTADA R21: Para mi te relaja. Hee... no sé.
- ENTREVISTADORA P22: ¿No se te viene alguna otra cosa a la cabeza acerca del ejercicio físico?
- ENTREVISTADA R22: No sé.
- ENTREVISTADORA P23: ¿No sabes? Bueno. ¿Escuchaste alguna vez hablar del ejercicio físico?
- ENTREVISTADA R23: No. Cuando iba a la primaria.
- ENTREVISTADORA P24: A la primaria, ¿Qué escuchaste? ¿Te acordas mas o menos, recordas?
- ENTREVISTADA R24: Escuchaba hee... Por ejemplo cuando hacíamos gimnasia, hee como... Como teníamos que correr, como teníamos que respirar, como largar el aire.
- ENTREVISTADORA P25: ¿Y quién te hablo de eso?
- ENTREVISTADA R25: La profesora de educación física.
- ENTREVISTADORA P26: La profe de educación física, ¿Y recordas mas o menos que te decía? Aparte de eso...
- ENTREVISTADA R26: No, no me acuerdo.
- ENTREVISTADORA P27: Vos me decís que te decían, como tenían que correr, como tenías que respirar...
- ENTREVISTADA R27: Como largar el aire...
- ENTREVISTADORA P28: ¿Es como que les daba una técnica para hacer eso? ¿Recordas más o menos?
- ENTREVISTADA R28: Si eso.
- ENTREVISTADORA P29: Y alguna otra cosa más ¿te acordas que te hayan dicho? Por ejemplo, vos me decís que la profesora te decía como tenías que correr, ¿Y qué te decía sobre eso? ¿Recordas más o menos?
- ENTREVISTADA R29: Ella me decía que hagamos eso para... para que podamos... para que podamos correr, para que no... si no respirábamos bien, nos podíamos morir. No me acuerdo bien, era chica.
- ENTREVISTADORA P30: ¿Eso es lo que recordas?
- ENTREVISTADA R30: Si.
- ENTREVISTADORA P31: Bueno María Laura, me dijiste que la persona que te hablo del ejercicio físico es la profe de educación física. ¿Alguna otra profe, alguna otra profe de otra área, de otra materia?
- ENTREVISTADA R31: No.
- ENTREVISTADORA P32: ¿No recordas?
- ENTREVISTADA R32: No, no me acuerdo. De la secundaria... me acuerdo de la secundaria cuando íbamos, que íbamos y... la profesora nos hacía, nos daba vóley, hándbol, nos hacía correr, hee nos hacía... unas banquetas... hee como se llama... nos hacía saltar en la colchoneta.
- ENTREVISTADORA P33: Ah en el secundario.

-ENTREVISTADA R33: En el secundario.

-ENTREVISTADORA P34: Ah, vos me dijiste que la profe de educación física, te decía como tenían que correr. Como tenían que respirar... ¿Qué pensas vos sobre eso, sobre lo que te dijo la profesora?

-ENTREVISTADA R34: Yo pienso que para mí está bien. ¡Esta re bien!

-ENTREVISTADORA P35: ¿Por qué?

-ENTREVISTADA R35: Porque, ponele que, si vos te largas al... ponele, te largan y si vos no respiras bien, no... no... ¿cómo te puedo decir...?

-ENTREVISTADORA P36: ¿No vas a rendir en la clase? O sea, ¿no te va a dar el cuerpo?

-ENTREVISTADA R36: Claro, no va a rendir lo que vas a estar haciendo, lo que vas a querer hacer, ¿me entendés?

-ENTREVISTADORA P37: Claro, es decir, no te va a dar el cuerpo para hacer el ejercicio, la actividad que vos quieres hacer.

-ENTREVISTADA R37: La actividad, ¡claro!

-ENTREVISTADORA P38: O sea que, ¿vos pensas que está bien lo que la profe te decía?

-ENTREVISTADA R38: Para mí está bien, no se a lo mejor me equivoco, para mí está bien.

-ENTREVISTADORA P39: Bueno me dijiste que está bien porque... bueno por lo de recién porque rendís más, tu cuerpo rinde más. María Laura, me hablaste del primario y del secundario, ¿hiciste todo el primario hee... todo el secundario completo?

-ENTREVISTADA R39: No, hasta tercer año del CBU.

-ENTREVISTADORA P40: ¿Y abandonaste?

-ENTREVISTADA R40: Abandoné.

-ENTREVISTADORA P41: ¿Por qué abandonaste?

-ENTREVISTADA R41: Y porque me quedé embarazada y no seguí más.

-ENTREVISTADORA P42: Ah claro fue como un impedimento para vos.

-ENTREVISTADA R42: Claro.

-ENTREVISTADORA P43: ¿Y después de que te quedaste embarazada, no quisiste probar de vuelta? Digamos, ¿retomar el colegio?

-ENTREVISTADA R43: No.

-ENTREVISTADORA P44: ¿Y qué hiciste después? ¿Empezaste a trabajar?

-ENTREVISTADA R44: No, después tuve mi hija y me fui de acá de Cruz del Eje y allá tuve... cuando ella tenía cinco años empecé a trabajar.

-ENTREVISTADORA P45: Allá, ¿Dónde?

-ENTREVISTADA R45: En Santa Fe.

-ENTREVISTADORA P46: Ah, ¿vos al primario y al secundario donde lo hiciste?

-ENTREVISTADA R46: Acá en Cruz del Eje.

-ENTREVISTADORA P47: Ah y después te fuiste vivir a Santa Fe. ¿Me podes contar como era tu vida allá en Santa Fe? ¿Más o menos tu vida rutinaria?

-ENTREVISTADA R47: Mi vida rutinaria era, por ejemplo, yo entraba a trabajar en una fábrica de zapatillas, entraba a las seis de la mañana, salía a las doce, volvía a entrar a la una, hasta las seis de la tarde.

-ENTREVISTADORA P48: O sea que, ¿tenías una horita de descanso?

-ENTREVISTADA R48: Una hora.

-ENTREVISTADORA P49: Y después de las seis...

-ENTREVISTADA R49: Antes de la una, yo me tenía que quedar a fichar.

-ENTREVISTADORA P50: Fichar, ¿Qué sería eso?

-ENTREVISTADA R50: Fichar es una cosa así como que vos... por ejemplo, así... Fichar es una tarjeta que vos vas y pones para que te controlen si vos...

-ENTREVISTADORA P51: Ah, ¿es como que marcas para ver el horario de entrada y de salida?

-ENTREVISTADA R51: Si, el horario de entrada y de salida, si exactamente. Después trabajé en una rotisería y bueno, la rutina mía era a full, no paraba. Trabajar nomas.

-ENTREVISTADORA P52: Vos, trabajabas y volvías a tu casa, ¿y en tu casa que hacías más o menos?

-ENTREVISTADA R52: En mi casa limpiaba, cocinaba, lavaba y atendía a mi hija.

-ENTREVISTADORA P53: Ah, toda una ama de casa. ¿Y alguna otra actividad aparte, hacías?

-ENTREVISTADA R53: No. ¡Ah! Actividad si hacía, salía a caminar. Salía a caminar, caminaba por ejemplo, cinco kilómetros de ahí de mi casa hasta la ruta... no sé, la Panamericana... una tipo... así la Panamericana así.

-ENTREVISTADORA P54: ¿Allá en Santa Fe?

-ENTREVISTADA R54: Allá en Santa Fe, sí. Eso caminaba.

-ENTREVISTADORA P55: Caminabas, ¿cinco de ida y cinco de vuelta?

-ENTREVISTADA R55: ¡Claro!

-ENTREVISTADORA P56: ¿Tantos kilómetros hacías?

-ENTREVISTADA R56: ¡Sí! Yo estaba muy gorda.

-ENTREVISTADORA P57: Ah, ¿estabas embarazada?

-ENTREVISTADA R57: No, yo ya... a mi hija yo la dejaba en mi casa con mi marido y yo me iba a caminar sola.

-ENTREVISTADORA P58: Ah, porque vos estabas gorda.

- ENTREVISTADA R58: ¡Estaba gorda! Yo estaba excedida de peso para la altura que tenía.
- ENTREVISTADORA P59: Ah, estabas excedida de peso. ¿Y qué es lo que te llevo a vos...? Hee... ¿vos ibas a caminar sola?
- ENTREVISTADA R59: Sola.
- ENTREVISTADORA P60: Sola, a mira vos que voluntad. ¿Y qué es lo que te llevo a vos a salir a caminar tanto? ¿Alguien te dijo que vallas o por tu cuenta tomaste la decisión?
- ENTREVISTADA R60: No, yo por mi cuenta porque yo me miraba en el espejo y no, no, no, no me podía ver así. Yo veía a mis amigas y veía chicas que usabas todas vestiditos y yo no podía.
- ENTREVISTADORA P61: ¿No te gustaba tu forma física?
- ENTREVISTADA R61: No me gustaba mi forma física, entonces yo caminaba, caminaba, caminaba, caminaba y una botellita de agua.
- ENTREVISTADORA P62: ¿Y a eso en que horarios lo hacías?
- ENTREVISTADA R62: Yo lo hacía en un horario, por ejemplo, de las siete de la tarde cuando ya bajaba el solcito. Siete, siete y media lo hacía.
- ENTREVISTADORA P63: A esa hora ibas, ¿y a qué hora volvías más o menos, cuanto tiempo tardabas para ir y volver?
- ENTREVISTADA R63: Yo... calcula, eran cinco de ida y vuelta, yo ocho y media ya estaba en mi casa.
- ENTREVISTADORA P64: Ah, que rápido.
- ENTREVISTADA R64: Si rápido, una hora le echaba.
- ENTREVISTADORA P65: ¿Ibas sola me decís?
- ENTREVISTADA R65: Sola.
- ENTREVISTADORA P66: ¿Y obtuviste algún resultado? Otra cosa, discúlpame, lo hacías me decís a la tarde, ¿y cuantas veces a la semana lo hacías?
- ENTREVISTADA R66: Lo hacía tres veces a la semana.
- ENTREVISTADORA P67: ¿Tres veces a la semana? ¿Y cómo era? Día por medio...
- ENTREVISTADA R67: Lunes, miércoles y viernes.
- ENTREVISTADORA P68: Ah lunes, miércoles y viernes. ¿Y eras constante o por ahí cortabas?
- ENTREVISTADA R68: No, no yo no cortaba, yo seguía y después venia y a la noche yo no comía nada, yo comía un turrón, un turrón de cereal.
- ENTREVISTADORA P69: Y durante el día, ¿Qué otra...?
- ENTREVISTADA R69: Durante el día... hee verduras.
- ENTREVISTADORA P70: Ah, ¿te cuidabas también con dieta?
- ENTREVISTADA R70: Claro, me cuidaba.

- ENTREVISTADORA P71: ¿Y cuánto tiempo lo hiciste a eso así seguido?
- ENTREVISTADA R71: Bueno a eso yo, un mes nomas. Porque bajé, habré bajado un kilo y medio nomas, dos kilos, no podía bajar.
- ENTREVISTADORA P72: Ah, o sea que, obtuviste ese resultado, bajaste, pero muy poco.
- ENTREVISTADA R72: Claro, muy poco.
- ENTREVISTADORA P73: ¿Y después lo dejaste de hacer?
- ENTREVISTADA R73: Después lo dejé de hacer porque yo me había mentalizado que yo quería seguir bajando más. Y lo dejé y después...bueno.
- ENTREVISTADORA P74: ¿Pero por qué lo dejaste, porque te dio poco resultado o...?
- ENTREVISTADA R74: Si, yo quería bajar más y no, no...
- ENTREVISTADORA P75: Y como no bajaste, es como que te desilusionaste y ¿no saliste más?
- ENTREVISTADA R75: Claro.
- ENTREVISTADORA P76: Y después de eso María Laura, ¿hiciste algún otro ejercicio, aparte de caminar?
- ENTREVISTADA R76: No, quería empezar a ir a jugar al vóley pero no, no me daban los tiempos.
- ENTREVISTADORA P77: Ah, ¿te gustaba, te gusta el vóley?
- ENTREVISTADA R77: ¡Me encanta el vóley!
- ENTREVISTADORA P78: Y alguna otra actividad, algún otro deporte, algún otro ejercicio, ¿te gusta? ¿Algún otro deporte, aparte del vóley?
- ENTREVISTADA R78: No, el vóley. ¡Ah! y el hándbol.
- ENTREVISTADORA P79: ¿Y por qué te gustan esos deportes?
- ENTREVISTADA R79: Porque yo cuando empecé la secundaria, hee... me gustaba, aparte yo salí en primer año y segundo año con la antorcha.
- ENTREVISTADORA P80: Ah mirá, que bueno.
- ENTREVISTADA R80: Como la mejor de educación física y me gustaba jugar al vóley.
- ENTREVISTADORA P81: ¿Como la mejor alumna, la mejor deportista?
- ENTREVISTADA R81: Claro.
- ENTREVISTADORA P82: Ah, ¡eras buena entonces!
- ENTREVISTADA R82: Claro en primer y segundo año.
- ENTREVISTADORA P83: Ah mirá que lindo. ¿Y a qué escuela fuiste? ¿Cómo se llama el colegio al que fuiste?
- ENTREVISTADA R83: Escuela Comercio, Manuel Belgrano.

-ENTREVISTADORA P84: Ah, a la escuela de Comercio. Y cuándo vos... hacían... vos hacías vóley, ¿solamente en el colegio o fuera del colegio también? En algún club, algún otro lugar...

-ENTREVISTADA R84: No, lo hacía en el colegio y lo hacía así cuando nos juntábamos con las chicas.

-ENTREVISTADORA P85: ¿Con tus amigas, compañeras?

-ENTREVISTADA R85: Con mis amigas, sí, con mis compañeras.

-ENTREVISTADORA P86: ¿A dónde?

-ENTREVISTADA R86: En la casa de una de las... de mis compañeras.

-ENTREVISTADORA P87: ¿Y les gustaba hacer eso?

-ENTREVISTADA R87: Sí, a ellas sí.

-ENTREVISTADORA P88: Bueno me decís que después de que saliste a caminar, que lo dejaste de hacer. ¿Y cuantos años...? Contame cuantos años viviste ahí en Santa Fe.

-ENTREVISTADA R88: Once años.

-ENTREVISTADORA P89: Once años, ¿y después te volviste?

-ENTREVISTADA R89: Me volví.

-ENTREVISTADORA P90: ¿Me puedes contar cuáles fueron las causas por las cuales te volviste o no?

-ENTREVISTADA R90: Hee, yo me volví porque yo me separe con el padre de mi hija y no tenía donde parar allá. Me iba a ayudar mi suegra pero... no, no quise y mis viejos no querían, querían que yo me venga para acá con mi hija, no querían que molestara allá.

-ENTREVISTADORA P91: Ah y te volviste a Cruz del Eje.

-ENTREVISTADA R91: Me volví a Cruz del Eje.

-ENTREVISTADORA P92: Y cuando volviste acá, ¿empezaste a trabajar ahí nomás o no?

-ENTREVISTADA R92: Sí, ahí nomás, apenas llegué, a los dos días que llegué, al tercer día ya estaba trabajando.

-ENTREVISTADORA P93: ¿De ama de casa?

-ENTREVISTADA R93: De ama de casa.

-ENTREVISTADORA P94: Y como, como... ¿notas vos alguna diferencia...? Y cuando vos viniste acá, ¿hiciste algún tipo de ejercicio o no? Aparte del trabajo.

-ENTREVISTADA R94: No, no hice ningún ejercicio.

-ENTREVISTADORA P95: ¿Y notaste alguna diferencia de tu vida en Santa Fe y tu vida acá, en Cruz del Eje?

-ENTREVISTADA R95: Sí, noté mucha diferencia.

-ENTREVISTADORA P96: En cuanto al ejercicio físico, ¿me puedes contar más o menos cuáles serían las diferencias que notaste en tu vida en Santa Fe y después en tu vida acá?

-ENTREVISTADA R96: Hee, por ejemplo, allá en Santa Fe, hee tenía para ir a caminar, me podía ir tranquila todo bien y, acá también lo puedo tener para salir a caminar, solamente que no pongo voluntad yo, porque si yo pusiera voluntad, me iría a caminar tranquilamente sola.

-ENTREVISTADORA P97: ¿Acá en Cruz del Eje?

-ENTREVISTADA R97: Si, porque tengo tiempo a la tarde, a la siesta a la tarde y a la noche, a la mañana no.

-ENTREVISTADORA P98: O sea que, no tenés nada que te impida, o sea, que no lo haces por falta de voluntad, por eso.

-ENTREVISTADA R98: Claro, sí.

-ENTREVISTADORA P99: Entonces por lo que vos me decís, tu vida era un poquito más activa cuando estabas allá en Santa Fe que acá.

-ENTREVISTADA R99: Claro.

-ENTREVISTADORA P100: Y vos me decís que cuando hacías allá, hacías porque estabas gorda. Bueno, cuando estabas allá, ¿tenías el mismo cuerpo que tenés ahora actualmente? ¿Tenías el mismo sobrepeso o no?

-ENTREVISTADA R100: No, tengo menos peso.

-ENTREVISTADORA P101: ¿Ahora vos te encontras flaca, con menos peso?

-ENTREVISTADA R101: Si.

-ENTREVISTADORA P102: ¿Y cuantos kilos calculas que bajaste?

-ENTREVISTADA R102: Desde, yo después que yo me separé, bajé diez kilos, cuando yo me separé bajé ¡diez kilos! Y después ahora, hee... bueno, después cuando yo me volví a juntar empecé a engordar de nuevo. Engordé de nuevo y ya me faltaba, por ejemplo, diez kilos para... para seguir el peso como tenia allá en Santa Fe, ahora he bajado.

-ENTREVISTADORA P103: Ah, te faltaban diez kilos para volver a tener el mismo peso que tenías cuando estabas allá.

-ENTREVISTADA R103: Claro, sí.

-ENTREVISTADORA P104: Y cuantos kilos, ¿recordas mas o menos cuantos kilos tenías?

-ENTREVISTADA R104: Y yo... setenta kilos.

-ENTREVISTADORA P105: Setenta kilos. ¿Y es mucho para tu altura?

-ENTREVISTADA R105: Claro, porque yo tendría que tener cincuenta y cinco kilos.

-ENTREVISTADORA P106: ¿Cuánto medís de altura?

-ENTREVISTADA R106: Mido... uno setenta, no sé cuánto mido.

-ENTREVISTADORA P107: Y ahora actualmente, ¿sabes maso menos cuantos kilos tenés?

-ENTREVISTADA R107: Tengo sesenta y dos kilos. Y tenía sesenta y seis.

-ENTREVISTADORA P108: ¿Y vos como te sentís con tu cuerpo, te sentís bien, te sentís gorda, te sentís flaca?

-ENTREVISTADA R108: Yo, por ejemplo, para mí, ahora yo me siento gorda porque lo mío es la panza, lo que más me afecta es la panza.

-ENTREVISTADORA P109: ¿Y no haces nada actualmente para, digamos para bajar de peso, vos que decís que te notas...?

-ENTREVISTADA R109: Como al medio día y a la noche no como.

-ENTREVISTADORA P110: Ah dieta vendría a ser.

-ENTREVISTADA R110: Claro, a la noche no como.

-ENTREVISTADORA P111: ¿Y ejercicio?

-ENTREVISTADA R111: No ejercicio, no hago.

-ENTREVISTADORA P112: No haces nada, ¿absolutamente nada?

-ENTREVISTADA R112: No.

-ENTREVISTADORA P113: Nada, ¿ni cuándo... ni caminar nada?

-ENTREVISTADA R113: No, lo único de ejercicio que tengo, por ejemplo, cuando estoy en movimiento así, haciendo las cosas del trabajo.

-ENTREVISTADORA P114: ¿Y qué haces más o menos en el trabajo, limpias...?

-ENTREVISTADA R114: Limpio, lavo, de todo hago.

-ENTREVISTADORA P115: Ah todo lo que sería ser una ama de casa.

-ENTREVISTADA R115: De todo sin parar de una lado para el otro.

-ENTREVISTADORA P116: Ese me decís que es el único ejercicio que tenés. Bueno María Laura, cuando alguien te nombra la palabra "ejercicio físico", ¿qué ideas se te presentan? Yo te digo "ejercicio físico", ¿Qué se te viene a la cabeza?

-ENTREVISTADA R116: ¿Ejercicio físico? Hee... ¿Cómo si nombrara, que es un ejercicio físico o...? Porque a mí me dicen "oh vamos a hacer un ejercicio o por qué no haces un ejercicio físico", para mí, si me nombran eso, para mí, no se... Hee... está bien, no sé cómo... no, no entiendo bien la pregunta.

-ENTREVISTADORA P117: Lo que yo te... lo que o sea, te lo digo de otra forma para que lo entiendas. Yo te nombro la palabra "ejercicio físico" y a vos, ¿se te presenta alguna idea en la cabeza, lo relacionas con algo a esa palabra "ejercicio físico"?

-ENTREVISTADA R117: Hee si, como por ejemplo, decía "oh ¿hiciste hoy un ejercicio físico...?"

-ENTREVISTADORA P118: ¿Que se te representa a vos cuando alguien te dice eso?

-ENTREVISTADA R118: Así, cuando me dicen así, como diciendo... ¿Cómo te puedo decir? Hee...

-ENTREVISTADORA P119: ¿Qué se te viene? Actividad...

-ENTREVISTADA R119: Sí, para mí es salud y una actividad. Como diciendo, me dicen "hacé uy", por ejemplo, las otras vuelta una chica me dice "¿no haces ni un ejercicio físico?" ¡No! Y ahí se me viene a la cabeza... "ah yo sí, yo salgo a caminar" y ahí se me mete en la cabeza de que yo tendría que hacer lo mismo.

-ENTREVISTADORA P120: Claro. Bueno María Laura, me dijiste que una chica te pregunto, "¿haces un ejercicio físico?" y que vos le dijiste "¡No!" Ella... ¿Qué te dijo ella?

-ENTREVISTADA R120: Que si yo hacía un ejercicio físico y yo le dije que no. Y... ella me dice, "yo sí, ¿por qué no haces un ejercicio físico?"

-ENTREVISTADORA P121: Esa chica te pregunto a vos, ¿Y quién es esa chica, esa persona?

-ENTREVISTADA R121: Una amiga mía.

-ENTREVISTADORA P122: Ah es una amiga tuya. ¿Hace ella ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R122: Si, sí.

-ENTREVISTADORA P123: ¿Qué hace ella?

-ENTREVISTADA R123: Ella sale a caminar y hace abdominales en la casa.

-ENTREVISTADORA P124: ¿Y hace mucho, no sabes si ella hace mucho que hace?

-ENTREVISTADA R124: Hee... como cinco meses.

-ENTREVISTADORA P125: Ah, ¿Y vos notas que le dio algún resultado, que le está dando resultado?

-ENTREVISTADA R125: Si, he notado sí.

-ENTREVISTADORA P126: ¿Esta mejor su forma física?

-ENTREVISTADA R126: Si.

-ENTREVISTADORA P127: ¿Y qué te dice ella, te dice algo sobre el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R127: Si, ella me dice, "mira, amiga salí a caminar, si a vos no te gusta el cuerpo que tenés vos, la panza, salí a caminar. Hee... hace un ejercicio en tu casa para que no te... no te veas así con la panza, para que no te veas con más kilos."

-ENTREVISTADORA P128: Ah es como que ella entonces, te incentiva para que vos hagás.

-ENTREVISTADA R128: ¡Claro!

-ENTREVISTADORA P129: Y vos, ¿Qué pensás sobre lo que ella te dice?

-ENTREVISTADA R129: Que esta re bien, esta re bien.

-ENTREVISTADORA P130: ¿Y lo hacés o no?

-ENTREVISTADA R130: Y... ahora lo voy a empezar a hacer, la semana que viene, voy a salir a caminar. Voy a salir de mi casa hasta la cárcel que queda... la cárcel de Cruz del Eje, queda a tres kilómetros.

-ENTREVISTADORA P131: ¿Desde acá de tu casa? ¿Tres kilómetros de ida y tres de vuelta o uno y medio y uno y medio?

-ENTREVISTADA R131: Hee... me parece... uno y medio.

-ENTREVISTADORA P132: ¿Uno y medio de ida y uno y medio de vuelta?

-ENTREVISTADA R132: Si.

-ENTREVISTADORA P133: ¿Eso es lo que vos pensas?

-ENTREVISTADA R133: Si.

-ENTREVISTADORA P134: Ah, me decís que vas a salir a caminar, tenés pensado hacer eso. Y, por ejemplo, tu amiga me decís que hace, ¿no te invita ella que hagan juntas? ¿O ella hace por su lado y te dice que vos hagas por tu lado?

-ENTREVISTADA R134: Lo que pasa es que, mi amiga de acá, donde yo vivo hasta donde ella vive, le queda lejos para que nos juntemos. Ella sale por un lado y yo si empiezo, voy a salir por el otro.

-ENTREVISTADORA P135: Ah, claro, por ahí no coinciden con los horarios también, ¿no?

-ENTREVISTADA R135: ¡Claro!

-ENTREVISTADORA P136: Ah, bueno María Laura, entonces vos me decís que vos cuando estabas en... cuando eras chica, cuando estabas en Santa Fe, ¡hacías ejercicio! Y que te dio resultado, más o menos algo de resultado te dio.

-ENTREVISTADA R136: No me dio mucho, pero algo me dio, algo de resultado me dio.

-ENTREVISTADORA P137: Entonces ¿Qué... que opiniones hee...? Vos me imagino que anteriormente tenías ciertas opiniones del ejercicio físico y ahora tenés otras opiniones. ¿Son las mismas o no? ¿Las opiniones que tenías antes y las que tenés ahora?

-ENTREVISTADA R137: Y... no, no son las mismas.

-ENTREVISTADORA P138: ¿Por qué no son las mismas? ¿Qué hace que sean distintas? ¿Qué pensabas antes sobre el ejercicio físico y que pensas ahora?

-ENTREVISTADA R138: Hee... lo que pasa es que antes yo estaba con mi marido y... él me decía que yo estaba muy gorda, entonces yo tenía que salir a caminar y aparte ya me habían dicho que estaba muy gorda. En cambio ahora yo estoy sola y me estoy dando cuenta que ahora tengo más posibilidades de salir a caminar sola y que nadie me esté diciendo, "mirá estas gorda" hee... cosas así.

-ENTREVISTADORA P139: Claro, a lo que yo voy, lo que yo interpreto de lo que vos me decís, que vos antes tomabas la iniciativa de hacer ejercicio porque ¿otras personas te decían que estabas gorda? ¿O porque vos también querías hacer?

-ENTREVISTADA R139: Las dos cosas.

-ENTREVISTADORA P140: Por las dos cosas.

-ENTREVISTADA R140: Si, las dos cosas.

-ENTREVISTADORA P141: Porque te decían que estabas gorda...

-ENTREVISTADA R141: Mi marido y mis amigas de Santa Fe.

-ENTREVISTADORA P142: Ah, y aparte porque vos querías cambiar.

-ENTREVISTADA R142: Claro.

-ENTREVISTADORA P143: Había de las dos cosas. Y ahora, ¿es como que la iniciativa la tomas sola? Aparte de... también de lo que te dice tu amiga es como que prácticamente la tomas sola a la iniciativa.

-ENTREVISTADA R143: Si.

-ENTREVISTADORA P144: Bueno, pero a lo que yo apunto con la pregunta es que si vos opinas lo mismo del ejercicio físico, antes y ahora. Por ejemplo, si vos pensas que es bueno, si vos antes pensabas lo mismo y ahora también, a eso es lo que voy y me refiero.

-ENTREVISTADA R144: Yo pienso lo mismo que antes.

-ENTREVISTADORA P145: ¿Y qué es lo que pensas?

-ENTREVISTADA R145: Y porque...

-ENTREVISTADORA P146: ¿Qué es lo que pensas?

-ENTREVISTADA R146: Yo, para mi pienso lo mismo que antes porque... Yo me estaba empezando a ponerme más hee... me estaba poniendo gorda a lo que estaba antes. Y eso yo no quiero. ¿Me entendés?

-ENTREVISTADORA P147: Pero, ¿qué pensas del ejercicio físico? ¿Qué hace, que...está bien, que...?

-ENTREVISTADA R147: Si. Que está bien, el ejercicio físico está bien.

-ENTREVISTADORA P148: ¿Está bien hacerlo?

-ENTREVISTADA R148: Hacerlo.

-ENTREVISTADORA P149: ¿Por qué?

-ENTREVISTADA R149: Porque... es bueno para la salud.

-ENTREVISTADORA P150: Es bueno para la salud me decís. ¿Por qué pensas que es bueno para la salud el ejercicio físico? O sea, es decir, ¿Qué pensas vos que te puede brindar el ejercicio físico para que mejore tu salud?

-ENTREVISTADA R150: Hee... para mi es... ¿Cómo te puedo decir...? Es bueno, es... ¿Cómo te puedo explicar...? ¡Para mi es bueno! Aparte te... no... es un ejercicio, ¿Cómo te puedo explicar? Así un ejercicio un... como la pregunta que me hiciste. Estar bien, mantenerte tu cuerpo, estar bien hee... aparte...

-ENTREVISTADORA P151: Claro, ¿Ves? Esos son beneficios, lo que yo te pregunto, que beneficios puede brindarte. Lo que vos me nombras son beneficios, estar bien...

-ENTREVISTADA R151: ¡Estar bien!

-ENTREVISTADORA P152: Físicamente, tener un buen cuerpo... ¿Qué otros beneficios pensas que puede brindarte el ejercicio físico? Qué cambios digamos...

-ENTREVISTADA R152: Y bueno... también, ponele hee... para mí, te distrae la mente hee...

-ENTREVISTADORA P153: Claro, ahí me estás hablando de un beneficio emocional, porque primeramente me estabas hablando de que si, es bueno para estar en forma, eso viene a ser un beneficio, digamos, físico para tu forma física y después me dijiste de que te despeja la mente...

-ENTREVISTADA R153: Te hace buena circulación a la sangre también, salir a caminar.

-ENTREVISTADORA P154: ¿Por qué me decís eso? ¿Vos notaste ese cambio?

-ENTREVISTADA R154: Si, yo noté, cuando salgo a caminar sí.

-ENTREVISTADORA P155: ¿Y algún otro cambio, aparte de ese notaste?

-ENTREVISTADA R155: Hee... no.

-ENTREVISTADORA P156: La sangre, la digestión, por ejemplo...

-ENTREVISTADA R156: Bueno, por ejemplo, cuando yo salía a caminar tenía mucha sed, por más que hayan pasado dos horas que haya salido a caminar me bajaba mucha sed. Después de las dos horas que...

-ENTREVISTADORA P157: Ah eso es buenísimo porque te incentivaba a que tomes agua y tomar agua ¡es muy bueno! Regula mucho el cuerpo. María Laura, bueno hablando un poquito, vos me nombraste más o menos de las personas que te hablaron del ejercicio físico. Para vos, ¿alguien juega un papel importante en tu entender del ejercicio físico? Alguna persona que te haya hablado, que te haya marcado, que vos decís...

-ENTREVISTADA R157: Hee... una amiga.

-ENTREVISTADORA P158: ¿Es la misma que me hablaste recién?

-ENTREVISTADA R158: Si, la misma.

-ENTREVISTADORA P159: ¿Y ella juega un papel importante en tu entender del ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R159: Si.

-ENTREVISTADORA P160: ¿Por qué? ¿Por lo que te dice?

-ENTREVISTADA R160: Hee... porque, por lo que me dice y otra, por lo que ella me ve que yo quiero estar bien como el físico de ella, ella quiere que yo tenga... que me cuide mi cuerpo, no quiere que yo sea gorda como antes, ella quiere que no porque... quiere que me cuide el cuerpo. Como ser, ella siempre me dice "cuídate, mantenete, come algo sano, no tomes gaseosa, no tomes alcohol."

-ENTREVISTADORA P161: Claro, o sea, que ella juega un papel importante en tu entender, lo que es el ejercicio físico, digamos, y la vida saludable me decís.

-ENTREVISTADA R161: Si.

-ENTREVISTADORA P162: Bueno, María Laura recién hablábamos de los beneficios que te brinda el ejercicio físico. ¿Qué otros beneficios pensás vos que puede brindarte el ejercicio físico? Aparte de la buena circulación, aparte de la digestión, aparte de una buena forma física, aparte de despejar la mente como me dijiste. ¿Qué otros beneficios pensás, se te ocurre alguno?

-ENTREVISTADA R162: Manteniéndote, hee... nose.

-ENTREVISTADORA P163: Algún otro cambio para bien, algún otro beneficio, algún otro cambio para bien, ¿pensás que puede brindarte algún otro cambio para bien el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R163: Hee... te mejora las piernas, la piel.

-ENTREVISTADORA P164: ¿En qué sentido pensás que te mejora la piel?

-ENTREVISTADA R164: En el sentido de... ¿Cómo te puedo explicar? En el sentido de... Por ejemplo, yo, cuando yo salía a caminar, a mí la piel, por ejemplo, yo la tenía así.

-ENTREVISTADORA P165: ¿Así, como la tenías?

-ENTREVISTADA R165: Como arrugada. Cuando yo salía a caminar, cuando estaba gorda. Cuando yo salía a caminar se me arrugaba y por ejemplo, las piernas a la noche se me ponían duras y me dolían mucho, los talones...

-ENTREVISTADORA P166: ¿Cuándo salías a caminar?

-ENTREVISTADA R166: ¡Claro!

-ENTREVISTADORA P167: ¿Y qué notaste vos después de que salías a caminar? Quizás, vos me decís que te dolía por el hecho de hacer el ejercicio, por el cansancio físico que te provocaba posteriormente. Pero después de eso, ¿vos notabas que la piel, por ejemplo, te mejoraba?

-ENTREVISTADA R167: Si después que baje un kilo, un kilo y medio, sí. Se me empezó a notar en la piel como si... ya la tenía, por ejemplo, bien estirada porque antes la tenía como arrugada, ¿me entendés?

-ENTREVISTADORA P168: Y a vos, lo que yo entiendo de lo que vos me quieres explicar es que vos tenías, digamos como, celulitis por la grasa y después cuando vos bajaste de peso es como que tenías mejor la piel...

-ENTREVISTADA R168: Claro, no era... no es celulitis, sino que era como... no celulitis, sino como era que... se te arrugaba, ¿entendés? No era celulitis, no sé por qué era.

-ENTREVISTADORA P169: Y vos notabas, por ejemplo, en la cara que... ¿se desintoxicaba la cara?

-ENTREVISTADA R169: Si, en la cara yo hee... por ejemplo, en la cara, se me notaba, se me... caía todo, por ejemplo, se me...

-ENTREVISTADORA P170: ¿Cómo una papada?

-ENTREVISTADA R170: Como una papada, sí. Se me había caído toodo.

-ENTREVISTADORA P171: ¿Y después de que bajaste algunos kilos? ¿Se te mejoro la forma física, la forma de la cara?

-ENTREVISTADA R171: Si, se me mejoro.

-ENTREVISTADORA P172: Bueno, entonces, vos me hablas de que cuando vos hiciste ejercicio físico, que fue caminar, si bien no lo hiciste mucho tiempo pero lo hiciste y que algo de resultado te dio, por lo que me decís, estuvo bárbaro, digamos, que hicieras ejercicio físico aunque sea un tiempo. Entonces, ¿Qué pensas vos del ejercicio físico? ¿Le das alguna importancia?

-ENTREVISTADA R172: Ahora, para mí sí. Para mi es importante el ejercicio físico, ¿por qué? Porque yo me siento... ¡yo me siento bien!

-ENTREVISTADORA P173: ¿Vos te sentís bien?

-ENTREVISTADA R173: Ahora, yo no me siento bien, cuando yo salga a caminar me voy a empezar a sentir bien, ¿me entendés?

-ENTREVISTADORA P174: Claro, vos notas cuando no haces ejercicio, no te notas bien, en cambio cuando si haces te notas bien, te notas mejor, ¿eso me quieres explicar?

-ENTREVISTADA R174: Claro, sí.

-ENTREVISTADORA P175: Ah, ¿por eso es que le das importancia?

-ENTREVISTADA R175: Claro.

-ENTREVISTADORA P176: Te sentís bien... ¿Cómo vendría a ser?

-ENTREVISTADA R176: Claro, yo me siento, por ejemplo, me siento saludable, me siento bien, me siento bien en el cuerpo mío.

-ENTREVISTADORA P177: ¿y de ánimo?

-ENTREVISTADA R177: De ánimo, ¡todo!

-ENTREVISTADORA P178: Ah te sentís bien de ánimo, o sea que le das una importancia al ejercicio físico. Buenos, vos recién me dijiste que el ejercicio físico es importante por los beneficios que te brinda. Me dijiste que es importante en general. Ahora yo te pregunto si el ejercicio físico es importante en relación a tu estilo de vida, el que tenés actualmente.

-ENTREVISTADA R178: Ahora sí.

-ENTREVISTADORA P179: En relación a tu estilo de vida, ¿es importante?

-ENTREVISTADA R179: Si.

-ENTREVISTADORA P180: ¿Por qué?

-ENTREVISTADA R180: Porque... es importante para mí ahora porque...

-ENTREVISTADORA P181: Con el estilo de vida que llevas ahora, porque vos me decís que el único movimiento que tenés es cuando trabajas, o sea que tu estilo de vida viene a ser sedentario.

-ENTREVISTADA R181: ¡Sí, claro!

-ENTREVISTADORA P182: Por que vos lo único que haces es algo cotidiano, algo normal que en realidad no es un ejercicio, es una actividad porque el ejercicio es algo sistematizado, ¿me entendés? Es algo que tiene repeticiones, que tiene pausas... Y vos cuando vas a trabajar haces lo normal, una actividad. Entonces por el estilo de vida que vos me contas que llevas tu vida, yo interpreto que es sedentario porque vos el único movimiento que tenés es cuando trabajas pero después volves...

-ENTREVISTADA R182: ¡Y no hago nada!

-ENTREVISTADORA P183: No haces nada, bueno a eso me refiero, en relación a tu estilo de vida, ¿piensas que es importante el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R183: Si.

-ENTREVISTADORA P184: ¿Por qué?

-ENTREVISTADA R184: Porque... Y porque sí, ¿Cómo te puedo explicar...?

-ENTREVISTADORA P185: Porque, por ejemplo, si vos fueses una persona activa, que no lo sos. Si vos fueses una persona activa, digamos, estarías haciendo ejercicio.

-ENTREVISTADA R185: Claro, lo que pasa es que yo ahora no pongo voluntad, no pongo voluntad para decir "bueno vengo de trabajar, me acuesto un rato y a la tarde agarro una botella de agua y salgo a caminar", no pongo voluntad. Si yo pongo voluntad, entonces sí, para mí ahí sí va a ser importante el ejercicio físico.

-ENTREVISTADORA P186: O sea, que mientras vos no pongas voluntad, mientras no hagas nada, ¿no es importante para vos?

-ENTREVISTADA R186: Y no... si... no sé porque para mí sería importante si saldría todos los días a caminar, para mí ahí es importante, ¿por qué? Porque yo le doy importancia al ejercicio físico.

-ENTREVISTADORA P187: Claro, claro pero a lo que yo me refiero, no es que si vos hacas o no hacas, el hecho... Yo me refiero que si vos le das importancia aunque no lo hacas, ¿vos pensas que es importante, aunque vos no lo hacas?

-ENTREVISTADA R187: Ah sí, si es importante.

-ENTREVISTADORA P188: ¿Por qué?

-ENTREVISTADA R188: Es importante, ¿por qué? Porque... nos hace bien a todos el ejercicio físico a toda la gente, para todas las personas.

-ENTREVISTADORA P189: ¿En qué sentido pensas que hace bien?

-ENTREVISTADA R189: Y en el sentido porque... te relaja, te mantiene la salud, el cuerpo.

-ENTREVISTADORA P190: Bueno María Laura, yo te pregunte recién si el ejercicio físico era bueno en relación a tu estilo de vida, ahora te pregunto si es importante en relación a tu edad. ¿Pensas que es importante el ejercicio físico en relación a tu edad? Ahora que en esta edad, ¿viste cuando las mujeres...? Las mujeres más que todo, van creciendo en edad y se vienen todas las enfermedades encima, como por ejemplo la obesidad, la hipertensión, la osteoporosis que es problema de los huesos, ¿pensas que ahí tiene importancia el ejercicio físico en relación a tu edad?

-ENTREVISTADA R190: A mi edad, si es importante.

-ENTREVISTADORA P191: ¿Por qué, por qué pensas que es importante?

-ENTREVISTADA R191: Y porque no es una edad, ya una edad de veinte a treinta y tres años, ¿me entendés? Ya los huesos ya no son los mismos, ya la piel no es lo mismo...

-ENTREVISTADORA P192: Claro, a tú edad.

-ENTREVISTADA R192: ¡A mi edad!

-ENTREVISTADORA P193: ¿Por eso es importante, porque vos pensas que podría cambiar eso, si harías ejercicio?

-ENTREVISTADA R193: Si.

-ENTREVISTADORA P194: ¿Y qué cambios? Por ejemplo, si me decís que la piel no es la misma, que los huesos no es lo mismo, ¿Qué cambios pensas que podrían...?

-ENTREVISTADA R194: Hee, para mi ver, cambiaria mucho, mucho en el sentido de... uno que tiene edad, vos te notas, uno se nota en el cuerpo de uno. Ponele, si yo caminaba antes cuando tenía veinticuatro años y ahora tengo treinta y tres, no es lo mismo. A lo mejor salgo a caminar y a lo mejor cuando vuelva ¡me tiro en el suelo! ¡No doy más!

-ENTREVISTADORA P195: Claro porque el cuerpo ya no te rinde como antes.

-ENTREVISTADA R195: ¡Ya no me rinde como antes!

-ENTREVISTADORA P196: ¿Ah por eso pensas que es importante hacerlo? Digamos, como para volver a activar el cuerpo, para mejorar de nuevo los huesos como me dijiste vos...

-ENTREVISTADA R196: Pero yo ahora voy a probar... ¡Tendría que probarlo! Para ver como... como está a lo que era antes, a lo mejor rindo, a lo mejor no, no sé.

-ENTREVISTADORA P197: Lo vas a saber si lo haces solamente.

-ENTREVISTADA R197: Claro, ahí me voy a notar yo como... me rinde el cuerpo.

-ENTREVISTADORA P198: Bueno yo recién... hablábamos de si con respecto a tu edad te parecía que era importante realizar ejercicio físico, vos me dijiste que si porque no es lo mismo el cuerpo a los veinte años que a los treinta para arriba.

-ENTREVISTADA R198: Claro, porque a los veinte hee... el cuerpo mío, por ejemplo, a los veinte años antes ponele salía con mis amigas, disfrutábamos, bailábamos y ahora a esta edad el cuerpo ya no es lo mismo porque... porque ahora no rindo en el trabajo, si me desvelo al otro día no rindo en el trabajo. Hee... no es lo mismo lo de antes a lo de ahora.

-ENTREVISTADORA P199: Claro, el cuerpo va cambiando, es como que no tenés el mismo aguante digamos de antes que ahora.

-ENTREVISTADA R199: ¡Claro!

-ENTREVISTADORA P200: Bueno, con respecto a lo que vos me decís, ¿vos pensas que el ejercicio físico podría generar cambios en tu estilo de vida?

-ENTREVISTADA R200: Si, de sentirme...

-ENTREVISTADORA P201: ¿Por qué, qué tipos de cambios pensas que te podría generar?

-ENTREVISTADA R201: ¿Cambios? Hee... más activa, hee... teniendo... haciendo ejercicios teniendo... bajando más de peso, teniendo lindo cuerpo.

-ENTREVISTADORA P202: Ah, ¿esos tipos de cambios pensas que podría generarte en tu estilo de vida?

-ENTREVISTADA R202: Para mí sí.

-ENTREVISTADORA P203: Estarías más linda físicamente, o sea...

-ENTREVISTADA R203: Más linda físicamente.

-ENTREVISTADORA P204: Mejorarías tu forma física, estarías más activa...

-ENTREVISTADA R204: Claro.

-ENTREVISTADORA P205: ¿Qué otro tipos de cambios pensas que te podría generar en tu estilo de vida actualmente el ejercicio? Aparte de estar activa y aparte de tener una buena forma física. ¿Se te ocurre algún otro cambio?

-ENTREVISTADA R205: Hee... no.

-ENTREVISTADORA P206: Bueno María Laura, ¿podrías contarme ahora como es tu relación con el ejercicio físico actualmente? Ahora, ¿Cómo es tu relación?

-ENTREVISTADA R206: Mi relación... ¡Mala!

-ENTREVISTADORA P207: Mala, ¿por qué?

-ENTREVISTADA R207: Y porque yo no... con la edad que ahora tengo, no me siento bien con el cuerpo que yo tengo, no me gusta, me siento sobre de peso.

-ENTREVISTADORA P208: Bueno, ahí me estás hablando de la relación con tú cuerpo. Yo te pregunto con el ejercicio físico, ¿Cómo es tu relación actualmente? Me dijiste que es mala, ¿por qué?

-ENTREVISTADA R208: Hee... ¿Cómo es la pregunta?

-ENTREVISTADORA P209: ¿Cómo es tu relación con el ejercicio físico actualmente?

-ENTREVISTADA R209: Bueno, mala porque tengo sobre peso, no es el peso normal que tengo que tener y no hago nada.

-ENTREVISTADORA P210: O sea que, actualmente, ¿no haces ningún tipo de ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R210: No, nada.

-ENTREVISTADORA P211: Bueno, hablando de los ejercicios físicos que has hecho, digamos, ¡has hecho! Porque me dijiste que si hiciste a lo largo de tu vida, me dijiste que hacías caminatas y que jugabas al vóley.

-ENTREVISTADA R211: Y al hándbol.

-ENTREVISTADORA P212: Ah y al hándbol, ¿algún otro tipo de ejercicio físico? Que recuerdes que hayas hecho en la primaria, en la secundaria, en la época de tu niñez con tus amigas o ahora de grande...

-ENTREVISTADA R212: Hee... abdominales.

-ENTREVISTADORA P213: Abdominales, y ese tipo de ejercicio físico, ¿Cuándo lo hacías? ¿Hace mucho, ahora?

-ENTREVISTADA R213: Hee... no, yo lo hacía cuando tenía catorce años. ¡Ahora si lo tengo que hacer...! No sé.

-ENTREVISTADORA P214: ¿Por qué no sabes?

-ENTREVISTADA R214: No sé si lo haría. Porque no me animaría o me cansaría.

-ENTREVISTADORA P215: ¿Pensas que te cansarías?

-ENTREVISTADA R215: Claro, porque de los catorce a ahora a los treinta y tres, imagínate. Para mí yo me cansaría al hacer abdominales, ¡Par mí! ¡A lo mejor no!

-ENTREVISTADORA P216: Claro, entonces vos me decís que a eso lo hacías cuando tenías catorce años, ¿Lo seguís haciendo?

-ENTREVISTADA R216: No, no.

-ENTREVISTADORA P217: ¿Y por qué no lo seguís haciendo, es por una cuestión de voluntad que me dijiste anteriormente?

-ENTREVISTADA R217: Claro, porque no tengo voluntad de hacerlo.

-ENTREVISTADORA P218: Bueno María Laura, vos me decís que hiciste ejercicio físico, ¿Cómo fue tu experiencia cuando hiciste ejercicio físico? Es decir, a lo que me refiero, ¿Cómo te sentiste al realizarlo?

-ENTREVISTADA R218: Bien, ¡me sentía bien!

-ENTREVISTADORA P219: ¿Te sentías bien? ¿Qué otras cosas me puedes decir de las experiencias que tuviste?

-ENTREVISTADA R219: Hee... yo me sentía bien, cuando hacía ejercicio, me sentía bien. Era... por ejemplo, yo llegaba de hacer gimnasia, llegaba a mi casa y al otro día no veía la hora de ir a la escuela para seguir haciendo gimnasia.

-ENTREVISTADORA P220: Ah claro, ¿Por qué te gustaba?

-ENTREVISTADA R220: Me gustaba y me sentía bien.

-ENTREVISTADORA P221: Ah, claro, o sea que tuviste buenas experiencias. ¿Nunca tuviste alguna mala experiencia de decir? "oii me golpee y no quise hacer más nada porque le agarre miedo"

-ENTREVISTADA R221: No, me he golpeado pero seguía.

-ENTREVISTADORA P222: ¿Te golpeaste, haciendo qué?

-ENTREVISTADA R222: Jugando al vóley me golpee en la rodilla y me... por ejemplo, me corté y me puse una venda y seguí jugando.

-ENTREVISTADORA P223: O sea que, ¿eso no te impidió seguir para nada, no fue una mala experiencia para vos, para nada?

-ENTREVISTADA R223: No.

-ENTREVISTADORA P224: Bueno, ¿alguna otra cosa que me quieras contar acerca de tus experiencias con el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R224: Hee... no.

-ENTREVISTADORA P225: Bueno, recién hablábamos... vos me dijiste que el ejercicio es bueno para la salud principalmente, ¿para qué otra cosa pensás que es bueno? ¿O te enfocás en la salud?

-ENTREVISTADA R225: Es bueno también para, para tu organismo y para tu cuerpo, de sentirte bien vos en tu cuerpo, en tu organismo.

-ENTREVISTADORA P226: ¿Sentirte bien, a que le llamas?

-ENTREVISTADA R226: Hee... yo le llamo sentirse bien a, por ejemplo, si yo hago un deporte, si hago gimnasia, algo, hee... para mí, yo me sentiría como más relajada, al tener... al hacer ejercicio me sentiría más relajada.

-ENTREVISTADORA P227: María Laura, vos me decís que los ejercicios que hiciste, o sea, hablando de deportes que hiciste en el colegio, ¿hiciste solamente en el colegio o en algún otro lado? En algún club, algún gimnasio...

-ENTREVISTADA R227: Lo hice en el colegio y en la casa de mis amigas.

-ENTREVISTADORA P228: Claro, o sea, digamos en tu tiempo libre, en tus ratos libres. ¿Nunca fuiste a un club...?

-ENTREVISTADA R228: A un torneo fui, un torneo de las escuelas.

-ENTREVISTADORA P229: Torneo, ¿de qué?

-ENTREVISTADA R229: De vóley y de hándbol.

- ENTREVISTADORA P230: Y competías ahí con otros...
- ENTREVISTADA R230: Con otras escuelas, otros chicos.
- ENTREVISTADORA P231: ¿Con escuelas de la misma ciudad o de otros lugares?
- ENTREVISTADA R231: No, de la misma ciudad.
- ENTREVISTADORA P232: ¿Y cómo eran esos torneos?
- ENTREVISTADA R232: Como eran...
- ENTREVISTADORA P233: Los torneos, se juntaban y competían...
- ENTREVISTADA R233: Hee... si nos juntábamos, por ejemplo, la escuela Comercio, le tocaba con la Juan Pablo.
- ENTREVISTADORA P234: ¿La Juan Pablo es otro colegio?
- ENTREVISTADA R234: Es otro colegio, y... o la Juan Pablo se juntaba con la escuela de las Monjas que es otro colegio y así. Y el que ganaba, al que salía campeón le daban un trofeo.
- ENTREVISTADORA P235: Y vos, ¿recordas como era... como te sentías, te gustaba?
- ENTREVISTADA R235: Si, a mí me gustaba porque siempre a mí me mandaban a rematar.
- ENTREVISTADORA P236: Ah, ¿y a vos te gustaba eso?
- ENTREVISTADA R236: A mí me gustaba.
- ENTREVISTADORA P237: Bueno María Laura, ¿tenés en tu casa, en tu entorno familiar alguien que haga ejercicio físico?
- ENTREVISTADA R237: No, nadie.
- ENTREVISTADORA P238: ¿Nadie? ¿Ni tus padres, ni tus hermanos, ni tu hija, nadie?
- ENTREVISTADA R238: Nadie.
- ENTREVISTADORA P239: Bueno, solamente en tu entorno, que no sea familiar, tu amiga me decís, ¿y alguna otra persona?
- ENTREVISTADA R239: No.
- ENTREVISTADORA P240: ¿No? Bueno María Laura, ¿alguna otra cosa que me quieras contar acerca del ejercicio físico, alguna experiencia, algún recuerdo que no hayamos hablado en toda esta charla? ¿Alguna otra cosa que tengas para decirme, que quieras decirme?
- ENTREVISTADA R240: No, es todo.
- ENTREVISTADORA P241: Muchas gracias entonces por la entrevista.
- ENTREVISTADA R241: Muchas gracias.

## Anexo N°7 Desgrabación de entrevista realizada al sujeto de estudio n°6

Entrevistador/a: Pereyra, María José

Entrevistado/a: N°6

Fecha de realización de la Entrevista: 09-01-2015

Hora de inicio: 18:00      Hora de finalización: 18:39

Lugar: Lisandro de la Torre, Barrio Parque Balneario "A" (domicilio de la entrevistada)

Tiempo total de duración de la entrevista: 39:27

Datos del/la entrevistado/a:

Edad del entrevistado/a: 38

Sexo: femenino .

Lugar de origen del entrevistado/a: Cruz del Eje-Córdoba

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Cruz del Eje- Córdoba

-ENTREVISTADORA P1: Hola, ¿Cómo estás?

-ENTREVISTADA R1: Hola.

-ENTREVISTADORA P2: ¿Todo bien?

-ENTREVISTADA R2: Todo bien.

-ENTREVISTADORA P3: ¿Cómo es tu nombre?

-ENTREVISTADA R3: María Victoria Romero.

-ENTREVISTADORA P4: Romero, Victoria. ¿Dónde vivís?

-ENTREVISTADA R4: Lisandro de la Torre, seis siete... seiscientos setenta y nueve, Cruz del Eje.

-ENTREVISTADORA P5: ¿Qué barrio?

-ENTREVISTADA R5: Parque Balneario "A".

-ENTREVISTADORA P6: Victoria, ¿Cuántos años tenés?

-ENTREVISTADA R6: Treinta y ocho.

-ENTREVISTADORA P7: Treinta y ocho. Victoria, ¿me podes contar algo de tu vida? Más o menos de tu vida, que haces...

-ENTREVISTADA R7: Soy mamá, tengo tres hijos, uno de diez y ocho, una nena de quince y uno más chiquito de cinco, hee... soy docente, trabajo... en este momento... soy profe de música y

maestra de grado pero trabajo en el conservatorio, tengo todas mis horas ahí pero he trabajado en los distintos niveles.

-ENTREVISTADORA P8: El conservatorio, ¿Dónde queda? ¿Acá en Cruz del Eje, en la misma ciudad?

-ENTREVISTADA R8: En Cruz del Eje, sí. En la calle Alsina, es una escuela de música.

-ENTREVISTADORA P9: ¿Y en que otros lados... trabajas en colegios también?

-ENTREVISTADA R9: Ahora, actualmente no pero he trabajado en todos los niveles, primario, secundario y terciario. En Cruz del eje, en escuelas marginales, en San Marcos, en escuelas rurales...

-ENTREVISTADORA P10: San Marcos, ¿Dónde queda?

-ENTREVISTADA R10: A veintidós kilómetros de Cruz del Eje.

-ENTREVISTADORA P11: ¿Es un pueblito, algo así?

-ENTREVISTADA R11: Es un pueblito de gente... no, no es humilde, no es pobre porque vienen... son de otro lado, viene gente de Buenos Aires, de Rosario, heterogénea, digamos.

-ENTREVISTADORA P12: Bueno Victoria, vamos a hablar un poquito del ejercicio físico, te voy hacer algunas preguntas para ver qué opinas, que te parece.

-ENTREVISTADA R12: Bueno.

-ENTREVISTADORA P13: Bueno, ¿Qué es para vos el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R13: ¡Eso! Mantenerte activa, movilizándote hee... hacer ejercicio es mover... ¡moverte! Qué se yo... no sé qué es específicamente.

-ENTREVISTADORA P14: Ah pero lo que para vos es...

-ENTREVISTADA R14: El ejercicio físico es moverme, mantenerme activa, ejercitar las partes del cuerpo, los músculos, que se yo...

-ENTREVISTADORA P15: ¿Alguna vez escuchaste hablar sobre el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R15: Si.

-ENTREVISTADORA P16: ¿A dónde escuchaste?

-ENTREVISTADA R16: Mi papá es profesor de educación física.

-ENTREVISTADORA P17: A mirá que bueno.

-ENTREVISTADA R17: Hee... y toda la vida he escuchado sobre el ejercicio físico porque él nos ha inculcado, nos ha enseñado a hacer actividad física, hemos sido, yo, mis hijos y todos mis hermanos somos de cierta manera, no deportistas pero practicamos siempre algún deporte, entonces hemos estado en movimiento toda la vida.

-ENTREVISTADORA P18: Ah claro a causa de eso.

-ENTREVISTADA R18: ¡No, a causa no! Él hacía y nosotros copiábamos y nos gusta.

-ENTREVISTADORA P19: Y que te... vos me decís que él te hablo del ejercicio físico, ¿Qué te hablo, que recordas, que te hablo?

-ENTREVISTADA R19: ¡Todo! ¿Qué me habla de ejercicio físico? Que el ejercicio físico o la actividad física sirve para des estresarse, te sirve para mantenerse activo, que sirve para el equilibrio corporal, que sirve para... hee... para que más sirve... sirve para bajar de peso porque yo soy media neurótica con las dietas o con el ejercicio físico, para que más sirve... para estar sanos, sobre todo para la salud, ¡para la buena salud! Para estar sanos de... digamos, de cuerpo y mente.

-ENTREVISTADORA P20: Claro, y, ¿Qué pensas vos sobre lo que él te dijo, sobre lo que tu papá te habló? , que es profe de educación física.

-ENTREVISTADA R20: Que tiene razón, por ejemplo, yo cuando estoy media alterada, sobrepasada o sobrecargada, agarro la bicicleta y me voy a dar una vuelta y yo siempre digo que es mi psicólogo móvil porque yo voy y hago como terapia y después vuelvo, a la hora, a la hora y media de andar en bici y vuelvo, ¡diferente! No sé si resuelto pero diferente.

-ENTREVISTADORA P21: Diferente, ¿en qué sentido?

-ENTREVISTADA R21: Nada, me siento bien conmigo misma, o sea, yo cuando estoy achanchada o cuando estoy mucho tiempo sin hacer nada me sienta mal, me siento pesada, me siento gorda, me duele la cabeza, ¡yo!

-ENTREVISTADORA P22: Claro, vos te sentís...

-ENTREVISTADA R22: Eso me pasa a mí.

-ENTREVISTADORA P23: Particularmente.

-ENTREVISTADA R23: Claro.

-ENTREVISTADORA P24: Bueno Victoria, cuando alguien te nombra la palabra ejercicio físico, ¿Qué ideas se te presentan, que se te viene a la cabeza?

-ENTREVISTADA R24: ¡Ejercicios! Hee... no sé cómo explicarte, ejercicios, que se yo... Puede ser... ¡hay diferentes formas de ejercicios! Hay, que se yo, por ahí haces ejercicios con máquinas cuando vas a un gimnasio y haces localizado o con aparatos y haces ejercicios cuando vas a la parte aeróbica y haces sentadilla o... ¿Cómo se dice...? Abdominales y todas esas cosas, no sé específicamente que tipo de ejercicios, no sé.

-ENTREVISTADORA P25: Movimiento.

-ENTREVISTADA R25: Claro, ¡todo! O sea, también cuando salís a caminar, cuando salís a correr, todos esos serán ejercicios.

-ENTREVISTADORA P26: Bueno Victoria, vos me podés contar más o menos hee... ¿vos hiciste ejercicio físico a lo largo de tu vida?

-ENTREVISTADA R26: Toda mi vida.

-ENTREVISTADORA P27: Toda tu vida, ¿me podés contar todo lo que hiciste desde el primario, el secundario...?

-ENTREVISTADA R27: Hee... cuando iba al primario siempre jugué en los equipos que formaba la escuela, de futbol, de vóley, de básquet, del equipo que formaba la escuela siempre participé, en la primaria. Y todos los sábados salía a correr con mi papá, porque mi papá corría entonces, el que quería acompañarlo, lo acompañaba y en el secundario también formé parte del equipo de vóley y después que salí del secundario formé parte del equipo de vóley de Cruz del Eje, hasta que, después por horarios y por los chicos dejé, pero nunca dejé de hacer ejercicio, siempre anduve en

bici, siempre fui al gimnasio a la parte aeróbica no aparatos, he hecho también aparatos pero no me gusta mucho.

-ENTREVISTADORA P28: ¿Por qué no te gusta?

-ENTREVISTADA R28: Me parece aburrido. Me aburre estando estática, yo soy como de impacto, o sea, yo necesito stép, aeróbica, baile, aerobox. Es como que yo necesito estar en movimiento, no puedo estar veinticinco minutos en una bici pedaleando en la nada, no puedo. Yo cuando iba al gimnasio y hacia aparato yo hacia la bici sola, me iba hasta el dique, por ejemplo, volvía, y ese era el calentamiento y me quedaba en el gimnasio porque no me gustaba la bici fija.

-ENTREVISTADORA P29: Claro, te gusta salir más en la bici.

-ENTREVISTADA R29: Me gusta moverme, entonces el aparato, hee... me resulta... ¡aburrido! No es que... ¡lo hago!, hago la serie todo lo que me dicen pero me parece aburrido, me canso más rápido.

-ENTREVISTADORA P30: Ah bueno, ¿Alguien juega un papel importante en tu entender del ejercicio físico? Me imagino que tu...

-ENTREVISTADA R30: Mi papá, Jajaja.

-ENTREVISTADORA P31: ¿Y que hizo tu papá para que sea importante?

-ENTREVISTADA R31: ¡Nos cansó! Jajajaja. Por ejemplo, actualmente si comemos mal, o si estamos a dieta, o si vamos al gimnasio, empieza "¿y qué haces, y que no haces?, ¿Y el instructor del gimnasio te ha tomado peso, talla, altura?", no sé qué... para sacarte cuanta actividad física puedes hacer y cuanta no de acuerdo a... sobre todo cuando hacia aparato, para eso, aeróbico no. Y él nos preguntaba, ¡pero nos ha cansado! Con la actividad física, por ejemplo, si comes de... no con las calorías y esas cosas ¡no!

-ENTREVISTADORA P32: Claro, no tan específico.

-ENTREVISTADA R32: No, no, no, no, no. El, por ejemplo, yo... conmigo que yo soy la que siempre ando haciendo dieta o quiere estar flaca, ¡siempre! Él siempre me dice que en vez de hacer dieta o que se yo, que salga a caminar una hora o andar en bici una hora y media y así.

-ENTREVISTADORA P33: Claro, él piensa que te va a dar más resultado hacer ejercicio físico que, ¿hacer una dieta? ¿A eso es a lo que te referís?

-ENTREVISTADA R33: No, que no haga dieta, que haga ejercicio, entonces así bajo de peso o por lo menos tonifico y no... ¡y no me enfermo!

-ENTREVISTADORA P34: Ah claro. Me imagino que anteriormente y que ahora actualmente, que anteriormente has tenido opiniones acerca del ejercicio físico y actualmente también, ¿son las mismas opiniones?

-ENTREVISTADA R34: No, no todos... por ejemplo, la opinión que tienen mi papá, no todos los compañeros o las personas que yo hablo, por ejemplo, yo hablo con personas que dicen que el estép está contraindicado, por ejemplo, está contraindicado para personas mayores de treinta porque en vez de endurecerte, te... como que te... ablanda las piernas, la cola o el busto y mi papá, por ejemplo, nunca me dijo eso, siempre me dijo que caminar, correr y todas esas cosas hacen bien al organismo y que son como... los ejercicios más completos, ¡correr sobre todo! ¡O nadar!

-ENTREVISTADORA P35: Bueno, vos me estás hablando de las opiniones de otras personas, yo ahora te pregunto de, ¡tus opiniones!

-ENTREVISTADA R35: Ah de mis opiniones, entonces no te entendí bien.

-ENTREVISTADORA P36: No, no, está bien lo que me dijiste, está perfecto porque...

-ENTREVISTADA R36: ¿Y ahora que me preguntas?

-ENTREVISTADORA P37: Si las opiniones que vos tenías antes del ejercicio físico y las que tenés ahora son las mismas, si piensas lo mismo del ejercicio físico.

-ENTREVISTADA R37: ¡Sí!

-ENTREVISTADORA P38: ¿Sí? ¿Y qué es lo que piensas?

-ENTREVISTADA R38: Eso que te estoy diciendo, que te ayuda a estar sano, a estar en... digamos, en forma, o sea, a mí me ayuda a estar siempre activa y no estar pesada, no sé cómo explicarte. A mí, por ejemplo, me ayuda a... yo cuando hago actividad física me levanto temprano, ando, funciona mucho y estoy como, con la mente despejada, libre, en cambio cuando... por ahí pasa... en vacaciones no puedo hacer mucha actividad física porque tengo los chicos... cuando estoy en época de clase sí, me voy en bicicleta a la escuela, vuelvo... hago todo, camino con mi mamá todas las tardes que podemos, o sea, hacemos actividad física.

-ENTREVISTADORA P39: ¡Sos muy activa!

-ENTREVISTADA R39: Hee... no sé si muy, ¡soy!

-ENTREVISTADORA P40: Si pero por lo que me contás que haces...

-ENTREVISTADA R40: Y hay épocas, por ejemplo, hay épocas que no puedo, por ejemplo, ahora hace mucho calor, entonces no me da para salir en bici, tengo que salir a las seis de la mañana o a las diez de la noche y son horarios que yo ya tengo, o que preparar la cena o estoy durmiendo a las seis de la mañana. Antes lo he hecho ¡he! Antes lo he hecho, pero ahora como que me canso, no me dan ganas pero sí, por ejemplo, si me voy y me doy una vuelta al circuito ese que hay en la Rivadavia dos o tres vueltas.

-ENTREVISTADORA P41: ¿La Rivadavia donde es, donde queda?

-ENTREVISTADA R41: En el centro.

-ENTREVISTADORA P42: ¿En el centro de la ciudad?

-ENTREVISTADA R42: Si ahí en la calle Alem y Rivadavia que está el circuito ese que han hecho con los aparatos y todo que está el circuito y ahí damos dos o tres vueltas.

-ENTREVISTADORA P43: ¿Hay aparatos para hacer ejercicio ahí?

-ENTREVISTADA R43: Sí.

-ENTREVISTADORA P44: ¿Y cómo es eso, es gratuito?

-ENTREVISTADA R44: No tengo idea, sé que hay un señor que es que organiza y te abre y te cierra, pero nunca entré yo al de aparato, yo voy al que es abierto, al circuito cerrado, al de la bici que es al lado de donde están los aparatos.

-ENTREVISTADORA P45: O sea, que actualmente haces ejercicio físico.

-ENTREVISTADA R45: ¡Sí! O sea, hace quince días que no hago nada por las fiestas por todo esto pero hasta diciembre sí, caminaba, corría y ando en bici.

-ENTREVISTADORA P46: ¿Eso nada más, otra cosa?

-ENTREVISTADA R46: No, no.

- ENTREVISTADORA P47: Nada más, ¿y lo haces sola, lo haces con alguien?
- ENTREVISTADA R47: Sola, a veces con mi mamá, normalmente sola porque los horarios no podemos coincidir con los horarios pero cuando coincidimos con mi mamá o con... con mi hija a veces, con el mas chiquito que me acompaña en bici, con el que quiero voy sino sola.
- ENTREVISTADORA P48: ¿Lo haces sola?
- ENTREVISTADA R48: Si.
- ENTREVISTADORA P49: Se ve que tenés mucha voluntad.
- ENTREVISTADA R49: Es que me gusta.
- ENTREVISTADORA P50: ¿Te gusta?
- ENTREVISTADA R50: Me des estresa y me gusta. ¡Me gusta!
- ENTREVISTADORA P51: ¿Y en tu entorno familiar, alguna otra persona hace ejercicio?
- ENTREVISTADA R51: Todos. En mi casa, todos mis hijos y todos, mi mamá, mi papá y mis hermanos, ¡todos!
- ENTREVISTADORA P52: ¿Me podes contar más o menos un poquito de todo?
- ENTREVISTADA R52: Mi papá por problemas de enfermedades dejo de andar en bici pero él todos los años entrenaba y corría la Pintos.
- ENTREVISTADORA P53: ¿Qué es la Pintos?
- ENTREVISTADA R53: Es una carrera el desafío de la Pintos que se corre ochenta y dos kilómetros que sale de la Cumbre y volves a la Cumbre, vas por el Rio Pintos, llegas a San Marcos, volves por Quilpo y todo por la montaña.
- ENTREVISTADORA P54: Ah, esos son como pueblos, digamos, localidades...
- ENTREVISTADA R54: Localidades cerquitas.
- ENTREVISTADORA P55: Tu papá hacía eso me decís.
- ENTREVISTADA R55: Si varias veces la ha corrido, yo también.
- ENTREVISTADORA P56: Pero ahora no lo hace más por el tema...
- ENTREVISTADA R56: No, tuvo cáncer de próstata y le contraindicaron la bicicleta pero igual él la agarra debes en cuando.
- ENTREVISTADORA P57: ¿Y vos lo hacías también me decís?
- ENTREVISTADA R57: Yo la corrí una vez, hace un par de años atrás.
- ENTREVISTADORA P58: ¿Y cómo te fue?
- ENTREVISTADA R58: Bien, llegué.
- ENTREVISTADORA P59: ¿Llegaste?
- ENTREVISTADA R59: ¡Y el objetivo era llegar! No me caí, ni me golpee y llegué.

- ENTREVISTADORA P60: ¿Y cómo es eso, me puedes volver a contar más o menos cómo es?
- ENTREVISTADA R60: Yo cuando la corrí que fue en el dos mil seis, eran sesenta y dos kilómetros, ahora le han agregado veinte, veinte kilómetros más.
- ENTREVISTADORA P61: Ah, ¿es trote nomas?
- ENTREVISTADA R61: No, no es todo bici, es montabais.
- ENTREVISTADORA P62: Ah, bici.
- ENTREVISTADA R62: Montabais, salís de la Cumbre, entras a... no sé los lugarcitos pero es todo por la montaña, llegas al Pintos, bajas y de ahí llegas al mirador a San Marcos, todo por la montaña.
- ENTREVISTADORA P63: Ah, ¿el Pintos es un río?
- ENTREVISTADA R63: Si es un río, todo por la montaña, como que cruzas la ruta treinta y ocho y te venís para el lado de San Marcos porque la cumbre queda para éste lado (para el lado de San Marcos), ¿te das cuenta? Cruzas, donde hacen parapente, donde hacen todo y bueno por la montaña llegas hasta el mirador a San Marcos y de ahí te venís, cruzas por el vado López, por Quilpo, la ciudad de Quilpo, lo que yo hice, y después Empalme San Marcos y llegué a La I.P.E.A. (Es un colegio secundario de la Ciudad de Cruz del Eje) Ahora salen de la Cumbre, no sé el recorrido bien, mi hermano también la hizo, el más chico, Salen de La Cumbre y llegan a La Cumbre, o sea vienen a San Marcos y se vuelven a la Cumbre.
- ENTREVISTADORA P64: Ah es como que dan toda la vuelta y vuelven al lugar de partida.
- ENTREVISTADA R64: Si, van y vuelven a La Cumbre. ¡Es montabais!
- ENTREVISTADORA P65: Y me decís que lo hiciste y que llegaste bien, ¿Cómo te sentiste vos cuando lo hiciste?
- ENTREVISTADA R65: Estaba muerta cuando llegue, muerta. ¡Si, bien, contenta, si!
- ENTREVISTADORA P66: O sea, cansada pero bien, ¿te gusto la experiencia?
- ENTREVISTADA R66: Si, si, es más quiero correrla de vuelta pero no tengo tiempo, tengo que entrenar tres, cuatro horas seguidas y no las tengo, no tengo tiempo.
- ENTREVISTADORA P67: Ah y tres, cuatro horas, ¿con cuánto tiempo de anticipación a la carrera?
- ENTREVISTADA R67: Cuando yo corrí La Pintos, empecé en enero a entrenar y se corre el primero de mayo.
- ENTREVISTADORA P68: Ah, ¡varios meses entrenaste!
- ENTREVISTADA R68: Si, con mi papá entrenaba, ¡va...! Salíamos a andar en bici.
- ENTREVISTADORA P69: Eso hacías con tu papá, salías a andar en bici, ¿Qué otras cosas hacían para entrenar?
- ENTREVISTADA R69: Nada más, nada. Hacíamos el recorrido.
- ENTREVISTADORA P70: ¿Y cuánto tiempo era el recorrido, cuantos kilómetros?
- ENTREVISTADA R70: Sesenta y dos kilómetros, era en esa época.

-ENTREVISTADORA P71: Pero cuando vos entrenabas, antes de la competición, ¿Cuántos kilómetros hacías?

-ENTREVISTADA R71: Entrenaba día por medio y hacia veintidos kilómetros por día, o sea, iba hasta San Marcos y volvía.

-ENTREVISTADORA P72: Ah bien! (acá agregue las palabra "Ah bien" porque me salteé parece y quedaba vacía esta pregunta )

-ENTREVISTADA R72: Primero iba hasta el dique.

-ENTREVISTADORA P73: ¿Hasta el dique de Cruz del eje?

-ENTREVISTADA R73: Si diez kilómetros, iba y volvía, después cuando ya me sentía mejor de estado físico, empezamos a ir a San Marcos y volvíamos, o sea, hacíamos una semana... la primera semana hicimos hasta el dique y volvimos, la segunda semana le agregamos San Marcos, después agregamos Quilpo y al mes hicimos dos veces seguidas el recorrido de la carrera, nos fuimos y la hicimos.

-ENTREVISTADORA P74: Claro, es como que hicieron una prueba piloto digamos.

-ENTREVISTADA R74: Si, para ver si la podíamos hacer, él ya la había corrido, era para que yo me probara.

-ENTREVISTADORA P75: ¿Y? ¿Cómo te fue?

-ENTREVISTADA R75: ¡Bien! Pero corría con él, o sea, íbamos con él, cuando me cansaba paraba, no iba a ritmo de carrera digamos, ¡tampoco lo hice a ritmo de carrera cuando corrí! Porque el objetivo era llegar y no golpearme porque es peligroso por ahí hay piedras, hay desiertos.

-ENTREVISTADORA P76: ¡Desniveles!

-ENTREVISTADA R76: ¡Hay montañas! Van por donde va el camino del Rally.

-ENTREVISTADORA P77: Ah mira.

-ENTREVISTADA R77: Por el camino del Rally, o sea, hay precipicios, te podes golpear mal entonces el objetivo era... Y hay distintos terrenos, hay piedras, hay arena, hay piedras, hay agua, hay ríos, tenés que cruzar ríos, entonces son varias horas.

-ENTREVISTADORA P78: Claro, hay diferentes superficies.

-ENTREVISTADA R78: Yo largue... ¡Claro! Yo largue como a las ocho, nueve de la mañana y llegue como a las dos, tres de la tarde acá, a la I.P.E.A.

-ENTREVISTADORA P79: Ah, ¿eso fue mientras entrenabas vos?

-ENTREVISTADA R79: No, eso fue la carrera.

-ENTREVISTADORA P80: Ah la carrera, ¿y la carrera es todo sin parar, viene a ser?

-ENTREVISTADA R80: ¡Claro! Vos, subís y llegas y si no te buscan.

-ENTREVISTADORA P81: Si, vos me decís que terminaste cansada cuando llegaste, ¿pero qué te pareció esa experiencia?

-ENTREVISTADA R81: No, ¡me encanto! Si, linda.

-ENTREVISTADORA P82: ¿Y cómo era, competían varias personas?

-ENTREVISTADA R82: Era... había mil, en ese momento había mil quinientos inscriptos de todas las categorías, las categorías eran por edades, más veinte, más treinta, estaba la master, no me acuerdo bien las categorías que eran los elite, no sé cómo era, que eran los que iban más rápido, tanto masculino como femenino y ahí empezaban hasta... don Nieva corre que tiene ochenta y pico de años.

-ENTREVISTADORA P83: ¿Quién es don Nieva, es un vecino?

-ENTREVISTADA R83: Don Nieva es un viejito que anda en bici... es un camionero que anda una bicicleta de carrera, ¡requeté rudimentaria! No tiene suspensión, no tiene cambio, no tiene nada, es una bicicleta celeste y con esa él corre La Pintos y llega.

-ENTREVISTADORA P84: Ah mirá.

-ENTREVISTADA R84: Le han dado hace un par de años el premio al esfuerzo, al más viejo porque tiene como ¡ochenta años! ¡Y la corre!

-ENTREVISTADORA P85: ¡Y la corre! ¡Mirá vos!

-ENTREVISTADA R85: Si, ¡Y llega!

-ENTREVISTADORA P86: ¡Que estado físico!

-ENTREVISTADA R86: Don Nieva ¡sí! Vive de la iglesia para abajo.

-ENTREVISTADORA P87: ¿De qué iglesia?

-ENTREVISTADA R87: De la Catedral, de la plaza.

-ENTREVISTADORA P88: ¿Una iglesia de acá de Cruz del Eje?

-ENTREVISTADA R88: Si.

-ENTREVISTADORA P89: ¿Queda lejos de acá?

-ENTREVISTADA R89: De mi casa, quedará... quince cuadras, diez cuadras, camino al dique.

-ENTREVISTADORA P90: ¿Y vos que edad tenías Victoria cuando corriste esa carrera?

-ENTREVISTADA R90: Dos mil seis... ¡Treinta!

-ENTREVISTADORA P91: Treinta años... ¡Ya tenías los chicos, ya!

-ENTREVISTADA R91: Tenía dos de mis tres hijos, ¡sí!

-ENTREVISTADORA P92: Ah, mirá vos. Bueno Victoria me contabas de tu experiencia en la carrera esa de montabais.

-ENTREVISTADA R92: Si, el desafío al Rio Pintos.

-ENTREVISTADORA P93: Bueno me dijiste que la corriste a los treinta años y que te sentiste muy bien. Bueno, me estabas contando de tu entorno familiar que eran muy deportistas y me hablaste de tu papá y de vos y que otra persona de tu familia hacen así...

-ENTREVISTADA R93: Nosotros somos, mi familia está constituida por mi papá, mi mamá y cuatro hermanos. Yo soy la más grande de cuatro, después sigue mi hermana y mis dos hermanos varones, ¡más chicos! Mi hermana también, ella, actualmente está casada, vive en Jujuy. Durante

toda su vida, su adolescencia o infancia ella jugaba al básquet o al vóley y bueno la llevaban a jugar al básquet al Olayon y en la escuela jugaba al vóley conmigo.

-ENTREVISTADORA P94: ¿El Olayon que es?

-ENTREVISTADA R94: Es un club de futbol y de básquet que hay en Cruz del Eje.

-ENTREVISTADORA P95: Ah, ¿vos viviste toda tu vida en Cruz del Eje?

-ENTREVISTADA R95: Hee... dos años viví en Rio Negro, en el sur donde nació mi primer hijo y después volví a Cruz del Eje, después volví y no me moví más. Y mi hermana actualmente en Jujuy, ella ya tiene... tiene, yo tengo treinta y ocho, ella tiene treinta y siete hee... tienen cuatro hijos y juega en el... equipo de vóley de...

-ENTREVISTADORA P96: ¿De allá de Jujuy?

-ENTREVISTADA R96: De Jujuy.

-ENTREVISTADORA P97: ¿Ahora a ésta edad?

-ENTREVISTADA R97: Actualmente, sí. Forma parte, no sé si del colegio de abogados, porque mi hermana es abogada, o si de la localidad de Jujuy. Si sé que juega en un equipo que representa a Jujuy o a los abogados, no sé bien a qué pero juega. Entrenan, se juntan los sábados entrenan y participan con otras localidades o con otros equipos no sé bien. Y mis otros hermanos han jugado toda su vida al vóley, al futbol, juegan al tenis, juegan al futbol.

-ENTREVISTADORA P98: A de todo.

-ENTREVISTADA R98: ¡Todo! Hee... a todo, vienen a Cruz del Eje porque ellos viven en Córdoba.

-ENTREVISTADORA P99: ¿Los dos?

-ENTREVISTADA R99: Los dos.

-ENTREVISTADORA P100: Ah, ¿y que hacen tus hermanos, estudian, han estudiado?

-ENTREVISTADA R100: Mis hermanos son, nosotros somos los cuatro profesores de música, los cuatro.

-ENTREVISTADORA P101: Ah mira que bueno.

-ENTREVISTADA R101: Pero aparte, mi hermana es abogada, el que le sigue a mi hermana es arquitecto y el último, el más chico es músico toca en esta... aparte de ser profe de música, empezó odontología y lo dejo y ahora es músico, toca... tiene una bandita que se llama Topete y toca, toca la batería.

-ENTREVISTADORA P102: Ah, mira y que... ¿es una banda de cuarteto, de rock, de cumbia?

-ENTREVISTADA R102: No, es de todo.

-ENTREVISTADORA P103: ¿Variadito?

-ENTREVISTADA R103: Si variadito, es una banda que se ha puesto de moda ahora, toca en Carlos Paz que es un pueblito cerca de... ¡Toca! Toca en Entre Ríos, va viajando así como Agapornis, el mismo estilo de Agapornis

-ENTREVISTADORA P104: Ah, ¿Agapornis es una bandita?

-ENTREVISTADA R104: Otra banda de Buenos Aires.

-ENTREVISTADORA P105: ¿Y el grupo de tu hermano es de acá de Cruz del Eje?

-ENTREVISTADA R105: No, no, no, no, es de un equipo de rugby de... la integran un chico de Soto, compañero de él del conservatorio también profe de música.

-ENTREVISTADORA P106: Soto, ¿es otro lugar?

-ENTREVISTADA R106: Soto es otro lugar cerca de Cruz del Eje, hee... Cristian que es de Soto, Mauro Valentín que es un chico de acá de Cruz del Eje también, mi hermano que es de Cruz del Eje y cuatro o cinco mas que son de Córdoba, de un equipo de rugby que se conocieron, formaron la banda y están tocando. Y mis hermanos también juegan, no sé tienen un día específico donde se juntan a jugar al futbol, al futbol cinco, todas las semanas yo creo que son o los martes o los miércoles, no me acuerdo bien porque ya perdí el rastro de mis hermanos. Pero cuando vienen a Cruz del Eje si ellos juegan al tenis, juegan al paddle o juegan al futbol.

-ENTREVISTADORA P107: Ah mirá, hacen todo.

-ENTREVISTADA R107: ¡Todo el tiempo! Y el más chico este que yo te contaba que es músico, hará dos o tres años atrás, corría también la carrera del desafío Pintos, ¿Cómo entrenó? ¡No sé! Sé que un par de veces se vino de Córdoba a Cruz del Eje en la bicicleta como para probarse en la bicicleta como para probarse la distancia.

-ENTREVISTADORA P108: Ah mirá, ¿y cómo le fue?

-ENTREVISTADA R108: Bien, llego muerto, pálido. ¡Bien! Pero previo a la carrera digamos. Previo a la carrera, pero después no. Y también hace bici, por ahí se va a trabajar en bicicleta, si, somos medios activos todos.

-ENTREVISTADORA P109: Claro, mirá. ¿Y los chicos?

-ENTREVISTADA R109: Y, ¿mis hijos? Bueno, el Matías tiene una pelota en la cabeza, mi hijo.

-ENTREVISTADORA P110: ¿El más grande, le gusta el futbol?

-ENTREVISTADA R110: El más grande, a mi hijo le gusta el básquet, ¡Le encanta el básquet! Él ha jugado, esta... no sé cómo se dice, federado, esta...

-ENTREVISTADORA P111: Juega en una liga.

-ENTREVISTADA R111: Juega en una liga cruzdelejeña, aparte juega en la primera del Olayon, del club Olayon.

-ENTREVISTADORA P112: ¿Del club Olayon de Cruz del Eje?

-ENTREVISTADA R112: Si, de Cruz del Eje, ¡al básquet! Y al futbol, también, esta federado, no sé cómo se dice, o sea, que le firman, lo piden no sé qué.

-ENTREVISTADORA P113: Claro, como que juega en un... representa al club o la ciudad.

-ENTREVISTADA R113: Si representa al club Central... Central Norte.

-ENTREVISTADORA P114: ¿Es un club que esta acá en Cruz del Eje también?

-ENTREVISTADA R114: Es un club que está en Cruz del Eje y antes ha jugado al futbol también de Olayon pero se cambió a Central y ahora juega de ahí, bueno ahora no juega a nada porque se fue a Córdoba a estudiar, Así que...

-ENTREVISTADORA P115: ¿Y que estudia ahora?

-ENTREVISTADA R115: Está preparando el ingreso para kinesiología.

-ENTREVISTADORA P116: Ah mirá vos que bueno, todo relacionado con el ejercicio.

-ENTREVISTADA R116: ¡Sí! Jaja, todo relacionado.

-ENTREVISTADORA P117: ¡Que buenísimo!

-ENTREVISTADA R117: Y mi hija de quince también, ella juega al hockey y al básquet, tres veces por semana cada cosa ¡Y, anda en bici! Somos todos medios, medios... el mas chiquitito también va a la escuelita de futbol de Gogó que es otra canchita de futbol de Cruz del Eje.

-ENTREVISTADORA P118: Mirá vos. ¿Y tu mamá?

-ENTREVISTADA R118: Y mi mamá nos acompaña. Jajaja.

-ENTREVISTADORA P119: ¿Los acompaña siempre?

-ENTREVISTADA R119: Esa no ha jugado a nada, ha sido siempre muy sedentaria y muy fumadora pero desde que dejo de fumar, engordo mucho entonces empezó a hacer actividad física. Empezó a andar en bici y a caminar y empezó a bajar y a hacer dieta, y a partir de ahí empezó a hacer actividad física y ahora anda en bici y camina, ¡todos los días de su vida!

-ENTREVISTADORA P120: Ah mira que bueno. ¿Y qué te dicen ellos, tus hijos del ejercicio físico, por ejemplo, tus hijos todos... que te dicen, algo...?

-ENTREVISTADA R120: Nada, no me dicen nada. ¡Yo les digo! Que dejen de hacer actividad física, ¡porque quiero que se acuesten! El más grande, es la una de la mañana y pasa del futbol al básquet, del básquet al futbol y...

-ENTREVISTADORA P121: Claro, es como en exceso ya.

-ENTREVISTADA R121: Claro, ¡demasiado! Los dos míos que van al secundario, bueno cuando iban al secundario, tanto el Matías, como la Guadalupe cursaban todas las horas de educación física, o sea, hacían los tres deportes, no iban los martes y miércoles, por ejemplo, ¿viste que cuando pasan a la especialidad elijen? El deporte, elijen el deporte, o vóley, o futbol, o básquet, o hockey, por ejemplo.

-ENTREVISTADORA P122: Ah, hacían todo.

-ENTREVISTADA R122: La Guadalupe hace, ¡todos los horarios! Y juega en todos los zonales, provinciales, locales o que la dejen participar.

-ENTREVISTADORA P123: Ah, en todos lados.

-ENTREVISTADA R123: ¡El Matías igual! En esas intercolegiales, Si, es en exceso o... ¡Si, les gusta! Y yo no sé los prohíbo, prefiero eso antes que estén sentados frente la tele o en la computadora, entonces, ¡juegan! Pero aparte de eso van al conservatorio, tienen actividades, o sea...

-ENTREVISTADORA P124: Otras actividades distintas.

-ENTREVISTADA R124: Si, el conservatorio es una escuela de música paralela a la escuela secundaria, o sea, ellos van a la escuela de las seis de la mañana hasta la una y media de la tarde casi todos los días, y al conservatorio, en ésta instancia que ya están cursando los cursos altos van todos los días, a veces entran a las dos, a veces entran a las cuatro o a veces salen a las seis pero están todas las tardes, tiene dos o tres horas de clase de conservatorio. Después de eso se organizan con el deporte.

-ENTREVISTADORA P125: Ah, está buenísimo. Son súper...

-ENTREVISTADA R125: Si, están organizaditos así.

-ENTREVISTADORA P126: Ah mira, que bueno. Y vos Victoria, ¿has hecho ejercicio solamente en el colegio o has ido a algún club, a algún gimnasio?

-ENTREVISTADA R126: Hee... he ido a casi todos los gimnasios de Cruz del Eje, he pasado por todos, he hecho aparatos, he hecho aerobio.

-ENTREVISTADORA P127: ¿Y por qué ibas cambiando de gimnasio?

-ENTREVISTADA R127: Hee... a veces por... ¡por el lugar! De donde yo vivía y por una cuestión de tiempo.

-ENTREVISTADORA P128: Ah claro, o sea, ¿vos te has ido cambiando de casa?

-ENTREVISTADA R128: ¡Claro!

-ENTREVISTADORA P129: Y acá, en este barrio, ¿hace mucho que vivís o no?

-ENTREVISTADA R129: Hace diez años o doce años más o menos.

-ENTREVISTADORA P130: ¿Acá en este barrio?

-ENTREVISTADA R130: Si, en este barrio hace... cuando me divorcie me vine a vivir acá, o bueno... en ese "sin paz", y ya me quede acá, pero... he ido, ¡si por lugares o por ahí por los horarios! Que tienen algunos gimnasios y... ¡sí! Básicamente por eso, no por...y siempre termino volviendo a uno porque tengo más afinidad o menos afinidad con las profesoras que dan, nada más, me acostumbre a una y como que siempre intento volver pero los horarios son muy complicados y yo a la hora que... los gimnasios donde... son entre las nueve y las diez de la noche y a esa hora yo estoy en mi casa cocinando, recibiendo a todo el mundo que viene, o de la escuela o de trabajar, o del conservatorio y no puedo ir a hacer actividad física a esa hora.

-ENTREVISTADORA P131: ¿Y cómo te organizas vos cuando ibas...? ¿Ahora vas al gimnasio?

-ENTREVISTADA R131: ¡No! Hago sola.

-ENTREVISTADORA P132: ¿En tu casa o...?

-ENTREVISTADA R132: No, salgo a caminar o a andar en bici

-ENTREVISTADORA P133: ¿Cuándo ibas al gimnasio, como te organizabas con el trabajo, con los chicos?

-ENTREVISTADA R133: ¡Y por eso! ¡Iba! Había veces que...

-ENTREVISTADORA P134: ¿Ibas a diferentes horarios así?

-ENTREVISTADA R134: Iba todos los días al mismo horario, a veces hacia dos turnos hasta que tuve un exceso digamos.

-ENTREVISTADORA P135: ¿Y a que horario ibas?

-ENTREVISTADA R135: A las tres de la tarde y a las ocho de la noche.

-ENTREVISTADORA P136: ¿Dos veces al día ibas?

-ENTREVISTADA R136: Si y a las seis de la mañana salía y hacia una hora de bici.

-ENTREVISTADORA P137: ¿Todos los días?

-ENTREVISTADA R137: Todos los días, incluido sábado y domingo.

-ENTREVISTADORA P138: Ah mirá que bueno.

-ENTREVISTADA R138: Y después, como que me sature, me canse y deje el gimnasio, pero la bici siempre... puedo dejarla un tiempito, dos o tres veces pero siempre vuelvo, lo que más me gusta de todo es andar en bici.

-ENTREVISTADORA P139: Pero tus experiencias con otros tipos de ejercicio que has tenido, ¿te han gustado?

-ENTREVISTADA R139: ¡Si, me gusta la actividad física!

-ENTREVISTADORA P140: ¿En general?

-ENTREVISTADA R140: En general, me gusta. Me gusta, se nadar hee... juego al vóley, juego al fútbol, juego al básquet, conozco la mayoría de los deportes. ¡Me dan ganas! Si yo veo a alguien jugando y me invitan, participo, no sé si soy buena o mala pero participo.

-ENTREVISTADORA P141: Claro, pero te gusta por lo menos participar.

-ENTREVISTADA R141: Si, me gusta, sí.

-ENTREVISTADORA P142: ¿Y siempre tuviste buenas experiencias o alguna vez te toco alguna mala experiencia que te hizo cambiar de opinión? Por ejemplo, de golpearte, de...

-ENTREVISTADA R142: No, si he discutido, hemos... he discutido en instancias... porque nosotros cuando íbamos al secundario llegamos hasta el provincial de vóley y salimos segundas y no llegamos al nacional y en esas instancias, por ahí, hemos discutido con la que nos entrenaba, con la profesora pero en el secundario.

-ENTREVISTADORA P143: ¿Pero no hizo que te dejara de gustar el ejercicio?

-ENTREVISTADA R143: ¡No! Ni que dejara de jugar, ni nada, no.

-ENTREVISTADORA P144: Claro! (aca tuve que agregar esta respuesta porque quedaba un espacio vacío)

-ENTREVISTADA R144: Ni ir a algún gimnasio y que la profesora me haya dado una mala clase y decir "a este gimnasio no vuelvo nunca más", no, jamás tampoco. ¡No, no! Voy y la paso bien, ¡me gusta! No soy critica en ese sentido. ¡Acepto lo que me dan!

-ENTREVISTADORA P145: Claro, ¿y que pensás que puede brindarte el ejercicio físico? Vos que me decís que haces tantas cosas.

-ENTREVISTADA R145: ¡Eso! Hee... buen estado físico, mucha movilidad, salud, mente libre. Es como que se te oxigena la mente, no sé, a mí me parece que... me hace demasiado bien, no sé, ¡que te hace bien!

-ENTREVISTADORA P146: Claro, es como un combo en general por lo que me decís que son cambios, tanto físicos como emocionales, por lo que vos me decís, ¡interpreto! Por lo que vos me decís.

-ENTREVISTADA R146: Si, tal cual.

-ENTREVISTADORA P147: Según todo lo que vos me dijiste, interpreto que para vos es re que te importante el ejercicio...

-ENTREVISTADA R147: Si, Jajaja. Todo, por ahí... por ahí estoy cansada, obviamente. Mi día comienza a las seis de la mañana, en época de clase, ¿no? Porque en las vacaciones, son aparte, pero en época de clase mi día comienza a las seis de la mañana y termina doce y media o una de la noche y si en ese ínterin yo no hice media hora o una hora de actividad física, hee... ¡colapso!

-ENTREVISTADORA P148: Mira vos. Como que sentís que no sos vos.

-ENTREVISTADA R148: A las nueve de la noche, ¡me agarro con cualquiera!

-ENTREVISTADORA P149: Ah, ¡mira! O sea, que es indispensable para vos.

-ENTREVISTADA R149: Hay días que... hay días que no lo puedo hacer pero al día siguiente seguro lo hago. Pero no es que... siempre lo hago porque como me voy a trabajar en bici, entonces, ¡como que ya me siento bien!

-ENTREVISTADORA P150: Claro, porque sentís que algo ya hiciste. ¿Y cuando no haces, es como que te falta algo?

-ENTREVISTADA R150: Claro, digo "hoy no hice nada, mañana tendré que hacer el doble" o... tal cosa.

-ENTREVISTADORA P151: Claro, ah mira, tenés muy...

-ENTREVISTADA R151: Claro, es como que, así como yo organizo los niños, hee... ¡mi vida es muy organizadita! En cuanto a lo laboral, digamos. Y como yo relaciono lo laboral con el deporte porque salgo de trabajar, me saco la mochila, me saco la chaquetilla de trabajar y me pasa mi mamá a buscar, damos la vueltita, lo busco al Constantino, es como una rutina, ¿me entendés? Entonces es como que sí, estoy enferma o no puedo o... hay veces que no puedo porque tengo tarea o tengo que hacer otras cosas, ¡no se puede, tampoco es una obsesión! Pero, es más, ¡Hace un mes que no hago nada! Pero se me rompió la bici y me da fiaca, hace mucho calor, entonces...

-ENTREVISTADORA P152: Claro, pero siempre retomas.

-ENTREVISTADA R152: ¡Sí! De una u otra manera siempre hago. Salgo a caminar...

-ENTREVISTADORA P153: Bueno, vos me dijiste que para vos es muy importante el ejercicio físico. Ahora yo te pregunto si te parece importante en relación a ¡tu edad! El ejercicio físico.

-ENTREVISTADA R153: ¡Sí!

-ENTREVISTADORA P154: ¿Por qué?

-ENTREVISTADA R154: Por los problemas que vienen con la edad, la artritis, reuma, ¡los problemas musculares! Como que se te ponen duros los... las articulaciones. O sea, hay cosas que yo antes hacía y no me dolía, ahora si yo estoy agachada mucho tiempo, hasta me cuesta levantarme y soy una persona activa, no soy una persona que esta sedentaria o que esta todo el tiempo sentada, si bien mi actividad laboral es todo el tiempo sentada porque ¡doy clase! ¡Estoy sentada! Pero en el conservatorio hay escaleras, por ahí subo y bajo las escaleras corriendo.

-ENTREVISTADORA P155: Claro, o sea, que aparte de ser importante para tu edad, es importante para tu estilo de vida porque...

-ENTREVISTADA R155: ¡Claro!

-ENTREVISTADORA P156: Vos me decís que estas todo el tiempo sentada y es como que...

-ENTREVISTADA R156: ¡Todo el tiempo! Entonces es como que necesito, yo... ¡me siento mal! Todo el tiempo estar sentada o estancada o... ¿Algo más? Jajaja.

-ENTREVISTADORA P157: Hee... sí, me decís que es importante, ¡Claro! En relación a tu edad por el tema de que el cuerpo cambia, no es lo mismo a los veinte años que...

-ENTREVISTADA R157: ¡No! Ni ahora. Si pero no es solamente por lo estético es por lo que, es por... por el estado, ¡por el estado físico! Sí.

-ENTREVISTADORA P158: Bueno, ¿Pensas que el ejercicio físico podría generar cambios en tu estilo de vida?

-ENTREVISTADA R158: ¡Y los genera! Porque me tranquiliza, porque me estabiliza, porque por ahí cuando estoy, o de mal humor, porque no siempre... hay veces que estas de mal humor, ¡porque te levantaste de mal humor! No te paso nada emocional para que estés de mal humor, y... y te vas, te liberas, te oxigenas, como yo le digo y volves renovada. ¡Eso me pasa a mí! No sé si a todo el mundo le pasa.

-ENTREVISTADORA P159: Claro, o sea, que tu relación con el ejercicio físico es buenísima.

-ENTREVISTADA R159: Sí, yo voy a dar una vuelta al dique en bici y vuelvo y soy otra persona, ¡la misma ¿no?! Pero más paciente...

-ENTREVISTADORA P160: Mas renovada.

-ENTREVISTADA R160: ¡Claro!

-ENTREVISTADORA P161: ¿Y cuántos kilómetros tenés de acá hasta el dique?

-ENTREVISTADA R161: Cinco.

-ENTREVISTADORA P162: ¿Cinco de ida y cinco de vuelta?

-ENTREVISTADA R162: Cinco de ida y cinco de vuelta. Sí.

-ENTREVISTADORA P163: Ah mira, que bueno.

-ENTREVISTADA R163: Serán, media hora en bici, cuarenta minutos.

-ENTREVISTADORA P164: ¿De ida y vuelta?

-ENTREVISTADA R164: No, ¡sí! Sí, cuarenta minutos ida y vuelta, ¡sí!

-ENTREVISTADORA P165: ¿Y cómo es el lugar, es todo recto, tiene desniveles, altos, bajos?

-ENTREVISTADA R165: ¡No! Tenes lomadas, tenés subidas, tenés... es... tenés curvas. No, tampoco hay muchas subidas, pero tampoco es llano.

-ENTREVISTADORA P166: Bueno, o sea, bueno. Sos muy deportista, muy activa por lo que me decís, hiciste toda la vida y lo seguís haciendo.

-ENTREVISTADA R166: ¡Toda!

-ENTREVISTADORA P167: Y actualmente lo haces también, me decís.

-ENTREVISTADA R167: ¡Sí!

-ENTREVISTADORA P168: Y, bueno con respecto a las experiencias me dijiste que son buenísimas...

-ENTREVISTADA R168: Son todas positivas, todas lindas. No sé si podría tener con el ejercicio experiencia negativa, ¡salvo que no te guste y que te hayan hecho pasarla mal! Pero si te gusta es como que te adaptas.

-ENTREVISTADORA P169: Claro, claro. Y bueno, vos e decís que el ejercicio físico para vos es principalmente, por lo que vos me dijiste, bueno para la salud, ¿para alguna otra cosa pensas que es bueno aparte de la salud? ¿O haces hincapié en eso?

-ENTREVISTADA R169: No, me parece que el ejercicio físico es bueno para todo el cuerpo humano, mantenerlo en movimiento, ¡es todo! Y bueno, también todo eso forma parte de la salud, ¡o sea, sí!

-ENTREVISTADORA P170: Bueno Victoria, me hablaste de todo. Alguna otra cosa que quieras decirme...

-ENTREVISTADA R170: Jajaja. No, creo que te dije todo.

-ENTREVISTADORA P171: Bueno, muchísimas gracias por la entrevista.

-ENTREVISTADA R171: No, de nada.

## Anexo N°8 Desgrabación de entrevista realizada al sujeto de estudio n°7

Entrevistador/a: Pereyra, María José

Entrevistado/a: N°7

Fecha de realización de la Entrevista: 15-01-15

Hora de inicio: 20:00 Hora de finalización: 20:59

Lugar: Lisandro de la Torre, Barrio Parque Balneario "A" (domicilio de la entrevistada)

Tiempo total de duración de la entrevista: 59:45

Datos del/la entrevistado/a:

Edad del entrevistado/a: 41 años

Sexo: femenino .

Lugar de origen del entrevistado/a: Cruz del Eje

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Cruz del Eje

-ENTREVISTADORA P1: Hola, ¿Cómo estás?

-ENTREVISTADA R1: Hola, bien.

-ENTREVISTADORA P2: ¿Cómo es tu nombre?

-ENTREVISTADA R2: Mi nombre es Silvana Érica Valdivia.

-ENTREVISTADORA P3: ¿Cómo estas Silvana, todo bien?

-ENTREVISTADA R3: Bien porque estoy de vacaciones. Jajaja.

-ENTREVISTADORA P4: ¿Ah sí? ¡Qué bueno! ¿Dónde vivís?

-ENTREVISTADA R4: Vivo en la calle Lisandro de la Torre, hee... Barrio Parque Balneario "A", en Cruz del Eje.

-ENTREVISTADORA P5: Ah, ¿Qué edad tenés Silvana?

-ENTREVISTADA R5: Tengo cuarenta y un años y voy ya, dentro de poco, en mayo para los cuarenta y dos.

-ENTREVISTADORA P6: Ah, los cuarenta y dos, de diez. Silvana, bueno, ¿me podes contar un poquito de tu vida, como es tu vida, que haces?

-ENTREVISTADA R6: Bueno, yo soy divorciada hace diez años, tengo dos hijos, una mayor de edad que ya tiene una nena, o sea, ¡que soy abuela! Y tengo otro hijo que tiene diez y siete años que es el que vive conmigo porque ya mi hija formo su familia y ya no vive acá. Y soy docente, trabajo en una escuela de Cruz del Eje.

-ENTREVISTADORA P7: Docente, ¿de qué área, de alguna materia específica?

-ENTREVISTADA R7: Sí, soy docente de tecnología en una escuela primaria y de jornada extendida, que vendría a ser como un profesor que va, vos a dar todas las horas en la escuela primaria, o sea, que yo tengo todos los niveles.

-ENTREVISTADORA P8: Ah, ¡buenísimo!

-ENTREVISTADA R8: Y hee... jornada extendida solamente, ¿te cuento lo que es una jornada extendida? En las escuelas que son como vulnerari... uh no me sale la palabra.

-ENTREVISTADORA P9: ¡Vulnerabilidad!

-ENTREVISTADA R9: Exactamente, o periféricas que le dicen donde hay niños con situación de riesgo, se extiende la jornada y se les da tres horas más a los chicos o dos horas más. Así que, ponele, ellos entran de ocho a doce y bueno, tienen una jornada extendida hasta las tres de la tarde, donde hay otras áreas donde se enseñan TICS, "las nuevas tecnologías", que ahí estaría yo dando clase, literatura, inglés y... y bueno, eso también es un programa que tiene nuestra escuela y también entraría a formar parte de eso.

-ENTREVISTADORA P10: ¿Y me podés contar como son tus horarios, es todos los días?

-ENTREVISTADA R10: Todos los días, por ejemplo, de lunes a martes yo tengo jornada extendida, que son más aliviados, es nada más que el módulo, voy al módulo.

-ENTREVISTADORA P11: ¿Y de qué hora, hasta que hora sería?

-ENTREVISTADA R11: Y entro, no, entro temprano, ponele a las once y salgo a las dos de la tarde, eso sería el módulo de la jornada extendida y de miércoles, ¡eso sería lunes y martes! Los días miércoles, ya allí tengo mi especialidad que es dar tecnología y entro a la mañana, ¡hago dos turnos! Entro a la mañana de diez a doce y media y vuelvo a las tres de la tarde a cinco y media, eso serían las cuatro horas. Pero al día viernes lo tengo recargado porque ahí tengo las horas de tecnología, que entro de las ocho hasta las diez y después sigo con jornada extendida y a la tarde vuelvo con tecnología para el primer ciclo de la tarde del otro turno.

-ENTREVISTADORA P12: Claro, primaria y secundaria, ¿me habías dicho?

-ENTREVISTADA R12: No, no solamente primaria y en una sola escuela. Tengo toda mi... o sea, mi carga horaria es una sola escuela que es la escuela Pablo Pisurno.

-ENTREVISTADORA P13: Ah, ¿Dónde queda ese colegio, acá en Cruz del Eje?

-ENTREVISTADA R13: En Cruz del Eje, queda en el barrio Presidente Perón.

-ENTREVISTADORA P14: Cerquita de acá.

-ENTREVISTADA R14: Es donde fue Jairo.

-ENTREVISTADORA P15: Ah, ¡Jairo, el cantante!

-ENTREVISTADA R15: El cantante fue a esa escuela y hace poquito cumplieron, ¡cumplimos! Setenta y cinco años, las bodas de diamante, estuvo muy lindo y se recordó todo. ¡Grandes alumnos que han estado en esa escuela!

-ENTREVISTADORA P16: Ah mira qué bueno. Silvana, o sea, que el día más cargado, es el viernes me dijiste.

-ENTREVISTADA R16: El día viernes que termino totalmente agotada y es muy... vos, no sé si tenés experiencia en trabajar con niños.

-ENTREVISTADORA P17: He hecho prácticas cuando estaba en el profesorado.

-ENTREVISTADA R17: Bueno, el trabajo con alumnos te desgasta mucho psicológicamente.

-ENTREVISTADORA P18: ¡Mas con niños!

-ENTREVISTADA R18: Mas como están los niños hoy en día. Jajaja.

-ENTREVISTADORA P19: Rebeldes.

-ENTREVISTADA R19: Y bueno, los días viernes, si termino muy agotada, ¡muy agotada! Lunes y martes es como un descanso porque voy solamente a la jornada y ya los demás días sí. Y empiezo a notar el cansancio el día jueves que se acrecienta más el día viernes que tengo toda mi carga horaria.

-ENTREVISTADORA P20: Claro, claro, ¿podes contarme un poquito cuando volves del trabajo, que haces habitualmente en tu casa?

-ENTREVISTADA R20: Bueno habitualmente cuando vuelvo del trabajo lo primero que hago es llegar y poner la pava para tomar mate, hee... y muchas veces viene mi nieta y bueno juega y a veces cuando estoy muy cansada le digo a mi hija que no me la traiga porque es muy inquieta, tiene tres añitos. Pero por lo general vienen ellos a tomar mate y sigo, he... lavo, hago las actividades de la casa para dejar todo listo al otro día que ya... porque acá en mi casa no trabaja nadie, todo lo hago yo. Vos recién llegaste y yo estaba podando, todas las actividades las hago yo.

-ENTREVISTADORA P21: Ah, claro, y tu trabajo es ¡dar clases en el aula!

-ENTREVISTADA R21: ¡Si, nada más!

-ENTREVISTADORA P22: O sea, que viene a ser algo un poquito, digamos, ¡sedentario!

-ENTREVISTADA R22: ¡Exactamente! ¡Muy sedentario! Porque nosotros, por ejemplo, estamos dando clase en el aula y después en el aula de tomar el té, te sentas a tomar mate, Jajaja, y seguís comiendo. ¡En el colegio te estoy hablando! Y acá sigo, vengo a sentarme, hee... ¡sí! Soy, ¡y! soy de ser sedentaria. Sí, no quiere decir que no haya hecho actividad física, pero en estos últimos años me he hecho más sedentaria.

-ENTREVISTADORA P23: Bueno ahora te voy hacer algunas preguntas relacionadas con el ejercicio físico que viene a ser lo contrario al sedentarismo, para ver qué opinas. Bueno, ¿Qué es para vos el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R23: Para mí el ejercicio físico, ¡hacer ejercicio físico! Vendría a formar parte de la vida en el sentido de que... de la buena salud, o sea, ¡para la salud! Porque una persona que no hace ejercicio físico, termina enfermándose, ¡eso lo tengo bien claro! Como yo soy media sedentaria, siempre he elegido disciplinas tranquilas, ¿qué paso a decirte?, cuando yo era joven, habré tenido quince, jugaba la vóley y si bien corres, no corres en toda la cancha como en básquet ponele. Yo cuando pasaba a básquet me cansaba mucho, Jajaja. Y después de grande he seguido jugando al vóley y hee... hacia yoga, ¡hago yoga debes en cuando! Me gusta mucho porque es más tranquilo, pero, ¡sigue siendo un ejercicio! Y para mí el ejercicio físico, ¡es parte de la salud! Es realizar una actividad que te permita estar bien ¡psicológicamente y físicamente! Eso... eso es lo creo yo, no sé.

-ENTREVISTADORA P24: Si, si está bien. ¿Algo más tenés para decirme del ejercicio físico, algo más que vos pienses que es?

-ENTREVISTADA R24: Y que no... yo lo que pienso que no es todo hee... algo planificado y estructurado, por ejemplo, hacer vóley, hacer una rutina de gimnasia. ¡Yo misma pienso! Que, por ejemplo, esto que estaba haciendo, podando, estoy ejercitando... vos no sé si varas como es la

tijera... ejercitando el brazo y estas en actividad, barrer, hee... no sé en qué grado, ¿si quemas muchas calorías o no!, pero creo que es un ejercicio. (aquí dice lo contrario a cerca de lo que es un ejercicio físico, habla de actividad física, define al ejercicio físico, no como ejercicio sino como actividad)

-ENTREVISTADORA P25: Esta bien. Bueno, ¿escuchaste alguna vez hablar del ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R25: ¡Sí! Sí, sí, sí.

-ENTREVISTADORA P26: ¿Qué escuchaste?

-ENTREVISTADA R26: Bueno lo que yo he escuchado hablar, por ejemplo, tengo una amiga que es personal training, ella habla mucho del ejercicio físico en el sentido de... de actividades físicas que se le da a una persona que realice en cierto tiempo y en cierta graduación.

-ENTREVISTADORA P27: Ah, como algo, ¿planificado?

-ENTREVISTADA R27: ¡Exacto! Eso es lo que yo he sentido... ¡pero yo! en mi sentido común, yo creo que el ejercicio físico es toda actividad que realiza alguien que no sea estar sentado, ¡o también puedes estar sentado! Haciendo algo, con la pierna o con los brazos. (aquí vuelve a repetir lo anterior y vuelve a definir el ejercicio como una actividad)

-ENTREVISTADORA P28: O sea, que me decís que te hablaron del ejercicio físico, y es una amiga tuya, una amiga tuya que es personal training. ¿Alguien más te hablo del ejercicio físico, que vos recuerdes?

-ENTREVISTADA R28: Mi profesora de yoga, hee... en el grupo que pertenecía de vóley que lo deje hace ocho años, ¡y que me han invitado! Me siguen invitando, mira vos, pero yo he notado, fui hace poco. He porque tenés que saltar mucho en vóley, más que yo era... que se le dice tres seis, cuando estas cerca de la red.

-ENTREVISTADORA P29: Si, es una formación.

-ENTREVISTADA R29: Si, tenés que saltar para el bloqueo o rematar. ¡No, me dolían mucho las piernas! ¡Sentí el impacto de mi maldito vicio que es el cigarrillo! Aparte, la resistencia, ya no resistía mucho.

-ENTREVISTADORA P30: Ah, claro, cambia muchísimo el cuerpo cuando uno fuma.

-ENTREVISTADA R30: Respiración, ¡no! Jugaba cinco minutos y ya pedía que me cambien.

-ENTREVISTADORA P31: Claro, o sea, que no estabas en estado, digamos.

-ENTREVISTADA R31: No. Entonces empecé a alejarme, ¿viste? Y me siguen invitando, pero... saben decir que el cuerpo tiene memoria, si he intentado este año dejarlo quince días, los deje y después lo agarre de nuevo, Jajaja.

-ENTREVISTADORA P32: ¿Fumas mucho?

-ENTREVISTADA R32: Y lo máximo diez cigarrillos al día.

-ENTREVISTADORA P33: Al día, ¡es mucho! Bueno, me decís que las personas que te hablaron del ejercicio físico son, bueno, me hablaste más o menos de lo que te dijo tu amiga, tu profe de yoga y las del grupo de vóley. ¿Te acordas...?

-ENTREVISTADA R33: Claro, que son profesores de gimnasia por lo general lo que han estado en el grupo.

-ENTREVISTADORA P34: ¿Recordas más o menos que te dijeron esas otras dos personas, tu profe de yoga y la del grupo de vóley?

-ENTREVISTADA R34: Que era, ¿un ejercicio físico?

-ENTREVISTADORA P35: No, yo te pregunte si te hablaron del ejercicio físico y vos me dijiste que sí, que esas dos personas, ¿Recordas maso menos que es lo que te dijeron en relación al ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R35: Por lo general, todo lo que, o sea, tenga que ver con moverse, con moverse y... es lo único.

-ENTREVISTADORA P36: Ah, ¿eso es lo que recordas? ¿Y qué pensas vos sobre lo que te dicen esas personas o de lo que te dijeron esas personas del ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R36: Bueno, ella, o sea, viéndolo desde su punto de vista, que ¡sí! Tiene razón, hee... en el ambiente y en el contexto está bien, pero lo que te vuelvo a decir es lo que te dije recién, para mí que soy ama de casa y que si he hecho actividad física, ya sea caminar, para mí, ¡desde mi casa! O sea, desde donde yo estoy...

-ENTREVISTADORA P37: Si, si, es lo que vos pensas, sí.

-ENTREVISTADA R37: He... ya sea limpiar... a veces si hago, esta mañana, no hace dos días puse, tengo videos es de una norteamericana que hace diez, son diez minutos, es una mujer que da ejercicio físico, ¿viste? Hee... ya sea, por ejemplo, aerobox, tengo varios capítulos gravados y los hago, son diez minutos. No hago más que eso, Jajaja. Y ya me canso, ¡pero trato de no dejarlo!

-ENTREVISTADORA P38: ¿Actualmente haces eso?

-ENTREVISTADA R38: ¡Sí! Hasta ayer lo hice, hoy no, hoy no porque hoy me dedique a podar y ya para mí ya estoy cumpliendo algo con eso, Jajaja.

-ENTREVISTADORA P39: Claro, y esos, digamos, esos ejercicios que vos haces viéndolos en videos, ¿Cómo lo haces, todos los días, día por medio?

-ENTREVISTADA R39: Hee... no, son diez, hee... lo que ella aconseja en el video, son tres, esas rutina de diez minutos tres veces, o sea, que será media hora y la planificas de acuerdo vos tengas tus tiempos. Porque a mí me... yo vengo y estoy acostumbrada a no tener tiempo porque estoy en la escuela, voy vengo, cuando si bien...

-ENTREVISTADORA P40: Claro, o sea, a no ser tan estructurada.

-ENTREVISTADA R40: Claro, si bien yo los lunes y martes son más relajados pero que planificar para la semana, llevar materiales para los chicos, corregir pruebas, pasar la nota de todos los niños de la escuela y eso o hago los días que tengo menos carga horaria.

-ENTREVISTADORA P41: Claro, o sea, que seguís trabajando lo del colegio en tu casa.

-ENTREVISTADA R41: Yo en la escuela... acá en mi casa, seguís trabajando y ves hojas por todos lados que ahora he limpiado gracias a Dios. O sea, no te desenchufas nunca, te estoy diciendo que todavía estoy soñando que voy a la escuela, no me puedo desenchufar.

-ENTREVISTADORA P42: Ahora que estas de vacaciones.

-ENTREVISTADA R42: ¡Ahora que estoy de vacaciones! Entonces no tenés tiempo para ir a... a mí me dicen que es una... ¿Cómo se dice? Que es un pretexto mío, pero no en realidad...

-ENTREVISTADORA P43: ¿Quién te dice eso?

-ENTREVISTADA R43: Mis amigas, porque acá en el CIC, acá...

-ENTREVISTADORA P44: ¿Qué es el CIC?

-ENTREVISTADA R44: Es el que esta... se llama Centro Integrador Comunitario.

-ENTREVISTADORA P45: Ah, ¿Cómo un dispensario vienen a ser?

-ENTREVISTADA R45: No, forma parte el dispensario del lugar, es un lugar donde se realizan distintas actividades para la comunidad, reuniones, educación física, que es lo que están haciendo, dispensario, mas con la salud tiene que ver. Hasta reuniones políticas se pueden hacer en un Centro Integrador Comunitario y me invitaban, ¡he ido! También he ido a clases allí.

-ENTREVISTADORA P46: ¿Te queda lejos de tu casa o no?

-ENTREVISTADA R46: Me queda a una cuadra, Jajaja.

-ENTREVISTADORA P47: Ah, acá nomas.

-ENTREVISTADA R47: Y no voy. Hay chicas que vienen del centro y conocidas, me dicen que soy vaga, que no voy, pero a veces... no me quiero acostumbrar porque a veces mis tiempos no me lo permiten y me da bronca dejar un grupo. Entonces me voy adaptando a otras actividades físicas que yo misma voy planificando de a poquito.

-ENTREVISTADORA P48: Claro, o sea, lo manejas según tus tiempos.

-ENTREVISTADA R48: Mis tiempos, exactamente.

-ENTREVISTADORA P49: Bueno Silvana, ¿Silvana?

-ENTREVISTADA R49: ¡Silvana! A veces me dicen Silvina.

-ENTREVISTADORA P50: Si, yo me confundo. ¿Cuándo alguien te nombra la palabra ejercicio físico, que ideas se te presentan?

-ENTREVISTADA R50: ¡Me da energía y me dan ganas de hacerlo! Y te digo ahora que viene una amiga mía del sur, con ella he sido amiga toda mi vida, ¡con ella jugábamos vóley en el secundario! Y ella se arma su rutina, todos los días hace una hora y media de actividad física y ¡yo no lo puedo hacer! O sea, en mi mente no lo puedo hacer, ¡se puede! Pero yo a veces estoy... cuando no estoy con las cosas de la escuela, a veces estoy mirando tele y ella, y... ¡veo en el físico de ella! Lo que ha logrado, ¡oh me encanta, me apasiona! Incluso me da envidia, Jajaja. No tiene nada de panza y... todavía está mi amiga, es del sur pero esta acá.

-ENTREVISTADORA P51: O sea, que vos sabes que lo podes hacer pero es como que no le pones voluntad, no te organizas.

-ENTREVISTADA R51: Y bueno, los otros días nos hemos reunido, si, fuimos a la plaza a charlar con ella y ¡me hablo tan bien! Que dice, "vos Silvana, si vos vieras los casos que ella ha visto, personas muy obesas, lo que han logrado, ¡pero con la disciplina!" De todos los días, todos los días, ¡la constancia!

-ENTREVISTADORA P52: Es lo básico, lo principal.

-ENTREVISTADA R52: ¡Constancia! Incluso ella tiene un hijito que nació con... no sé cómo se llama la enfermedad pero nació con un pie más largo que otro.

-ENTREVISTADORA P53: ¿Por pie plano será?

-ENTREVISTADA R53: No, no, no, no, son como centímetros de... o sea, una pierna más larga que la otra. Tiene un nombre específico y eso con el tiempo le deforma la columna.

-ENTREVISTADORA P54: ¡La cadera y la columna! Seguro.

-ENTREVISTADA R54: Y puede caminar re mal, ¿viste? Vos vieras, ella lo hizo operar y la disciplina y la constancia que le puso a esa criatura, que ya tiene, ya es adolescente.

-ENTREVISTADORA P55: ¿Haciendo ejercicio?

-ENTREVISTADA R55: ¡Haciendo ejercicio físico! ¡Lo ha corregido! Es más, los médicos que lo han atendido le han sacado fotos y le han hecho entrevista de cómo esta corregido lo que es la...

-ENTREVISTADORA P56: La evolución.

-ENTREVISTADA R56: Si.

-ENTREVISTADORA P57: ¿La chica esta, la mama del nene, es la profesora?

-ENTREVISTADA R57: Es la mamá y es por eso a ella la lleva a estudiar para personal training porque ella es profesora de matemática y siempre le apasiono lo que era la parte física, hacer ejercicio.

-ENTREVISTADORA P58: Claro, o sea, que lo que la llevo a estudiar eso fue el problema del... de la enfermedad que tenía su hijo.

-ENTREVISTADA R58: Claro y todos sus familiares, o sea, el marido...porque es el único hijo, hacen las mismas actividades físicas y tienen esa constancia.

-ENTREVISTADORA P59: Claro, es como un hábito.

-ENTREVISTADA R59: ¡Es un hábito!

-ENTREVISTADORA P60: Claro, claro. Bueno Silvana, puedes contarme, hablando un poco del ejercicio físico, ¿Qué hiciste más o menos desde el primario, que vos recuerdes hasta ahora? Primario, secundario...

-ENTREVISTADA R60: Bueno, en la primaria, hee... ¡Era abanderada yo! Jajaja, en la primaria, ¡de la bandera olímpica! Porque me destinaba más para atletismo, porque siempre he sido alta y en salto en largo, ¡en carreras! Ganaba siempre en carreras y hee... ¡eso es en la primaria! En la secundaria...

-ENTREVISTADORA P61: ¿Alguna otra actividad, antes de pasar a la secundaria, que recuerdes que hayas hecho en la primaria?

-ENTREVISTADA R61: Extraescolar, no. Siempre en la escuela, ponele, patinaje, cosas así no.

-ENTREVISTADORA P62: Bueno, en la escuela me decís que hacías atletismo, ¡alguna otra... algún otro ejercicio, recordas que hayas hecho en las clases de educación física?

-ENTREVISTADA R62: Hee... y deportes, jugaba al hándbol, en la primaria, hándbol.

-ENTREVISTADORA P63: Ah, hándbol. Otra... ¿alguna otra cosa más, ejercicios en la colchoneta...?

-ENTREVISTADA R63: Si, no me gustaba mucho en la colchoneta.

-ENTREVISTADORA P64: ¿Por qué no te gustaba?

-ENTREVISTADA R64: Porque me daba miedo mucho el cuello a mí, siempre tuve miedo, siempre tuve ese respeto.

-ENTREVISTADORA P65: Ah, o sea, que rol adelante, ¿esas cosas no te gustaba hacer?

-ENTREVISTADA R65: Si lo hice pero no me gusto, no. Incluso tampoco pude, porque viste que en atletismo tenés varias... no sé si son disciplinas pero dentro del atletismo tenés varias...

-ENTREVISTADORA P66: Si, tenés varias actividades y ejercicios como salto en largo, salto en alto, lanzamientos.

-ENTREVISTADA R66: Claro, me destaque, claro, en salto en largo y en carrera he ganado. Pero por ejemplo, el de la soga nunca lo podía hacer porque no tenía puesto el...

-ENTREVISTADORA P67: Salto en alto.

-ENTREVISTADA R67: No, no sé si son carreras con obstáculos que tenés que subir en sogas, no sé cómo se llama esa parte no...

-ENTREVISTADORA P68: Carrera con obstáculos.

-ENTREVISTADA R68: No, no, la carrera con obstáculos es la que van poniendo vallas, ¿no?

-ENTREVISTADORA P69: ¡Con vallas, si!

-ENTREVISTADA R69: No, este era en una soga que vos tenías que trepar, ese nunca lo pude hacer, Jajaja.

-ENTREVISTADORA P70: ¿Y cómo le llamaban a ese...?

-ENTREVISTADA R70: No me acuerdo, vos sabes, te estoy hablando de cuando tenía doce años.

-ENTREVISTADORA P71: Ah mirá, me parece raro.

-ENTREVISTADA R71: Pero si me acuerdo en la primaria a la escuela que fui, que es la José Ingenieros, que prepararon todo un campo de deporte al lado, que ahora ya no está más, que eran circuitos y tenías varias... instrumentos para trabajar así. Pero en lo que yo más me destacaba era en salto en largo y en carrera.

-ENTREVISTADORA P72: Ah y en carrera, ¿y cómo fue esa experiencia?

-ENTREVISTADA R72: ¡Hermosa porque me encantaba! Y lo que recuerdo es que mi profesora siempre me gritaba, ya sea haciendo esa disciplina o en el deporte de hándbol que te digo yo...

-ENTREVISTADORA P73: ¿La profe de educación física?

-ENTREVISTADA R73: Si, me decía "¡Valdivia no sea tan ansiosa!" Siempre me decía eso, porque soy de características así de...

-ENTREVISTADORA P74: Ah, ¿por lo que te gustaba tanto?

-ENTREVISTADA R74: ¡No sé porque me habrá gritado!

-ENTREVISTADORA P75: ¿Por eufórica?

-ENTREVISTADA R75: A lo mejor será porque soy muy apurada, ¿viste? Como que quiero hacer todo al mismo tiempo, que todavía lo tengo y lo trato de controlar, eso sí me acuerdo claro.

-ENTREVISTADORA P76: Claro, pero la experiencia en sí...

-ENTREVISTADA R76: Me encanto. Incluso íbamos a torneos, ganamos algunos torneos así en intercolegiales ¿no? En la zona.

-ENTREVISTADORA P77: Bueno Silvana, me decías, me contabas de las actividades, de los ejercicios que habías hecho en la primaria, me hablabas del atletismo y me decías que fue una experiencia muy linda que te encantaba, hee... ¿Qué más me puedes decir de eso?

-ENTREVISTADA R77: Y lo que más, hee... lo que más me gustaba era la parte donde competíamos, que íbamos a competir porque ahí es donde se veían los resultados de todo lo que habíamos trabajado y... y si pudimos ganarles a otros colegios.

-ENTREVISTADORA P78: ¿A eran competencias con otros colegios de acá de la zona o de otro lugar?

-ENTREVISTADA R78: Si de la zona, no de zona. En la primaria ha sido, o sea, de Cruz del Eje nomas, el de... ¡Sí! De Cruz del Eje, de las escuelas de nuestra... de nuestra ciudad. Pero ya en el secundario ya se abre eso ¿viste? Porque ya, vos ahí te dan a elegir, o haces vóley o haces pelota al cesto y como siempre he sido un poco más... no me gustaba la pelota al cesto porque tenía que correr mucho.

-ENTREVISTADORA P79: Claro, te gustaban las actividades más tranqui, digamos.

-ENTREVISTADA R79: ¡Más tranquilas! Porque recordando lo que la profesora me sabia decir, "no seas ansiosa", hee... tengo esa personalidad de ser muy ansiosa, me relajaba más estar en un lugar más tranqui. Es como que me sobre estimulaba si salía a correr, después no me podía parar nadie. Jajaja. ¿Me entendés? En cambio estando en un lugar, por ejemplo, en el vóley, tenía que estar de tres, seis, tenía un sector donde tenía que defenderlo y atacar, bueno, sabía que era eso y nada más, no tenía que estar pendiente de todo, ¡si bien puedes más vale! Pero...

-ENTREVISTADORA P80: Claro, es como que te enfocabas más en tu posición y te movías en ese lugar nada más.

-ENTREVISTADA R80: Nada más.

-ENTREVISTADORA P81: O sea, que vóley fue lo que hiciste en el secundario.

-ENTREVISTADA R81: En el secundario si, ya me... elegí vóley.

-ENTREVISTADORA P82: ¿Por qué elegiste vóley? Ah, por el tema, me decís de las actividades tranqui.

-ENTREVISTADA R82: Si, porque probé con pelota al cesto y tenías que correr mucho igual que básquet. Me llevaron al club a jugar al Club Olayon.

-ENTREVISTADORA P83: ¿Club Olayon, que es, un...?

-ENTREVISTADA R83: Es un club que esta, de mi casa más o menos a cinco cuadras, hee... y, realizan actividades físicas, o sea, realizan deportes y uno de ellos es el básquet, ¡y jugaba bien! Te digo que la chica me venía a buscar hasta mi casa.

-ENTREVISTADORA P84: ¿Quién es la chica?

-ENTREVISTADA R84: La profesora en ese tiempo se llamaba... ¿Cómo se llamaba? ¡Se llama la chica...! Sigue practicando, es más grande que yo debe tener unos cuarenta y ocho años, Silvia Brizuela, esposa de un doctor reconocido de acá, y hee... me sabia venir a buscar para que fuera, pero no, el solo hecho de que tenía que correr ¡tanto! No.

-ENTREVISTADORA P85: ¿No te gustaba?

-ENTREVISTADA R85: No.

-ENTREVISTADORA P86: Claro, o sea, que no te gustaba por el tema de que el deporte era muy explosivo.

-ENTREVISTADA R86: Si, no. Como que yo termino, como que yo terminaba más excitada, por eso...

-ENTREVISTADORA P87: O sea, tuviste la experiencia de practicar vóley, me decís, ¿y que te pareció esa experiencia?

-ENTREVISTADA R87: Oh y eso, ¡me encanto! Fabulosa, participamos en torneos también de la zona y después hee... con otros, por ejemplo, con otras ciudades, Soto, Capilla, Dean Funes.

-ENTREVISTADORA P88: Ah, ¿esas son ciudades que están alrededor de Cruz del Eje?

-ENTREVISTADA R88: Si, están alrededor de Cruz del Eje y llegamos hasta jugar al provincial, hee... y lo que... y después lo hicimos en forma separada, extra...

-ENTREVISTADORA P89: ¿Escolar?

-ENTREVISTADA R89: Escolar, formamos un grupo, que todavía está el grupo que te dije que jugué hasta hace diez y ocho años, mujeres ya grande que van a jugar a Milagros, La Rioja, van a otras provincias a jugar también pero yo como ya después ya había agarrado el vicio del cigarrillo y ya me cansaba mucho.

-ENTREVISTADORA P90: Claro, es como que el cigarro te aparto, digamos...

-ENTREVISTADA R90: De las actividades, me aparto, si lamentablemente, con todo el dolor del alma sí, sí que deje ya de jugar.

-ENTREVISTADORA P91: ¿Y qué pesas vos sobre eso?

-ENTREVISTADA R91: ¿Sobre lo que pasó?

-ENTREVISTADORA P92: Si.

-ENTREVISTADA R92: Re mal porque me gustaría... todavía me siguen viendo y me siguen invitando y empiezo a poner trabas pero en realidad es por el cigarrillo, ¡te da vergüenza decir que no resistís los minutos que tenés que estar en la cancha! Hace poco hicieron un partido entre policías y guardia cárcel y a una chica que es policía le hacía falta una jugadora y como ella me recuerda que he jugado bastante bien, era capitana yo.

-ENTREVISTADORA P93: ¡Ah qué bueno!

-ENTREVISTADA R93: Me llamaba para que participara, ¡y no! Ya no.

-ENTREVISTADORA P94: Claro, te notas que no...

-ENTREVISTADA R94: No, para ir a dar lastima, Jajaja, no.

-ENTREVISTADORA P95: Bueno, me hablaste de tu experiencia del vóley, también me hablaste más o menos de la experiencia del básquet, de la pelota al cesto que me decías que...

-ENTREVISTADA R95: Que es más... si como que tenías que correr más en toda la cancha y estar más, más preparada físicamente.

-ENTREVISTADORA P96: O, sea, que esa experiencia, ¿Qué te pareció?

- ENTREVISTADA R96: ¡Es buena, no te digo que es mala! Pero a mí no me gusta.
- ENTREVISTADORA P97: ¿No te gusta?
- ENTREVISTADA R97: No, no me gusta, me gusta más el vóley.
- ENTREVISTADORA P98: Bueno, eso fue lo que hiciste en el secundario más o menos, ¿alguna otra actividad que recuerdes que hayas hecho en el secundario?
- ENTREVISTADA R98: En el secundario, ¿en cuánto a actividad física? Si, por ejemplo, me buscaban, no sé si por mis características físicas para hacer, por ejemplo, expresión corporal, cosas así, ¿viste? Pero no tenía mucha elasticidad, nunca tuve mucha elasticidad. Viste que había chicas que se abrían de piernas... ¡No!
- ENTREVISTADORA P99: ¿Pero llegaste a hacer algo de eso?
- ENTREVISTADA R99: Muy poco, hee... fui a participar cuando me invitaban pero no me gustaba.
- ENTREVISTADORA P100: No te gustaba.
- ENTREVISTADA R100: No.
- ENTREVISTADORA P101: ¿Por qué no te gustaba?
- ENTREVISTADA R101: Porque me veía que me faltaba elasticidad.
- ENTREVISTADORA P102: Ah claro.
- ENTREVISTADA R102: Y vos ves a otras chicas que se abren de piernas y yo no podía porque no... ¡No sé! Una que mis características, soy alta, mido un metro setenta, bueno ahora estoy gordita Jajaja, pero en mi tiempo habré tenido sesenta y dos kilos, mi peso normal. ¡Si veía que siempre me buscaban!
- ENTREVISTADORA P103: Ah mira, ¿Quiénes te buscaban, los profesores del colegio?
- ENTREVISTADA R103: Los profesores hacían, formaban grupos y había una chica líder que se encargaba de armar todo eso y me iban a buscar al curso precisamente, pero no, no yo me quedaba con vóley.
- ENTREVISTADORA P104: Bueno Silvana, ¿alguna otra actividad que recuerdes del secundario?
- ENTREVISTADA R104: No, eso nomas, la que más me gusto y la que pude ir a conocer varios lugares es gracias al vóley.
- ENTREVISTADORA P105: Al vóley.
- ENTREVISTADA R105: Si.
- ENTREVISTADORA P106: Y bueno, durante el primario y secundario...
- ENTREVISTADA R106: Incluso hacíamos intercambios, íbamos por ejemplo, a Villa Dolores y te quedaban en las casas de algunos chicos ¡que no conoces! y después ellos venían acá y hacían lo mismo.
- ENTREVISTADORA P107: Como un intercambio.
- ENTREVISTADA R107: Como un intercambio donde hacían campeonatos y te permite conocer gente.

-ENTREVISTADORA P108: Claro, está buenísimo.

-ENTREVISTADA R108: Te abre el círculo social, ¿viste? Es muy bueno.

-ENTREVISTADORA P109: Esta bueno. ¿Y alguna actividad extra escolar que hayas hecho? ¿En algún club, durante el primario o el secundario?

-ENTREVISTADA R109: No. Y ahí donde me buscan para jugar en el Club Olayon, básquet, ¡y la chica me veía que jugaba bien! Acertaba bien en el aro, todo pero no, no me gustaba, no, no iba.

-ENTREVISTADORA P110: Y después del secundario, ¿algún otro ejercicio hiciste?

-ENTREVISTADA R110: Bueno cuando yo deje el secundario...

-ENTREVISTADORA P111: Ah, ¿abandonaste el secundario o lo terminaste?

-ENTREVISTADA R111: No, no cuando termine el secundario y empiezo el terciario, en el terciario yo soy... cuando empiezo, yo empiezo como maestra jardinera, estudie maestra jardinera, no así, o sea, las actividades son diferentes te enseñaban más bien juegos para niños, o sea, lo que vos vas... te vas a preparar, ¿viste? Y hee... dar tecnología, ¡obvio que no! No tenés eso, pero si justo cuando me toca hacer las pasantías en tecnología, tenías que cumplir un horario en una escuela, observando nada más. Y el profe como me recordaba que yo jugaba al vóley, me pide un profesor de gimnasia que cumpliera el horario dándoles clase a los alumnos en vóley, entonces eso fue un trato, un trato extra, ¿viste? Entonces yo iba a la parte de tecnología, le enseñaba a los chicos a jugar vóley y bueno, allí termine la parte de tecnología.

-ENTREVISTADORA P112: ¿Y cómo fue esa experiencia de enseñar?

-ENTREVISTADA R112: Hermoso, hermoso porque...una, hacia una hacia una actividad que me gustaba y no fumaba tanto, habré fumado uno cada tanto y hee... más con los niños, ¿viste? Que podes transmitirles... Pero ya en el terciario, ya es como que vas dejando, si seguía perteneciendo al grupo este de vóley que jugábamos cada tanto, entrenábamos en el Polideportivo que está en el centro de la ciudad de Cruz del Eje, los días viernes y los días sábado por lo general había que viajar a los domingos por algún lado para...

-ENTREVISTADORA P113: Esto de que vos entrenabas, ¿hace cuánto fue, hace cuanto que vos dejaste?

-ENTREVISTADA R113: Que deje vóley, fue hace ocho años. Y de esto que te estoy hablando de cuando estaba en el terciario que más o menos en el año noventa y cuatro por ahí habré estado estudiando el terciario, noventa y tres, noventa y cuatro. Y hee... bueno ya ahí era extra escolar porque íbamos a jugar vóley en el polideportivo.

-ENTREVISTADORA P114: Claro, ¿y alguna otra cosa que hayas hecho?

-ENTREVISTADA R114: Bueno y después con los años, los problemas familiares todo, me acercan, llega un tiempo que me estreso, como te contaba en la escuela te estresas bastante, pero más eran problemas personales los que yo tenía, y me manda el medico que me atiende, siempre la características que veía como te dije era ansiedad, tenía ansiedad yo.

-ENTREVISTADORA P115: ¿Para comer?

-ENTREVISTADA R115: No, una ansiedad que incluso me agarraron algunas fobias, es dice que el cuerpo se prepara cuando uno tiene... te agarra miedo.

-ENTREVISTADORA P116: ¿Quién dice eso?

-ENTREVISTADA R116: El medico que me atendió. Se prepara para la huida o para el ataque, cuando vos tenés fobia te da miedo todo, te empezas a apartar de todo, un miedo psicológico. Pero, ¿cuál era la madre de todo eso? La ansiedad, entonces él me recomienda que haga yoga y ahí conozco lo que es yoga y que me encanto porque me bajo los decibeles a mil, empecé a hacer con la profesora Mónica Argañaras que todavía sigue dando a personas mayores da.

-ENTREVISTADORA P117: ¿Es una profesora de acá de Cruz del Eje?

-ENTREVISTADA R117: Es una profesora de yoga de Cruz del Eje y ella... si bien son ejercicios suaves, combinados, hee... combinados incluso a veces con elemento, con alguna pelota, alguna soga, lo que termina, o sea, lo que más trabaja en yoga es la respiración que es lo que me calmaba la ansiedad y la parte emocional y espiritual, psicológica, la parte de relajarte, de conocer tus músculos, tu cuerpo, de visualizar el cuerpo mientras vos estas trabajando, cosa que vos no lo haces, por ejemplo, jugando al vóley, vos jugas al vóley y lo haces en forma mecánica, como un movimiento mecanizado, en cambio en el yoga si yo muevo este brazo, visualizo mi brazo, lo voy mentalmente...

-ENTREVISTADORA P118: Claro, es como que en el vóley, te sale y en yoga es como que lo piensas a todo lo que haces.

-ENTREVISTADA R118: Claro, vas pensando todo lo que estás haciendo, tus emociones, tu parte física, tu corazón. Incluso tenés algunos ejercicios que lo haces con el ritmo del corazón y lo más bueno que tiene es la respiración porque no solamente utiliza la respiración que haces, por ejemplo, jugando al vóley que tenés que inspirar y largar por boca para tener más resistencia, en el yoga no, es todo por nariz, va... ¡un ejercicio por nariz! Después tenés otro ejercicio que es por boca y la respiración no es tan acá, que te cansas tanto, tan torácica, es más bien abdominal, vos tenés que llevar el aire a lo más bajo de tu pulmón.

-ENTREVISTADORA P119: Claro, diferentes tipos de respiración.

-ENTREVISTADA R119: Claro. Eso me encanto y ahí encontré, ¿viste cuando vos buscas y no sabes que...? Y ahí empecé a hacer.

-ENTREVISTADORA P120: Como que ahí encontraste el equilibrio, digamos.

-ENTREVISTADA R120: Y allí hice, mira te estoy hablando del dos mil uno... ahí donde yo también después empiezo a dejar el vóley porque me estaba pasando todo esto y empiezo más con el yoga. Y habré hecho hasta... hasta hace dos años hice yoga.

-ENTREVISTADORA P121: Claro, o sea, lo que te llevo a hacer yoga fueron los problemas los problemas que tuviste, personales.

-ENTREVISTADA R121: ¡Claro! Si, que no lo conocía, siempre escuche... incluso allí, tanto que hablaba recién de la elasticidad, logre tener mucha más elasticidad que jugando a vóley, por ejemplo, o lo que yo quería hacer cuando era más chica.

-ENTREVISTADORA P122: ¿Y esto fue hace mucho, lo de yoga?

-ENTREVISTADA R122: El yoga lo conocí en el año dos mil, y habré hecho hasta hace dos años que... ahora no hago porque me desconecte. Por mis tiempos porque trabajo, no sé dónde está dando la señora Argañaras, pero voy a volver.

-ENTREVISTADORA P123: Ah, ¿tenés pensado volver?

-ENTREVISTADA R123: Si, sí, sí, porque a mí me agarra por tiempo el entusiasmo, Jajaja. Soy así, hay tiempos que me da y estoy todo el año y después un año dejo y... ya me conocen

-ENTREVISTADORA P124: Ah lo haces a tu ritmo.

-ENTREVISTADA R124: O lo hago acá en mi casa, a la noche o en la cama o pongo música relajante porque se trabaja con música de relajación, con un sahumero, incluso, a través de los sentidos y con una colchoneta te pones a trabajar.

-ENTREVISTADORA P125: Ah, Silvana todo eso que me contas que hiciste desde la primaria hasta ahora, ¿todo lo has hecho acá en esta ciudad, vos viviste toda tu vida en esta ciudad o has vivido en algún otro lado?

-ENTREVISTADA R125: No, no, no, siempre lo hice en esta ciudad y...

-ENTREVISTADORA P126: Naciste acá y viviste acá.

-ENTREVISTADA R126: También he hecho box porque mi ex marido era boxeador y sabíamos hacer rutinas, lo ayudaba a entrenar a veces y practicábamos box.

-ENTREVISTADORA P127: ¿Eso fue hace mucho?

-ENTREVISTADA R127: Hee... yo estuve casada desde... en el noventa y uno creo que me casé, hasta el dos mil tres.

-ENTREVISTADORA P128: ¿Todos esos años hacías vos?

-ENTREVISTADA R128: No hacia todos los años pero si lo acompañaba y he hecho ejercicios de box.

-ENTREVISTADORA P129: ¿Y qué te pareció esa experiencia?

-ENTREVISTADA R129: Me gusta, que incluso ahora le estaba diciendo a mi hijo, que lo vea al padre y que le pidiera la bolsa.

-ENTREVISTADORA P130: Ah, ¿para entrenar él?

-ENTREVISTADA R130: Porque también descargas tensiones, pegándole a la bolsa y haces alguna rutina, o la soga, practicando con la soga. Pero, como te digo, son oleadas que me agarran y por tiempo, ¡no sé por qué! No me preguntes por qué, porque es como que soy así Jajaja. Hay tiempos que me dan ganas de hacer más actividad física y tiempos que la dejo y me...

-ENTREVISTADORA P131: Y te plantas.

-ENTREVISTADA R131: Me planto, me...

-ENTREVISTADORA P132: Bueno, Silvana, bueno vos me decís que has hecho ejercicios prácticamente toda tu vida.

-ENTREVISTADA R132: Si, no, no muy constante de todos los días pero si lo he hecho.

-ENTREVISTADORA P133: Ah bueno. Me imagino que, bueno de lo que has hecho has tenido opiniones del ejercicio físico.

-ENTREVISTADA R133: ¡Sí!

-ENTREVISTADORA P134: Bueno, ¿las opiniones que tenías antes y las que tenés ahora, son las mismas? ¿O antes pensabas una cosa y ahora pensas otra?

-ENTREVISTADA R134: Hee... ¿con respecto a qué? ¿Si te sirve para la salud, para que te sirva el ejercicio físico, eso es lo que me preguntas o la definición?

-ENTREVISTADORA P135: Me refiero a lo que piensas en general del ejercicio físico. Si vos antes pensabas... tenías una opinión y ahora otra o seguís teniendo la misma.

-ENTREVISTADA R135: O sea, lo que si sigo sosteniendo es que para mí el ejercicio físico es toda actividad que uno va realizando y que lo hagas con gusto. Te digo, por ahí a mí me agarra el ataque y agarro el lampazo, pero no lo hago para... si bien estoy haciendo limpieza en mi casa para que brille el piso, pero ponele, te hago tres para acá, tres para allá y sería un ejercicio físico, Jajaja.

-ENTREVISTADORA P136: O sea que, limpias como pensando, como planificando.

-ENTREVISTADA R136: Yo misma lo planifico, ¡claro! Como haciendo una actividad física, recién agarre la tijera de podar y bueno estoy, y sé que estoy trabajando los brazos. Como te lo vuelvo a repetir, ¡para mí! Ya es una actividad física si yo lo estoy viendo desde ese punto de vista, ¿no? Si bien no sé si será o no, si está bien o no, lo sigo sosteniendo.

-ENTREVISTADORA P137: Bueno, hablando un poco del ejercicio físico, hace rato hablábamos de las personas que te habían hablado del ejercicio físico, me nombraste tres personas.

-ENTREVISTADA R137: Si, profesores por lo general y amigas que hayan estudiado, en la materia ¿no? Como no soy idónea en la materia, Jajaja.

-ENTREVISTADORA P138: Bueno, de esas personas, ¿alguien juega un papel importante en tu entender del ejercicio físico? Es decir, yo te hablo, te pregunto algo del ejercicio físico, ¿de te viene una persona clave?

-ENTREVISTADA R138: Mi amiga la del sur que ha estudiado para personal training, ¡y que lo ha hecho ahora!

-ENTREVISTADORA P139: ¿Por qué ella juega un papel importante en tu entender?

-ENTREVISTADA R139: Porque le veo los resultados, por ejemplo, yo soy físicamente, yo te voy a explicar como soy, soy alta pero tengo pansa, no soy gorda pero tampoco delgada, Jajaja, soy robusta y mi gran problema siempre va a ser la pansa. Con ella discutiendo hace dos días, tres días, que esta acá de vacaciones, le decía yo que ya es genética y ella me dice “¡no, no Silvana! Vos a eso lo podés modificar con una dieta saludable y con un ejercicio planificado, todos los días, vos a esa pansa no la tenés, incluso la podés tener mejor que la mía”. Ella no tiene nada de pansa, y nunca lo he probado, si me agarra el ataque y cuando viene ella me da más entusiasmo de hacer actividad cuando la escucho hablar y por ahí yo después la dejo.

-ENTREVISTADORA P140: O sea, que lo que ella te habla del ejercicio físico, ¿hace que esa persona sea importante para vos en tu entender del ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R140: Si, sí, sí, sí, porque me va aclarando muchas cosas. Incluso estábamos hablando del hijo que tiene, ella me explicaba que no tiene que hacer muchas... alzar pesas, o sea tiene que hacer muchas repeticiones y no aumentar de pesas, hee... como musculación...

-ENTREVISTADORA P141: Claro, mas repetición y menos peso.

-ENTREVISTADA R141: Exacto.

-ENTREVISTADORA P142: Es para tonificar.

-ENTREVISTADA R142: Para tonificar y porque está en crecimiento y me explicaba porque hasta cierta edad crece.

-ENTREVISTADORA P143: Ah para que no se le vayan a atrofiar los músculos, ah buenísimo, bueno Silvana estábamos hablando un poco de las personas que te hablaron del ejercicio físico y que más o menos participaron en tu entender del ejercicio físico, que formaron parte de tu entender. Bueno hablando un poco de todo esto, hee... ¡me hablaste muy bien del ejercicio físico! Para vos, ¿Qué importancia tiene el ejercicio físico? Después de lo que hemos hablado.

-ENTREVISTADA R143: Bueno, de todo lo que hemos hablado, de todos los temas, sigo sosteniendo que la importancia es para la salud y también para modificar parte del cuerpo, o sea, si quieres ser más delgadita.

-ENTREVISTADORA P144: La forma física.

-ENTREVISTADA R144: La parte estética, digamos, claro, física. ¡Eso sí! No creo que una petisita pueda crecer, Jajaja. Sería más bien para tonificar y cosas así, o bajar la pansa.

-ENTREVISTADORA P145: Para cambiar la forma física dejando de lado la genética.

-ENTREVISTADA R145: La genética, exactamente.

-ENTREVISTADORA P146: O sea, que le das una importancia al ejercicio físico.

-ENTREVISTADA R146: Si, bastante, sí. Y tendría que ser algo... un hábito cotidiano, todo el tiempo.

-ENTREVISTADORA P147: Bueno, ahora yo te pregunto, ¿Qué importancia tiene el ejercicio para vos, en relación a tu estilo de vida? Vos que me hablaste que tenés un estilo de vida más o menos sedentario.

-ENTREVISTADA R147: Si, soy si, bastante sedentaria, como te decía que me agarra por temporada de hacer más ejercicio físico que en otros tiempos, o sea, en otro momento. Para mí es muy importante porque es como que... cuando yo no hago nada, si bien yo soy sedentaria, soy tranqui, tengo me agarra fiaca de tener una rutina todos los días más las que tengo en la escuela, ¿no? Refiriéndome siempre a la actividad física, al ejercicio físico, hee... ¡en mi cabeza, me siento mal cuando no lo hago! Si pasa un tiempo, ponele que pasan tres meses que estoy sin hacer nada, yo me estoy sintiendo mal, es como...

-ENTREVISTADORA P148: Sentis que te falta algo.

-ENTREVISTADA R148: Si. Por eso te digo yo, volviendo al tema que el cuerpo tiene memoria, yo he hecho, hee... con más consecutivamente, hee... ejercicio físico en la juventud y ahora noto que no es lo mismo que antes pero es como que algo en mi cabeza me dice que estoy haciendo algo mal, por eso es que siempre vuelvo, si bien no lo hago constantemente en forma periódicamente, todos los días, pasara ponele quince días y hago algo, me preocupo, por ahí la dejo y después sigo.

-ENTREVISTADORA P149: Claro, o sea, que vos lo consideras importante para tu estilo de vida por el hecho de que tenés un estilo de vida sedentario.

-ENTREVISTADA R149: Sedentario, ¡y me asusta, aparte que fumo! Aparte que fumo que es mi mayor deseo dejarlo.

-ENTREVISTADORA P150: Bueno. Ahora te pregunto, recién te pregunte si es importante con respecto a tu estilo de vida, ahora te pregunto, ¿sí para vos te parece importante con respecto a tu edad?

-ENTREVISTADA R150: Con mayor razón.

-ENTREVISTADORA P151: ¿Por qué?

-ENTREVISTADA R151: ¿Por qué mi edad? ¡Por los huesos! A nuestra edad ya las hormonas, los estrógenos no son los mismos que antes, Jajaja, necesitamos más por la... ¿Cómo se llama esto que les agarra a las mujeres?

-ENTREVISTADORA P152: ¿La menopausia?

-ENTREVISTADA R152: Si por la, una por la menopausia y que en los huesos, ¿Cómo se llama osteoporosis?

-ENTREVISTADORA P153: Osteoporosis, sí.

-ENTREVISTADA R153: Que somos más propensas, ¿me entendés? Más propensas a eso entonces me parece que hay que lubricar los huesos todos los días con un ejercicio físico. No es lo mismo una persona, ¡incluso yo misma! Me siento, cuando estoy trabajando todo el tiempo en periodos de la escuela que, en periodos pico de trabajo así intensivo, trabajo escolar, ¿no? Que no me dan tiempo de hacer esto o que llego de la escuela y no tengo ni ganas de hacer nada físico, ¡obvio! Hee... empiezo a sentir el cuerpo entumecido, los brazos, las manos.

-ENTREVISTADORA P154: Claro y ahí ves la diferencia y sentis...

-ENTREVISTADA R154: ¡Y siento! Sentis esa necesidad de sentirte un poco más elástica, más... y con más energía, que incluso he sentido pesadez, cansancio, fatiga, ¡súmale! Al cigarrillo que te causa esas cosas.

-ENTREVISTADORA P155: Claro, o sea, que según lo que vos me decís, yo considero que es importante para tu edad porque vos me decís que el cuerpo no es lo mismo a los cuarenta y un años que a los, por ejemplo, a los veinte.

-ENTREVISTADA R155: A los veinte, por supuesto. Yo antes me proponía bajar de peso, me acuerdo, a los veinticinco años y en una semana te bajaba tres, cuatro kilos que tenía, ¡no en una semana!, pero los bajaba al toque, ¿me entendés? En cambio ahora me cuesta más bajar de peso y tiene que ver... hormonalmente calculo.

-ENTREVISTADORA P156: Me hablaste de que consideras el ejercicio importante en relación a tu edad por el tema de que a esta edad aparecen cierta enfermedades, como por ejemplo, la osteoporosis, ¿Qué otra cosa pensas que puede llegar a pasar a tu edad y que haga que el ejercicio físico sea importante realizarlo a tu edad?

-ENTREVISTADA R156: Problemas cardiacos también, calculo no sé, pienso. Pienso que sí, más el fumador, hee... también me imagino, como hablábamos hace rato de las hormonas, yo creo que la actividad física te segrega hormonas y al no hacerla, al no hacer actividad, no va a estar en buen funcionamiento el cuerpo, eso creo que... incluso no sé quién me decía que si no haces actividad física, hasta la vista te disminuye, no sé si es cierto o no pero había escuchado.

-ENTREVISTADORA P157: Ah mira vos, ¿Quién te dijo eso?

-ENTREVISTADA R157: No me acuerdo, lo escuche en algún lado, en algún sitio, no sé si es verdadero o falso pero... si no tenés una... o sea, una actividad física es, para tener una vida sana tenés que tener una actividad física, una buena alimentación, recreación en la parte psicológica, hee... viendo el interior del ser humano, ¿no? ¡Una buena calidad de vida! A eso apuntaría el ejercicio, a una buena calidad de vida.

-ENTREVISTADORA P158: Para vos, realizar ejercicio físico, mas complementándolo con una dieta y con ejercicios que te ayuden a la mente, para vos, vos decís que...

-ENTREVISTADA R158: ¡Que mejoras tu calidad de vida!

-ENTREVISTADORA P159: Ah, es lo que pensas.

-ENTREVISTADA R159: Es lo que... en resumen.

-ENTREVISTADORA P160: Buenísimo, entonces, vos pensas que el ejercicio puede brindarte... hee... ¿Qué pensas que puede brindarte el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R160: En la parte, hee... bueno, distintos factores. Primero en la parte, lo más importante de acuerdo a la prioridad que yo lo veo, la salud, en salud vas a tener más años de vida, vas a poder disfrutar de tus sentidos, de tu cuerpo, de tus músculos, de tus gustos, de todo. En parte lo estético, incluso tu cuerpo se pone... se estiliza más, hee... no está más achanchadito, Jajaja.

-ENTREVISTADORA P161: ¿Qué es achanchadito para vos?

-ENTREVISTADA R161: Ser como un chanchito, Jajaja, estar aplastado como un chanchito, ¿me entendés? En la parte psicológica, si bien, es lo que discutíamos hace rato también, ¡para mí es muy importante! Porque si... la actividad física, te hace sentir bien psicológicamente, ¡eso lo he comprobado yo! Cuando no hago nada, incluso te ves más fea, te ves gorda, te ves horrible. ¡Haces una actividad, hiciste media hora de... de trote y ya te ves más linda en el espejo! ¡Es algo psicológico!

-ENTREVISTADORA P162: ¿eso te pasa a vos?

-ENTREVISTADA R162: Si. Lo siento y no solamente a mí, a varias mujeres de mi edad. Te sentís como más segura.

-ENTREVISTADORA P163: ¿Por qué? ¿Vos has hablado con mujeres de tu edad que se cuentan?

-ENTREVISTADA R163: Si, vivimos hablando de estos temas, más cuando salís a caminar con mujeres de mi edad o van...

-ENTREVISTADORA P164: ¿Y quiénes son, tus amigas, parientes?

-ENTREVISTADA R164: Amigas, conocidas, primas que hablamos de estos temas. Y hee... incluso, el buen humor, el ejercicio físico genera un buen humor, una buena actitud frente a la vida y te genera muy buena postura. Si se me gravó de una profesora, eso te voy a decir, que con la postura física de una persona, vos te das cuenta lo que está viviendo; una persona para abajo, caída... ¿viste alguna vez? No sé si alguna vez viste vos personas caminar por la calle con los brazos... personas inseguras, baja autoestima. Siempre nos decía, "derecha la columna, sacar pecho".

-ENTREVISTADORA P165: Es que eso habla de la persona, la postura.

-ENTREVISTADA R165: Bueno, eso también me enseñaban en el yoga, la postura frente a la vida, hee... cuando hacíamos, trabajábamos espalda, por ejemplo, columna vertebral, hee... y te van hablando mentalmente que se te grava en el inconsciente que, ¿para qué es? Una, para la parte física y otra, es para la postura ante la vida, vos no vas... ¿Cómo vas a afrontar tus problemas? Así no los vas a afrontar, no vas a ganar nada, ¿me entendés lo que te digo?

-ENTREVISTADORA P166: Claro, si, si, si, entiendo.

-ENTREVISTADA R166: Con los brazos caídos no vas a lograr nada.

-ENTREVISTADORA P167: Esta muy bien Silvana, muy bien lo que me contaste. O sea, bueno, hablando de todo un poco, me nombraste varios beneficios del ejercicio físico, me nombraste, es decir, yo de eso saco una conclusión de que pensas que el ejercicio físico puede generar cambios en tu vida.

-ENTREVISTADA R167: ¡Por supuesto! Por supuesto, muchos cambios

-ENTREVISTADORA P168: ¿Qué tipos de cambios? Ya me hablaste un poquito de cambios físicos y emocionales, ¿qué más me podes decir de eso?

-ENTREVISTADA R168: Emocionales si... hee...

-ENTREVISTADORA P169: Algún otro tipo de cambio que se te ocurra.

-ENTREVISTADA R169: Otro tipo de cambio, ¡Que serían los básicos! Para mí, no sé. Hee...

-ENTREVISTADORA P170: Nombrame los cambios que se te ocurren, que vos pienses.

-ENTREVISTADA R170: Para mí esos serían los básicos para mejorar tu calidad de vida.

-ENTREVISTADORA P171: ¿Cuáles?

-ENTREVISTADA R171: Los que te nombre recién, la parte física en sí, lo que te genera el ejercicio físico ¡en el físico!

-ENTREVISTADORA P172: Si, en la forma física.

-ENTREVISTADA R172: En la forma física, ya sea interna y también externa porque si vos, por ejemplo, yo haciendo yoga, hay ejercicios, "azana" se llaman en yoga, azanas, son posturas, es como un ejercicio y te tenés que quedar, por ejemplo, hay uno que se llama "saludo al sol" que tenés que estar acostado, levantas tus brazos y miras hacia arriba, lo repetís dos o tres veces con buena respiración, eso a dentro te esta... te produce una buena digestión, hee... las vértebras se te despegan, ¿viste que por ahí sentís como las vértebras duras y pegadas? Se te colocan bien en el sitio que tienen que estar, hee... o sea, cada ejercicio, cada azana tiene un beneficio interno, ¡para adentro!

-ENTREVISTADORA P173: Ah mirá que bueno.

-ENTREVISTADA R173: Incluso, el buen funcionamiento del hígado, las glándulas... de todas las glándulas que tenemos en el cuerpo, eso por un lado. La parte estética, que hoy se preocupan tanto, yo por ejemplo, no estoy de acuerdo con tantas chicas que se matan, por ejemplo, ahí... vamos a ver un temita muy importante para mí, por ejemplo, se matan para estar bellas por fuera, se operan, se matan en un gimnasio pero no están bien psicológicamente, a eso es lo que yo me... te hacía referencia recién.

-ENTREVISTADORA P174: Es decir, ¿Qué no lo hacen con gusto al ejercicio, de eso me hablas?

-ENTREVISTADA R174: No sé si no lo hacen con gusto pero lo hacen en forma excesiva.

-ENTREVISTADORA P175: Ah, ¿sin importarle la salud?

-ENTREVISTADA R175: ¡Claro, sin importar la salud! Por eso para mí el ejercicio físico apunta más bien, hee... o sea, lo puedes utilizar de distintas formas, de distintos modos, ¡nada es bueno y nada es malo! Pero a veces cuando se transforma en una obsesión, para mí no es nada saludable, yo creo que siempre tiene que tender a la calidad de vida, o una ¡buena calidad de vida! Porque puedes ir a un gimnasio todo el día pero estas enferma si estás muy obsesionada con tu cuerpo, ¿me entendés? Por eso me gusta más yoga, porque el yoga te fortalece las inseguridades que no las puedes hacer en un gimnasio. Y que incluso un gimnasio es ¡ruido! Hee... repeticiones de ejercicios y mucha... ¿Cómo se dice? Bullicio que no te deja entrar por dentro tuyo.

-ENTREVISTADORA P176: ¿Vos me decís eso porque tuviste la experiencia de ir a algún gimnasio?

-ENTREVISTADA R176: Claro, he ido a varios... hee... he ido, no por mucho tiempo te digo, habré ido un mes, dos meses y dejaba. Hee... no, no me gustaba, no.

-ENTREVISTADORA P177: ¿No te gustó? ¿Por ese tema de que lo veás muy monótono, muy...?

-ENTREVISTADA R177: Muy aturdido, te aturden mucho, muy agotador, no, no me gustó.

-ENTREVISTADORA P178: Ah, no te gustó.

-ENTREVISTADA R178: No, como que no trabajas la integridad por dentro, es como que vos venís, seguís saltando, moviendo, moviendo, descansa un segundo y ya está, no.

-ENTREVISTADORA P179: Es como que vos pensas que no toma en cuenta a integridad del cuerpo.

-ENTREVISTADA R179: Exacto. Yo, mira, para mí el cuerpo es ¡cuerpo y mente! En cambio hay algunos gimnasios que solo trabajan cuerpo y cuerpo y nada más, no... no es lo que busco por eso me gusta más el yoga.

-ENTREVISTADORA P180: Está buenísimo tu pensamiento. Bueno, ¿podrías contarme ahora como es tu relación con el ejercicio físico actualmente?

-ENTREVISTADA R180: Actualmente, bueno ahora me he vuelto a poner las pilas, una que estoy de vacaciones y como tenés más tiempo. A la mañana pongo unas videos, unos videos que bajé por internet, son actividades intensivas de diez minutos, lo ideal es hacerlas ¡tres veces! Yo lo puedo hacer una a la mañana, otra a la tarde pero no hago más que diez minutos a la mañana, Jajaja. ¡Pero yo me siento bien! Es como que transpiras mucho esos diez minutos y... incluso algunas duran más, veinte minutos.

-ENTREVISTADORA P181: Ah, o sea, que ¿actualmente haces ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R181: Hago, hago. ¡Hoy no lo hice! Hoy no lo hice porque me levante tarde, pero estoy de vacaciones y es como que estoy haciendo lo que me gusta.

-ENTREVISTADORA P182: ¿Y hace cuanto que retomaste? ¿Hace cuánto que no hacías y hace cuanto que retomaste?

-ENTREVISTADA R182: En realidad, que no hacía nada, nada de nada durante... en septiembre, ¿viste que te agarra el ataque de hacer algo?

-ENTREVISTADORA P183: ¿En septiembre del año pasado?

-ENTREVISTADA R183: Si del dos mil catorce, y bueno ya en las actividades escolares cuando yo trabajo son muy intensivas de noviembre a diciembre y ahí no hice nada, ahora empecé, en enero, hace poquito.

-ENTREVISTADORA P184: Ah y empezaste a hacer con los videos.

-ENTREVISTADA R184: Claro, es como que a veces retomo, dejo, esa es mi forma de ser.

-ENTREVISTADORA P185: Claro, o sea, que no lo haces una cierta cantidad de días, en un cierto horario, no.

-ENTREVISTADA R185: No, no, no, no. Si ahora lo hago a la mañana porque estoy sola, tranquila y...

-ENTREVISTADORA P186: Ah, ahora por las vacaciones, sino lo acomodas según tu tiempo.

-ENTREVISTADA R186: Claro, ya cuando valla a la escuela no sé cómo lo voy a... lo haré a la tarde.

-ENTREVISTADORA P187: ¿Y qué te parece esta experiencia de hacer ejercicio con esos videos? Que me decís que es aerobico.

-ENTREVISTADA R187: Tiene una mezcla de todo, tiene, uno son... tengo como ocho gravados, uno son bailes, es la misma profesora, baile, después tiene aerobox, después ella le llama "quema

grasa" que es ejercicios intensivos, "escala montaña" se llama son muchos... que tenés que tener mucha resistencia y los... los voy intercalando para no aburrirme. ¡La cuestión es no aburrirse, no hacer siempre lo mismo!

-ENTREVISTADORA P188: Claro, no te gusta el tema de que sea tan...

-ENTREVISTADA R188: No, no me gusta que sea tan monótono, tan repetitivo; incluso fui, te digo... te estoy hablando cuando tenía unos veintiocho años, iba un profesor, ¡pero todas las clases era el mismo ejercicio y el mismo tema musical! Y fui un año, pero ya me lo sabía de memoria y me agotó, o sea, no me gusta que sea muy... sí, que te aburra.

-ENTREVISTADORA P189: Ah claro, buscas algo más...

-ENTREVISTADA R189: Claro, algo que te valla entusiasmando sino lo dejas, incluso cuando he ido a caminar tratábamos de cambiar la ruta, íbamos a la cárcel y otro día íbamos para el lado del dique y otro día íbamos para allá arriba de... de la ruta.

-ENTREVISTADORA P190: La cárcel y el dique, ¿todo es esta en la misma ciudad?

-ENTREVISTADA R190: Son aproximadamente desde yo vivo, de acá a la cárcel hay cuatro kilómetros, pero de acá al dique hay seis, es más, más lejos. Y... no miento, de acá a la cárcel debe haber dos kilómetros, tres, menos; pero trato de no aburrirme sino me canso y lo dejo, yo cuando me empiezo a aburrir me canso.

-ENTREVISTADORA P191: Claro y lo que haces actualmente son los ejercicio con los videos que me contaste.

-ENTREVISTADA R191: Con los videos y hasta que me aburra porque ya me va a aburrir porque son repetidos porque son ocho y ya va allegar un momento que me va a aburrir y ya voy a buscar hacer otra cosa.

-ENTREVISTADORA P192: Ah sos muy cambiante.

-ENTREVISTADA R192: Si, sí.

-ENTREVISTADORA P193: Ah, aparte de eso, actualmente ¿haces otro tipo de ejercicio?

-ENTREVISTADA R193: No, no, a no ser de agarrar, por ejemplo, el lampazo como te decía y repetir de un lado y de paso voy lustrando el piso, pero de ahí no, otra cosa no.

-ENTREVISTADORA P194: Bueno Silvana, bueno me hablaste de los ejercicios que hiciste, ¿recordas algún otro aparte de los que me nombraste?

-ENTREVISTADA R194: No, de yoga te puedo hablar. Ah, caminar si he caminado, sí.

-ENTREVISTADORA P195: Ah, ¿hace mucho, hace poco?

-ENTREVISTADA R195: Eso lo hice el año... hee... el año pasado, el año pasado y el ante año pasado todos los días cuarenta minutos, ahí logre bajar los quince kilos, no son quince, los trece que siempre se me suben, Jajaja. ¡No los subo, se me suben! Jajaja, y... ahí los logre bajar con... ¡y comí bastante he! O sea, que tengo el metabolismo de que si hago algo constantemente y ves el resultado, el problema es que no soy constante.

-ENTREVISTADORA P196: ¿Y cuánto tiempo lo hiciste constante?

-ENTREVISTADA R196: Y constante lo habré hecho seis meses, todos los días excepto los fin de semanas que descansábamos y caminábamos de acá a la cárcel que te dije que son aproximadamente tres kilómetros ida y vuelta, súmale que serían seis y damos dos vuelta en una

cancha con medio trote que es un trote muy suave, yo daba una o dos, mi prima que no fuma hacia seis.

-ENTREVISTADORA P197: Ah, ¿ibas con tu prima?

-ENTREVISTADA R197: Si.

-ENTREVISTADORA P198: ¿Y con alguien más o iban vos y tu prima nada más?

-ENTREVISTADA R198: Yo mi prima, a veces se sumaban otras vecinas dos o tres pero siempre éramos las más constantes yo y mi prima.

-ENTREVISTADORA P199: ¿Y qué te pareció esa experiencia?

-ENTREVISTADA R199: Linda porque bajé de peso me sentía muy bien, estaba con mi peso acorde, hee... obvio que ya tengo cuarenta y un años, ya no, no voy a pretender tener el peso que tenía a los diez y ocho pero por lo menos con la altura que tengo, tengo un metro setenta y tendría que tener unos setenta kilos porque soy robusta, no tengo una contextura, no fui siempre flaquita, flaquita pero ahora estoy pesando ochenta y tres kilos por eso he vuelto a tomar algo, hacer unos videos, hacer algo para... mi objetivos es bajar diez kilos por lo menos.

-ENTREVISTADORA P200: O sea que, por más que dejes constantemente estás haciendo algo, ya sea que pase un tiempo largo pero vuelves a retomar.

-ENTREVISTADA R200: Si y lo vuelvo a retomar, pasa... lo máximo que puede pasar es tres meses sin hacer nada por las actividades que tengo en la escuela pero...

-ENTREVISTADORA P201: Claro, o sea, lo único que te frena es las actividades del colegio nada más.

-ENTREVISTADA R201: Si pero yo creo que es un poco excusa, creo que ya es mi forma de ser así porque me gusta ver tele, me gusta mucho el ocio, ver tele, sentarme a tomar mate, leer libros, eso es lo que si me gusta, me da mucho placer.

-ENTREVISTADORA P202: Ah mirá que bueno.

-ENTREVISTADA R202: Si leo muchos libros a veces de internet bajo libros.

-ENTREVISTADORA P203: Bueno Silvana, ¿alguna otra cosa que quieras decirme, que quieras contarme del ejercicio físico, alguna otra cosa que me quieras decir?

-ENTREVISTADA R203: Y no, ya estaría, te he podido brindar lo poco que se y como ha sido en mi vida ele ejercicio físico.

-ENTREVISTADORA P204: Bueno, muchísimas gracias entonces.

-ENTREVISTADA R204: Bueno.

## Anexo N°9 Desgrabación de entrevista realizada al sujeto de estudio n°8

Entrevistador/a: Pereyra, María José

Entrevistado/a: N° 8

Fecha de realización de la Entrevista: 21-01-15

Hora de inicio: 17:00 Hora de finalización: 17:39

Lugar: Amadeo Sabatini, Barrio Parque Balneario "A" (domicilio de la entrevistada)

Tiempo total de duración de la entrevista: 39:27

Datos del/la entrevistado/a:

Edad del entrevistado/a: 41

Sexo: femenino .

Lugar de origen del entrevistado/a: Cruz del Eje

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Cruz del Eje

-ENTREVISTADORA P1: Hola.

-ENTREVISTADA R1: Hola.

-ENTREVISTADORA P2: ¿Cómo le va?

-ENTREVISTADA R2: Bien.

-ENTREVISTADORA P3: ¿Cómo anda?

-ENTREVISTADA R3: Bien.

-ENTREVISTADORA P4: ¿Cómo es su nombre?

-ENTREVISTADA R4: Evelia.

-ENTREVISTADORA P5: Evelia, ¿Cuánto?

-ENTREVISTADA R5: Evelia Agüero.

-ENTREVISTADORA P6: Agüero, hee... Evelia, ¿Dónde vive usted?

-ENTREVISTADA R6: Amadeo Sabatini, quinientos cuarenta y tres.

-ENTREVISTADORA P7: ¿Qué barrio?

-ENTREVISTADA R7: Barrio Parque Balneario "A".

-ENTREVISTADORA P8: De la ciudad de Cruz del Eje, ¿verdad?

- ENTREVISTADA R8: Sí, de Cruz del Eje.
- ENTREVISTADORA P9: ¿Qué edad tiene usted Evelia?
- ENTREVISTADA R9: Cuarenta y uno.
- ENTREVISTADORA P10: Cuarenta y uno; bueno Evelia, ¿podría contarme algo de su vida?
- ENTREVISTADA R10: ¿Mi vida? Bueno, soy casada, tengo tres hijas, una de diez y nueve, otra de diez y siete y otra de cuatro. Mi marido trabaja en Bahía Blanca, ahora estoy viviendo con mi suegra.
- ENTREVISTADORA P11: Bahía Blanca, ¿en Buenos Aires?
- ENTREVISTADA R11: Buenos Aires. Y bueno él viene cada un mes, un mes y medio y ahora estamos haciendo la casa.
- ENTREVISTADORA P12: Ah, ¿de que trabaja su marido?
- ENTREVISTADA R12: En la construcción, si en construcción, hace varios años ya, con mi suegro.
- ENTREVISTADORA P13: ¿Y usted, trabaja?
- ENTREVISTADA R13: No.
- ENTREVISTADORA P14: ¿No?
- ENTREVISTADA R14: No, no trabajo, ama de casa.
- ENTREVISTADORA P15: Ah, ama de casa. Bueno Evelia, bueno le voy hacer ahora algunas preguntas acerca del ejercicio físico para ver qué opina, que piensa.
- ENTREVISTADA R15: Bueno.
- ENTREVISTADORA P16: Bueno, ¿Qué es para usted el ejercicio físico?
- ENTREVISTADA R16: Hacer gimnasia.
- ENTREVISTADORA P17: Ah, hacer gimnasia, ¿y que viene a ser para usted, gimnasia, hacer gimnasia?
- ENTREVISTADA R17: Y... para mejorar el cuerpo de uno.
- ENTREVISTADORA P18: ¿Qué más? ¿Qué más me puede decir?
- ENTREVISTADA R18: Y... para estar mejor, que se yo.
- ENTREVISTADORA P19: ¿Mejor en qué sentido?
- ENTREVISTADA R19: Mejor en... mejor aspecto, mejor salud.
- ENTREVISTADORA P20: Salud. ¿Que más me puede decir?
- ENTREVISTADA R20: Que yo no lo hago.
- ENTREVISTADORA P21: Ah, no lo hace.
- ENTREVISTADA R21: No lo hago, Jajaja. Cada vez que quiero empezar, no empiezo.
- ENTREVISTADORA P22: ¿Por qué no empieza?

- ENTREVISTADA R22: Por vaga.
- ENTREVISTADORA P23: ¿Por vaga?
- ENTREVISTADA R23: Si.
- ENTREVISTADORA P24: Bueno, ¿usted escucho alguna vez hablar acerca del ejercicio físico?
- ENTREVISTADA R24: Muy poco.
- ENTREVISTADORA P25: Muy poco. ¿Qué escucho hablar? Que se acuerde.
- ENTREVISTADA R25: De eso, que para la salud, siempre nos dijeron que el ejercicio físico y todo eso era bueno para la salud y más a la edad ésta.
- ENTREVISTADORA P26: ¿A la edad que tiene usted?
- ENTREVISTADA R26: Si.
- ENTREVISTADORA P27: ¿Y quién le hablo? Usted dice "me dijeron", ¿Quién le dijo?
- ENTREVISTADA R27: No, no, escuché, en la tele, en internet todo eso.
- ENTREVISTADORA P28: Ah en los medios de comunicación vendría a ser.
- ENTREVISTADA R28: Si en los medios.
- ENTREVISTADORA P29: Ah, entonces usted me dice que le hablaron del ejercicio, ¿alguien más, algún médico, algún...?
- ENTREVISTADA R29: No, porque yo no voy a ningún médico.
- ENTREVISTADORA P30: ¿Y qué piensa usted de lo que le hablaron, de lo que le dijeron?
- ENTREVISTADA R30: Y, que está bien, nada más que uno no lo hace.
- ENTREVISTADORA P31: Ah, está bien, ¿por qué está bien? Dice usted.
- ENTREVISTADA R31: Y, porque hace falta hacer gimnasia; uno se siente más saludable, mas... con más ganas.
- ENTREVISTADORA P32: ¿Con más ganas de qué?
- ENTREVISTADA R32: Más ganas de... que se yo... de... de estar bien, ¡uno!
- ENTREVISTADORA P33: Bueno, ¿usted podría contarme que hizo durante toda su vida, en el primario, en el secundario? Si hizo algo de ejercicio físico.
- ENTREVISTADA R33: ¡Nunca hice gimnasia porque siempre la odié!
- ENTREVISTADORA P34: ¿Si, ah no le gusta?
- ENTREVISTADA R34: Jajaja, desde la primaria, me decían "educación física", ¡ayyy, un odio!
- ENTREVISTADORA P35: Pero, ¿por qué?
- ENTREVISTADA R35: Y no porque no me gusta, no me gusta.
- ENTREVISTADORA P36: ¿No le gusta para nada?

- ENTREVISTADA R36: No, no me gusta; y en el secundario también, menos la educación física.
- ENTREVISTADORA P37: ¿Usted hizo el secundario completo?
- ENTREVISTADA R37: Sí.
- ENTREVISTADORA P38: Ah, bueno volvamos al primario, usted me dice que no le gustaba, pero me imagino que algo tiene que haber hecho porque el profesor...
- ENTREVISTADA R38: ¡Y sí, hacia! Hacia colchoneta, nos hacían saltar en piolas en esos tiempos.
- ENTREVISTADORA P39: ¿Qué más?
- ENTREVISTADA R39: Correr con las pelotas, jugábamos al vóley, muy poco, yo muy poco.
- ENTREVISTADORA P40: Y usted hizo el primario, ¿Usted vivió toda su vida acá en Cruz del Eje?
- ENTREVISTADA R40: Sí, fui al primario en la escuela de Las Monjas y el secundario en la... También de Las Monjas hasta segundo año, y de ahí...
- ENTREVISTADORA P41: La escuela de La Monjas, ¿es un colegio que esta acá en la ciudad de Cruz del Eje?
- ENTREVISTADA R41: Sí acá, un instituto. Y de ahí pase a la Arturo, hice lo tres últimos años porque repetí.
- ENTREVISTADORA P42: Ah, otro colegio. Bueno, me nombro alguno de los ejercicios, de las actividades que había hecho en el primario, ¿alguna otra recuerda aparte de los que hizo? ¿De las que me nombro?
- ENTREVISTADA R42: No, y en el secundario nos daban a elegir, o vóley o balón sesto antes era, y bueno yo iba a vóley.
- ENTREVISTADORA P43: ¿Le gustaba vóley?
- ENTREVISTADA R43: Sí pero muy poco, fui por ir.
- ENTREVISTADORA P44: Ah porque debía ir, por obligación.
- ENTREVISTADA R44: Sí.
- ENTREVISTADORA P45: Ah, o sea, ¿Qué experiencia tiene usted, qué recuerdos tiene de lo que hacía, que le parecía?
- ENTREVISTADA R45: No, no me gustaba.
- ENTREVISTADORA P46: ¿No le gustaba para nada?
- ENTREVISTADA R46: No, para nada, ¡Nunca me gusto! Nunca, en realidad, nunca me gusto.
- ENTREVISTADORA P47: Usted me decía hace rato, cuando yo le pregunte si alguien le había hablado del ejercicio físico y usted me dijo que sí, que había escuchado de los medios de comunicación; cuando usted hacía en la primaria, secundaria, los profesores, ¿no les decían nada, no les hablaban?
- ENTREVISTADA R47: No, era gente grande los profesores.

-ENTREVISTADORA P48: Ah, ¿Y recuerda usted como eran las clases, la relación con los profesores?

-ENTREVISTADA R48: De la primaria, muy poco, muy, muy... era gente grade me acuerdo los profesores.

-ENTREVISTADORA P49: Ah, ¿y tenía muy poca comunicación con los profesores?

-ENTREVISTADA R49: Si, sí.

-ENTREVISTADORA P50: ¿Por qué?

-ENTREVISTADA R50: Muy rectos eran.

-ENTREVISTADORA P51: Ah claro, eso le iba a preguntar, claro la gente de antes...

-ENTREVISTADA R51: Te miraban si vos tenías la ro... eh... ¡en Las Monjas! Si vos tenías el short abajo porque como era privado todo, no podías ir con la pollerita nada más, tenías que tener una calza, un yorcito abajo.

-ENTREVISTADORA P52: Claro, claro, eran muy estrictos con el tema de la ropa.

-ENTREVISTADA R52: Muy estrictos, ¡Sí! Remera blanca; si no ibas de remera blanca no te hacían hacer gimnasia.

-ENTREVISTADORA P53: Ah, ¿los castigaban?

-ENTREVISTADA R53: Si, sí.

-ENTREVISTADORA P54: ¿Y qué hacían los castigaban y los dejaban a un costado?

-ENTREVISTADA R54: No nos dejaban hacer, nos ponían ausente.

-ENTREVISTADORA P55: Ah, les ponían ausente.

-ENTREVISTADA R55: Eso en la primaria y en la secundaria no, ya era otra cosa.

-ENTREVISTADORA P56: Y puede ser; usted me dice que no le gusta para nada, ¿puede ser que eso de la relación con los profes, que hayan sido tan estrictos, puede haber influido eso en que a usted no le gustara?

-ENTREVISTADA R56: No, no, para nada.

-ENTREVISTADORA P57: Ah, sino era directamente...

-ENTREVISTADA R57: No, ya no me gustaba, nunca, nunca; me hablas de gimnasio, me hablas de hacer gimnasia, ¡si puedo ir un día, dos días! Pero después no voy más, ya me dolió el cuerpo, ah no, ya es mucho. ¡Caminar sí! He caminado, eso sí me gusta caminar.

-ENTREVISTADORA P58: ¿Caminar si?

-ENTREVISTADA R58: Eso sí.

-ENTREVISTADORA P59: Bueno, me nombro unas de las actividades que hizo en el primario y otras que hizo en el secundario, que eran vóley y balón sesto, que usted hizo vóley; ¿alguna otra actividad del secundario?

-ENTREVISTADA R59: No, era eso, se elegía eso.

- ENTREVISTADORA P60: Pero, ¿en todo, de primero a sexto año?
- ENTREVISTADA R60: De primero a sexto sí, pero te daban así también, hacías juegos, o sea, otras cosas, te hacían entrenar, trotar, hee... no tanto vóley o sesto.
- ENTREVISTADORA P61: Ah, claro, ¿alguna de esas cosas, recuerda que me pueda contar?
- ENTREVISTADA R61: No, no me acuerdo, lo único que sé es que nos llevaban a la cancha y jugábamos ahí.
- ENTREVISTADORA P62: Ah, ¿mientras usted iba...?
- ENTREVISTADA R62: No es como ahora, ahora es otra cosa.
- ENTREVISTADORA P63: Claro, es como que está más difundido, las actividades deportivas y todas esas cosas.
- ENTREVISTADA R63: Si, si, antes la profesora se sentaba, vos trotabas y ella te miraba. Ahora yo veo que las profesoras también trotan con los chicos.
- ENTREVISTADORA P64: Ah, y eso también me parece que como que influía un poco...
- ENTREVISTADA R64: Si ellas se sentaban y, "troten nomas", de eso me acuerdo, ¡mujeres grandes!
- ENTREVISTADORA P65: Me imagino, entonces que eso hacía que la clase fuese aburrida.
- ENTREVISTADA R65: ¡Aburrida!
- ENTREVISTADORA P66: Claro, no los incentivaban, y, ¿alguna actividad extra escolar que haya hecho, que no sea el colegio, o sea, un club, algo de eso?
- ENTREVISTADA R66: No, no.
- ENTREVISTADORA P67: ¿Nada?
- ENTREVISTADA R67: No, antes no se podía hacer.
- ENTREVISTADORA P68: ¿Por qué no se podía hacer, porque no había nada...?
- ENTREVISTADA R68: No había nada, no, no, era eso nomas, ¡iba a patín, eso sí! Iba a patín cuando era chica.
- ENTREVISTADORA P69: ¿Qué edad tenía?
- ENTREVISTADA R69: Cuando tenía siete años, ocho años; al Tiro Federal.
- ENTREVISTADORA P70: ¿Qué es el Tiro?
- ENTREVISTADA R70: Un club. Pero también, habré ido un año porque después se cerró, hubo problemas.
- ENTREVISTADORA P71: ¿Y qué le pareció esa experiencia?
- ENTREVISTADA R71: Esa sí si me gusto.
- ENTREVISTADORA P72: ¿Si le gustaba?
- ENTREVISTADA R72: Si.

- ENTREVISTADORA P73: ¿Me puede contar, más o menos, como eran la clases, recuerda usted?
- ENTREVISTADA R73: De patín si, hee... sabíamos llegar a la tarde, eran dos horitas y bueno, ahí jugábamos con las chicas, patinábamos en la cancha, después descansábamos, éramos chicas, teníamos seis, siete años.
- ENTREVISTADORA P74: Ah, claro y, ¿recuerda usted cuantas veces por semana iba?
- ENTREVISTADA R74: Eran dos o tres veces, si, no era todos los días.
- ENTREVISTADORA P75: Ah, dos o tres veces por día, dos horas.
- ENTREVISTADA R75: Si, sí.
- ENTREVISTADORA P76: ¿Y cómo era la cancha, de tierra...?
- ENTREVISTADA R76: No, no, no, la cancha de... mosaico.
- ENTREVISTADORA P77: Ah y ahí hacían... que era, ¿una profesora?
- ENTREVISTADA R77: Un profesor.
- ENTREVISTADORA P78: Ah, varón.
- ENTREVISTADA R78: Si, el papá de una amiga mía.
- ENTREVISTADORA P79: ¿Y qué les hacían hacer, juegos?
- ENTREVISTADA R79: Todo patinaje, todo con juegos si, muy lindo.
- ENTREVISTADORA P80: ¿Le gustaba?
- ENTREVISTADA R80: De eso si me acuerdo, sí.
- ENTREVISTADORA P81: ¿Y por qué me dice que dejo de hacer?
- ENTREVISTADA R81: Y porque después él se fue, no sé qué problema tuvo, hubo un problema con el club y ya no, no enseño más, tuvo un año, un año y medio con nosotros.
- ENTREVISTADORA P82: Y usted iba, la mandaban sus padres.
- ENTREVISTADA R82: Si, sí.
- ENTREVISTADORA P83: Ah, ¿me puede contar un poquito de sus padres, de su familia?
- ENTREVISTADA R83: Si, yo antes vivía con mi abuela, con mi mamá y mi hermano, somos dos hermanos, él es más grande que yo, un año y vivíamos con mi tío también.
- ENTREVISTADORA P84: Y en su familia así, hablando de su madre y de su hermano, ¿ellos recuerda usted que hayan tenido una vida activa, que hayan hecho algo antes?
- ENTREVISTADA R84: No, no porque mi mamá trabajaba todo el día, la veíamos nomas a la noche cuando ella venia de trabajar, así que estábamos con mi abuela.
- ENTREVISTADORA P85: Ah claro sí. Bueno me hablaba de su experiencia con el patín y me decía que había sido muy linda, a los siete años, que fue la única actividad extraescolar que hizo. ¿Después de que usted termino el secundario, siguió estudiando alguna carrera?
- ENTREVISTADA R85: No, nada. Empecé a trabajar y después ya la tuve a la más grande.

- ENTREVISTADORA P86: ¿En qué trabajaba usted, que hacía?
- ENTREVISTADA R86: Cuidando unos chiquitos, en Córdoba.
- ENTREVISTADORA P87: Ah de niñera, ¿usted vivió en Córdoba un tiempo?
- ENTREVISTADA R87: Si, viví un año y medio.
- ENTREVISTADORA P88: Ah, un año y medio, ¿Y ese fue el único trabajo que usted tuvo?
- ENTREVISTADA R88: Si, el único.
- ENTREVISTADORA P89: ¿Y qué hacía con los chicos?
- ENTREVISTADA R89: Los cuidaba, los llevaba a la escuela, al jardín.
- ENTREVISTADORA P90: Ah, ¿Era de cuidarlos y...?
- ENTREVISTADA R90: Nada más que cuidar los chicos.
- ENTREVISTADORA P91: ¿Limpiar, nada eso?
- ENTREVISTADA R91: Nada, de nada.
- ENTREVISTADORA P92: ¿Y después usted se volvió, me dice, de Córdoba?
- ENTREVISTADA R92: Si, me volví, volví y después me quedé embarazada de la Sol.
- ENTREVISTADORA P93: ¿De la más grande?
- ENTREVISTADA R93: Si, la más grande.
- ENTREVISTADORA P94: Ah, ¿Y ahí se quedó a vivir acá?
- ENTREVISTADA R94: Y ahí me quede, sí.
- ENTREVISTADORA P95: ¿Y desde ahí no trabajo más?
- ENTREVISTADA R95: No.
- ENTREVISTADORA P96: Ah, ¿usted, a los cuantos años la tuvo a su hija más grande?
- ENTREVISTADA R96: A los veintidós, veintitrés.
- ENTREVISTADORA P97: ¿Y usted ahora tiene?
- ENTREVISTADA R97: Cuarenta y uno, tiene diez y nueve ella.
- ENTREVISTADORA P98: O sea que, casi veinte... ¿usted de ahí, después no trabajo nada?
- ENTREVISTADA R98: No.
- ENTREVISTADORA P99: Usted, bueno, ¿usted puede contarme como es su rutina diaria? ¿Qué hace durante el día? Desde que se levanta... dígame con lujo de detalle.
- ENTREVISTADA R99: Dormimos, Jajaja. Bueno, me acuesto tarde, tres de la mañana todos los días
- ENTREVISTADORA P100: ¿Si, tan tarde?

- ENTREVISTADA R100: Re tarde, si, a las tres.
- ENTREVISTADORA P101: ¿Por qué, porque se acuesta a esa hora?
- ENTREVISTADA R101: Porque es... no puedo cambiarlo, es... si o si, si no me acuesta a esa hora, me acuesto antes, ¡no puedo!
- ENTREVISTADORA P102: Ah, no tiene sueño, ha cambiado los horarios.
- ENTREVISTADA R102: Si. Y al otro día me levanto a las once y media.
- ENTREVISTADORA P103: ¿Y que hace ahí?
- ENTREVISTADA R103: Bueno, me levanto, tomo mate, después cocino para mí y ellas.
- ENTREVISTADORA P104: Para usted y sus hijas.
- ENTREVISTADA R104: Si, nada más. Y bueno, después lavo los platos, plancho, acomodo las piezas y después salgo.
- ENTREVISTADORA P105: ¿Sale a pasear?
- ENTREVISTADA R105: Salgo, ¡todos los días salgo!
- ENTREVISTADORA P106: Ah, ¡mire qué bueno! ¿Y que hace cuando sale?
- ENTREVISTADA R106: Y, me voy a la plaza, me voy a la casa de mi cuñada.
- ENTREVISTADORA P107: La plaza y la casa de su cuñada que me nombra, ¿queda lejos de su casa?
- ENTREVISTADA R107: No.
- ENTREVISTADORA P108: ¿Cuántas cuadras más o menos?
- ENTREVISTADA R108: Diez cuadras.
- ENTREVISTADORA P109: ¿Y, en qué se va?
- ENTREVISTADA R109: Caminando.
- ENTREVISTADORA P110: Bueno, usted me decía recién que le gusta caminar.
- ENTREVISTADA R110: Si.
- ENTREVISTADORA P111: ¿Y todos los días sale? ¿Sale a caminar?
- ENTREVISTADA R111: Todos los días, me voy y vuelvo caminando.
- ENTREVISTADORA P112: O sea que, todos los días hace diez cuadras diarias, digamos.
- ENTREVISTADA R112: Si.
- ENTREVISTADORA P113: Y usted... bueno, caminar estaría dentro de una actividad física, que al ser sistemático, digamos, es un ejercicio, un ejercicio físico; ¿usted nota algún cambio cuando sale a caminar, algún cambio físico?
- ENTREVISTADA R113: Antes cuando salía ¡a caminar! Que me iba hasta el dique, hasta la Cartuja, ¡sí!

- ENTREVISTADORA P114: ¿El dique de Cruz del Eje no? ¿Cuantos...?
- ENTREVISTADA R114: Si, y... cinco kilómetros.
- ENTREVISTADORA P115: ¿Y la Cartuja que es?
- ENTREVISTADA R115: Un balneario.
- ENTREVISTADORA P116: Ah, ¿queda lejos de acá?
- ENTREVISTADA R116: Tres kilómetros. Yo notaba, notaba.
- ENTREVISTADORA P117: O sea, que usted salía a caminar, digamos, lo tomaba como un ejercicio.
- ENTREVISTADA R117: Si, si, salía con unas amigas pero y la tuve a ella y ya no.
- ENTREVISTADORA P118: A ella, ¿Quién?
- ENTREVISTADA R118: A mi hija más chica.
- ENTREVISTADORA P119: Ah, ¿y dejó de caminar?
- ENTREVISTADA R119: Dejé de caminar, sí.
- ENTREVISTADORA P120: ¿Usted podría contarme, canto tiempo lo hizo así, digamos, sistemáticamente, diariamente?
- ENTREVISTADA R120: Todos los días.
- ENTREVISTADORA P121: ¿Todos los días de la semana?
- ENTREVISTADA R121: Si, todos los días.
- ENTREVISTADORA P122: ¿Y qué horarios hacia?
- ENTREVISTADA R122: No, era a la siesta.
- ENTREVISTADORA P123: ¿A la siesta?
- ENTREVISTADA R123: Si, después empecé a ir a la noche porque me agarraba el sol y me hacía mal; hacia a la noche.
- ENTREVISTADORA P124: ¿Y, cuanto tiempo hacían...? ¿Iban y volvían caminando?
- ENTREVISTADA R124: Si, sí.
- ENTREVISTADORA P125: ¿Y qué edad tenía usted, más o menos, cuando hacia eso?
- ENTREVISTADA R125: Y... habré tenido treinta y siete.
- ENTREVISTADORA P126: Ah mire usted. ¡Un buen estado físico! Para irse y volverse, ¿diez kilómetros, ida y vuelta viene a ser?
- ENTREVISTADA R126: Si, ida y vuelta.
- ENTREVISTADORA P127: Mire usted.
- ENTREVISTADA R127: No, yo problema de eso, no tengo, ni de piernas, ni de varices, nada. Nunca me dolieron las piernas.

- ENTREVISTADORA P128: ¿Y cuánto tiempo tardaban entre ir y volver?
- ENTREVISTADA R128: Y... una hora.
- ENTREVISTADORA P129: Una hora. Con sus amigas iba, me dice, ¿no?
- ENTREVISTADA R129: Sí.
- ENTREVISTADORA P130: ¿Y que le pareció esa experiencia?
- ENTREVISTADA R130: Linda, sí. Si, caminar me gusta.
- ENTREVISTADORA P131: ¿Por qué le pareció linda?
- ENTREVISTADA R131: Y porque vas caminando, conversando... era lo único, coso... ¡para salir con las amigas!
- ENTREVISTADORA P132: La única distracción.
- ENTREVISTADA R132: Sí.
- ENTREVISTADORA P133: ¿Y qué notaba usted? Un cambio, bueno, digamos, en su cuerpo...
- ENTREVISTADA R133: Si, si bajaba.
- ENTREVISTADORA P134: ¿Había bajado?
- ENTREVISTADA R134: Si, había bajado, sí.
- ENTREVISTADORA P135: ¿Cuántos kilos bajo usted?
- ENTREVISTADA R135: Y... por lo menos cinco kilos.
- ENTREVISTADORA P136: ¿Y usted como se sentía?
- ENTREVISTADA R136: ¡Bien!
- ENTREVISTADORA P137: ¿Y que otro cambio noto usted cuando bajo esos cinco kilos, después de haber caminado, que antes no los notaba?
- ENTREVISTADA R137: No sé, con ganas de hacer más cosas, será que no estaba tan pesada... más activa.
- ENTREVISTADORA P138: ¿Qué otras cosas notaba usted, en el sentido de cambios, por ejemplo, la digestión, hee... no sé algún cambio, un beneficio, noto usted?
- ENTREVISTADA R138: No.
- ENTREVISTADORA P139: ¿Aparte de sentirse más activa, más liviana?
- ENTREVISTADA R139: No.
- ENTREVISTADORA P140: ¿Y, usted caminaba nomas, no lo acompañaba con ninguna dieta?
- ENTREVISTADA R140: Si, por ahí sí, pero por ahí no.
- ENTREVISTADORA P141: ¿Y cuánto tiempo, me dice que lo hizo así seguido?
- ENTREVISTADA R141: Hicimos como un año así.

-ENTREVISTADORA P142: Ah, un año; y después la tuvo a la nena más chica y...

-ENTREVISTADA R142: Y ya no, no Salí. ¡No pude, no pude salir más!

-ENTREVISTADORA P143: Bueno, ¿Qué opiniones tiene usted acerca del ejercicio físico? ¿Qué opina usted, que le parece?

-ENTREVISTADA R143: ¡Y, que está bien, está bien! O sea, el ejercicio físico está bien, nada más que uno no lo hace.

-ENTREVISTADORA P144: ¿Está bien hacerlo?

-ENTREVISTADA R144: ¡Esta bien hacerlo! Pero uno no lo hace, no lo hace de vaga, que se yo, no le gusta; pero hay gente que si le gusta, está en eso nomas.

-ENTREVISTADORA P145: ¿Y, usted tiene las mismas opiniones que tenía antes, toda la vida...?

-ENTREVISTADA R145: Si, siempre, siempre, porque no me gusta.

-ENTREVISTADORA P146: O sea, usted opina que no le gusta pero de igual forma usted me dice que es bueno.

-ENTREVISTADA R146: Si, sí. Pero, ¡Caminar me gusta a mí! No me gusta hacer... ¿Cómo se llama? Esos aparatos, esas cosas.

-ENTREVISTADORA P147: Bueno, recién me hablaba usted, me decía que toda la vida tuvo las mismas opiniones, me decía que no le gustaba el ejercicio, pero que si le parecía bueno aunque no lo realizar, y me decía que no le... que le gustaba caminar solamente y que aparatos no le gustaba, ¿usted porque me dice que no le gustaba, porque usted vivió la experiencia de hacer aparatos, fue a algún gimnasio?

-ENTREVISTADA R147: No.

-ENTREVISTADORA P148: ¿Nunca fue a un gimnasio?

-ENTREVISTADA R148: Fui a un gimnasio pero no con aparatos, era para hacer gimnasia rítmica, y fui... no sé si habré ido un mes y no, no me gusto.

-ENTREVISTADORA P149: ¿Y eso hace mucho fue?

-ENTREVISTADA R149: Si, hace mucho, antes de tenerla a la más chica.

-ENTREVISTADORA P150: ¿Y cuántos años tiene la mas chica?

-ENTREVISTADA R150: Cuatro.

-ENTREVISTADORA P151: Ah, como cinco años seguro entonces.

-ENTREVISTADA R151: Si.

-ENTREVISTADORA P152: Entonces, usted... bueno, como le dije usted me decía de que no le gusta el ejercicio pero si opina que es bueno.

-ENTREVISTADA R152: Si, es bueno.

-ENTREVISTADORA P153: Bueno... usted me dijo más o menos para que es bueno, ¿Qué otra cosa me puede decir del ejercicio físico, que valor le a usted, como para...?

-ENTREVISTADA R153: Valor, que se yo... no sé, ¡a mí no me gusta! No me gusta, que es bueno para la salud, sí, todos lo dicen y bueno, hace falta, más a esta edad, hace falta.

-ENTREVISTADORA P154: Todos, ¿Quién le dice?

-ENTREVISTADA R154: Y, todas mis amigas, lo que se escucha en la tele, en internet.

-ENTREVISTADORA P155: Bueno, ¿usted me puede contar si alguien de su entorno, de sus familiares, sus hijas, su marido, alguien hace ejercicio?

-ENTREVISTADA R155: Sí, mi hija baila, si está estudiando baile.

-ENTREVISTADORA P156: A mire que bueno.

-ENTREVISTADA R156: Si ella baila, siempre bailo desde chica. Empezó una carrera para maestra y no le gusto y se anotó para baile y bueno, y ahora empieza. Ella baila en eventos, baila bachata, reggaetón.

-ENTREVISTADORA P157: Ah, ritmos latinos.

-ENTREVISTADA R157: Sí, si de todo un poco hace.

-ENTREVISTADORA P158: ¿Y ella baila acá en su casa?

-ENTREVISTADA R158: ¡Oh! Todo el día, todo el día.

-ENTREVISTADORA P159: ¿Y alguna vez ella no la invito a bailar?

-ENTREVISTADA R159: Empezó a enseñar a mí y a unas amigas y no, fui un día, fui un día a bailar y me canse y me hizo doler las piernas y no, digo... no fui más.

-ENTREVISTADORA P160: No le gusto.

-ENTREVISTADA R160: No me gusto.

-ENTREVISTADORA P161: ¿Y ella no la incentiva, no le dice?

-ENTREVISTADA R161: Siempre me dice, "¡tenés que hacer gimnasia, bailar, algo!" Pero no, no.

-ENTREVISTADORA P162: ¿Y que más le dice, por qué ella le dice que tiene que hacer algo usted?

-ENTREVISTADA R162: Y no sé... ella, como a todos, nos quiere hacer bailar.

-ENTREVISTADORA P163: ¿Y no le dice para qué?

-ENTREVISTADA R163: Y si para que uno esté mejor, para que uno esté mejor pero...

-ENTREVISTADORA P164: ¿Mejor cómo?

-ENTREVISTADA R164: Mejor en salud en aspecto... ella vive bailando, todo ele día desde que se levanta la música...

-ENTREVISTADORA P165: Ah que bueno. Ni si quiera su hija, digamos, que es un pariente directo, muy cercano, ¿no la incentiva para nada?

-ENTREVISTADA R165: No, no, no.

-ENTREVISTADORA P166: Bueno, pero está bueno que por lo menos tenga un... alguien en la familia, un referente, quizás hoy usted diga que no, pero después, algún día la convenza y pueda hacer. ¡Esta bueno eso que tenga...!

-ENTREVISTADA R166: Por lo menos acá en mi casa somos todos vagos.

-ENTREVISTADORA P167: ¿Ah sí?

-ENTREVISTADA R167: Todos vagos, ninguna hacemos nada.

-ENTREVISTADORA P168: Ah, ¿usted vive acá en su casa con sus tres hijas nada más?

-ENTREVISTADA R168: Y mi suegra y mi cuñada.

-ENTREVISTADORA P169: ¿Y ninguna hace?

-ENTREVISTADA R169: Ninguna hace nada.

-ENTREVISTADORA P170: Ah, ¡Y todas mujeres!

-ENTREVISTADA R170: Si, todas mujeres.

-ENTREVISTADORA P171: Bueno, usted me contaba que había hecho como ejercicio, salir a caminar para bajar de peso, ¿Hizo alguna otra cosa para bajar de peso, algún...?

-ENTREVISTADA R171: Si, hace poco, hace dos meses atrás o tres, empecé el homeópata.

-ENTREVISTADORA P172: ¿Qué es el homeópata?

-ENTREVISTADA R172: Es un médico, ¡medico! Naturista que te da pastilla para bajar pero, ¡tenés que hacer actividad física! Y no la hice.

-ENTREVISTADORA P173: Pero, ¿usted empezó un tratamiento con él?

-ENTREVISTADA R173: Empecé un tratamiento, me dio una dieta.

-ENTREVISTADORA P174: ¿Me puede contar con detalle como es el tratamiento completo?

-ENTREVISTADA R174: Si, es una dieta, él... vos vas, te da unas pastillas, te dice...

-ENTREVISTADORA P175: ¿Qué pastilla son, como son?

-ENTREVISTADA R175: No, no sé porque son con códigos, es para, una bajar de peso, para quemar grasa, eso me dio a mí, me dio dos.

-ENTREVISTADORA P176: ¿Dos pastillas?

-ENTREVISTADA R176: Dos pastillas.

-ENTREVISTADORA P177: ¿Y cómo era, como las tomaba usted?

-ENTREVISTADA R177: Tomaba una hora antes de almorzar y una hora antes de cenar.

-ENTREVISTADORA P178: ¿Todos los días?

-ENTREVISTADA R178: Todos los días y actividad física, una hora por día, si era más, mas.

-ENTREVISTADORA P179: ¿Y le daba una dieta aparte?

-ENTREVISTADA R179: Me daba una dieta, sí.

-ENTREVISTADORA P180: ¿Y cómo era la dieta que hacía?

-ENTREVISTADA R180: Y bueno, yo hacía la dieta, tomaba la pastilla pero no hacía la actividad.

-ENTREVISTADORA P181: Ah mire usted, lo más importante no lo hacía.

-ENTREVISTADA R181: Sí.

-ENTREVISTADORA P182: ¿Y la dieta que incluía?

-ENTREVISTADA R182: Todo verduras, toda una dieta común de verduras, todo al horno, linda la dieta. ¡Y baje, baje por las pastillas y la dieta pero no por la actividad! Después cuando fui a control, él me miro porque es iriologo y me dijo, "a usted le falta la actividad física" porque tendría que haber bajado el doble.

-ENTREVISTADORA P183: ¿Iriologo, que es?

-ENTREVISTADA R183: Es el que te mira la iris del ojo con una linternita.

-ENTREVISTADORA P184: Sí, ¿y a través de eso se...?

-ENTREVISTADA R184: Sí, se da cuenta.

-ENTREVISTADORA P185: ¿De qué se da cuenta?

-ENTREVISTADA R185: De que vos no haces gimnasia y me leyó... me dijo que yo era muy ansiosa.

-ENTREVISTADORA P186: Ah mire usted.

-ENTREVISTADA R186: Sí, lo que pasa es que no tenía muchos kilos que bajar, él me dijo "más de cinco kilos vos no podés bajar".

-ENTREVISTADORA P187: Claro porque si no... usted... le faltaba eso para llegar a su peso normal.

-ENTREVISTADA R187: Los cinco kilos, sí. Yo toda la vida he tenido cincuenta y ocho kilos, cincuenta y siete, ahora estoy en sesenta y cuatro; no es tampoco que vos decís, "ooh que gordura". Pero me dijo, "cinco kilos, más de eso no te puedo hacer bajar porque, por tu altura, por tu...".

-ENTREVISTADORA P188: Claro, claro no se iba a corresponder con...

-ENTREVISTADA R188: Y baje con el dos kilos y medio, tres y me faltaban esos dos kilos que me dijo, "es la falta de actividad".

-ENTREVISTADORA P189: Claro, ¿Y cuánto tiempo hizo usted ese tratamiento?

-ENTREVISTADA R189: Tres meses.

-ENTREVISTADORA P190: Tres meses y bajo tres kilos.

-ENTREVISTADA R190: Sí, tres kilos.

-ENTREVISTADORA P191: Y después porque... ¿usted lo dejó?

-ENTREVISTADA R191: Lo deje.

-ENTREVISTADORA P192: ¿Por qué lo dejó?

-ENTREVISTADA R192: Y lo deje porque... ¡por eso! Porque no baje más. Y no bajaba porque me faltaba la actividad.

-ENTREVISTADORA P193: Y ni si quiera es... porque me imagino que usted deseaba bajar de peso, por algo estaba ahí...

-ENTREVISTADA R193: Si, sí.

-ENTREVISTADORA P194: Pero, ¿ni si quiera ese deseo le incentivo a que usted haga ejercicio?

-ENTREVISTADA R194: No, no, yo cuando me dijo, "actividad", "ooh" le dije "¿actividad física?" ¡Cualquier cosa!, "¿tiene escaleras en su casa? Suba y baje veinte veces las escaleras, de vuelta la plaza"; yo le contaba que a veces no podía salir a caminar por ella. "Dé vuelta la plaza, si va a la plaza, diez vueltas alrededor de la plaza, por la vereda, esquina a esquina, valla y vuelva, valla y vuelva", ¡Y no lo hice!, no lo hice.

-ENTREVISTADORA P195: Ah, falta de voluntad...

-ENTREVISTADA R195: Si, falta de voluntad.

-ENTREVISTADORA P196: Y usted después de que dejo de hacer ese tratamiento... ¡cuando usted hizo ese tratamiento! Que había bajado un par de kilos, ¿Cómo se sentía usted, que notaba?

-ENTREVISTADA R196: Bien, bien.

-ENTREVISTADORA P197: Bien. ¿En qué sentido, como se sentía?

-ENTREVISTADA R197: Bien, porque, o sea, me podía vestir, me podía poner lo que yo quería.

-ENTREVISTADORA P198: Claro, veía mejor su aspecto.

-ENTREVISTADA R198: ¡Si, si! Y bueno, y así los aumente también.

-ENTREVISTADORA P199: ¿Cuándo dejo el tratamiento?

-ENTREVISTADA R199: Si, deje el tratamiento y los aumente, así como los baje, así los aumente a los mismos kilos.

-ENTREVISTADORA P200: Bueno, volvamos a lo anterior, usted me dijo que se sentía bien cuando había bajado, en cuanto a su aspecto físico, ¿Qué otro cambio notó usted, que otro beneficio aparte de eso? En cuanto a su cuerpo, a su salud... por ejemplo, respiraba mejor... ¿sentía esos cambios?

-ENTREVISTADA R200: Si, si, tenía más ganas de hacer cosas.

-ENTREVISTADORA P201: Más activa.

-ENTREVISTADA R201: ¡Si más activa!

-ENTREVISTADORA P202: Y bueno, después usted... bueno, me dice que lo dejo porque después como que no empezó a ver resultado y volvió a recobrar los kilos que había bajado. Y después de eso, ¿usted cómo se sentía con su cuerpo, con su...?

-ENTREVISTADA R202: Ahora me siento gorda, Jajaja. No es muchos kilos pero me siento gorda.

-ENTREVISTADORA P203: ¿Y alguna otra dificultad que usted sienta?

-ENTREVISTADA R203: No, no tengo nada, nada, es eso. ¡Es solamente el peso, no tengo ningún otro problema!

- ENTREVISTADORA P204: ¿Eso es lo que más le afecta, digamos? Su aspecto físico.
- ENTREVISTADA R204: Si, sí.
- ENTREVISTADORA P205: ¿Y después de eso no volvió a probar ningún otro método para bajar de peso?
- ENTREVISTADA R205: No, no, menos en verano ahora.
- ENTREVISTADORA P206: ¿No? ¿Por qué en verano, por el calor?
- ENTREVISTADA R206: Por el calor, porque uno come y toma.
- ENTREVISTADORA P207: ¿Ah, usted toma alcohol?
- ENTREVISTADA R207: Si, sí.
- ENTREVISTADORA P208: ¿y cómo, diariamente?
- ENTREVISTADA R208: No, no, los fines de semana así cuando nos juntamos.
- ENTREVISTADORA P209: Y que otro... digamos, ¿Qué otro vicio tiene aparte de ese?
- ENTREVISTADA R209: El cigarrillo, Jajaja.
- ENTREVISTADORA P210: Ah, ¿fuma mucho?
- ENTREVISTADA R210: No mucho, una etiqueta me dura dos días.
- ENTREVISTADORA P211: ¿Una etiqueta de cuánto?
- ENTREVISTADA R211: De veinte.
- ENTREVISTADORA P212: Y usted no... el hecho de tomar y fumar, ¿no se siente mal, no se siente cansada, no se siente agitada?
- ENTREVISTADA R212: No, no, no nada.
- ENTREVISTADORA P213: ¿Pero no le parece que sería bueno dejar eso? Digamos, aunque a usted no lo guste hacer ejercicio como me dijo, ¿no le parece que sería bueno hacer ejercicio?
- ENTREVISTADA R213: Si, claro que hay que hacer pero, ¡cuesta! Sí.
- ENTREVISTADORA P214: ¿A usted le cuesta?
- ENTREVISTADA R214: Me cuesta.
- ENTREVISTADORA P215: Bueno, recién usted me dijo que aunque no hacia ejercicio, que si le parecía importante, porque me dijo que era bueno para la salud, bueno ahora yo le pregunto si el ejercicio físico es importante en relación a su estilo de vida, porque, por lo que usted me conto yo interpreto que su estilo de vida es sedentario, ¡bastante sedentario! ¿Le parece importante, en relación a su...?
- ENTREVISTADA R215: Si, si, ¡me falta movimiento! Yo noto que me falta movimiento, me falta, yo noto que me falta.
- ENTREVISTADORA P216: ¿En qué nota, en que cosas usted nota que le falta?

-ENTREVISTADA R216: Es que me falta, o sea, ¡un cambio! Un cambio de... como de vida. O sea, levantarme temprano, yo podría levantarme temprano, salir a caminar, volver, hacer las cosas, pero me cuesta, me cuesta porque me acuesto tarde, porque... cuando no es una cosa, es otra, que se yo. Por ahí se andar ¡hasta las cinco de la mañana y no me acuesto!

-ENTREVISTADORA P217: Ah, mire usted. ¿Y que hace hasta tan tarde, me puede contar?

-ENTREVISTADA R217: Jajaja, todos me dicen lo mismo, "¿qué haces?". La más chica se acuesta tarde, a la una y media, dos, se duerme a las tres, yo por ahí, se acuesta ella y yo me levanto a tomar unos mates, a las cuatro y media.

-ENTREVISTADORA P218: ¿A la madrugada?

-ENTREVISTADA R218: Si.

-ENTREVISTADORA P219: ¿Sola se levanta?

-ENTREVISTADA R219: Si, es que nos acostamos tarde todos, somos de acostarnos tarde.

-ENTREVISTADORA P220: Es como una rutina totalmente... es como que cambian el día por la noche.

-ENTREVISTADA R220: Si, si, no yo me muero... yo una novela a las once de la noche ¡no la voy a ver porque ando en la calle! Vengo a las once y media, doce, a esa hora comemos, comen ellas. No, no puedo, tengo que cambiar el ritmo. Y al otro día hasta las once y media, a las once y media me levanto, salgo a hacer las compras, a esa hora recién tomo mate y ahí nomás tengo que hace de comer, que no, no...

-ENTREVISTADORA P221: Claro son las únicas actividades que usted tiene en el día, digamos, la rutina diaria de una ama de casa, digamos.

-ENTREVISTADA R221: Si, sí.

-ENTREVISTADORA P222: Y, claro lo difícil, me imagino, debe ser que como son... digamos, que todas hacen la misma rutina.

-ENTREVISTADA R222: Y somos todas iguales.

-ENTREVISTADORA P223: ¿No hay una que diga... que tome la iniciativa?

-ENTREVISTADA R223: No, somos todas iguales.

-ENTREVISTADORA P224: Pero, bueno dentro de todo está bien que por lo menos usted reconoce que debería cambiar su rutina.

-ENTREVISTADA R224: Si, reconozco que debería cambiar de vida. Ahora, ya si me voy a mi casa nueva, ya si voy a cambiar porque ya va ir al jardín a la mañana ella, a las nueve, así que de ahí, algo tengo que hacer, salir a caminar.

-ENTREVISTADORA P225: Ah, ¡qué bueno! Ojala que ahí, cambie un poco.

-ENTREVISTADA R225: ¡Ojala me levante!, Jajaja.

-ENTREVISTADORA P226: Bueno, ahora le pregunto si el ejercicio es bueno... recién le pregunte si era bueno en relación a su estilo de vida, y me dijo por qué; y ahora le pregunto si es importante con relación a su edad.

-ENTREVISTADA R226: Si, ¡es cuando más es importante! Porque se vienen todas las enfermedades, de columnas, de huesos, de piernas.

-ENTREVISTADORA P227: Ah, ¿por eso le parece importante?

-ENTREVISTADA R227: Si, ahora no tengo nada pero yo conozco gente de mi edad, mis amigas que ya están con dolor de piernas, de columna, sí.

-ENTREVISTADORA P228: Claro, ¿Y eso es lo que le hace pensar a usted de que...?

-ENTREVISTADA R228: Si, si

-ENTREVISTADORA P229: Y, bueno, hee... usted piensa que ejercicio físico puede brindarle beneficios? ¿Qué piensa usted que puede brindarle el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R229: Un cambio, totalmente un cambio.

-ENTREVISTADORA P230: ¿En cuánto a qué?

-ENTREVISTADA R230: Y, en todo, en todo, siempre digo, es buenísimo el ejercicio, que uno no lo haga es otra cosa. Hee... sí.

-ENTREVISTADORA P231: ¿Usted me podría nombrar un beneficio, algo que se le venga a la cabeza?

-ENTREVISTADA R231: Hee... creo que es mejor de... que se yo.

-ENTREVISTADORA P232: Por ejemplo, en la respiración, en la circulación.

-ENTREVISTADA R232: Claro, problemas de... más yo que fumo, problemas de respiración de... uno nomas, yo cuando salía a caminar a la mañana, mira que me daba cuenta que yo fumaba y ese aire de la mañana temprano, era una cosa que me entrara así como... respirar, ¡pero respiraba bien! El aire de la mañana temprano.

-ENTREVISTADORA P233: Claro, usted notaba ese beneficio.

-ENTREVISTADA R233: Claro, eso sí lo notaba, lo note, sí.

-ENTREVISTADORA P234: ¿Usted salía a caminar a la mañana cuando me contaba que iba al dique?

-ENTREVISTADA R234: A la mañana temprano nos íbamos, sí, cuando me levantaba temprano.

-ENTREVISTADORA P235: Ah, iba a la siesta y a la noche también.

-ENTREVISTADA R235: Después a la siesta, sí. Hubo un tiempo que íbamos a la siesta porque unas amigas no podían a la mañana, pero me mataba a la siesta el sol.

-ENTREVISTADORA P236: Pero que bueno que ha notado esos cambios, esos beneficios.

-ENTREVISTADA R236: Si, es como un aire puro, ¿viste? Que para allá para el dique, e más fresco, mas...

-ENTREVISTADORA P237: Ah, ¿Qué otro beneficio puede nombrarme usted, aparte de eso? Me nombro, me dijo, bueno, en cuanto a la respiración, me nombro beneficios emocionales también porque me dijo de que... que la distraía, la despejaba. ¿Qué otro beneficio puede nombrarme?

-ENTREVISTADA R237: Que... que se yo... que uno vaya conversando, que charlando, que... cosas que por ahí no puedes hablar... charlas con ellas cuando vas caminando, vas... sí, vas como entretenida en grupo, no sola. Sola no, no me gusta caminar.

-ENTREVISTADORA P238: ¿Nunca salió sola?

- ENTREVISTADA R238: No, sola no, siempre con alguien.
- ENTREVISTADORA P239: Siempre en grupo.
- ENTREVISTADA R239: Si, siempre en grupo.
- ENTREVISTADORA P240: Y actualmente, ¿no tiene a sus amigas que le digan, que la incentiven?
- ENTREVISTADA R240: Es que trabajan todas, con las que iba, ahora trabajan.
- ENTREVISTADORA P241: Ah, y no tienen tiempo.
- ENTREVISTADA R241: No.
- ENTREVISTADORA P242: No se ponen de acuerdo con el tiempo.
- ENTREVISTADA R242: Y otra es que no puedo con esta chica más chica, no tengo con quien dejarla, no, no.
- ENTREVISTADORA P243: Ah, ¿con su hijita más chica?
- ENTREVISTADA R243: No tengo con quien dejarla.
- ENTREVISTADORA P244: ¿Por qué? ¿Por qué sus otras hijas más grandes no tienen tiempo de cuidarla?
- ENTREVISTADA R244: No, es que no se queda con nadie.
- ENTREVISTADORA P245: Ah, ¿la sigue mucho a usted?
- ENTREVISTADA R245: No se queda con nadie, sí.
- ENTREVISTADORA P246: O sea, que aparte de su falta de voluntad, otro de sus impedimentos sería su nenita más chica.
- ENTREVISTADA R246: Si, si por eso me decía el médico, el homeópata, "salga con el carrito, con el cochecito y camine con ella con el cochecito, si no tiene con quien dejarla".
- ENTREVISTADORA P247: Claro, ¿y usted?
- ENTREVISTADA R247: Ni con coche, ni con nada.
- ENTREVISTADORA P248: Bueno, me hablo un poco de sus experiencia que, bueno, que algunas que me conto, me dijo que si le gustaron, por ejemplo, caminar, patinar y otras no. Usted, bueno, me dijo como se sentía al realizarlo. ¿Usted actualmente hace ejercicio físico?
- ENTREVISTADA R248: No.
- ENTREVISTADORA P249: ¿No, nada?
- ENTREVISTADA R249: Nada.
- ENTREVISTADORA P250: Por... bueno, le voy a preguntar por qué pero ya más o menos me dijo que es por falta de voluntad.
- ENTREVISTADA R250: Si, de voluntad, vaga; de vaga más que todo, sí.

-ENTREVISTADORA P251: Bueno, Evelia, ¿alguna otra cosa que tenga para contarme que no hayamos hablado durante toda la charla que tuvimos? Algo que tenga para contarme, que se acuerde... En relación al ejercicio físico, ¿no?

-ENTREVISTADA R251: No, no.

-ENTREVISTADORA P252: Bueno, muchas gracias entonces por la charla.

-ENTREVISTADA R252: Bueno, de nada, muchas gracias.

## Anexo N°10 Desgrabación de entrevista realizada al sujeto de estudio n°9

Entrevistador/a: Pereyra, María José

Entrevistado/a: N°9

Fecha de realización de la Entrevista: 11-02-2015

Hora de inicio: 16:30 Hora de finalización: 17:13

Lugar: José Curiel, Barrio Parque Balneario "A" (domicilio de la entrevistada)

Tiempo total de duración de la entrevista: 43:53

Datos del/la entrevistado/a:

Edad del entrevistado/a: 30 años

Sexo: femenino .

Lugar de origen del entrevistado/a: Cruz del Eje

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Cruz del Eje

-ENTREVISTADORA P1: Hola, ¿Cómo estás?

-ENTREVISTADA R1: Hola, ¿Cómo andas?

-ENTREVISTADORA P2: Bien, ¿y vos?

-ENTREVISTADA R2: Bien.

-ENTREVISTADORA P3: ¿Cómo es tu nombre?

-ENTREVISTADA R3: María Verónica.

-ENTREVISTADORA P4: María Verónica, ¿Cuánto?

-ENTREVISTADA R4: Montoya.

-ENTREVISTADORA P5: Ah, Montoya. ¿Dónde vivís Verónica?

-ENTREVISTADA R5: En barrio Balneario, Balneario "A".

-ENTREVISTADORA P6: De la ciudad de Cruz del Eje, ¿verdad?

-ENTREVISTADA R6: Si.

-ENTREVISTADORA P7: ¿Cuántos años tenés Verónica?

-ENTREVISTADA R7: Treinta.

-ENTREVISTADORA P8: Treinta años, ¿los cumpliste este año o...?

-ENTREVISTADA R8: Eh... no, ahora en junio cumpla los treinta y uno.

-ENTREVISTADORA P9: Bueno Verónica, ¿podes contarme algo de tu vida?

-ENTREVISTADA R9: Eh... no sé, ¿Cómo qué?

-ENTREVISTADORA P10: Que haces...

-ENTREVISTADA R10: Trabajo en casa de familia, hee... bueno lo que va saliendo, en casa de familia, cuido una nena que tiene Síndrome de Down, hee... los fines de semana trabajo en un boliche sacando fotos como promotora, hee... manejo lo que es publicidad, todo eso y también trabajo para un hombre que tiene un comercio y me ocupo de lo que es las cobranzas y pagar impuestos, hee... los seguros, todo lo que...

-ENTREVISTADORA P11: ¿Podrías contarme como son los horarios de cada trabajo que me nombraste, los horarios, los días, cómo es?

-ENTREVISTADA R11: Bueno, lo del boliche, son los fines de semana, el tema de la publicidad lo manejo durante la semana a través del face book y del whatsapp, hee... lo del...

-ENTREVISTADORA P12: ¿Desde qué hora, hasta que hora, lo del boliche?

-ENTREVISTADA R12: Y el boliche más o menos... tipo dos y media, más o menos que es el horario de apertura en verano, hasta las seis más o menos, ese es el horario.

-ENTREVISTADORA P13: Ah, ¿viernes y sábado, o sábado solamente?

-ENTREVISTADA R13: Sobre todo los sábados y a veces los viernes. Y después el cuidado de la nena también, durante la mañana de lunes a viernes, de la mañana, más o menos de las ocho... entre las ocho y las diez más o menos hasta el mediodía, y... y bueno también en la misma casa trabajo haciendo limpieza y cocinando, así que también me ocupan de ese horario hasta la tarde, hasta las cinco, seis, siete, según... no tengo horario fijo, es mayormente, cuando... el tiempo que me necesite la familia.

-ENTREVISTADORA P14: O sea que trabajas, durante... de lunes a viernes, mañana y tarde, hasta las siete más o menos y los fines de semana a la noche.

-ENTREVISTADA R14: Si.

-ENTREVISTADORA P15: Y... bueno, cuando vos volves de tu trabajo, ¿me podes contar más o menos que haces en tu casa, como es tu vida rutinaria acá en tu casa cuando volves del trabajo?

-ENTREVISTADA R15: Y cuando vuelvo ya me ocupo de lo que es justamente mi casa, hee... si hay que limpiar, limpio, si tengo que lavar ropa, lavo y si no salgo o justamente cuando vengo muy cansada por ahí me quedo a descansar, me doy un baño y me acuesto a descansar, o si tengo que levantarme temprano al otro día, hee... me doy un baño, como algo y me acuesto; y si no puedo llegar a salir a dar una vuelta y juntarme con amigos a la noche.

-ENTREVISTADORA P16: Bueno Verónica, ahora vamos a hablar un poquito acerca del ejercicio físico para ver qué opinas, que te parece, hee... ¿Qué es para vos el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R16: Y... no sé, ¡todo lo que implique movimiento! Todo lo que haga descargo de energía también, hee... no sé qué más.

-ENTREVISTADORA P17: ¿Qué más me podes decir?

-ENTREVISTADA R17: Y nada, yo creo que hace falta hacer ejercicio ¡todo el tiempo! Creo que te mantiene justamente la circulación de la sangre, te despeja la mente, hee... descargo de

tensiones, yo justamente sé hacer eso, cuando ando muy alterada porque tengo por ahí problemas o cosas así y... justamente me dedico a eso, ¡no voy al gimnasio! Pero me gusta salir a caminar, soy de caminar mucho o por ahí cuando estoy, por ahí, media... con nervios, con problemas, con mucha tensión, digamos, lo descargo justamente en eso, puedo llegar ahí ir al gimnasio que hay acá en frente de la terminal.

-ENTREVISTADORA P18: ¿Queda cerca eso?

-ENTREVISTADA R18: Me queda más o menos como a quince cuadras, más o menos, diez, quince cuadras.

-ENTREVISTADORA P19: ¿Y te vas caminando para allá?

-ENTREVISTADA R19: Si, voy caminando y vuelvo caminando y hay un gimnasio ahí que es público, justamente para las personas mayores de treinta, y lo que hago ahí, mucho, más que todo bicicleta que es justamente lo que más me descarga.

-ENTREVISTADORA P20: Ah, ¿hay aparatos ahí?

-ENTREVISTADA R20: Si, hay aparatos para brazos, para piernas, de todo un poco hay.

-ENTREVISTADORA P21: ¿Y eso lo haces seguido o justamente cuando estas tensionada?

-ENTREVISTADA R21: Cuando tengo... cuando tengo tiempo y si, lo del gimnasio lo hago más que todo cuando estoy tensionada pero casi siempre una vez a la semana lo sé hacer, pero a veces...

-ENTREVISTADORA P22: O sea, que sos constante, ¿por lo menos una vez a la semana lo haces?

-ENTREVISTADA R22: Si, si no voy al gimnasio, lo que si hago siempre en la semana, que siempre lo hago dos veces a la semana es salir a caminar o... trotar mucho no puedo porque tengo un problema en la rodilla que se me sale la rodilla, así que más que todo camino.

-ENTREVISTADORA P23: Y, ¿Qué problema tenés? ¿Te golpeaste o qué?

-ENTREVISTADA R23: Si, cuando era chica me caí de la bicicleta, se me salió la rodilla, y bueno, de traviesa nunca dije nada y anduve rengueando un poco, que se yo, y después ya más grande, ya tenía como doce años, más o menos, nos caímos en una moto con una tía y me doble de nuevo la pierna, me volví a golpear la rodilla esa, y bueno, cuando fui al médico, porque tenía un golpe nomás, pero se me había hinchado bastante y cuando fui al médico y me dijeron que justamente era porque nunca me había hecho ver, que me había quedado la rodilla salida, que me había quedado el golpe, así que, correr no puedo, igual que en la bici, también, es de andar despacio porque, ahí nomás, cualquier movimiento fuerte, se me sale la rodilla y se me hincha.

-ENTREVISTADORA P24: ¿Pero te gusta a vos hacer eso a pesar de que no puedas mucho por el tema de la rodilla?

-ENTREVISTADA R24: Si, si, si me gusta, me gusta descargarme yo así, ¡y me siento mejor yo físicamente también!

-ENTREVISTADORA P25: ¿Te sentis mejor cuando haces ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R25: Si, sí.

-ENTREVISTADORA P26: Bueno Verónica, ¿alguna vez escuchaste hablar acerca del ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R26: Tengo amigas que trabajan en gimnasios así que, como que, todo el tiempo están hablando de eso, tengo una amiga que trabaja y tengo varias amigas que van al gimnasio, o sea, que son rutinarias en el gimnasio, así que, como que sí, bastante las escucho hablar.

-ENTREVISTADORA P27: ¿Y qué escuchaste, me puedes contar que te dicen las chicas, tus amigas?

-ENTREVISTADA R27: No, justamente eso me dicen lo mismo que opino yo, que es bueno para la salud, que... que es muy... descarga mucho las tensiones, hee... y también que no hace falta que sea, hee... ¿Cómo se dice? ¡En exceso! Que sea un poquito, está bien, igual que para los mayores y las personas que tienen algunas enfermedades, también les hace bien el ejercicio, así que, eso, no sé qué otra cosa.

-ENTREVISTADORA P28: ¿Alguien más te hablo, que recuerdes, algún profesor, algún médico, algún familiar?

-ENTREVISTADA R28: Hee... yo no soy de ir al médico, no soy de ir al médico pero, como ser mi mamá, ella tiene problemas de la columna, cosas así y a ella le dijeron que, justamente hacer ejercicio le hace le hace bien a ella, ella sabía ir al gimnasio y todo eso, así que, si, si he escuchado, o sea, de parte del médico de mi mamá, o sea, a través de mi mamá escuche.

-ENTREVISTADORA P29: ¿Y qué pensas vos acerca de eso que te dijeron del ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R29: No, que está bien, yo creo que si tengo la posibilidad de... de hacer, o sea, lo haría hasta que, hasta lo que más pueda yo, hee... creo que... creo que es bastante bueno, ¡para mí es bueno! Yo me siento mejor, hee... y en todo sentido, como ser, yo trabajo en casa de familia y... y eso de limpiar y... o sea, porque no, por ahí son pocas horas en algunos lados pero por ahí te toca trabajar en varias casas de familia, y bueno, y te cansa, o por ahí, o... yo soy madre también y tengo que... cuando alzas los chicos y por ahí, todo eso, uno queda dolorido de la espalda, cosas así, y creo que es bastante bueno eso, que tengas ejercicio para... para que estés fuerte y tengas todo tipo de fuerza y de energía en el cuerpo.

-ENTREVISTADORA P30: Ah buenísimo. Bueno Verónica, ¿Cuándo te nombra la palabra ejercicio físico, que ideas se te presentan?

-ENTREVISTADA R30: Y... no sé, de todo un poco, o sea, yo justamente lo que más siempre pienso es eso, en caminata o trotar, creo que haciendo eso ejercitas mucho, o sea, ¿Cómo se dice? ¡Completo el cuerpo! Es un ejercicio completo, si creo que es bastante completo para las piernas, para la columna, para, que se yo... lo que la cervical y lo brazos también se utiliza lo que es caminar, correr, igual que manejar lo que es la respiración y eso; me parece que justamente si sabes más o menos, si tenés idea como se respira o cosas así es lo que da el ejercicio.

-ENTREVISTADORA P31: Bueno, ¿vos me podrías contar, más o menos que has hecho en cuanto al ejercicio físico desde el primario, desde la escuela primaria hasta ahora que vos recuerdes, tanto escolar como extraescolar, o sea, adentro y afuera del colegio?

-ENTREVISTADA R31: Sinceramente siempre fui hee... ¿Cómo te puedo decir? O sea, vaga, no me gustaba, no me gustaba lo que era... en el colegio siempre te enseñan vóley, hándbol, todos esos juegos y a mí no me gustaba, nunca me gusto el deporte, todo lo que es deporte no, no era... no, no me llama la atención, nunca me llamo la atención, siempre terminaba haciéndole de ayudante al profesor y rendía aparte la materia, ¡en eso! Lo que es deporte, lo que era...

-ENTREVISTADORA P32: ¿Y alguna otra cosa que recuerdes, por ejemplo, en las clases de educación física, en el primario? Empecemos por el primario.

-ENTREVISTADA R32: Y lo que casi siempre nos hacían en el primario, que se yo, no sé, va... desde el primario al secundario siempre nos hacían trotar, nos hacían correr y a lo mejor, quizás

eso es lo que más me quedo, o sea, de que siempre lo hice, es lo que siempre hice y dentro de todo, hee... es lo que... lo que más me puede gustar. En el primario no me acuerdo mucho pero... a lo mejor te hacían saltar, que se yo, no sé, te ponían a lo mejor... te ponían las gomas o cosas así o te ponían, hee... que se yo, no me acuerdo, me acuerdo una vez que nos hicieron un tipo circuito, cuando yo iba a la primaria no sé qué había, una fiesta, algo así y nos hicieron un tipo circuito y que había sogas, hee... las gomas de auto que te ponían para que saltes, te subas, bajes, todas esas cosas, ¡eso! eso me acuerdo que nos hicieron una vez en la primaria y en la secundaria también un par de veces nos hicieron cosas así, tipo circuito así, nada más que en el secundario, obviamente, también había más cosas, te hacían, que se yo, abdominales, flexiones, hee... cosas así, había más, había otro tipo de ejercicio; y yo fui a dos secundarias y en una...

-ENTREVISTADORA P33: O sea, ¿dos colegios diferentes?

-ENTREVISTADA R33: Sí, y en una era más eso sobre todo, y en el otro había mucho, nos hacían, en los deportes, hee... educación física era separado, mujeres por un lado y varones por el otro y... bueno y en ese, donde hacíamos ejercicio, hee... solamente las mujeres, digamos, teníamos gimnasia las mujeres ya manejábamos otro tipo de ejercicio, ya era más ejercicio para mujeres, para levantar la cola, para todas esas cosas.

-ENTREVISTADORA P34: Claro, para mejorar la forma física.

-ENTREVISTADA R34: Sí, sí.

-ENTREVISTADORA P35: ¿Y eso lo decidía la profesora, o como hacían, negociaban...?

-ENTREVISTADA R35: Hee... sí, creo que es medio mezclado, creo que la profesora tenía mucho... no sé si estaba en lo que le correspondía enseñar ella.

-ENTREVISTADORA P36: Claro, en el currículo.

-ENTREVISTADA R36: Sí, pero... o sea, teníamos mucho... teníamos buenos tratos con la profesora, éramos... era muy compañera ella con las alumnas y siempre era un tema de conversación o cosas así, justamente en esa etapa era cuando yo tenía quince años, más o menos, cuando justamente las chicas están en eso de estar cuidándose así que, no sé si solamente le correspondía a ella enseñarlo o era solamente por compañerismo con las alumnas que lo hacía, pero... o sea, hee... no todo mezclado aparte de los deportes y de lo que nos enseñaron aparte, nos mantenía, justamente ella nos enseñaba a eso y nos enseñaba, también a cuidarnos en la alimentación, todo eso me acuerdo que nos sabía decir ella.

-ENTREVISTADORA P37: ¿Y que más les decía ella, que recuerdes, la profesora?

-ENTREVISTADA R37: Hee... no, siempre nos decía, como ser, el tema del buen desayuno, bueno que la mayoría te lo dice a eso, que tenés que tener un buen desayuno, que es la base de la alimentación en el día, hee... y bueno, o sea, no se... muchas cosas. Nos sabía decir también del tema de lo que es comida chatarra o frituras, las grasas, todo eso, o sea, la verdad es que yo nunca jamás, nunca le lleve el apunte a eso, no. Hee... nunca me cuide, jamás me cuide en la comida y... pero... creo que, o sea, creo que justamente, si te cuidas justamente en eso, si haces algo de ejercicio, creo que es demasiado... que es bueno y que... que ayuda mucho ¡al organismo!, más allá de, solamente del cuidado de la comida, yo creo que sí, que el ejercicio ayuda bastante.

-ENTREVISTADORA P38: ¿Y que piensas que puede provocar el ejercicio con eso que decís, con la combinación del ejercicio y la dieta?

-ENTREVISTADA R38: Hee... y no sé, o sea, creo que los que hacen ejercicio, hee... rutinariamente y se cuidan mucho en la comida, creo, calculo que lo tienen que hacer siempre y cuando primero tengan... se hallan visto con un médico, un nutricionista, una cosa así y que les dé... que les diga "si o no, hace tanto" igual que ¡bueno! Los que van al gimnasio calculo que... yo jamás fui a un

gimnasio pero calculo que les dicen, les dan... a lo que comentan mis amigas que trabajan en un gimnasio, que ellas les dan una rutina para que hagan, que no es uno que va y hace, hee... se mata, no sé, haciendo hee... que se yo, abdominales o cosas así. Hee... creo que si está bien hablado el tema con... o sea, con respecto al del gimnasio, con el médico o con el que sea, hee... creo que puede llegar a tener un buen estado físico, pero no sé, no sé, o sea, ¡no sé qué más! A lo mejor buena salud, pero bueno. Creo que hay muchas maneras de cuidarse, no hace falta o una dieta o... o que se yo, solamente eso, me parece que... o tampoco matarse en el gimnasio, como digo yo, yo creo que haciendo algo... A lo mejor uno no tiene tiempo, hee... que se yo, a lo mejor todo el día trabaje a lo mejor y no tenga tiempo para ir a un gimnasio, que se yo, o para salir a caminar como hago yo, pero creo que a lo mejor se puede mover, en vez de moverse en colectivo, podría mover en bicicleta.

-ENTREVISTADORA P39: Claro, reemplazarlo de esa forma para que de alguna forma hacer un ejercicio.

-ENTREVISTADA R39: Si, sí, creo que estaría bueno eso.

-ENTREVISTADORA P40: Y vos cuando te vas a trabajar, ¿te queda cerca o lejos tu trabajo?

-ENTREVISTADA R40: No, hee... y bueno, te digo, lo del cuidado de la nena y la limpieza de la casa me queda, también como a quince cuadras más o menos, si más o menos, eso debe quedar, hee... también, bueno si voy sobre la hora, si me llego a ir sobre la hora, me voy en colectivo pero si no me voy caminando, si todas las mañanas me voy caminando y a la vuelta también puedo llegar a venir caminando o hay veces que ellos, que la familia me trae pero, porque vamos pasando, van pasando para el centro o venimos de allá, ¡bueno me dejan! Pero si no casi siempre me voy caminando, no me molesta caminar, o sea, es algo que me gusta, a mí me gusta caminar. Hee... a lo mejor puedo venir cansada o llegar cansada pero es algo que me gusta caminar. Y, bueno y al otro trabajo que es el tema de... bueno el boliche me queda cerca, me queda a un par de cuadras nomas así que no... me voy caminando y el otro trabajo que es por el tema de la cobranza o pagar, bueno, hasta el centro a lo mejor me puedo a llegar a ir en el colectivo pero allá ya me manejo caminando porque quedan, los lugares quedan todos cerca así que no me molesta ir y volver caminando.

-ENTREVISTADORA P41: He bueno, me comentaste más o menos de los ejercicio que hiciste en el colegio que viene a ser, hee... bueno, como dije, en el colegio, ¿y algo extraescolar que hallas hecho en algún club, en algún gimnasio?

-ENTREVISTADA R41: Hace un par de años atrás si hacía mucho... no sé cuántos años atrás pero hacia lo que era, a la mañana salía a caminar o salía a trotar y sabia ir a la siesta y a la tarde sabia ir al gimnasio pero solamente lo que era...

-ENTREVISTADORA P42: ¿Al gimnasio de la terminal que me dijiste?

-ENTREVISTADA R42: Si, de la terminal, ahí nomás hacer lo que es el tema de bicicleta, algo de caminar y algo de flexiones de brazos, una cosa así; no me gusta para nada lo que es abdominales, no hago nada no, abdominales no hago nunca, jamás, no me gusta eso, pero hago más que todo o que es ejercicio de piernas eso, eso sí me gusta; eso solía hacer un tiempo que era prácticamente, lo hacía tres veces a la semana, seguro, eso sí o hacía.

-ENTREVISTADORA P43: ¿Y obtuviste algún resultado? ¿Qué te pareció esa experiencia?

-ENTREVISTADA R43: Si, si, resultado... o sea, me... hee... me mantenía, no me sentía tan... o sea, no es que me pusiera en exceso de peso, de por si yo soy flaca, no soy de engordar mucho, mi familia si es de ser gorditos y rellenitos y ¡bastante gorditos algunos! Pero yo dentro de todo soy una de las flacas de la familia, y como que siempre fui eso y cuando subo, no sé, por decir cinco kilos es como que todos me están diciendo "estas más gorda, estas más gorda"; no, me acompleja, ¡no me acompleja para nada! Pero, lo que sí, yo me siento mejor si estoy en el peso más o menos

mío, normal mío, digamos, me siento mejor yo porque yo lo noto en decir cómo ser, antes camino... caminaba por decir diez cuadras y llegaba al lugar bien, y no llegaba agitada ni nada por el estilo y a lo mejor con cinco kilos más llego agitada o me molesto o es más, me da pereza caminar por ahí o cosas así y que se yo, no sé, me siento bien cuando estoy así me siento bien, cuando estoy con algo de ejercicio me siento bien yo de por sí.

-ENTREVISTADORA P44: Bueno Verónica, me hablabas de los ejercicios extraescolares que hiciste, y bueno, me decías que las experiencias que habías tenido que habían sido lindas porque te gustaba. Bueno, me imagino que durante todo este tiempo que has hecho, durante toda tu infancia, tu juventud hasta ahora, has tenido ciertas opiniones del ejercicio físico, como me hablaste recién. Yo te quiero preguntar si las opiniones que tenías antes y las que tenés actualmente son las mismas, o si has cambiado de opinión en cuanto al ejercicio físico.

-ENTREVISTADA R44: No, o sea, hee... no, siempre pensé que era bueno, siempre pensé que era bueno, a lo mejor justamente en lo que... no cambiar, sino que afirmarlo más ahora, capaz que lo afirme más porque noté que, o sea, a medida que fueron pasando los años es como que creo que... antes a lo mejor como que al ser chica es como que no le daba mucho interés pero ahora capaz que sí, ahora es como te digo, me siento mejor yo, me siento más cómoda con... no sé cómo que, hee... como más saludable, no sé si es esa la palabra pero me siento mejor yo, o sea...

-ENTREVISTADORA P45: Claro, es como que a medida que fuiste creciendo, al escuchar lo que te decían y al tener más relación con esto, es como que pudiste entender más lo que es el ejercicio físico y a lo que apunta.

-ENTREVISTADA R45: Si, si, si, si seguro, me doy cuenta también justamente por lo que te digo yo que cuando pasaron, a medida que pasaron los años me di cuenta que me hacía falta y lo que hice, a lo mejor sí tendría tiempo lo haría más, no sé creería, creo que sí, pero con lo que hago me alcanza y, o sea, me parece que es suficiente, por ahí hay veces que no puedo, o sea, más de caminar un poco hee... y no puedo hacer ninguna otra cosa y yo siento como te digo de que siento que subo de peso, como que me siento pesada yo, incomoda y siento como que me agito más y cosas así, aparte yo fumo y eso de fumar también me sirve cuando hago ejercicio, siento como que limpio los pulmones, si siento como que... ¡dejarlo al cigarrillo, no tengo intenciones de dejarlo!, o sea, hee... he llegado a fumar dos etiquetas por día, sabía fumar... si en tiempo sabía fumar muchísimo y bueno, justamente fumar mucho me trajo problemas de salud y...

-ENTREVISTADORA P46: ¿Qué problemas, me puedes contar?

-ENTREVISTADA R46: Hee... si, hee... fumaba mucho y no me daban ganas de comer, no comía y al no comer obviamente me sentía... tampoco no descansaba bien y cosas así, así que baje muchísimo de peso y el bajar mucho de peso, hee... que no comía, poco dormía, fumaba mucho, me trajo problemas de salud que... como ser, se me cortaba mucho la respiración, me agitaba mucho, no estaba excedida de peso pero lo mismo sentía que me faltaba el aire o cosas así y me daba taquicardia, en un tiempo me dolía el brazo, me dolía lo que era la parte del hombro del brazo izquierdo, toda esa parte y bueno, termine en el hospital., terminé yendo a un cardiólogo, todo eso así que eso me hizo... también me hicieron tomar lo que era... lo que me faltaba el aire recibía los disparos y al tener corticoides y dejé de fumar de golpe también porque de un día para el otro, de fumar dos etiquetas más o menos que era lo que fumaba en el día, una y media, dos etiquetas, como serlos fines de semana en el boliche ¡fumo más! Y en la noche, digamos, en la noche me solía pasar una etiqueta.

-ENTREVISTADORA P47: ¿De veinte?

-ENTREVISTADA R47: De veinte, si, si me solía pasar una etiqueta de veinte, o sea, que al fumar mucho y dejar de fumar de un día para el otro era, o sea, fumaba pero por decir, a lo mejor fumaba cinco cigarrillos y a lo mejor al no fumar era como que me agarraba ganas de comer y, ¿Cómo se llama?

-ENTREVISTADORA P48: La abstinencia, viene a ser.

-ENTREVISTADA R48: Si, si, si, así que al no fumar y comer me... me empecé a subir de peso y te digo, pase a pesar, de cuarenta y seis kilos más o menos que pesaba, pase a pesar sesenta y cuatro, sesenta y cinco kilos y yo verme, yo siendo flaca siempre y que baje mucho de peso, me seguía viendo cada vez más flaca y de un día para el otro, tampoco le prestaba mucha atención a lo que era lo físico mío porque en ese momento justamente, el cambio ese de fumar mucho, de no comer, poco descanso y todo eso era por un pozo depresivo que tenía yo, que tenía estrés nerviosa y todo eso, es medio que se me junto todo, se complicó todo y cuando me vi ¡gorda! Como quien dice, o sea, ¡yo me veía muy gordal!, al ser, o sea, al ser flaca siempre y verme muy gorda en ese momento, desde ahí es como que agarre más en serio lo que era el tema del ejercicio, ahí en ese momento si agarre mucho el tema del ejercicio.

-ENTREVISTADORA P49: Claro, ¡fue como un clip que te hizo el problema de salud que tuviste!

-ENTREVISTADA R49: Exactamente, justamente, si porque eso fue, por decirte, yo, ejercicio, por decirte lo hacía en el colegio, en la secundaria, que habré tenido... no sé, habré tenido como quince años, ¡sí! Porque a los diez y seis ya me quedé embarazada así que, menos que menos hice ejercicio y ya ese... cuando me pasó esto, tiene que haber sido, más o menos como a los veinte tres, veinte cuatros años, o sea, que hacía mucho que no hacía ejercicio, lo único que era... que hacía, era caminar que siempre me gusto caminar, era lo único que hacía, y bueno cuando me paso eso, ahí bueno, me quedo... tuve que quedar, hee... hacer ejercicio a la fuerza, cuidarme en la comida a la fuerza y manejar el tema del cigarrillo también a la fuerza, y bueno, después, una vez que ya me normalice, digamos, es como que ya se me hizo costumbre, el tema de las comidas no.

-ENTREVISTADORA P50: Se te hizo un hábito, digamos.

-ENTREVISTADA R50: Si, o sea...

-ENTREVISTADORA P51: Primero te costaba y después se te hizo un hábito.

-ENTREVISTADA R51: Si, si, una cosa así, no era algo rutinario pero si, no me costaba para nada ya salir a trotar o como ser, en ese momento tenía una bicicleta fija y hacia casi todos los días hacia bici, y salir a caminar o salir a trotar era, también, era algo, casi siempre que lo hacía, así que por eso debe ser que a lo mejor hoy en día... o sea, hee... y cuando, lo dejaba de hacer capaz que a lo mejor, como que me sentía media con tensión o cosas así, por eso era como te decía recién de que me... ¡a mí me hace bien! A mí me hace bien en todo sentido, en salud y emocional, hacer ejercicio y descargarme para mí es bueno.

-ENTREVISTADORA P52: Y ese cambio que vos hiciste de hacer ejercicio después del problema de salud que vos tuviste, ¿fue porque el medico te lo recomendó o vos misma tomaste la iniciativa de hacerlo?

-ENTREVISTADA R52: No, no, no, orden del médico.

-ENTREVISTADORA P53: Ah, orden estricta del médico.

-ENTREVISTADA R53: Si, orden del médico, sí. Por el tema de que... o sea, la orden del ejercicio me la dio el medico por el exceso de peso que yo tenía, o sea, a lo normal mío, y otra por el tema de... ¿del cómo se llama? Del corazón que me había agarrado porque al tomar mucho, también corticoide y todo eso, también me afectaba eso.

-ENTREVISTADORA P54: Bueno, Verónica, recién hablábamos de las personas que te habían hablado del ejercicio físico y ahora yo te quiero preguntar si alguien juega un papel importante en tu entender del ejercicio físico, o sea, una persona clave que te haya hablado mucho, que te haya hecho entender qué es el ejercicio físico.

-ENTREVISTADA R54: Mmm... no, es como te digo, o sea, no, no me hablan... escucho a mis amigas que hablan de eso pero no sé capaz que me quedo más que todo de esa vez, del problema ese de salud que me lo dijo el médico que me iba a hacer bien y... hee... no, eso, no sé, creo que eso nomas, no tengo otra cosa.

-ENTREVISTADORA P55: Bueno Verónica, ahora te voy a preguntar si el ejercicio físico, para vos, es importante en cuanto a ¡tu estilo de vida!

-ENTREVISTADA R55: ¡Sí!

-ENTREVISTADORA P56: ¿Por qué? O sea, por lo que me dijiste, tu estilo de vida es más o menos ¡activo! Porque me decís que te vas caminando, no es un trabajo sedentario en el cual estás sentada o sin hacer nada.

-ENTREVISTADA R56: Y no, la verdad que, o sea, a mí si me sirve por los tres trabajos que tengo me sirve eso porque el trabajo de la limpieza es como yo te digo, o sea, que yo haga ejercicio me viene bien eso que si tengo que limpiar mucho o tengo que limpiar como ser, el ante año pasado hacia un tiempo que ya había dejado de trabajar en el tema de lo que es limpieza, o sea, más de la limpieza de mi casa, no hacía, y yo vivía en un departamentito chiquito de un ambiente nomas así que no era mucha la limpieza que tenía que tenía que hacer y empecé a trabajar en un country y era ¡una mansión por decirte! Era un lugar que tenía varias habitaciones, un patio inmenso, había que limpiar de arriba a abajo.

-ENTREVISTADORA P57: Claro, te demandaba moverte muchísimo más.

-ENTREVISTADA R57: Si y tenía escaleras, todo eso y yo me di cuenta, o sea, justamente de que no hacia ejercicio, en ese tiempo ya no hacia ejercicio y medio que me costó ponerme al día con lo que es el trabajo, me costó, al principio me costaba, me cansaba, estaba dolorida todo el cuerpo, todo eso, así que creo que para mí me sirve el ejercicio, me parece que a mí me sirve muchísimo. En el otro trabajo, justamente, me la tengo que pasar caminando de un lado a otro, así que, necesito... es algo, ¡bueno es algo muy habitual en mí la caminata!

-ENTREVISTADORA P58: Claro, sea, que para tu estilo de vida te parece importante.

-ENTREVISTADA R58: Si, sí, sí, sí.

-ENTREVISTADORA P59: Bueno, y en relación ¡a tu edad! Te pregunto ahora, ¿te parece importante, el ejercicio en relación a tu edad?

-ENTREVISTADA R59: Si.

-ENTREVISTADORA P60: ¿Por qué?

-ENTREVISTADA R60: Si es lo que yo decía recién también de... creo que ahora con el paso del tiempo me doy cuenta que me sirve más, ¡y justamente para eso! Para que... para tener las articulaciones bien hechas a lo que es... el ejercicio, yo sé, hee... tengo... familiares míos de que tenían reuma así que se lo que es sufrir de dolores de huesos y yo creo que con ejercicio, creo que... me parece a mí que podría llegar a fortalecer los... lo que es... o sea, y caminar eso, es sostener el peso, soportar el peso de uno a medida... porque yo creo que a medida que van pasando los años vas cambiando la forma del cuerpo y vas subiendo de peso por más que te cuides.

-ENTREVISTADORA P61: Aparte también hay más enfermedades.

-ENTREVISTADA R61: Si, también, viste que también te lo dije, creo que también es algo bueno para la salud eso.

-ENTREVISTADORA P62: Bueno, Verónica, vos pensas que el ejercicio puede brindarte... ¿Qué pensas que puede brindarte el ejercicio?

-ENTREVISTADA R62: Hee... y bueno, más energía más... te brinda más energía, yo creo que... no sé, a mí me cambia el humor, me saca el estrés, todas las tensiones y no sé, te brinda mejor salud, también estado físico y salud.

-ENTREVISTADORA P63: O sea, que según lo que vos me decís ele ejercicio físico, te brinda, digamos, bienes tanto físicos como emocionales.

-ENTREVISTADA R63: Si, sí, sí, yo creo que sí.

-ENTREVISTADORA P64: Claro, porque me decís que te distrae, que te cambia el humor y también...

-ENTREVISTADA R64: Si, a mi forma de ser, sí, creo que descargas bastantes tensiones

-ENTREVISTADORA P65: Bueno, ¿pensas que el ejercicio físico, podría generar cambios en tu vida?

-ENTREVISTADA R65: ¡Sí! Sí, justamente.

-ENTREVISTADORA P66: ¿Qué tipos de cambios?

-ENTREVISTADA R66: No sé, creo que te... justamente puede llegar a cierta edad y poder hacer, seguir haciendo que, a lo mejor otros que no hacen ejercicio, no lo pueden hacer; yo, lo veo como ser a eso en mi mamá, mi mamá tiene tantos años, ¡muchos años! Y trabaja en casa de familia, ella siempre trabajo en casa de familia y ella mucho tiempo uso... y ella tiene exceso de peso y problemas en la columna, que se yo, y ella se manejó mucho tiempo, se manejó en bici y es de caminar mucho también y mirá, tiene cincuenta y pico de años y ella ya... o sea, lo sabe mantener al cuerpo.

-ENTREVISTADORA P67: Ah, está en estado.

-ENTREVISTADA R67: Si, sí, sí, sí.

-ENTREVISTADORA P68: Claro, quizás otra persona que no lo hace, no...

-ENTREVISTADA R68: Claro, yo creo que si no lo hubiera hecho a eso capaz que no aguantaría tanto, yo creo que limpiando casas se hace bastante ejercicio y bueno, entonces por eso digo que capaz que eso es lo que la tiene así a mi mamá, bien.

-ENTREVISTADORA P69: Claro, la mantiene bien.

-ENTREVISTADA R69: Si, sí. Llegan momentos que la tira a la cama, obviamente, por la edad que tiene y muchos años de trabajo, ¿no? Pero... el problema de columna que ella tiene, pero creo que la tiene bastante bien el ejercicio, hacer ejercicio creo que la mantiene bastante bien, la mantiene bastante fortalecida, sí.

-ENTREVISTADORA P70: ¿Algún otro cambio pensas que podría generarte ele ejercicio, algún otro beneficio, pensas que podría brindarte?

-ENTREVISTADA R70: Mmm. No, bueno, no eso nomas creería, que es algo bueno para la salud, si creo que pienso eso nomas. Como ser yo que fumo mucho capaz que también eso es lo que me... también me limpia mucho lo que es los pulmones y creo que también en el momento que hago ejercicio, lo que noto como ser, en el momento que hago ejercicio, no me dan ganas de fumar y...

-ENTREVISTADORA P71: Ah mirá que bueno.

-ENTREVISTADA R71: Y, o sea, no tengo ganas de fumar mientras estoy haciendo ejercicio, no tengo ganas de fumar y justamente me quita tiempo en lo que voy, vuelvo, que se yo, me doy un baño, descanso, que se yo, es tiempo en el que si yo estuviera sentada estaría fumando, ya me hubiera fumado tres cigarrillos.

-ENTREVISTADORA P72: Ah, está bueno eso, ¡es un beneficio muy grande! Digamos, que te quite las ganas de fumar.

-ENTREVISTADA R72: Si por eso te digo, creo que favorece mucho a la salud en eso también.

-ENTREVISTADORA P73: Bueno Verónica, podría contarme más o menos, ¿Cómo es tu relación con el ejercicio actualmente, con el ejercicio físico? Si haces o no haces...

-ENTREVISTADA R73: Bueno, mucho tiempo no tengo pero lo que hago es caminar, caminata sí, siempre, me gusta y lo hago, hee... si veo que lo necesito, cuando yo siento que necesito, cuando yo siento como que estoy un poquito subida de peso o que me siento así como... ¡yo pesada! Como que me agito un poquito más, lo hago, hee... camino más de lo común o... o que se yo, con más velocidad porque como te decía recién, trotar a lo mejor no puedo por el tema de la rodilla pero o camino con más velocidad, que se yo... pero, o sea, todos los días camino, todos los días camino y te camino en el día, puedo llegar a caminar, a lo mejor puedo caminar entre quince a treinta o cincuenta cuabras, que se yo, a lo mejor, o sea, creo que me parece que en un día, me parece que es suficiente, me parece, o sea, ¡algo mínimo de ejercicio tiene! Así que, otra cosa en este momento no estoy haciendo.

-ENTREVISTADORA P74: Bueno, me hablaste acerca de algunos ejercicios físicos, ¿recordas algún otro, aparte de los que ya me hablaste, que has hecho a lo largo de toda tu vida?

-ENTREVISTADA R74: ¡Bailar! Jaja.

-ENTREVISTADORA P75: ¿Bailar?

-ENTREVISTADA R75: No bailo, no hago nada... no voy a clases de baile o cosas así pero ya hace casi siete, ocho años que trabajo en boliches, así que todos los fines de semana bailo; bailo por diversión y creo que, como dice una amiga mía, ella dice que ella baja tensiones bailando y nosotras... yo creo que somos varias las que por ahí... yo tengo un grupo de amigas bastante amplio, que siempre una u otra termina con algún problema y creo que más allá de salir a un boliche a divertirse creo que nos descargamos en el tema de baile y creo que nos mantiene bastante bien a varias.

-ENTREVISTADORA P76: Bueno, me hablaste un poquito también de tus experiencias con el ejercicio físico, ¿alguna otra experiencia que quieras contarme, ya sea que te haya hecho bien o que te haya hecho mal que recuerdes, alguna en particular?

-ENTREVISTADA R76: No, creería que no, no, no que se yo, no sé.

-ENTREVISTADORA P77: Bueno, por lo general han sido buenas por lo que me decís.

-ENTREVISTADA R77: Si, si, lo que, como ser estuve trabajando en esa casa grande que tenía escaleras, eso me... lo de las escalera al principio me hacía doler mucho la columna, terminaba con mucho dolor de columna, yo creo que era eso lo que me hacía doler la columna, eran las escaleras y sin embargo después de un tiempo creo que me hacía bien las escaleras, si creo que es lo me mas me hizo bajar de peso y, o sea, porque también, ya, al no hacer ejercicio como que había subido un par de kilitos de lo común y creo que las escaleras me hicieron bajar un poco de peso y no sentía dolor de columna y lo que es también que también era el tema de la columna y de la cintura ya como que se me había acostumbrado.

-ENTREVISTADORA P78: O sea, que te favoreció eso.

-ENTREVISTADA R78: Si, creo que sí que me pudo haber favorecido.

-ENTREVISTADORA P79: Bueno Verónica, ¿alguna cosa más que quieras contarme del ejercicio físico, de tus experiencia que no me hayas contado?

-ENTREVISTADA R79: No, nada más.

-ENTREVISTADORA P80: Bueno, muchas gracias Verónica.

-ENTREVISTADA R80: No, gracias a vos

## Anexo N°11 Desgrabación de entrevista realizada al sujeto de estudio n°10

Entrevistador/a: Pereyra, María José

Entrevistado/a: N°10

Fecha de realización de la Entrevista: 17-02-2015

Hora de inicio: 18:30 Hora de finalización: 19:13

Lugar: Nicolás Moreno, Barrio Parque Balneario "A" (domicilio de la entrevistada)

Tiempo total de duración de la entrevista: 43:40

Datos del/la entrevistado/a:

Edad del entrevistado/a: 41 años

Sexo: femenino .

Lugar de origen del entrevistado/a: Córdoba Capital

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Cruz del Eje

-ENTREVISTADORA P1: Hola. ¿Cómo estás?

-ENTREVISTADA R1: Hola, ¿Qué tal?

-ENTREVISTADORA P2: ¿Todo bien?

-ENTREVISTADA R2: Sí.

-ENTREVISTADORA P3: ¿Cómo es tu nombre?

-ENTREVISTADA R3: Brizuela Claudia.

-ENTREVISTADORA P4: Claudia, ¿Cuántos años tenés Claudia?

-ENTREVISTADA R4: Cuarenta y uno.

-ENTREVISTADORA P5: Cuarenta y un años, ¿y donde vivís?

-ENTREVISTADA R5: En Calle Nicolás Moreno, trece cuarenta y dos.

-ENTREVISTADORA P6: ¿De qué Barrio?

-ENTREVISTADA R6: De Barrio Parque Balneario "A".

-ENTREVISTADORA P7: De la Ciudad de Cruz del Eje, ¿verdad?

-ENTREVISTADA R7: De la Ciudad de Cruz del Eje.

-ENTREVISTADORA P8: Bueno Claudia, ¿me podes contar algo de tu vida? ¿Qué haces, con quien vivís, tenés hijos, donde trabajas?

- ENTREVISTADA R8: Soy ama de casa, vivo sola, tengo dos hijos, madre soltera.
- ENTREVISTADORA P9: ¿Qué edad tienen los chicos, nena varón?
- ENTREVISTADA R9: Tengo mi hijo de catorce años y la nena de doce.
- ENTREVISTADORA P10: ¿Me decís que sos ama de casa?
- ENTREVISTADA R10: Si.
- ENTREVISTADORA P11: ¿Cómo es ese trabajo, vas todos los días, me puedes contar un poco los días, los horarios que haces?
- ENTREVISTADA R11: No, trabajo en mi casa nada más, o sea, ¡en mi casa! No trabajo para fuera.
- ENTREVISTADORA P12: Ah, ¿tu trabajo es acá en tu casa?
- ENTREVISTADA R12: Acá en mi casa nomas, con los niños nomas, no por ahora, no, no trabajo.
- ENTREVISTADORA P13: ¿Y qué haces diariamente en tu casa, me puedes contar con detalle que haces diariamente desde que te levantas hasta que te acostas, ahora? Ahora que es época de verano, digamos.
- ENTREVISTADA R13: ¿De vacaciones?
- ENTREVISTADORA P14: De vacaciones.
- ENTREVISTADA R14: Dormimos hasta tarde, me levanto, desayuno, hago el almuerzo, después la merienda, la cena y nada más, después ya, los chicos se van a la cama.
- ENTREVISTADORA P15: ¿Y en la casa, las tareas cotidianas, haces lo que es...?
- ENTREVISTADA R15: Limpieza, lavar.
- ENTREVISTADORA P16: ¿Eso nada más?
- ENTREVISTADA R16: Nada más.
- ENTREVISTADORA P17: Bueno Claudia, ahora te voy a preguntar en relación al ejercicio físico para ver qué opinas, que opiniones tenés. Bueno, ¿Qué es para vos el ejercicio físico?
- ENTREVISTADA R17: Ejercicio físico, gimnasia, hacer un deporte.
- ENTREVISTADORA P18: ¿Qué más me puedes decir?
- ENTREVISTADA R18: Un deporte.
- ENTREVISTADORA P19: ¿Nada más se te viene a la cabeza? ¿Escuchaste alguna vez hablar del ejercicio físico?
- ENTREVISTADA R19: no.
- ENTREVISTADORA P20: ¿Nunca? en la escuela, en la tele, los médicos.
- ENTREVISTADA R20: La verdad que es la primera vez que vos me decís, no... yo tengo que es un deporte, que es bueno para la salud nada mas pero no, no, otra cosa no.
- ENTREVISTADORA P21: ¿Y dónde escuchaste vos que es bueno para la salud?

-ENTREVISTADA R21: ¡Y se ve que es bueno! Si vos haces... o sea, en los mismos niños vos ves, los deportes les ayuda... vos viste que les ayuda a crecer, a no... que vienen... vos viste que viene... ¿Cómo se llama esto que los chicos engordan?

-ENTREVISTADORA P22: ¿Obesidad?

-ENTREVISTADA R22: La obesidad, todo eso si el niño come y hace una vida sedentaria nomas, ¿no cierto? Ahí tenés un ejemplo, está sentado, come, se va a la cama, come, al niño le agarra obesidad todas esas enfermedades que, es lo mismo que es corazón, ¿viste? Que se llena de grasa y todo eso; en cambio si el niño hace un deporte es otra cosa, es otra vida, es una vida sana, ¡pienso yo! ¿Viste? por ejemplo, yo veo en ellos cuando van a la escuela.

-ENTREVISTADORA P23: ¿En los chicos tuyos?

-ENTREVISTADA R23: Claro, que van a básquet o a gimnasia nomas que le gusta ir, es otra vida.

-ENTREVISTADORA P24: ¿Vos notas ese cambio en los chicos cuando hacen?

-ENTREVISTADA R24: Si, se nota el cambio en ellos.

-ENTREVISTADORA P25: ¿Los notas saludable?

-ENTREVISTADA R25: Claro.

-ENTREVISTADORA P26: ¿Qué cambios notas vos en ellos, me podés decir? Más o menos, ¿Cómo los notas, como los ves a los chicos? En cuanto a lo físico y a lo emocional.

-ENTREVISTADA R26: Se los ve bien, se los ve motivados, se los ve ¡distintos! Se los ve... si, hacen amigos, ¡hacen algo que a ellos les gusta! Por ejemplo, la nenita mía, a ella le gusta ir... la ve a mi hermana que va al gimnasio y a ella le encanta ir, ¡le encanta, le gusta ir a ella! Se siente mejor ella.

-ENTREVISTADORA P27: ¿Y va la nena al gimnasio o no?

-ENTREVISTADA R27: Ahora ha ido cuando yo estaba en mi mamá iba con mi hermana, iba ella, ¿viste? Y ya cuando la traje yo, no, pero tiene que ir en el colectivo nada más que no se sabe manejar bien ella sola.

-ENTREVISTADORA P28: ¿Qué edad tiene?

-ENTREVISTADA R28: La Flor tiene doce.

-ENTREVISTADORA P29: Doce años, ¿y va a un gimnasio?

-ENTREVISTADA R29: Si, y la hace hacer, por ejemplo, gimnasia sana, o sea, no aparato, esas cosas todavía no porque, ¿viste? Que dicen que les acorta los músculos.

-ENTREVISTADORA P30: ¿Quién dice eso, quien te dijo eso?

-ENTREVISTADA R30: El chico de ahí del gimnasio.

-ENTREVISTADORA P31: Ah del gimnasio, ¿Qué es, profesor, personal training?

-ENTREVISTADA R31: Creo que es profesor de... el que está en la Santa Rosa.

-ENTREVISTADORA P32: ¿Es un barrio de acá de la ciudad?

-ENTREVISTADA R32: Si el barrio Santa Rosa. Ella, por ejemplo, porque, a partir de los quince ya por ahí los chicos recién pueden hacer aparatos, según el profesor este, no sé bien yo todavía

sobre eso, sobre ese tema no sé mucho; pero, por eso te digo, más que básquet y cosas así que se puedan hacer alguna actividad fuera de la escuela porque en la escuela le dan gimnasia, ¿viste? Pero yo, no sé, por ahí para que en las vacaciones no estén... no tienen que hacer, duermen, ven televisión, no agarran un libro porque están con la tele, ¿vos viste? Los programas, cambian de programa, yo prefiero que ellos lean un libro, que hagan un deporte.

-ENTREVISTADORA P33: Está buenísimo eso.

-ENTREVISTADA R33: Cosas sanas para ellos, ¿viste? Y después, amigos los que tienen, muy pocos porque los chicos están de vacaciones ahora, amigos de ellos.

-ENTREVISTADORA P34: Bueno, vos me acabaste de decir que te hablaron un poco del ejercicio, que es el chico este profesor de tu hija, que te decía de que los ejercicios con aparatos no es bueno en los niños de la edad de ella porque se le acortan los músculos, ¿Qué pensas vos sobre eso?

-ENTREVISTADA R34: No sé, que habría que consultar y ver bien porque tampoco sé si es así, no sé, yo no sé, tendría que preguntarle a un pediatra o a alguien q sepa sobre el tema ese.

-ENTREVISTADORA P35: Bueno Claudia, cuando alguien te nombra la palabra ejercicio físico, ¿Qué ideas se te presentan?

-ENTREVISTADA R35: Yo supongo que deporte, algo así.

-ENTREVISTADORA P36: ¿Qué más, que más se te viene a la cabeza cuando escuchas la palabra ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R36: No sé, no sé si es juego de los niños, jugar, ¡son actividades!

-ENTREVISTADORA P37: Actividades.

-ENTREVISTADA R37: Actividades que puede hacer un niño, que puede, ¡no solo un niño! Un adolescente, un adulto también puede, ¡si es sano, puede!

-ENTREVISTADORA P38: ¿Y si no es sano, podría también?

-ENTREVISTADA R38: Si le dan algunos ejercicios que puede hacer él, la persona. Por ejemplo, a mi mamá le dieron, ella sufre de la columna y le dieron ciertos ejercicios que ella podía hacer, por ejemplo iba ella a una, a un fisioterapia, a una fisioterapia y le hacían hacer a ella unos ejercicios que le ayudaban. No puede ella ir, por ejemplo como vos que sos joven o yo y decir "bueno voy hacer gimnasia que podes hacer vos" saltar cajón, hacer... ¡no! Ella... porque ella ya son adultos, ya son grandes, o sea, más de una gimnasia para gente grande, ¿viste que dan ahora? Dan clase para ese tipo de gente, gente adulta ya grande, mayor, de esa edad.

-ENTREVISTADORA P39: Claro, por lo que vos me decís, yo interpreto que ves que la gente grande es como, como está un poco más limitada para hacer algún... otro tipo de ejercicio.

-ENTREVISTADA R39: Claro, ¡está limitada! Hay gente sana, que es grande pero es sana, hay gente que no, no sé.

-ENTREVISTADORA P40: Bueno Claudia, ¿vos podrías contarme un poco, los ejercicio que has hecho desde... en toda tu vida, ya sea dentro y fuera del colegio desde la primaria hasta ahora? O sea, ejercicios tanto en la escuela como extraescolares que recuerdes.

-ENTREVISTADA R40: Y, en la escuela te hacían saltar cajón, te hacían hacer abdominales, que se yo.

-ENTREVISTADORA P41: ¿En la primaria?

-ENTREVISTADA R41: Si, no, en la primara... en la primaria también, gimnasia te daban, que se yo... no me acuerdo mucho en la primaria yo te puedo decir... no sé, en la secundaria, yo jugaba al vóley, al hándbol, que te hacían saltar cajón, maratones, que se yo, carreras eso te hacían hacer; y después de grande he ido a gimnasia yo, que te dan... ¿Cómo se llama esa que te dan con música?

-ENTREVISTADORA P42: ¿Aerobic?

-ENTREVISTADA R42: Aerobic o ejercicios si también pero no... yo por ejemplo, en mi caso que yo sufro de la columna, yo mucho así ejercicio, así pesado eso yo no hago, ¡yo!

-ENTREVISTADORA P43: Claro.

-ENTREVISTADA R43: Hay otras chicas que si hacían. Mi hermana, por ejemplo, ella tiene cuarenta años pero ella va al gimnasio, ya hace muchos años y ella hace, ella alza pesas, ella tiene esas otras... pero yo no, no puedo.

-ENTREVISTADORA P44: Claro, como que ella tiene un hábito ya.

-ENTREVISTADA R44: ¡Ella ya tiene un hábito! Está acostumbrado el cuerpo de ella ya, ¿me entendés? Pero, ¡ella no sufre de nada!

-ENTREVISTADORA P45: Y será porque hace tantos años que hace ejercicios.

-ENTREVISTADA R45: Y debe ser, es flaquita pero no sé, hace años que hace ella, siempre hizo, siempre fue, después que tuvo las nenitas dejó y después, ahora ya, que ya están mas grandes vuelve a ir ella, ¡siempre va!

-ENTREVISTADORA P46: ¿Y cómo la ves vos a tu hermana?

-ENTREVISTADA R46: Se la ve bien, o sea, ¡nunca vas a sentir que le duele nada, por ejemplo, a ella! Yo pienso que también cuando uno dice... cuando no tiene esa actividad, ¿ves? Tiene esa vida sedentaria, ¡que es verdad eso! Te duelen los huesos, vos decís “¡ay me duele!” Te cansas de la nada, por ejemplo, ¿ves? En cambio ella no, ella a veces está cansada, ella tiene problemas con su nena, ¿viste? Que es enfermita, pero ella nunca le duele nada, como uno que puede decir “bueno me duelen los huesos, me duele...” No, ella no; o sea, debe ser que tiene otra... ¡otra vida! Con la actividad debe ser, yo creo que es así.

-ENTREVISTADORA P47: Claro, lleva una vida sana. Saludable.

-ENTREVISTADA R47: Claro, no es lo mismo que uno que no hace esas cosas. Yo iba al gimnasio pero dejé, pero ahora ya voy a volver de nuevo, empiezan las clases los chicos y ya empiezo de nuevo porque si no, uno tampoco, no puede ser que no ... que tengas una vida...esta, que trabajas así en tu casa pero no, ¡no te dedicas un tiempo para vos! Y es bueno tener un tiempo para uno.

-ENTREVISTADORA P48: Claro, y sí, seguro.

-ENTREVISTADA R48: Aunque sea, vos decís una hora que vos decís, que es tuya, una hora que vos decís “la dedico para mí, para hacer gimnasia para sentirme bien yo”, de verdad.

-ENTREVISTADORA P49: ¡Y si! Y si porque, por lo que vos me decís, lo estás viviendo de cerca y lo estás viendo en tu hermana, me decís ¿no?

-ENTREVISTADA R49: Si, siempre me dice.

-ENTREVISTADORA P50: Lo comprabas, digamos.

- ENTREVISTADA R50: Si, me dice "hace, anótate, no seas tonta" Pero yo no, por ahí no...
- ENTREVISTADORA P51: ¿Qué otras cosas te dice ella?
- ENTREVISTADA R51: Que ella se siente bien, ella ¡no lo deja! Ella si tiene horarios, ella acomoda sus horarios y ella va, ¡ella respeta eso!
- ENTREVISTADORA P52: Claro es como que lo tiene bien presente.
- ENTREVISTADA R52: Si ella sí.
- ENTREVISTADORA P53: Está buenísimo eso, está buenísimo.
- ENTREVISTADA R53: Aunque le cuesta a veces porque la nena no se queda pero ella va.
- ENTREVISTADORA P54: Claro, tiene mucha voluntad entonces.
- ENTREVISTADA R54: Si.
- ENTREVISTADORA P55: Bueno Claudia, me decías que tenés un problema, ¿me podés contar un poco que problema tenés?
- ENTREVISTADA R55: Si tengo pinzamiento en la quinta vertebra de la columna, es como un aplastamiento.
- ENTREVISTADORA P56: ¿Vértebra lumbar, cervical...?
- ENTREVISTADA R56: En la cervical no, aunque a veces se me cambia pero no, no es en la cervical.
- ENTREVISTADORA P57: ¿En qué región de la columna?
- ENTREVISTADA R57: Lumbar debe ser.
- ENTREVISTADORA P58: ¡Lumbar!
- ENTREVISTADA R58: Si, yo tengo una pensión por eso.
- ENTREVISTADORA P59: Ah, mirá.
- ENTREVISTADA R59: Porque no, por ejemplo, yo no puedo ir a trabajar, por ejemplo, yo barro toda esa vereda...
- ENTREVISTADORA P60: ¿La de a fuera de tu casa?
- ENTREVISTADA R60: La de afuera de mi casa y yo, al otro día ya me duele la espalda, no puedo tener esa actividad de decir "voy a ir a trabajar a una casa", por ejemplo, ¿ves? En una casa vos tenés que limpiar, subir escaleras, bajar, baldear y yo no puedo hacer eso, en mi caso, yo no lo puedo hacer; yo no puedo trabajar, por eso yo no puedo trabajar.
- ENTREVISTADORA P61: ¿Hace mucho tenés ese problema?
- ENTREVISTADA R61: Y si, ya va ser... dos, tres años que tengo yo la enfermedad de la columna.
- ENTREVISTADORA P62: ¿Y no sabes por qué te vino esa enfermedad?
- ENTREVISTADA R62: No, yo una sola vez... yo una vez cuando iba al secundario, como a tercer año me acuerdo que nos hacían saltar cajones, yo salté el cajón así y ahí fue la primera vez que dio la columna, yo pienso que fue de ahí porque saltamos cajón y salto, me golpeo yo con el filo en

la columna y quede yo y no me pude levantar, no me pude levantar, no me pude levantar y yo de ahí siempre sufro.

-ENTREVISTADORA P63: Ah, ¿vos decís que de ahí viene?

-ENTREVISTADA R63: Yo digo que es de ahí porque yo nunca antes había sufrido y de ahí siempre sufrí, ese dolor, ¿viste? Que es como un... no sé cómo decirte, que tiene un nombre eso.

-ENTREVISTADORA P64: ¿Es como que te estrangulan así?

-ENTREVISTADA R64: Claro, eso, un dolor que no puedes... te tira, te tira ahí, ¿viste? El nervio te tira, el "umbago" creo que le llaman ¿no? El "umbago", oye tiene un nombre.

-ENTREVISTADORA P65: El nervio ciático, ¿no es?

-ENTREVISTADA R65: Si el nervio ciático, porque claro tenés los pinzamientos, es como... el pinzamiento, explicaba el médico, es como que va aplastando, una aplasta a la otra así.

-ENTREVISTADORA P66: Las vértebras.

-ENTREVISTADA R66: Es como si las tuvieras pegadas, juntas así, ¿ves? Ésta la va aplastando a la otra cuando se inflama.

-ENTREVISTADORA P67: Claro, te aplasta los discos, sería.

-ENTREVISTADA R67: Los discos los aplasta y ese es el dolor, el gran dolor por eso me tiene que dar antiinflamatorio, medicamentos para que eso se desinflame y vuelva al lugar.

-ENTREVISTADORA P68: Claro, eso te puede provocar hernias de disco también.

-ENTREVISTADA R68: Mi mamá tiene operada la columna de hernia de disco, ella tiene. Es muy dolorosa la operación esa.

-ENTREVISTADORA P69: Si, me imagino.

-ENTREVISTADA R69: ¡Muy dolorosa! Ella la tiene pero ella sufre hasta el día de hoy a pesar de que esta operada ella también tiene...

-ENTREVISTADORA P70: Claro, queda sensible eso.

-ENTREVISTADA R70: Ella no puede andar... tiene una casa muy linda, tiene muchas plantas ella, ¿viste? Tiene un sitio muy lindo, tiene frutales, todas esas cosas, ¡le gusta a ella! Y ella anda así acomodando sus plantas, sus cosas, recogiendo la fruta, la verdura que ella tiene y después mucho no anda porque le agarra también la columna y ella no...

-ENTREVISTADORA P71: Ah mirá vos.

-ENTREVISTADA R71: Tiene una pierna operada, también tiene una prótesis en el estómago, tiene muchas cosas, a ella la operaron de la prótesis porque tiene... estaba enferma de la vesícula, con cálculos, ¿viste? Y al operarla le cortaron la vía biliar con el láser ese que operan, ¿viste? Y casi se murió ella, y la operaron en el Hospital Militar porque ella tiene obra social allá porque mi papá es militar retirado. Entonces ella va ahí y se hace los controles, todo ella ahí. A mí no me cubre ya, eso te cubre hasta los diez y ocho, no te cubre más, pero...

-ENTREVISTADORA P72: Claudia, volviendo al tema de tu columna, el medico cuando a vos te diagnosticó ese problema, ¿no te recomendó hacer ejercicio físico para mejorar?

-ENTREVISTADA R72: No.

-ENTREVISTADORA P73: ¿Nada, no te dijo nada?

-ENTREVISTADA R73: No, no me dijo eso.

-ENTREVISTADORA P74: ¿Y qué indicaciones te dio, que vos recuerdes? Que hagas reposo, que no hicieras fuerza... por ejemplo. ¿Qué cosas te dijo?

-ENTREVISTADA R74: No, que tengo que hacerme un estudio para ver si hay que operar ahí el pinzamiento ese que tengo pero hay que ver bien como es, porque viste que ellos te atienden pero acá no te hacen un estudio como, vos vas a Córdoba y te hacen un buen estudio, los médicos de acá no es lo mismo.

-ENTREVISTADORA P75: ¿De acá de Cruz del Eje no es lo mismo?

-ENTREVISTADA R75: ¡De acá de Cruz del Eje no es lo mismo! Los médicos te atienden en el momento que vos fuiste con el problema y ya después vos tener que ver eso; Tenes que pagar una clínica o tenés que hacerte ver en Córdoba con un especialista que te vea y te diga "mirá tenés esto y tenés que hacer este tratamiento", yo no lo he hecho todavía pero lo tengo que hacer.

-ENTREVISTADORA P76: Claro, ¿es por eso que no haces tanta fuerza y cosas así por el tema de la columna?

-ENTREVISTADA R76: No, no por el tema ese no, ¡se me cruza a mí el cuerpo! Yo me tengo que hacer un estudio, tengo una parte así...sufro mucho de este lado, la desviación de este lado, del lado derecho así que yo mucho no puedo.

-ENTREVISTADORA P77: Claudia, me decías que vos hasta hace poco ibas a un gimnasio donde hacías gimnasia rítmica, aeróbica y que habías dejado y que ibas a volver, ¿Por qué dejaste?

-ENTREVISTADA R77: Dejé porque me empezó a doler... me dio un día, estábamos haciendo gimnasia, por ejemplo, debe ser de la misma columna mía y me dio un tirón en la pierna esta.

-ENTREVISTADORA P78: ¿En la derecha?

-ENTREVISTADA R78: Si, un tirón, ¿viste, así como una cortadura de carne? ¡Que duele mucho eso! Y fue un tirón así como una cortadura así entre la carne, entre la pierna, ¡no fui al médico! Te digo la verdad, no fui pero... fui varias veces, después que me dio el tirón seguí yendo pero me dolía mucho la pierna.

-ENTREVISTADORA P79: ¿De la nada te agarró?

-ENTREVISTADA R79: Si un tirón que me dio ahí haciendo ejercicio, ¡es muy buena la gimnasia! yo te digo, es lindo pero...

-ENTREVISTADORA P80: ¿Por qué decís que es lindo? ¿Notaste vos algún beneficio?

-ENTREVISTADA R80: Un cambio que vos te sentis bien, es como que, ¿viste que por ahí vos decís? "me duele acá, me duele la articulación, me duele la pierna, me duele el hueso", pero haciendo gimnasia, vos haces diariamente así digamos, o sea, tres veces a la semana que hagas, ¡notas un cambio increíble! Si, vos misma lo notas porque ya esos dolores que vos sentis, ¡no lo sentis!

-ENTREVISTADORA P81: Ah mirá que bueno.

-ENTREVISTADA R81: ¡Mirá yo te digo que hasta me ayudaba el dolor de la columna he! ¡Si ayuda!

-ENTREVISTADORA P82: Claro por eso yo te preguntaba si el medico te había indicado algún ejercicio físico.

-ENTREVISTADA R82: No, no, cuando vaya le voy a consultar, le voy a plantear ese tema. Pero no... yo veía que me ayudaba, me hacía bien a mí. Deje ese día, esa vez que me dio el tirón, ya empezaron las vacaciones también de los chicos y no me gusta dejarlos solos a veces, más que el nenito iba a particular, un montón de cosas, ¿viste? Que se me complicaba así que deje pero voy a volver

-ENTREVISTADORA P83: Ah pero vos reconoces que es bueno.

-ENTREVISTADA R83: Si es bueno, es bueno, te digo que es bueno porque yo, ¡en mi he notado que es bueno!

-ENTREVISTADORA P84: ¿Y qué te pareció esa experiencia de ir al gimnasio a hacer ese tipo de ejercicio?

-ENTREVISTADA R84: Linda a mí me gusta, te ayuda a vos misma es una hora que vos la dedicas para vos, yo pienso que te hace bien, vos la dedicas para vos, ¡no es nada, algo malo lo que vas hacer! Es algo bueno para vos misma que te ayuda un montón, no sé... la dedico para mí.

-ENTREVISTADORA P85: Bueno Claudia, ¿Qué más me puedes decir acerca de la experiencia que tuviste cuando fuiste al gimnasio? Me decías que te sentías bien, que notaste muchos cambios, para bien, digamos.

-ENTREVISTADA R85: Si para bien.

-ENTREVISTADORA P86: Bueno, también me contaste un poco de lo que hiciste durante el primario y en el secundario, me nombraste algunos deportes, algunos ejercicios... Vamos a focalizar en el primario.

-ENTREVISTADA R86: En el primario no te dan mucho, en el primario es más... no sé una gimnasia, no es... no se usa aparatos, nada, no saltas cajón, nada de esas cosas, en el primario, no saltabas en mi época, no se ahora.

-ENTREVISTADORA P87: ¿Vos hiciste acá, en Cruz del Eje viviste toda tu vida?

-ENTREVISTADA R87: No, hice... vivíamos en Córdoba, después vivimos acá, después volvimos...

-ENTREVISTADORA P88: ¿Hasta que edad viviste en Córdoba, desde qué edad, hasta qué edad?

-ENTREVISTADA R88: Hasta tercer grado, en tercer grado vine acá.

-ENTREVISTADORA P89: O sea, que parte de la primaria la hiciste en Córdoba.

-ENTREVISTADA R89: Allá en Córdoba.

-ENTREVISTADORA P90: Y era... el colegio de Córdoba con el de acá de Cruz del Eje, ¿notaste algún cambio en cuanto a la...? vamos a hablar de la educación física que es donde ahí haces ejercicio.

-ENTREVISTADA R90: Si, era lo mismo, lo mismo, o sea, porque no usas aparatos, nada en el primario; en el secundario, cajón, ¿Qué otra actividad? Hándbol, esas cosas.

-ENTREVISTADORA P91: ¿Y qué me puedes decir en el primario, de tus experiencias en el primario? La cosas que hiciste en el primario.

-ENTREVISTADA R91: Colchonetas.

-ENTREVISTADORA P92: ¿esas cosas hacías?

-ENTREVISTADA R92: Colchonetas, ¡gimnasia sana!, digamos. No me acuerdo mucho yo, sé que hacíamos colchonetas.

-ENTREVISTADORA P93: ¿Y qué me puedes decir de eso, te gustaba?

-ENTREVISTADA R93: Sí, siempre me gusto gimnasia.

-ENTREVISTADORA P94: ¿Siempre te gusto?

-ENTREVISTADA R94: Siempre me gusto, yo siempre quise ser profesora de educación física, nunca tuve la posibilidad, quizás porque no me la dieron mis padres, digamos, después tuve los chicos y ya no, no pude estudiar, ¡no estudie más! Pero si me gusta, después, ahora con la columna, ¡menos! Pero siempre me gusto, ¡siempre! Y a los chicos míos también les gusta.

-ENTREVISTADORA P95: Que bueno eso, ¿no?

-ENTREVISTADA R95: Así que el Santi creo que va a estudiar educación física.

-ENTREVISTADORA P96: Ah que lindo, Santi es tu hijo más grande, ¡buenísimo!

-ENTREVISTADA R96: La Flopi quiere ser profesora de inglés, ¡bueno después cambian los chicos! ¡Vos viste! Pero a mí siempre me gusto de chica educación física, siempre quise hacer el profesorado pero no tuve la posibilidad o nunca me la dieron, ¡nunca la tuve porque nunca me la dieron, mis papas nunca me la dieron! Vivíamos en Córdoba, después acá, después volvimos a Córdoba, después volvimos de nuevo acá y ya nos quedamos acá porque ya nunca... nunca se habló de que ellos me dieran la oportunidad, ¿me entendés? De estudiar lo que a mí me gustaba, así que bueno, yo después que termine el secundario tenía veintinueve años y ya me quede embarazada de mi nene más grande y ya no estudie más. ¡Terminé el secundario! Hasta sexto año y ya no estudie más.

-ENTREVISTADORA P97: ¿No estudiaste más?

-ENTREVISTADA R97: No.

-ENTREVISTADORA P98: Bueno, me dijiste que tus experiencias, tanto en el primario como en el secundario fueron lindas que te gustaba lo que hacías. Y después del secundario, ¿empezaste a trabajar, trabajaste alguna vez?

-ENTREVISTADA R98: ¡Después del secundario si trabajaba! Bueno, yo trabajaba así en casa de familia porque otra cosa no hacía.

-ENTREVISTADORA P99: ¿De ama de casa?

-ENTREVISTADA R99: Sí, de ama de casa, de limpieza; y después ya tuve a mi nene y ya no trabajé. Recién en los primeros años que el nenito era chico y ya después ya no trabaje más.

-ENTREVISTADORA P100: Ese fue, digamos, ¿el único oficio que tuviste, trabajar de ama de casa?

-ENTREVISTADA R100: Sí, no trabaje de otra cosa. ¡No, si trabajé! He trabajado en... o sea, trabajaba acá cuando vivía acá en Cruz del Eje, después me fui a Córdoba yo con mi hermana a trabajar y trabajaba allá, trabajada de... en un bar trabajaba, y trabajaba en la cocina, era ayudante de cocina, trabajaba de moza, eso sí me gustaba mucho también. Pero era difícil la vida en Córdoba, es difícil porque ¡vos trabajar para pagar un alquiler, digamos!

-ENTREVISTADORA P101: Claro, así como la recibís, se te va de la mano.

-ENTREVISTADA R101: Se te va, o sea, no es un trabajo que vos decís “bueno soy soltera” ¡por más que seas soltera! “soy soltera pero voy a trabajar para progresar” ¡no! No, porque vivís para, trabajas para pagar un alquiler y para sustentar los gastos básicos nada más; del trabajo a la casa, del trabajo a la casa y ¡nada más! No te sirve para progresar, ¡podes! Pero tenés que tener una ayuda de tu familia, por ejemplo, ¿ves? Es distinto porque hay chicos que se van y vos decís, “bueno, estudian” ellos estudian y ellos trabajan y se pagan los estudios y tienen ayuda de la casa, yo no tenía ayuda en mi casa, entonces yo trabajaba para eso, no pude decir, “voy a estudiar algo”.

-ENTREVISTADORA P102: Ah, no tuviste la oportunidad, claro, por cuestiones económicas.

-ENTREVISTADA R102: En cambio mi hermana ella estudio acá que le costó muchísimo porque, ¡más dura para aprender! Y ella se recibió de maestra, es maestra de primaria.

-ENTREVISTADORA P103: Bueno Claudia, vos me decís que te gusta la educación física, la actividad física, el ejercicio; aparte de ir al gimnasio, ¿Qué otro ejercicio extraescolar hiciste? O sea, digamos, fuera de la escuela, aparte del gimnasio.

-ENTREVISTADA R103: Nunca hice, ¡no sé por qué nunca hice! Yo el otro día estaba conversando con los nenes míos y digo, “no hice nada con mi vida”, o sea, no hice de decir “voy a ir...” porque me podría haber pagado, decir, “voy a ir a algún gimnasio, voy hacer algo para mí”, no nunca, no hice nada, no sé por qué no hice; no te puedo decir porque no sé, ahora... es como que ahora vos pensas, ahora te das cuenta de cosas que quizás antes no te dabas cuenta y decís, “por qué no hice tal cosa”, ahora, a la edad que tengo, ¿no? ¡No soy vieja todavía! pero tampoco...

-ENTREVISTADORA P104: ¿Cuarenta y un año me dijiste que tenés?

-ENTREVISTADA R104: Si, pero antes digo yo, antes, no haber hecho cosas, ¿no? No sé por qué.

-ENTREVISTADORA P105: Y si, uno se arrepiente de grande. ¿Y a algún club, no fuiste?

-ENTREVISTADA R105: No.

-ENTREVISTADORA P106: Y el gimnasio donde vos ibas, ¿queda cerca?

-ENTREVISTADA R106: Lo que pasa es que mi mamá no me daba esa libertad que yo ahora le doy a los niños míos por ejemplo, ¿viste?

-ENTREVISTADORA P107: Ah, no les inculcaban tampoco...

-ENTREVISTADA R107: No, nada, no era una mujer que... ¡no sé! Y si también ¿si tus padres no te inculcan...? Vos no... ¿me entendés? Mi mamá no, a nosotros no nos dejaba salir, nosotros íbamos a la vereda, de la vereda a la casa, de la escuela a la casa, de la casa a escuela, una cosa que no había temas, por ejemplo, que ahora que se hablan , temas sexuales, temas que vos puedes hablar con tus hijos, no se hablaban antes.

-ENTREVISTADORA P108: Claro, antes era todo muy estructurado, siempre fue así.

-ENTREVISTADA R108: Una cosa, que viste que... ¡no se tocaba el tema! Muchas cosas, ¿ves? Por eso te digo que... es como que los hijos están... por eso hay muchos chicos que yo pienso que no son nada, ¡no son nada! Tienen una vida de casa, que tienen hijos chicos, desde chicos, desde los quince años porque nunca los padres le inculcaron, nunca les dieron esa iniciativa, nunca les comentaron nada, nada bueno pienso yo; como a mí tampoco me lo hicieron, nosotros con mi hermana a veces conversamos y decimos, “tendríamos que ser algo, ¿no?” algo, el día de hoy ¡ser otra cosa!

-ENTREVISTADORA P109: ¿Por qué? Claro, eso, tener un oficio, ¿de eso me hablas?

-ENTREVISTADA R109: Si, tener un oficio, ¡tener un buen oficio, tener un buen trabajo, un buen estudio! Y decir, bueno, “estoy trabajando en un banco, en un hospital, ¡soy alguien!” ¡No! Porque nunca, nunca me dieron esa posibilidad, ¡porque es la verdad! No es por hablar mal de mis padres, pero ellos estaban criados de otra forma y nos criaron de esa forma, es la verdad esa.

-ENTREVISTADORA P110: Bueno Claudia, hace rato te pregunte que era para vos el ejercicio físico y me dijiste que para vos era deporte, gimnasia...

-ENTREVISTADA R110: Comer sano, ¡la verdad, también tiene mucho que ver!

-ENTREVISTADORA P111: Si, seguro.

-ENTREVISTADA R111: La alimentación sana.

-ENTREVISTADORA P112: Lo que vos entendés del ejercicio físico, ¿alguien ha jugado un papel importante, que haya hecho que vos entiendas lo que es el ejercicio físico? Por ejemplo, alguien que te haya hablado, algún profesor, algún hermano, alguna amiga, algún medico...

-ENTREVISTADA R112: No, lo que yo entiendo es por lo que veo.

-ENTREVISTADORA P113: ¿Por lo que ves a dónde?

-ENTREVISTADA R113: Por lo que veo en los chicos que les gusta, en lo que yo hacía, porque a mí me encanta, siempre lo tome como algo muy bueno al deporte a la gimnasia, esa actividad sana, pienso yo, yo pienso así no sé, a lo mejor estoy equivocada.

-ENTREVISTADORA P114: ¿Siempre tuviste esas opiniones acerca del ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R114: Si porque siempre me gusto.

-ENTREVISTADORA P115: Ah, toda la vida.

-ENTREVISTADA R115: Me gusto de alma, me gusto siempre. ¿Viste cuando vos haces algo? Decís... “soy esto porque me gusta”.

-ENTREVISTADORA P116: Claro, te da placer eso.

-ENTREVISTADA R116: Claro, me gusta realmente.

-ENTREVISTADORA P117: O sea, que según lo que vos me decís, es muy importante para vos el ejercicio físico.

-ENTREVISTADA R117: Si me encanto, siempre me gusto, es algo siempre me gusto, que tiene que ver mucho con la biología también, ¿viste? También me gustaba mucho la biología, tiene mucho que ver también lo del cuerpo con la gimnasia, es como que lo asocias vos; son las dos cosas que siempre me gustaron, no las pude hacer, me arrepiento de no haberlas hecho, si las pudiera hacer ahora, las haría.

-ENTREVISTADORA P118: Y si pero nunca es tarde, siempre se puede.

-ENTREVISTADA R118: Si, mi mamá siempre me dice, “anótate, seguí estudiando”, no sé, aparte mis hijos ya están grandes, podría retomar algo y hacer algo, ¿viste? Ya vamos a ver ahora.

-ENTREVISTADORA P119: Y si, tendrías que intentar. Bueno Claudia me dijiste que para vos es muy importante el ejercicio físico porque es bueno para la salud, te mantiene sana, te gusta; ahora yo te voy a preguntar si el ejercicio físico, para vos, es importante en relación a ¡tu estilo de vida! Que vos me dijiste recién que tenés... bueno, hablando un poco de tu rutina que vos lo único que haces, el único ejercicio o actividad que tenés, son las tareas diarias de la casa; ¿te parece importante a vos el ejercicio físico en relación a ese estilo de vida que llevas diariamente?

-ENTREVISTADA R119: Si, yo creo que sí.

-ENTREVISTADORA P120: ¿Por qué?

-ENTREVISTADA R120: Y sí, porque pienso que es... te hace bien a vos, porque tampoco podés vivir ¡con las tareas de la casa! Tenés que hacer otras cosas, abrir tu mente a otras cosas; a tener amigos, a... ¿Cómo te puedo decir? A integrarte a grupos ¡que te ayudan a vos! Te hacen bien, ¿o no? Hacés gimnasia y a la vez te juntas con... te relacionas con gente porque en tu casa ¡no te relacionas más que con tus hijos, con los integrantes de tu casa! Con tu familia, pero yo pienso que también te hace bien eso de relacionarte con gente que también va, que también le gusta lo mismo que a vos.

-ENTREVISTADORA P121: Claro, aparte según el estilo de vida que vos me contás que llevas es más o menos sedentario porque, o sea, hacer las tareas de la casa es algo cotidiano, algo común digamos, ¡y de ahí en más no hacés más nada!

-ENTREVISTADA R121: No, por ahora no. Ya en tiempo de colegio sí, en tiempos de colegio uno hace más cosas, te tenés que mover por los niños, vas hacés trámites pero fuera de los trámites y de todo eso, si voy al gimnasio, pienso volver a ir también ahora apenas empiecen los chicos, ¡Por qué ya no queda nada! Ya quedan una o dos semanas, deben quedar y ya también voy a retomar eso.

-ENTREVISTADORA P122: Bueno, ahora yo te pregunto si el ejercicio físico, con respecto a tu edad, te parece importante, ¡con respecto a tu edad, el ejercicio físico! Recién te pregunté con respecto a tu estilo de vida.

-ENTREVISTADA R122: Con la edad sí porque yo pienso que más grande, tenés que... más ejercicio pienso porque, por ejemplo, ¿ves? Yo pongo como ejemplo mi mamá que ella dice que se le endurecen las piernas, que la circulación no es la misma porque es verdad, ¡tu cuerpo cambia! Tu cuerpo cambia, el organismo es otro y pienso que la actividad te ayuda a vos, te ayuda a que la circulación sea distinta, porque es como que la circulación ¡no es la misma! Vos notás cuando entrás en unos años, ¿viste? En cambio cuando sos joven, veinte años no es lo mismo que tener cuarenta, la circulación es distinta, tenés dolor en los huesos, ¡algunas veces! Depende de la persona, hay personas muy sanas y personas que no. Te ayuda a circular la sangre, al corazón también te ayuda, te ayuda a ¡mejorar la calidad de vida tuya! Te mejora la calidad de vida.

-ENTREVISTADORA P123: Claro, ¿por eso pensás que es importante a esa edad?

-ENTREVISTADA R123: Si es importante.

-ENTREVISTADORA P124: Claro y más que todo porque, como vos decís, no es lo mismo una persona de veinte años que no siente nada, ningún dolor, que una persona de, ya de cuarenta que es la edad...

-ENTREVISTADA R124: Notás un cambio ya, ¡a partir de los cuarenta vos notás un cambio! No te digo, ¡huuf! Pero se nota, ¡ya no sos la misma! Te cansas con facilidad, ya no es... no corrés, por ejemplo, una cancha como corre una de veinte, ¡ya te vas a cansar más! Ya sentís pesadez en las piernas, tu circulación no es la misma, el ritmo cardíaco ¡no es el mismo! No es el mismo, vos notás un cambio, es otro... un cambio muy grande, pienso que vos lo notás en el organismo a partir de los cuarenta años, es otra cosa.

-ENTREVISTADORA P125: Claro, es por eso que te parece importante el ejercicio a esa edad. ¿Pensás que podría generarte cambios en tu vida, el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R125: Si, para bien, ¡para bien tuyo! No sé, para sentirte bien para que tu cuerpo funcione bien, ¿o no?

-ENTREVISTADORA P126: Y si, seguro. ¿Qué tipo de cambios pensás que podría generarte?

-ENTREVISTADA R126: En físico, ¡verte mejor! En tu aspecto, es verdad, uno cuando ya entra a una edad, ya no es lo mismo, ya cambias vos y te ayuda, te mejora, es como si te corrige, ¡como si te ayuda a corregir!

-ENTREVISTADORA P127: ¡La forma física sería!

-ENTREVISTADA R127: Si, la forma física tuya, hay gente que por... yo veo gente grande que no hace ninguna actividad y... ¡no sé cómo describirla! Abandonada físicamente, ¿viste?

-ENTREVISTADORA P128: ¡Arruinada!

-ENTREVISTADA R128: Arruinada, ¿viste? No tiene el incentivo de decir "me voy a peinar bien", a veces... un ejemplo te doy, ¿no?

-ENTREVISTADORA P129: Claro no se arregla.

-ENTREVISTADA R129: "Me voy arreglar, tengo un cumpleaños, ¡me voy así de ojotas porque no tengo ganas de cambiarme!" ¡Por ejemplo! Es un ejemplo que yo te doy, ¿no? No, no tienen ese incentivo de decir "me voy a arreglar, ¡me voy a ocupar de mí, de mi persona!" ¿Me entendés? Personalmente, decir "voy a ir a un gimnasio para sentirme mejor, voy a... ¡para sentirme mejor!" Para...

-ENTREVISTADORA P130: Claro, porque está todo relacionado, cuando uno se ve mejor físicamente, también le hace mejor emocionalmente porque se siente bien, se siente linda, sale, ve que la ropa le queda bien, entonces eso hace que se pueda relacionar con gente.

-ENTREVISTADA R130: Claro, pero hay gente que... Por ejemplo, hay gente, mujeres grandes, mujeres, que no les interesa, que no les interesa esa parte, ¿viste? Que dicen, "no, yo como, vivo el momento, vivo para mis hijos, para mi marido en mi casa y lo demás no me importa", ¡está mal! Pienso que está mal, por ejemplo, mi hermana es una de ellas, ella, mi hermana, ella tiene... debe tener treinta años recién cumplidos y ella es una chica que no le da importancia a nada de esas cosas, ¡no le duele nada a ella! O sea, es joven, pero ya cuando entre en edad ahí se va a dar cuenta, ¡lo equivocada que está! Porque cuando vos entras a una edad, ya a partir de los cuarenta ahí vos te das cuenta de muchas cosas que no te das cuenta antes.

-ENTREVISTADORA P131: Claro, seguro. Claudia, ¿y que otros cambios pensás que puede generar el ejercicio en tu vida? Me hablaste cambios físicos, me hablaste del aspecto, ¿Qué otros tipos de cambios pensás?

-ENTREVISTADA R131: No sé.

-ENTREVISTADORA P132: ¿No sabes? Y, ¿beneficios? ¿O que pensás que puede brindarte el ejercicio físico?

-ENTREVISTADA R132: Sentirse bien, o sea, encontrarte en buena salud. Que tu cuerpo funcione como... no te digo como una chica de veinte pero te ayuda, te ayuda a que funcione tu cuerpo, o sea, a ese cambio, o sea, a no tirarte al abandono, digamos, ¿no cierto? Que vos decís, "bueno, me duele la pierna, bueno, me duele la pierna me voy al médico y ya está" ¡no! Vos tenés que hacer algo para sentirte bien vos, pienso yo que es así.

-ENTREVISTADORA P133: Claudia, ¿actualmente, hacés ejercicio?

-ENTREVISTADA R133: No.

-ENTREVISTADORA P134: ¿No? ¿Ningún tipo de ejercicio?

-ENTREVISTADA R134: No, porque no... ahora cuando empiecen los chicos ahí voy a empezar, no... he dejado pero... cuanto, las vacaciones, ¿Cuánto tienen de vacaciones, dos meses, no es? Hasta antes he ido, ¡iba al gimnasio!

-ENTREVISTADORA P135: Ah, o sea, que no hace mucho tiempo que dejaste de hacer. O sea que, digamos, tenés un buen ritmo, una buena relación con el ejercicio.

-ENTREVISTADA R135: Si, así que ahora voy a volver de nuevo porque te hace bien.

-ENTREVISTADORA P136: ¿Qué vas a volver hacer, lo que hacías antes, aerobio?

-ENTREVISTADA R136: Si, aerobio.

-ENTREVISTADORA P137: Ah, es lo que te gusta.

-ENTREVISTADA R137: Te dan aerobio, te dan... si en colchonetas.

-ENTREVISTADORA P138: ¿Y algún otro tipo de ejercicio, en los gimnasios, hiciste, aparte de aerobio?

-ENTREVISTADA R138: No, aparatos, eso no puedo por la columna, no sé si yo puedo hacer. Si vos vas a un gimnasio te dicen que tenés que ir a un médico y que el medico te autorice a vos para ver que ejercicios podés hacer vos con aparatos, no podés alzar una pesa... una persona sana de tantos kilos y vas a agarrar vos, eso tenés... es junto con... ¡el gimnasio! O sea, la gente que tiene problemas, lleva su ficha médica y de acuerdo a eso ellos te enseñan si te da actividades o si te da ejercicios de acuerdo a lo que vos podés hacer, vos podés realizar.

-ENTREVISTADORA P139: Bueno Claudia, me hablaste más o menos de toda tu vida de lo que hiciste en el primario, secundario, los ejercicios extraescolares que hiciste y algo de tus experiencias. ¿Algo más quisieras contarme de tus experiencias? Me decís que te sentiste bien al realizarlas.

-ENTREVISTADA R139: Si.

-ENTREVISTADORA P140: ¿Algo más que me quieras contar, que no hayamos hablado en la charla?

-ENTREVISTADA R140: No, no sé, no.

-ENTREVISTADORA P141: ¿No? Bueno Claudia, muchísima gracias entonces por brindarme la charla.