

Representaciones sociales de mujeres adultas mayores en relación al ejercicio físico

Año
2019

Autora
Arrieta Andino, Melina María

Directora 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

Arrieta Andino, M. M. (2019). *Representaciones sociales de mujeres adultas mayores en relación al ejercicio físico*. Villa María: Universidad Nacional de Villa María



**Representaciones sociales de mujeres adultas mayores
en relación al ejercicio físico**

Melina María Arrieta Andino

**Representaciones sociales de mujeres adultas mayores
en relación al ejercicio físico**



Instituto Académico Pedagógico de Ciencias Humanas

Licenciatura en Educación Física

.....

**“Representaciones sociales de mujeres adultas mayores
en relación al ejercicio físico”**

Autora: Arrieta Andino, Melina María.

N° de legajo: 35082

Directora: Lic. Barrionuevo, María Celeste.

2019

Agradecimientos

La vida es asombrosa, y una de las primordiales características que tiene, es poder compartirla y disfrutarla con quienes apreciamos, ayudando y guiando a muchas personas si ellas lo permiten, pero también pudiendo ser ayudados y guiados durante nuestra vida. Por eso mismo, mediante estos agradecimientos quiero ennoblecer el acompañamiento de todos aquellos que estuvieron presentes durante la realización de este Trabajo Final de Grado.

Gracias a la Universidad Nacional de Villa María, por haberme permitido formarme en ella, a todas las personas que fueron partícipes en este proceso, que fueron los responsables de realizar su pequeño aporte, que hoy se ve reflejado en la culminación de esta investigación.

Un profundo agradecimiento a una persona de suma importancia en este desarrollo, Licenciada María Celeste Barrionuevo, directora de mi trabajo. Quiero agradecer a ella por el acompañamiento, cada detalle y momento dedicado para aclarar cualquier tipo de duda, agradecer por la caridad y exactitud con la que me enseñó, permitiéndome reflexionar y repensar en cada paso del proceso de producción. Gracias por haber decidido compartir sus conocimientos, por instruir con excelencia y predisposición.

Gracias a mi familia, que con su gran amor y apoyo, lo complicado de lograr esta meta se ha notado menos. Les agradezco y les hago presente mi afecto. Gracias a mis padres por ser los principales motores de mis sueños, por confiar y creer en mí y en mis expectativas, por siempre desear y anhelar lo mejor para mi vida, gracias por su apoyo incondicional y su paciencia, todo lo que hoy soy y he logrado es gracias a ellos. A mis hermanas Debora y Virginia, que aunque siempre hayamos estado batallando por cualquier cuestión, siempre estuvieron presentes en los momentos de felicidad y diversas emociones. Gracias a mis abuelos, que con sus canas, sinónimo de sabiduría, confiaron en mí, y me esperaron cada tarde con un mate alentador.

Gracias a mis amigos, Gian, Cintia, Carin y la pequeña Geraldine, gracias porque he contado con su mejor apoyo lleno de amor y bienestar.

A Noelia, Karen y Gimena, que comenzaron siendo compañeras desconocidas, y hoy se transformaron en grandes amigas. Gracias por los finos deleites en este transcurso, que hicieron totalmente ameno el camino.

Por último, a mis alumnas del taller de gimnasia del Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur, que fueron las protagonistas de esta investigación. Gracias por su predisposición, brindándome toda la información necesaria para poder llevar a cabo este trabajo.

Indice

Identificación del proyecto	7
Introducción	8
Del tema al problema	10
Referentes conceptuales vinculados a referentes empíricos	16
Estrategias metodológicas	33
Análisis interpretativo de la información.....	37
Subcapítulo primero “Es un lugar de encuentro”	38
Subcapítulo segundo “Ama de casa, mi trabajo, los chicos”	47
Subcapítulo tercero “Me hace bien”	55
Subcapítulo cuarto “Este lugarcito, que nos hace bien...y las políticas publicas que lo garantizan”	63
Interpretaciones finales	70
Bibliografía.....	74
Anexos.....	79
Anexo n° 1. Guion flexible de entrevista destinada al presidente del Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur	79
Anexo n°2. Desgravación entrevista realizada al presidente del Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur	81
Anexo n° 3. Encuesta a jubiladas que asisten al taller de gimnasia en el Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur.	85
Anexo n° 4. Tabla de doble entrada con datos obtenidos de la encuesta realizada a mujeres adultas mayores que asisten al taller de gimnasia en el Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur.	86
Anexo n° 5. Guion flexible de entrevista destinado a mujeres adultas mayores que asisten al taller de gimnasia dictado en el Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur.	88
Anexo n° 6. Desgravación entrevistas destinadas a mujeres adultas mayores que asisten al taller de gimnasia dictado en el Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur.	90

Identificación del proyecto

Representaciones sociales de mujeres adultas mayores en relación al ejercicio físico.

Resumen

La siguiente investigación busca comprender las representaciones sociales que tienen las mujeres adultas mayores que asisten al taller de gimnasia dictado en el Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur con relación al ejercicio físico, durante el año 2019.

Esto comprende, reconocer y analizar los esquemas de percepción, apreciación y acción en relación al ejercicio físico. Esto se obtendrá recurriendo a la utilización de la entrevista etnográfica que a través de un guion flexible permite rescatar información acerca de historias vividas de los sujetos a investigar. Luego se confecciona el análisis que fundamentara categorías teóricas, sociales y del intérprete, que se enlazaran para formar una especie de red que le da sentido y significado a la investigación.

Conjeturando que cada una de las mujeres adultas mayores que asiste al taller de gimnasia, tendrá sus propias representaciones sociales sobre el ejercicio físico, pudiendo existir diferencias o similitudes entre una y la otra, sin olvidar que las representaciones sociales se construyen en función de otros, de los contextos sociales y culturales, de las experiencias transitadas, siendo estos aspectos expuestos en las narraciones conseguidas de las mujeres adultas mayores a través de las entrevistas plasmadas.

La investigación será planteada respetando la lógica Compleja/dialéctica, compleja porque comprende a los sujetos instituidos en la trama de diferentes contextos complejos, y dialéctica porque se presenta una constante ida y vuelta entre la teoría y la práctica durante toda el proceso investigativo. A partir de esta postura, parte dicha investigación.

Palabras claves

Representaciones sociales – Ejercicio físico – Adulto mayor

Área temática

Las representaciones sociales que tienen las mujeres adultas mayores que asisten al taller de gimnasia dictado en el Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur con relación al ejercicio físico, durante el año 2019.

Introducción

Esta investigación tiene como objeto de estudio las representaciones sociales que tienen las mujeres adultas mayores que asisten al taller de gimnasia dictado en el Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur en relación al ejercicio físico durante el año 2019. Dicho trabajo es de tipo socio antropológico, y se encuentra planteado desde la lógica Compleja/Dialéctica, es decir, “una lógica de investigación que, coherentemente, se despliegue en un proceso dialéctico en el que no se disocian las concepciones teóricas y empíricas en la generación de conocimientos” (Achilli, 2001, s/p).¹

Internamente se presentan cinco capítulos, que se relacionan constantemente, como lo sugiere la lógica de investigación, donde existe un vínculo de ida y vuelta, enlazándose entre ellos, dando una integración de capítulos.

En el capítulo primero, “Del tema al problema”, se encuentra planteado el tema de la investigación y la elaboración del problema, la definición del objetivo general como de los objetivos específicos. Aquí también son mencionados los antecedentes empíricos, que accede a dar a conocer las investigaciones ya existentes de diferentes autores, acerca de las palabras claves de dicha investigación.

En el capítulo segundo, “Referentes conceptuales vinculados a referentes empíricos” se relata sobre que los referentes conceptuales deben estar en todo momento relacionados con los referentes empíricos, para de esta manera llegar a una mejor comprensión del tema y poder tener una mirada crítica y reflexiva de la investigación como lo plantea Achilli. Se puntualizan los referentes conceptuales principales, mencionando los sujetos que forman parte de la investigación, como así también el contexto a donde se llevara a cabo.

En el capítulo tercero, “Estrategias metodológicas”, se presentan las herramientas metodológicas y los instrumentos de análisis que se emplean para recolectar, analizar e interpretar la información, que unido a los referentes conceptuales permitirán alcanzar los objetivos de la investigación.

En el capítulo cuarto, “Análisis interpretativo de la información”, se hace presente dentro del mismo cuatro subcapítulos, que son las categorías de análisis, que han sido construidas a partir de la realización de un análisis crítico, reflexivo, profundo y focalizado de la información

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

recolectada, utilizando el modelo de análisis que propone Maria Bertely Busquets, permitiendo la triangulación de las tres categorías.

En el capítulo quinto, “Interpretaciones finales”, se manifiestan las construcciones realizadas por el investigador de manera crítica y reflexiva, luego de recorrer una senda donde se enlazan las percepciones, apreciaciones y acciones de las mujeres adultas mayores, las representaciones sociales que acarrea el investigador y los referentes conceptuales, dando lugar a la creación de nuevos interrogantes.

Del tema al problema

El siguiente trabajo hace referencia a las representaciones sociales que tienen las mujeres adultas mayores que asisten al taller de gimnasia dictado en el Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur con relación al ejercicio físico, durante el año 2019 siendo este el tema seleccionado que se tratará a continuación.

El interrogante se enmarcará, en buscar respuestas acerca de ¿Cuáles son las representaciones sociales que tienen las mujeres adultas mayores que asisten al taller de gimnasia dictado en el Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur con relación al ejercicio físico, durante el año 2019? “No somos lo que heredamos ni únicamente lo que adquirimos, sino la relación dinámica y procesal de lo que heredamos y adquirimos” (Freire, 2004, p. 103)². Conocer esas representaciones permite inspeccionar sobre lo que ellas saben, sobre lo que ven, así como lo que perciben y aprecian sobre el ejercicio físico, representaciones que se han ido construyendo a partir de lo que traen, y de lo que viven actualmente, perdurando éstas en el tiempo y formando parte de sus propias historias de vida.

Una vez construido el problema, se elaboran y se definen los objetivos, siendo el objetivo general, comprender las representaciones sociales que tienen en relación al ejercicio físico, las mujeres adultas mayores que asisten al taller de gimnasia dictado en el Centro de Jubilados y Pensionados, durante el año 2019.

Del objetivo general, se desagregan los objetivos específicos, que son, reconocer los esquemas de percepción, apreciación y acción acerca del ejercicio físico, analizar e interpretar los esquemas de percepción, apreciación y acción en relación al ejercicio físico, acerca de sus experiencias vividas antes y durante el taller de gimnasia.

Se denomina a esta parte del proyecto “del tema al problema” ya que se encuentra fundamentado desde la lógica compleja/dialéctica, propuesta por Achilli donde plantea que “el tema se selecciona, en cambio el problema se construye (...) un problema de investigación supone un proceso de trabajo que no se realizó en el vacío. Implica desarrollar un conjunto de actividades”. (Achilli, 2001, s/p)³.

²Freire, Paulo. (2004). Cartas a quien pretende enseñar 1° edición 2° reimp. Buenos Aires. Siglo XXI Editores Argentina. Pag. 103.

³ Achilli, Elena Libia. (2001). Proyecto de Desarrollo y Actualización de Formadores de Docentes.

Siendo las actividades, en primer lugar la “búsqueda y revisión de lo que se denominan antecedentes” (Achilli, 2001, s/p)⁴, permitiendo conocer las investigaciones ya existentes realizadas por diferentes autores sobre conceptos claves. La segunda actividad, está planteada en “búsqueda y revisión de la bibliografía teórica que posibilite ir afinando los referentes conceptuales” (Achilli, 2001, s/p)⁵, se propone a los referentes conceptuales como el punto de partida, que serán vinculados con los referentes empíricos, para obtener un mejor entendimiento del tema a investigar y tener una mirada más crítica y reflexiva de la investigación. Por último, “el conocimiento y contacto con el campo empírico” (Achilli, 2001, s/p)⁶, pudiendo obtener datos e información que serán de gran importancia para la realización del trabajo, permitiendo la involucración en el contexto, y con los sujetos que se llevará a cabo la investigación.

La primera actividad planteada anteriormente, se ha realizado mediante la búsqueda de investigaciones que hacen referencia a las representaciones sociales, al ejercicio físico, como así también respecto al funcionamiento de los centros de jubilados y pensionados.

La tesis que aportara datos relacionados con el tema a tratar fue realizada por Nardon, Milena, en el año 2017, en Villa María, provincia de Córdoba, titulada “Representaciones sociales de las mujeres jubiladas de Monte Buey acerca de sus prácticas corporales en relación al ejercicio físico”, la misma hace referencia a las representaciones, percepciones, apreciaciones y acciones acerca de las practicas corporales en relación al ejercicio físico que tienen las mujeres jubiladas de Monte Buey, dando la posibilidad de indagar acerca de los autores consultados, por lo tanto el aporte de esta investigación es teórico. También contribuyo en cuanto a lo que es el funcionamiento de los centros de jubilados y pensionados, la participación de las adultas mayores en el mismo, y su relación con el ejercicio físico; es la investigación que fue de gran apoyo, ya que los temas planteados son similares.

También se ha recurrido al Trabajo Final de Grado elaborado por Barrionuevo, María Celeste, en el año 2011, en Villa María, provincia de Córdoba, titulada “las representaciones sobre

Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina. s/p

⁴Achilli, Elena Libia. (2001). Proyecto de Desarrollo y Actualización de Formadores de Docentes.

Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina. s/p

⁵Achilli, Elena Libia. (2001). Proyecto de Desarrollo y Actualización de Formadores de Docentes.

Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina. s/p

⁶Achilli, Elena Libia. (2001). Proyecto de Desarrollo y Actualización de Formadores de Docentes.

Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina. s/p

cuerpo de estudiantes de Educación Física”, permitiendo ampliar la información teórica en cuanto a representaciones, y ayudando a comprender conceptos.

Por consiguiente, se ha consultado la investigación elaborada por Rocío Alejandra Ruiz Díaz en el año 2017, en Villa María, Córdoba, titulada “Representaciones acerca de cuerpo de sujetos adultos de entre 50 y 80 años de edad que realizan ejercicio físico adaptado en un gimnasio de Córdoba durante el año 2017” permitiendo ampliar la recolección de aportes teóricos sobre las representaciones, y sobre el ejercicio físico, y su influencia en la salud del adulto mayor.

Se ha tenido en cuenta también, la investigación denominada “Políticas públicas, practicas corporales y representaciones sobre la vejez” producida en el año 2011, en La Plata, Buenos Aires por Di Domizio, Debora. Esta brindara información acerca de la formación y funcionamiento del Programa Nacional HADOB, (hipertensión arterial, diabetes, obesidad) promovido por PAMI, Programa de Atención Médica Integral, que es la mayor obra social del país y Latinoamérica, y que funciona dentro del INSSJP, Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados, entidad pública creada hace 40 años.

Estos trabajos de investigación presentados en este capítulo, son de importancia en cuanto al aporte que brindan sobre los conceptos trabajados, conceptos que ayudaran a alcanzar los objetivos propuestos, incluyendo siempre a los sujetos a investigar y el contexto donde se llevara a cabo la investigación.

Argumento la elaboración de esta investigación, ya que permite otorgar conocimientos desconocidos en esta rama de la educación física de manera crítica y reflexiva. Y, además, es significativa para mi persona, ya que me permite acceder a la obtención de nuevos conocimientos, repensando y profundizando así conocimientos existentes, especulando sobre ellos y crecer en el ámbito profesional como en el personal.

A su vez, permite el aporte al campo de la educación física, vinculado a adultos mayores, en centros de jubilados, que realizan prácticas, que no fueron prácticas que estuvieron vinculadas a lo largo de toda su vida, y que hoy tienen un espacio, para que ellas puedan comprender el ejercicio físico, la calidad de vida.

Con el paso de los años, la educación física ha sufrido transformaciones en su cuestión de ser, Almonacid Fierro dice al respecto.

La educación física contemporánea se caracteriza por su marcado acento político-militar, la que privilegia los aspectos asociados a la salud y al bienestar biológico de la

persona, y por otro, aquella que prepara para la guerra, y está impregnada por la idea de disciplina del cuerpo. En estas concepciones, el estudio y abordaje del ser humano se plantea desde una perspectiva, que focaliza su intervención en una dimensión de la persona, la referida al cuerpo o al físico, declarando que las personas tienen un cuerpo, el cual se transforma en un objeto que es analizado, observado e investigado.⁷ (Almonacid Fierro, 2012, p. 182)

Hoy en día, se plantea re-mirar la situación desde el paradigma de la complejidad que da cuenta de una epistemología concebida a partir de la unidad del conocimiento, en una concepción de carácter holística en el que todo está presente en las partes y las partes presentes en el todo, una educación física comprendiendo al ser humano desde una perspectiva que une, enhebra, teje y complejiza al ser humano en relación yo, otros; en relación con la experiencia emocional.

Haciendo referencia a esta investigación se puede mencionar una educación física que se concibe como disciplina científica, Antonio García (1991) desde el mismo posicionamiento define a la educación física ostentada desde la disciplina científica y la disciplina pedagógica.

Como disciplina científica, es un conjunto de conocimientos que se estructura en función de un dominio u objeto de estudio que interesa (...) en educación física el objeto de estudio es el movimiento humano como medio educativo (...) entendido como acto inteligente, significativo y expresivo, como proceso psico-fisiológico y como medio para incrementar capacidades y promover aprendizajes. En tanto disciplina pedagógica, es un conjunto específico de conocimientos que tienen características propias en el terreno de la enseñanza, que incluye contenidos y metodologías. En el caso de la educación física aparece inserta en distintos currículum educativos, llevando al alumno conocimientos específicos y promoviendo la educación por el movimiento. Emerge así nuestra disciplina como la principal responsable de educar por el movimiento, siendo innegable que el movimiento es el medio operativo por excelencia, mientras que educar es el fin. (García, en Toconas, 2010, p.87)⁸

⁷Almonacid Fierro, Alejandro. (2012) La educación física como espacio de transformación social y educativa: perspectivas desde los imaginarios sociales y la ciencia de la motricidad humana. Estudios pedagógicos, XXXVIII. P.182 Recuperado desde <http://www.redalyc.org/html/1735/173525520004/>

⁸Toconas, Sergio Gerardo. (2010) Contribuciones para una epistemología de la educación física. Diálogos pedagógicos. Año VIII. Recuperado desde <file:///C:/Users/Alumno/AppData/Local/Temp/504-741-1-PB.pdf>

Por lo tanto, se toma al movimiento humano como medio educativo, investigando sus posibilidades en tal sentido, entendiéndolo como acto inteligente, significativo y expresivo, como medio para incrementar capacidades y promover aprendizajes relativos a las distintas actividades humanas.

Siendo así, esta investigación aporta conocimientos a la educación física que construye y constituye sujetos que son cuerpos y que no solamente lo tienen, cuerpos sociales vinculados a los otros permanentemente en este proceso de enseñanza y aprendizaje colectivo. Una educación física que educa sujetos íntegros, autónomos y libres, porque en el centro de jubilados de Saturnino María Laspiur, en el taller de gimnasia, también se encuentra la educación física, una educación física que va más allá de los límites del sistema educativo formal, una educación física que educa sujetos adultos mayores a través de la gimnasia y constituye los mismos en función de su calidad de vida y bienestar, donde se comprende al cuerpo como una construcción permanente.

“Un cuerpo que desde el nacimiento era un cuerpo biológico y en el contacto con los otros se vuelve un cuerpo que desea, y es también un cuerpo construido por el deseo de los otros. Un cuerpo vivido, un cuerpo que recibe y expresa en consonancia con su contacto con el mundo y con los otros”.⁹(Fassina, Pereyra y Cena en Gonzales, 2019, p.72)

Esta investigación socio antropológica intenta comprender que piensan, que sienten, que hacen determinados sujetos, intenta comprender sentidos y significados particulares, intenta llevar a cabo un análisis en profundidad acerca de las representaciones de sujetos adultos en este espacio de construcción de enseñanzas y aprendizajes. Se consideran a los sujetos únicos, irrepetibles, inigualables. Por lo tanto, aporta al campo de conocimiento de la educación física desde este enfoque que considera a los sujetos como inimitables, y en permanente construcción.

Se piensa en una educación física donde gobiernen los derechos a ser escuchados, al poder decidir, a poder disfrutar de sí mismos como cuerpos singulares, libres y autónomos y poder gozar con el otro, con los otros.

Esta investigación permite un espacio donde las jubiladas dicen, opinan, son escuchadas acerca de lo que sienten, de lo que cuestionan, de lo que han vivido en relación al ejercicio físico y

⁹Gonzales, Manuel. (2019) Formación docente en educación física. Fundamentos biológicos del movimiento humano. Recuperado de http://www.upc.edu.ar/wp-content/uploads/2015/09/MODULO-II_PROFESORADO-DE-EDUCACION-FISICA.pdf P.72

esto es un aporte significativo a la educación física, que esto quede registrado, que esto quiera ser comprendido y que sea para mejorar la práctica profesional de la disciplina, que sea partiendo de los sujetos que la conforman e interpretándose en la trama compleja del contexto en cual se encuentran.

Referentes conceptuales vinculados a referentes empíricos

Los referentes conceptuales son el, “cuerpo conceptual que permite iluminar, recortar y dar sentido a determinada problemática a investigar” (Achilli, 2001, s/p)¹⁰, todos los conceptos y categorías que se interrelacionan y giran en torno con el objeto de estudio planteado. “Esta teoría no es el conocimiento; permite el conocimiento. Una teoría no es una llegada; es la posibilidad de una partida”. (Morín en Achilli, 2001, s/p).¹¹

Desde el punto de vista de la lógica compleja/dialéctica, se hace referencia a los referentes conceptuales como un punto de partida que se relacionaran con los referentes empíricos, “una lógica, que, a su vez, contiene una reflexividad crítica de auto objetivación del mismo proceso en sí” (Achilli, 2001, s/p)¹², para una mejor elaboración y comprensión del tema a investigar.

Uno de los conceptos planteados, es el de las representaciones sociales, que tomando la idea que plantea Moscovici (1961), el mismo afirma que son “la elaboración de un objeto social por la comunidad con el propósito de conducirse y comunicarse” (Moscovici, 1963, p.410)¹³.

El cumulo de tradiciones, valores, creencias, y el modo de comportamiento de cada sujeto tiene actúan como fundamento dentro de una sociedad, y son la base a partir de la cual cada individuo constituye su sentimiento de pertenencia.

La idea que propone Jodelet, afirma que se deben entender “las 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 en Barrionuevo, 2011, p.7)¹⁴.

¹⁰Achilli, Elena Libia. (2001). Proyecto de Desarrollo y Actualización de Formadores de Docentes. Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina. s/p

¹¹Achilli, Elena Libia. (2001). Proyecto de Desarrollo y Actualización de Formadores de Docentes. Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina. s/p

¹² Achilli, Elena Libia. (2001). Proyecto de Desarrollo y Actualización de Formadores de Docentes. Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina. s/p

¹³ Moscovici, Serge. (1963). Epistemología y Representaciones sociales: concepto y teoría. Rev. De Psico. Gral. y Aplic.47(4),409-419. Recuperado de file:///D:/usuarios/alumno/descargas/Dialnet-EpistemologiaYRepresentacionesSociales-2385297.pdf p.410.

¹⁴ Barrionuevo, María Celeste. (2011). Las representaciones sobre cuerpo de estudiantes de Educación Física. Universidad Nacional de Villa María. Instituto Académico Pedagógico de Ciencias Humanas. Licenciatura de Educación Física. Villa María. Córdoba, Argentina. p.7.

Esta se refiere a que las representaciones de cada ser humano, son construidas socialmente, a partir de la realidad que ha vivido cada sujeto, de su historicidad, del entorno al que perteneció, y de sus vivencias en el contexto social y cultural al cual está inmerso.

La noción de representación social nos sitúa en el punto donde se intersectan lo psicológico y lo social. (...) Este conocimiento se constituye a partir de lo social. Este conocimiento se constituye a partir de nuestras experiencias, pero también de la información, conocimientos, modelos de pensamiento que recibimos y transmitimos a través de la tradición, la educación y comunicación social. De este modo, este conocimiento es socialmente elaborado y compartido. (Jodelet en Nardon, 2017, p. 12)¹⁵.

Buscando una comprensión más clara y precisa, se recupera la idea de Bourdieu, sobre las representaciones sociales, donde define al habitus como “estructura estructurada, sistema de disposiciones, virtualidades o potencialidades en relación con una situación determinada” (Bourdieu en Barrionuevo, 2011, p.7)¹⁶.

Al hablar de estructuras estructuradas, Bourdieu, hace referencia al habitus, que se entiende como el conjunto de esquemas de percepción, apreciación y acción que están socialmente estructuradas, y que se han ido conformando a lo largo de la historia de cada sujeto. Por lo tanto, las representaciones sociales, como el habitus, están sumamente conectadas, ya que ambas son estructuras que estructuran el modo de pensar, de sentir, de actuar.

Bourdieu (1972) afirma que

El habitus se define como un sistema de disposiciones durables y transferibles – estructuras estructuradas predisuestas a funcionar como estructuras estructurantes- que integran todas las experiencias pasadas y funciona en cada momento como matriz estructurante de las percepciones, las apreciaciones y las acciones de los agentes de

¹⁵Nardon, Milena (2017). Representaciones sociales de las mujeres jubiladas de Monte Buey acerca de sus prácticas corporales en relación al ejercicio físico. Universidad Nacional de Villa María. Instituto Pedagógico de Ciencias Humanas. Licenciatura de Educación Física. Villa María. Córdoba, Argentina. p.12.

¹⁶Barrionuevo, María Celeste. (2011). Las representaciones sobre cuerpo de estudiantes de Educación Física. Universidad Nacional de Villa María. Instituto Académico Pedagógico de Ciencias Humanas. Licenciatura de Educación Física. Villa María. Córdoba, Argentina. p.7.

cara a una coyuntura o acontecimiento y que el contribuye a producir (Bourdieu en Criado, 2009, p.2)¹⁷.

El habitus es producido por las estructuras, y este, va desarrollando en cada sujeto esquemas de percepción, apreciación y acción.

Frente a contextos diferentes, el habitus, puede reordenar las prácticas adquiridas, y producir acciones nuevas, enlazando su práctica con el desarrollo social.

Las representaciones para cada sujeto serán diferentes, dependiendo de lo que cada una ha vivido durante su vida, de las influencias de las estructuras externas, del campo social, escolar, cultural, etc. Las estructuras de cada uno, determinan el modo de percibir, apreciar y accionar en la vida cotidiana, como una forma de pensar y actuar durante la realidad actual. Los esquemas de percepción, apreciación y acción son una construcción propia de cada individuo, Bourdieu (1980) menciona lo siguiente.

No hay otro aprendizaje que el práctico en lo que respecta a unos esquemas de percepción, apreciación y acción que son la condición de todo pensamiento y de toda práctica sensata y que, continuamente reforzados por acciones y discursos producidos según los mismos esquemas, están excluidos del universo de los objetos del pensamiento (Bourdieu, 1980, p.29)¹⁸.

Ahora, seguidamente, se dará una definición a lo que se hace referencia cuando se habla de esquemas de percepción, apreciación y acción. En primer lugar, el esquema de percepción, según Oñativa:

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

¹⁷Criado, Martin Enrique. (2009). Habitus. Universidad de Sevilla. España.p.2. Recuperado de <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/eurotheo/diccionario/H/habitus.htm>. 26/06/2016.

¹⁸Bourdieu, Pierre. (1980). El sentido práctico. Recuperado de https://books.google.com.ar/books?hl=es&lr=&id=Az_CviBMFiUC&oi=fnd&pg=PA9&ots=wgnpuHeQUV&sig=x9jqjmV_Abev8lxZJV4IQ_O-FD8&redir_esc=y#v=onepage&q&f=true

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/f)¹⁹.

Definiéndolo en otras palabras, hace referencia a que el sujeto a partir de sus experiencias pasadas, será producto de la realidad a la que hoy está inmersa.

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

A-preciar significa ponerle precio a algo, darle un valor a determinada cosa, puede ser una persona, un objeto, una situación, etc. Al percibir los sujetos lo hacen desde los esquemas desde donde se han construido y es a partir de ello que otorgan sentido y significado a las cosas y con ello su valoración. (Barrionuevo, 2011, p.16)²⁰.

En este caso, se considera el aprecio que los sujetos le dan al ejercicio físico, es decir, de acuerdo a su formación subjetiva y contexto social en el que se desarrolla será producto de como armará su representación.

Otro esquema, es el de acción, esquemas organizadores de propias prácticas y esquemas generadores de nuevas prácticas. “La experiencia de sí, desde la dimensión del dominarse, no es otra cosa que el producto de las acciones que el individuo efectúa sobre sí mismo con vistas a su transformación.” (Larrosa,1995, p.39)²¹ Aquí se puede interpretar la postura del sujeto, en la manera de caminar, de hablar, de pensar, de sentir. Así su visión e interpretación del mundo actual, guiará sus acciones y representaciones de la vida diaria.

Considerando a los sujetos que forman parte de esta investigación, como sujetos íntegros, denominándolos sujeto/cuerpo. “Cuando hablamos de sujeto/cuerpo queremos significar una sola entidad y no dos, como si fuera el sujeto “y” su cuerpo. El cuerpo es el mismo

¹⁹Richter, Karin y Rebagliati, Silvia (S/f) “El ambiente como cuna de sentidos educativos desde que nacemos”. Recuperado de: http://www.educared.org.ar/infanciaenred/educrianza/2005_11/temario/01.asp. Consultado el 02/12/2019. S/F.

²⁰Barrionuevo, María Celeste. (2011). Las representaciones sobre cuerpo de estudiantes de Educación Física. Universidad Nacional de Villa María. Instituto Académico Pedagógico de Ciencias Humanas. Licenciatura de Educación Física. Villa María. Córdoba, Argentina. p.16.

²¹Larrosa, Jorge. (1995). Escuela, poder y subjetivación. Madrid. Ediciones de la piqueta. P.39.

sujeto o si se quiere, el sujeto es el cuerpo, por tan razón nos referimos a él como sujeto/cuerpo” (Vadori, s.f., p.4)²².

Para el análisis de los sujetos de la presente investigación, se utilizarán aportes teóricos de Calmels (1980) que habla acerca de las “manifestaciones” corporales que es la prueba de la existencia del cuerpo. El autor remite que, a partir del contacto, los sabores, la actitud postural, la mirada, la escucha, la voz, la mímica facial, los gestos expresivos, las praxis, etc., que el cuerpo cobra existencia. El cuerpo como “insignia”, agrega Calmels en su texto, se diferencia de otros cuerpos al mismo tiempo que identifica con algunos, primero con los cercanos cuerpos de la familia, luego de la colectividad que comparte usos y modos de manifestarse. De esta forma el cuerpo se constituye en una insignia familiar y colectiva (Calmels, 1980, p.1)²³. Se toma al sujeto, como complejo, y en permanente movimiento. Complejo porque transita complejos momentos históricos, sociales, culturales, que lo llevan a una construcción a partir de sus experiencias, construcción de sí mismo, y de su entorno.

Dentro de esta investigación, al considerar las representaciones construcciones históricas, es que se comienza a indagar sobre cuáles son las vivencias que han tenido las mujeres antes y durante el taller de gimnasia, con relación al ejercicio físico; permitiendo conocer no solo sus experiencias actuales, sino también pasadas. Así se podrá lograr enmarcar aquellos momentos que han sido significativos para el sujeto durante su vida.

Por medio de su práctica en el ejercicio físico, podremos tomar conocimiento, sobre sus experiencias y sobre sus representaciones. A partir de las maneras en que las adultas mayores se expresen, se verán reflejadas sus habilidades, debilidades, fortalezas y lo que representa para cada una el ejercicio físico en su cotidianidad.

El concepto de cotidiano se refiere a aquello que se produce y se reproduce dialécticamente, en un eterno movimiento (...) es el mundo de las objetivaciones. (...) La vida cotidiana es la vida de todo hombre. Todos la viven, sin ninguna excepción, cualquiera que sea su puesto en la división del trabajo intelectual y físico. Nadie consigue identificarse con su actividad humano-general al punto de poder desconectarse completamente de la cotidianidad. Y, al contrario, no hay ningún hombre, por más “irreal” que sea, que viva tan

²²Vadori Lilián Cristina. Percepciones, apreciaciones y reflexiones sobre: “Cuerpo y lenguaje en las prácticas de la enseñanza” en el marco de la constitución subjetiva. (s.f) p.4.

²³ Calmels Daniel (1980). La gesta corporal. El cuerpo en los procesos de comunicación y aprendizaje.p.1

solamente en la cotidianidad, aunque esta lo absorba predominantemente. (Heller en Veronze, 2015, p.140)²⁴.

Es en esa vida cotidiana, donde éstas mujeres hacen su propia historia, pero en condiciones previamente dadas, y enfrentan continuamente con el legado construido a lo largo de su vida. Lo cotidiano es la vida en su aproximación, una secuencia de hechos, acontecimientos, rutina, relaciones sociales, historia, entre otros factores. Lo cotidiano se diferencia de los hábitos de la vida, pero también, a su vez, incorpora esas repeticiones rutinarias.

Producto de la historia, el habitus produce prácticas (...) Conformes a los esquemas engendrados por la historia; asegura la presencia activa de las experiencias pasadas que, depositadas en cada organismo bajo la forma de esquemas de percepción, de pensamiento y de acción, tienden, de forma más segura que todas las reglas formales y todas las normas explícitas, a garantizar la conformidad de las prácticas y su constancia en el tiempo. (Bourdieu, en Criado, 2009, p.4)²⁵.

A través del cuerpo, que está sujeto e inmerso en una coyuntura cultural, las mujeres actúan, perciben y aprecian el ejercicio físico, siendo importante definir este concepto. Firman (2000) puntualiza, “el ejercicio físico es una actividad que desarrollan todos los seres humanos, en distinto grado, durante su existencia (...) además de placer, el ejercicio mantiene la agilidad corporal, ejerce una influencia psicológica y social profunda; su deficiencia predispone a la obesidad y afecciones metabólicas degenerativas. (Firman, 2000, p. 2)²⁶.

Aquí se puede clarificar, la importancia del ejercicio físico a lo largo de la vida de todo ser humano. Así como menciona Firman, los beneficios que ofrece están relativos no solo a mejorar el aspecto físico de una persona, sino también a ejercitar músculos, articulaciones y lo que puede llamarse aptitud física, tolerancia a poder realizar esfuerzo sin percibir dolores, o pudiendo tener mayor resistencia al realizar diferentes tareas.

²⁴Veronze, Renato Tadeu (2015). Agnes Heller, cotidianidad e individualidad: fundamentos para la conciencia ética y política del ser social. Departamento de trabajo social, Facultad de Ciencias Humanas. Universidad Nacional de Colombia. P.140

²⁵Criado, Martin Enrique. (2009). Habitus. Universidad de Sevilla. España. Recuperado de <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/eurotheo/diccionario/H/habitus.htm>. 26/06/2016 p.4

²⁶Firman, Guillermo. (2000). Fisiología del ejercicio físico. Facultad de medicina de la UNNE. Corrientes. Argentina. p. 2.

Es importante destacar, que, al hablar de ejercicio físico, no se está haciendo referencia a lo que es actividad física. Si bien los beneficios que aportan cada uno, son favorables para el ser humano, sus objetivos varían.

El Ministerio de Salud de la Nación define “se habla de ejercicio físico cuando la actividad es planificada, estructurada y repetitiva, y tiene por objeto la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física” (Ministerio de Salud de la Nación, p.13)²⁷.

En esta investigación, se trabajará con el ejercicio físico, a partir de lo que los sujetos expresen en sus testimonios, de lo que para ellas significó esta palabra a lo largo de su vida, dentro de sus experiencias vivenciadas y lo que hoy significa el ejercicio físico.

Cabe destacar su diferencia con lo que es la actividad física, para eso se recurre al artículo “Consejo y prescripción del ejercicio físico” (1994) “La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que tiene como resultado un gasto energético que se añade al gasto del metabolismo basal”²⁸.

En la búsqueda de definiciones referidas al término, ejercicio físico, se citará a Di Santo (2006) que habla de ejercicio físico adaptado (EFA).

La noción de ejercicio físico adaptado (EFA) remite a la prescripción de formas de movimiento diseñadas específicamente para contribuir a superar estados adversos, provisorios o no, de la vida de los sujetos. EFA implica el empleo del movimiento como herramienta terapéutica para el tratamiento de diferentes enfermedades o momentos de la vida que, sin ser patológicos, acreditan abordajes especiales. Muy especialmente se preocupa por la inclusión, desde lo corporal, de todos aquellos que, por limitaciones físicas, quedan excluidos de las posibilidades y oportunidades que la sociedad ofrece. (Di Santo, 2006, p.2)²⁹.

²⁷Ministerio de Salud de la Nación. (2013). Manual director de actividad física y salud de la república argentina. Argentina.

²⁸Li Serra Majem. (1994). Consejo y prescripción del ejercicio físico. Medicina Clínica. Recuperado de <https://onedrive.live.com/?authkey=%21AFPqW29dQyspol&cid=1F99237050770E35&id=1F99237050770E35%212730&parId=1F99237050770E35%21126&o=OneUp>. s/p.

²⁹Di Santo, Mario C. (2006) Educación Física Adaptada. Córdoba, Córdoba. Argentina. p.2

Se elige mencionar al ejercicio físico adaptado (EFA), ya que los sujetos participantes de la investigación, son personas pertenecientes a la tercera edad, con las cuales se trabaja de manera adaptada, adaptando cada movimiento a las posibilidades de cada uno.

El ejercicio físico, al llevarlo a cabo, brinda sus frutos, que colaboran en una mejor calidad de vida, previniendo enfermedades, como lo plantea Castillo Garzón (2010).

El ejercicio físico regular y adaptado para mayores 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 (frecuente en la población mayor) 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, p.557).³⁰

Son múltiples los beneficios que brinda la práctica de ejercicio físico, como se menciona anteriormente, y no son solo a nivel físico, sino que, en su aspecto psicológico también, tomando al sujeto como un ser humano integral.

Al hablar de personas pertenecientes a la tercera edad, no se puede dejar de pasar por desapercibido, ya que los sujetos que forman parte de la investigación son mencionados como adultos mayores, y es importante referirnos al término, para poder comprender, en qué etapa de la vida, se ubica esto que llamamos la tercera edad.

Entonces, ¿Quién es el adulto mayor? La Organización Mundial de la Salud (OMS), dice que “las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 viejas o ancianas y las que sobrepasan se les denomina grandes viejos o grandes longevos. A todo

³⁰Aparicio García-Molina, V. Carbone Baeza, A. Delgado-Fernandez, M. (2010) Castillo Garzón. “Beneficios de la actividad física en personas mayores”. Universidad Autónoma de Madrid. España. P.557

individuo mayor de 60 años se le llamará de forma indistinta persona de la tercera edad". (OMS en Torres Olmedo, 2003, p. 4)³¹.

Se elegirá, por lo tanto, denominarlos adultos mayores, para referirnos a las partícipes del taller de gimnasia, dictado en el centro de jubilados y pensionados de Saturnino María Laspiur, personas mayores a 60 años. Si bien el adulto mayor se define por su edad cronológica, este término aporta otra mirada respecto del sujeto de esta franja etaria. La edad cronológica muchas veces es un dato o una variable que aparece como algo externo al individuo. Yuni y Urbano (2014) plantean lo siguiente.

Ninguna fase evolutiva mantiene primacía en la regulación del desarrollo, es decir ningún estadio es determinante causal de los cambios que ocurren en los estadios anteriores. En cada fase las transformaciones son producidas por la interacción entre los otros adquiridos en procesos y acontecimientos vitales previos, con la irrupción de procesos que generan discontinuidad y que introducen experiencias innovadoras que desestructuran el curso vital, impulsan al sujeto hacia la búsqueda de un nuevo equilibrio y configuración identitaria (Yuni y Urbano, 2014, p. 27)³².

La edad cronológica deduce grupos unidos por años, décadas, y tiene en cuenta que todas las personas nacidas en el mismo año, que tienen la misma edad, son miembros del mismo conjunto, por así denominarlo. La edad constituye un dato importante, pero esto no determina que las condiciones de los integrantes de estos grupos, de este centro de jubilados, sean iguales; las características, las cualidades, las limitaciones, de cada mujer adulta mayor, son diferentes.

La frontera entre la etapa adulta y la vejez está muy relacionada con la edad fisiológica. En general, en todas las sociedades el límite de edad establecido se correlaciona con la pérdida de ciertas capacidades instrumentales y funcionales necesarias para mantener la autonomía e independencia, lo que, si bien es un asunto individual, tiene relación directa con las definiciones normativas que la cultura asigna a los cambios

³¹Torres Olmedo, Ana Emmanuelle. (2003). Comportamiento epidemiológico del adulto mayor según su tipología familiar. Universidad de Colima. Especialidad en Medicina Familiar. Colima, México. P. 4.

³²Urbano, Claudio A. Yuni, José A. (2014). Psicología del desarrollo, enfoques y perspectivas del curso vital. 1° ed. Córdoba. Editorial Brujas. P.27.

ocurridos en la corporalidad, es decir, la edad social (Huenchuan Navarro en Di Domizio, 2011, p. 77)³³.

La vejez es una etapa de la vida, como cualquier otra. Si bien hay diferentes definiciones es relevante destacar las percepciones de los mismos adultos mayores, de la sociedad, de su familia.

Resaltando a las mujeres adultas mayores, participes de la investigación, que ejecutan la práctica de ejercicio físico, se menciona al término de envejecimiento desde una mirada más positiva, como lo menciona la OMS.

Envejecimiento saludable, definido como la etapa que comienza mucho antes de los 60 años. Esta solo puede obtenerse desarrollando desde edades tempranas hábitos y estilos de vida saludables, así como realizando prevención temprana de algunas enfermedades y discapacidades. Envejecimiento activo, enunciado como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. El término “activo” hace referencia a una participación continua en aspectos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos, no solo a la capacidad para estar físicamente activo o participar en la mano de obra, si se quiere hacer del envejecimiento una experiencia positiva con una vida más larga.(OMS en Alvarado Garcia y Salazar Maya, 2014, p. 61).³⁴

Lo mencionado lleva a deducir que la vejez es única en cada sujeto, cada quien decide como desea vivir esta etapa de su vida, en la cual está siempre presente el contexto al que está inmerso. Estas mujeres eligen un envejecimiento totalmente activo, en el cual se hace presente el ejercicio físico como mediador.

Concluyendo, se puede decir, que la categoría adultos mayor estima que todas las personas nacidas durante el mismo año, tienen la misma edad, y por lo tanto para esta cuestión todos los sujetos mayores a 60 años entrarían dentro de esta categoría, sin determinar la condición del sujeto. De este modo, entonces, las mujeres participes de esta investigación, forman parte de

³³Di Domizio, Débora. (2011). Políticas públicas, prácticas corporales y representaciones sociales sobre la vejez: Un estudio de casos. (Tesis de Posgrado). Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. La Plata, Buenos Aires. P. 77

³⁴Alvarado Garcia, Alejandra Maria y Salazar Maya Angela Maria. (2014) Analisis del concepto de envejecimiento. Gerokomos. P.61.

la categoría adultas mayores, ya que su edad las pone en ese lugar. Así, todas forman parte del mismo grupo, pero cada una, con sus cualidades, aptitudes, capacidades que las diferencia a una de la otra. Como profesora de este taller de gimnasia, puedo dar constancia, de las distintas condiciones que presentan, las cuales llevan a plantear adaptaciones para que todas puedan ser partícipes. De esta manera, así se puede dar cuenta de la marcada biologización del proceso de envejecimiento, actualmente.

Considerando al sujeto se buscará hacer foco en sus representaciones, vinculadas al ejercicio físico específicamente, con las características mencionadas anteriormente.

Los efectos beneficiosos de la actividad física sobre la salud inciden sobre la enfermedad coronaria, la diabetes mellitus, la osteoporosis, en cáncer de color y la diverticulosis, la obesidad y la salud mental entre otros. Estos beneficios se observan a partir de inicios de ejercicio físico moderados. (Li Serra Majem, 1994, s/p.)³⁵.

Al dar comienzo a una investigación, a la selección de un tema, este se debe pensar como tema/lugar. Achilli (2001) define a los referente empírico como “recorte que se realiza el universo geográfico y poblacional –o de otro tipo- el donde y con quienes se construirá la base documental de la investigación” (Achilli, 2001, s/p)³⁶. De esta manera se podrá comprender e involucrarse en el contexto en el que se trabajara, y tomar contacto con los sujetos que forman parte del mismo, “comenzar a pensar no solo que vamos a conocer, sino con quienes” (Achilli, 2001, s/p).³⁷ Por eso a continuación, se especificara sobre Saturnino María Laspiur, el pueblo donde se abordara el tema, y donde se encuentra el Centro de Jubilados y Pensionados.

Saturnino María Laspiur, fue fundado en el año 1904, por los Srs. Raimundo Cartier y Emiliano Almada, teniendo actualmente 114 años. La localidad está situada en el departamento San Justo, provincia de Córdoba, sobre la ruta nacional n°158, ruta que forma parte del corredor Mercosur. El clima es templado, con estación seca, registrándose una temperatura anual de 25°C

³⁵Li Serra Majem. (1994). Consejo y prescripción del ejercicio físico. Medicina Clínica. Recuperado de <https://onedrive.live.com/?authkey=%21AFPaQw29dQyspol&cid=1F99237050770E35&id=1F99237050770E35%212730&parId=1F99237050770E35%21126&o=OneUp>. s/p.

³⁶Achilli, Elena Libia. (2001). Proyecto de Desarrollo y Actualización de Formadores de Docentes. Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina. s/p

³⁷Achilli, Elena Libia. (2001). Proyecto de Desarrollo y Actualización de Formadores de Docentes. Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina. s/p

aproximadamente. Cuenta con 2496 habitantes según el INDEC del año 2010, y el casco urbano se compone alrededor de 850 hogares.

El fuerte económico de Saturnino María Laspiur se relaciona con el agro, siendo las principales actividades la agricultura, ganadería y lechería. Industrialmente consta de varias fábricas dedicadas a productos lácteos, servicios para el agro e industrias plásticas.

Existen en la localidad un dispensario, una escuela secundaria, una primaria y un jardín de infantes, comisaria, municipalidad, entre tantas otras instituciones. Se puede mencionar, los espacios verdes con los que cuenta el pueblo, tanto a sus afueras como en su centro, para la práctica de ejercicio físico. Cabe destacar que esos espacios son para ser utilizados libremente, sin la dirección de un docente ni idóneo en el tema. El pueblo cuenta también, con un Centro de Jubilados y Pensionados, lugar donde se dictan clases de gimnasia destinada a la tercera edad, dirigida por una profesora. Esta última institución nombrada, “se fundó en el año 1974 (...) los fundadores fueron Bruna, Don Aureliano y Martin Ambroggio (...) Aureliano Bruna, que en ese momento estaba en la municipalidad, sintió la necesidad que se fundara una institución, y la municipalidad como estaba en contacto con PAMI, hablaron, y de ahí comenzaron (...) eran todas personas grandes que a fuerza de mucho sacrificio (...) en el lugar que le dono la municipalidad levantaron el centro, (...) la misión de esta es darle al afiliado todas las comodidades que se le puedan brindar.

El centro de jubilados y pensionados está conformado por una comisión directiva, que cuenta con un presidente, un vicepresidente, secretaria, tesorera, y vocales. Económicamente subsiste, con una pequeña cuota que se le cobra al socio, y de los beneficios que se obtienen por el alquiler del salón. (Ver anexo n° 1.)³⁸ (Ver anexo n° 2.)³⁹

Dentro de la institución, en su edificio, hay una persona que realiza el trabajo administrativo. Luego cuenta con las áreas de pedicura, enfermería, dentista y peluquería, siendo estos beneficios que brinda, junto con el programa HADOB (hipertensión, arterial, diabetes,

³⁸Anexo n° 1 Guion flexible de entrevista destinada al presidente del Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino Maria Laspiur.

³⁹Anexo n° 2 Desgravación entrevista realizada al presidente del Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur.

obesidad) de donde se despliegan el taller de gimnasia, taller de nutrición y taller de alfabetización y memoria, que se dictan dos veces por semana, con una duración de una hora cada encuentro. Cada una de estas áreas y programas, son otorgados y subsidiados por PAMI (Programa de Atención Médica Integral) al igual que la designación y nombramiento de los profesionales a cargo. La secretaria de la institución, es la única persona que es contratada y remunerada por el Centro de Jubilados y Pensionados, y en el servicio de enfermería, la institución brinda un aporte extra al sueldo otorgado por PAMI, por la cantidad de horas que demanda su atención. (Información obtenida de la entrevista realizada al presidente de la Institución, ver anexo n° 2)⁴⁰.

“La relación con PAMI, es directa y muy buena (...) dependemos del PAMI de San Francisco”

(Información obtenida de la entrevista realizada al presidente de la Institución, ver anexo n°2)⁴¹.

Aquí una breve explicación, del origen y funcionamiento del programa HADOB, se cita a Di Domizio.

“El Programa Nacional HADOB, destinado a los jubilados y pensionados beneficiarios del PAMI tiene dos ejes fundamentales: el seguimiento clínico realizado por los médicos de cabecera: tratamientos terapéuticos convencionales (TC) y la realización de actividades no medicamentosas (ATNM: actividades terapéuticas no medicamentosas). Cabe destacar que comienza a implementarse como prueba piloto, hacia fines de 2007 en Córdoba, Bahía Blanca, Capital Federal y Junín, para luego en 2008 entenderse a todo el país. Los centros de jubilados (efectos comunitarios), las entidades de la tercera edad, los clubes y polideportivos municipales son una de las herramientas más relevantes en la implementación del mismo.

El abanico de posibilidades que se contemplan en dichas acciones está dividido en dos grandes grupos denominados: ATNM Subcomponente de movimiento: incluye todas aquellas actividades de estimulación neurolocomotora, gimnasia, yoga, caminatas, actividades acuáticas, deportes, danzas y otras similares, tendiendo a lograr una participación estable de los afiliados en

⁴⁰Anexo n° 2. Desgravación entrevista realizada al presidente del Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur.

⁴¹Anexo n° 2. Desgravación entrevista realizada al presidente del Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur.

el tiempo constituyéndose en cambio hábitos de vida. ATNM Sub componente de educación: se incluyen cursos de educación nutricional y educación específica para cada patología a cargo de profesionales médicos.

Cabe aclarar que estas actividades no reemplazan, de ninguna manera, el tratamiento medicamentoso prescripto por el médico de cabecera, sino que en la práctica se realiza una combinación de ambas: el tratamiento terapéutico convencional (TC) se combina con actividades terapéuticas no medicamentosas del sub componente de movimiento (ATNM sub componente movimiento) o con las actividades terapéuticas no medicamentosas sub componente de educación (ATNM sub componente educación).

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

El paciente / beneficiario concurre en forma gratuita al centro de jubilados (efector socio comunitario) que adhiera a la prestación del servicio, donde los talleristas (profesores en Educación Física, instructores, idóneos) serán los encargados de dictar las distintas actividades terapéuticas no medicamentosas del sub componente movimiento, bajo el formato de clases y talleres.” (Di Domizio, 2011, p. 47)⁴²

Refiriéndose específicamente al Taller de Gimnasia, perteneciente al centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur, taller al que asisten sujetos que formarán parte de la presente investigación. El mismo está bajo la responsabilidad de una profesora de Educación Física, quien escribe. Se plantean las clases los días lunes y miércoles, en el horario de 16hs a 17hs, en el salón con el que cuenta el Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur, al que asisten todas mujeres, conformando un grupo de entre 43 personas por clases.

Al estar este trabajo propuesto desde la lógica compleja/dialéctica, en donde los conceptos teóricos no se separan de la práctica, sino que, a contrario, se vinculan, es necesario realizar una descripción, de cómo es el funcionamiento del Centro de Jubilados y Pensionados, siendo este el contexto donde se realiza dicha investigación y al cual asisten las personas que forman parte de la muestra.

⁴²Di Domizio, Débora. (2011). Políticas públicas, prácticas corporales y representaciones sociales sobre la vejez: Un estudio de casos. (Tesis de Posgrado). Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. La Plata, Buenos Aires. Recuperado de <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.441/te.441.pdf>.

El Programa Nacional HADOB, tiene el objetivo central de mejorar la calidad de vida de los afiliados, haciendo especial hincapié en la prevención de la enfermedad y la promoción de hábitos saludables, consiste en brindar actividades terapéuticas no medicamentosas (ATNM) para enfermedades de alto impacto en la población. El Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur, cumple con dicho objetivo, dentro de este se dictan los talleres de gimnasia, nutrición y alfabetización y memoria, a los cuales asisten personas jubiladas o pensionadas con algún tipo de enfermedad que han sido derivadas por el médico de cabecera, otras que no tienen ningún tipo de enfermedad e igual asisten, generándose una promoción y una prevención de la salud a través de los talleres. Cada taller tiene a cargo una profesional, que antes de comenzar el año propone una planificación anual, la misma es evaluada por PAMI y luego una vez aprobada debe ser llevada adelante durante el año. Los talleres del Centro de Jubilados y Pensionados, trabajan en conjunto para la realización de eventos sociales y se busca hacer partícipes a otras personas que no asisten a los mismos, fomentando la socialización.

Para lograr completar las actividades, el médico del Centro de Jubilados y Pensionados que prescribe en los casos que corresponda a los pacientes con hipertensión arterial, diabetes mellitus y obesidad, se recomienda la realización de alguno de los talleres. Cuando la persona concurre al taller, se le otorga una ficha médica la cual debe completar el médico, de manera que le permite a la profesora a cargo del taller conocer en qué situación médica se encuentra dicha persona.

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

Para recolectar información sobre los sujetos que forman parte de la investigación, se elaboró una encuesta (anexo n°3)⁴³, “acopio de datos obtenidos mediante consulta e interrogatorio (...) procedimiento mediante el cual los sujetos brindan directamente información al investigador”,(Yuni y Urbano, 2014, p.63)⁴⁴ que se realizó a 10 de las mujeres adultas mayores que

⁴³Encuesta a mujeres adultas mayores que asisten al taller de gimnasia dictado en el Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur.

⁴⁴Yuni, José. Urbano, Claudio. 2014. Técnicas para investigar II. Recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación. Córdoba. Editorial Brujas.p.63.

asisten al taller de gimnasia dictado en el Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur.

La investigación por encuesta es propicia cuando se quiere obtener un conocimiento de colectivos o clases de sujetos, instituciones o fenómenos (...) privilegia el uso de la estadística como procedimiento de organización, análisis e interpretación de los datos (...) el uso de la encuesta permite obtener gran cantidad de información sobre un grupo de sujetos. (Yuni y Urbano, 2014, p.63,64).⁴⁵

La misma permitió obtener los siguientes datos, presentados en una tabla de doble entrada, que permite pensar relacionamente la información obtenida en las encuestas. (Anexo n°4)⁴⁶. Es un grupo conformado únicamente por adultas mayores mujeres, de las cuales 5 tienen entre 60 y 69 años, y 5 tienen entre 70 y 75 años de edad, registrando solamente los datos obtenidos de las 10 mujeres encuestadas, siendo éstas parte de los referentes empíricos.

Todas las mujeres que han sido encuestadas tienen en común, que actualmente viven en Saturnino María Laspiur, son jubiladas, y asisten al taller de gimnasia, dictado en el centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur, los días lunes y miércoles de 16 a 17 hs.

Tres de ellas hace diez años que acuden al taller de gimnasia en el Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur. Cuatro de las mujeres acuden hace entre cinco y seis años, y las restantes lo hacen solo desde hace tres y cuatro años.

Las mujeres asisten a la institución para acceder a sus beneficios, siendo los más reconocidos por ellas, los talleres del Programa Nacional Hadob, taller de nutrición, de reflexión y memoria, y gimnasia, siendo este último el acudido por todas las encuestadas. Solo dos de ellas, menciono asistir a las otras atenciones que brinda el Centro de Jubilados y Pensionados, como odontología, enfermería, pedicura.

⁴⁵Yuni, José. Urbano, Claudio. 2014. Técnicas para investigar II. Recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación. Córdoba. Editorial Brujas.p.63, 64.

⁴⁶Anexo n° 4. Tabla de doble entrada con datos obtenidos de la encuesta realizada a mujeres adultas mayores que asisten al taller de gimnasia en el Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur.

Como se acaba de nombrar recientemente, todas las mujeres asisten al taller de gimnasia, de esas diez, ocho de ellas además de esta actividad, realizan ejercicio físico libremente, siendo lo más común, las caminatas. Una de esas ocho, se ejercita en otra institución, realizando pilates. Las dos restantes, comentaron no realizar otro tipo de ejercicio físico fuera de lo que es el taller de gimnasia.

Para conocer un poco más en profundidad sobre cada una de ellas, se pregunta sobre su procedencia, pudiendo obtener como dato, que seis de ellas vivieron siempre en Saturnino María Laspiur, algunas en zonas rurales cercanas a la localidad, los cuatro restantes proceden de otros lugares alejados a la localidad.

Todas las mujeres encuestadas, tienen hijos, entre uno y tres, siete de ellas se encuentran casadas, y tres son viudas. Toda esta información se encuentra expresada en la tabla de doble entrada. (Anexo n° 4)⁴⁷

Como finalización de este capítulo, en donde se ha realizado un recorrido acerca de los sujetos que forman parte de la investigación junto con los referentes conceptuales, se expondrá un supuesto de lo que en un futuro se quiere lograr, al finalizar con dicha investigación.

Se anhela lograr recaudar la información necesaria para poder conocer y comprender cuáles son sus representaciones sociales en relación al ejercicio físico; reconociendo sus percepciones, apreciaciones y acciones, suponiendo que cada una de ellas tendrán representaciones sociales diferentes, dependiendo de sus historias de vida, pudiendo existir similitudes entre ellas.

⁴⁷Anexo n° 4. Tabla de doble entrada con datos obtenidos de la encuesta realizada a mujeres adultas mayores que asisten al taller de gimnasia en el Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur.

Estrategias metodológicas

Esta investigación es de tipo socioantropológica ya que busca interpretar sentidos y significados de sujetos en un concreto contexto social, político, económico e histórico. Para dar respuesta al interrogante planteado, se plantea desde la lógica Compleja/Dialéctica, es decir, “una lógica de investigación que, coherentemente, se despliegue en un proceso dialéctico en el que no se disocian las concepciones teóricas y empíricas en la generación de conocimientos” (Achilli, 2001, s/p).⁴⁸

La investigación será flexible, buscando una constante relación entre lo conceptual y los sujetos en cuestión, permitiendo así la construcción del trabajo de anteproyecto, sin hacer a un lado los objetivos del mismo, permitiendo encarar claramente el problema, y alcanzar lo propuesto.

La formulación de la problemática y objetivos de la investigación se construyen relacionando dimensiones, niveles o aspectos que se consideren significativos para el avance del conocimiento más que variables o hipótesis a comprobar. (Achilli, 2001, s/p)⁴⁹.

Como principal fuente de información, se utilizaron las entrevistas, siendo estas estrategias metodológicas que se proponen desde la antropología social, que nos puedan brindar un relato rico en información que ayuden en la construcción, haciendo foco en la entrevista antropológica o etnográfica, que se presentan como entrevistas informales y no directivas. (Guber en Achilli, 2001, s/p).⁵⁰

La primera entrada al campo, fue una entrevista que se realizó, al presidente de la institución, en busca de un contacto formal, y para la obtención de datos históricos, organizativos, etc. sobre el Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur, que aportó información para la construcción de los referentes empíricos. (Ver anexo n°1)⁵¹.

⁴⁸Achilli, Elena Libia. (2001). Proyecto de Desarrollo y Actualización de Formadores de Docentes. Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina. s/p

⁴⁹Achilli, Elena Libia. (2001). Proyecto de Desarrollo y Actualización de Formadores de Docentes. Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina. s/p

⁵⁰Achilli, Elena Libia. (2001). Proyecto de Desarrollo y Actualización de Formadores de Docentes. Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina. s/p

⁵¹Anexo n° 1 Guion flexible de entrevista destinada al presidente del Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur.

Luego se realizó una encuesta a diez de las mujeres jubiladas que asisten al taller de gimnasia del Centro de Jubilados y Pensionados, encuesta que Yuni y Urbano (2014) definen “técnica de obtención de datos mediante la interrogación a sujetos que aportan información relativa al área de la realidad a estudiar” (Yuni y Urbano, 2014, p.65)⁵² para así, obtener los primeros datos, que luego se expresaran en un cuadro de doble entrada, para una mejor organización de la información y una lectura relacional de los datos obtenidos. En otras palabras “la investigación por encuesta es propicia cuando se quiere obtener un conocimiento de colectivos o clases de sujetos, instituciones o fenómenos.” (Yuni y Urbano, 2014, p.63).⁵³ La selección a las encuestadas fue realizada por la accesibilidad que existe a las mismas, teniendo en cuenta que sean jubiladas y/o pensionadas, y que asistan desde por lo menos dos años como mínimo al taller de gimnasia, del cual mi persona es la que se encuentra a cargo del mismo.

Para poder obtener información sobre la institución en donde se realizará la investigación, se ha seleccionado la técnica de entrevista, elaborándose un guion flexible de entrevista (Anexo n°1), retomando la idea de “la entrevista como producción de un relato, su objetivo es registrar prácticas y registrar como se van construyendo los significados de esas prácticas” (García Salord, 2013, p.14)⁵⁴. Indagando así sobre los objetivos y el funcionamiento del Centro de Jubilados y Pensionados, en relación con el programa HABOB brindado por PAMI.

“La entrevista tiene sentido dentro de una estrategia de investigación que está dada fundamentalmente por la pregunta (...) el entrevistado nos va a dar una materia prima para poder elaborar realizar la reconstrucción y responder a la pregunta problema” (García Salord, 2013, p.21)⁵⁵.

De esta manera, se podrá situarse en el contexto en el que se trabajará, pudiendo conocer en profundidad la institución y su historia, a partir de una fuente confiable.

Luego, se realizaron las entrevistas en profundidad a los sujetos partícipes de la investigación, los mismos que habían sido encuestados, con las que se busco dar sentido a las

⁵²Yuni, José. Urbano, Claudio. 2014. Técnicas para investigar II. Recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación. Córdoba. Editorial Brujas.p.65.

⁵³Yuni, José. Urbano, Claudio. 2014. Técnicas para investigar II. Recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación. Córdoba. Editorial Brujas.p.63.

⁵⁴García Salord, Susana. (2013). Taller: Información y Vínculo. La entrevista en ciencias sociales. México. p.14.

⁵⁵García Salord, Susana. (2013). Taller: Información y Vínculo. La entrevista en ciencias sociales. México. p.21.

distintas realidades de los sujetos, para luego a partir de la información recolectada, poder analizarla y tejer la conectividad con los referentes empíricos, construyendo así las representaciones sociales en relación al ejercicio físico. Adrián Scribano (2008) en su libro, cita a Mejía Navarrete, donde define a las entrevistas en profundidad como “una entrevista personal, directa, y no estructurada en la que un entrevistador hace una indagación exhaustiva para lograr que un encuestado hable directamente y exprese en forma detallada sus motivaciones, creencias y sentimientos sobre un tema” (Scribano, 2008, p.72)⁵⁶. El autor, se refiere a una entrevista no estructurada, ya que el entrevistador conoce sobre el tema, a las cuales hacen referencia las preguntas, y eso permite someterse a un guion flexible de interrogantes sobre lo que quiere conocer. (Ver anexo n° 5)⁵⁷.

La información recolectada en las entrevistas, fue analizada, y para eso se utilizó como instrumento de análisis de la información, lo que propone María Bertely Busquets (2000) en su material “Conociendo nuestras escuelas”, donde ella sugiere realizar una triangulación entre categorías teóricas, sociales y del interprete (Bertely Busquets, 2000, p.64)⁵⁸. La autora dice.

La cultura escolar, como producto contingente de una construcción social e intersubjetiva específica, se configura a partir de la triangulación permanente entre tres tipos de categorías. En el vértice inferior de un triángulo invertido, se ubican las categorías sociales (...) en otro de los vértices, ubicado en el nivel superior izquierdo del mismo triángulo, se ubican las categorías de quien interpreta (...) en el último vértice superior se sitúan de modo paralelo, las categorías teorías. (Bertely Busquets, 2000, p.64)⁵⁹

Bertely Busquets (2000), menciona una serie de pasos, para poder llevar a cabo la triangulación mencionada anteriormente, “subrayar fragmentos de inscripción que desde mi perspectiva resultaban llamativos, preguntar, inferir, conjeturar y subrayar los patrones emergentes en la columna de interpretación; y ubicar y definir(...)las categorías de análisis que estaban en

⁵⁶ Scribano, Adrián (2008). El proceso de investigación social cualitativo. - la ed.-Buenos Aires: Prometeo Libros, 2008.

⁵⁷ Anexo n° 5. Guion flexible de entrevista destinado a mujeres adultas mayores que asisten al taller de gimnasia dictado en el Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur.

⁵⁸ Bertely Busquets, María. (2000) Conociendo nuestra escuela. Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar. Editorial Paidós. México. Buenos Aires. Barcelona. P.64

⁵⁹ Bertely Busquets, María. (2000) Conociendo nuestra escuela. Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar. Editorial Paidós. México. Buenos Aires. Barcelona. P.64

permanente construcción” (Bertely Busquets, 2000, p.66)⁶⁰. La autora, habla, de en primer lugar subrayar fragmentos que llaman la atención, y luego, de allí, construir preguntas que ayudarán a iluminar y sacar conclusiones acerca del registro realizado, las cuales se empiezan a relacionar allí con las categorías teóricas. Luego, a partir de allí, se crearán las propias categorías del intérprete, fundamentadas en muestras que aparezcan reiteradamente en las entrevistas realizadas. De esta manera, se llevó a cabo el entrecruzamiento entre las categorías sociales, y las categorías del intérprete, para verificar las categorías teóricas construidas por otros autores que validen las interpretaciones.

Esta serie de pasos, tendrá como finalidad, crear los cimientos de un documento etnográfico, que María Bertely Busquets (2000) define como “Objetivación concreta de procesos de indagación particulares, que permiten sintetizar momentos específicos derivados de la construcción objetual y muestran el status de validez de las inscripciones e interpretaciones producidas.” (Bertely Busquets, 2000, p.66)⁶¹.

⁶⁰Bertely Busquets, María. (2000) Conociendo nuestra escuela. Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar. Editorial Paidós. México. Buenos Aires. Barcelona. P.66

⁶¹Bertely Busquets, María. (2000) Conociendo nuestra escuela. Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar. Editorial Paidós. México. Buenos Aires. Barcelona. P.66

Análisis interpretativo de la información

En este capítulo, se dará a conocer un análisis interpretativo a partir de las entrevistas realizadas a 10 mujeres adulta mayores, que asisten al taller de gimnasia, en el centro de jubilados y pensionados de Saturnino María Laspiur, durante el año 2019. En el análisis, se llevará a cabo una traducción, es decir, un pasaje, de un sistema a otro. Garcia Salord (2013) plantea que “analizamos interpretando, Interpretamos escribiendo y escribimos comunicando” (Garcia Salord, Susana, 2013, p.6)⁶², es decir, se pasará de la oralidad, a la escritura, transcribiendo todo lo dicho, con detalles, por las entrevistadas, durante su discurso.

Para dicho análisis, se utilizará el instrumento que María Bertely Busquets (2000) explica en “Conociendo nuestras escuelas”, donde propone tres categorías. Estas categorías serán usadas de manera estratégica, para la realización del trabajo metodológico, el cual consiste en extraer y vincular categorías sociales, teóricas y del intérprete. Categorías sociales que define como “representaciones y acciones sociales inscritas en los discursos y practicas lingüísticas y extralingüísticas de los actores” (Bertely Busquets, 2000, p.64)⁶³. Dentro de esta investigación serian categorías extraídas del discurso de las mujeres adultas mayores que fueron entrevistadas en el año 2019, que se expresa en cuanto a sus esquemas de percepción, apreciación y acción acerca del ejercicio físico, durante su participación en el taller de gimnasia, que se dicta en el centro de jubilados y pensionados de Saturnino María Laspiur. La segunda categoría mencionada, es la del interprete, “las categorías de quien interpreta, que se desprende de la fusión entre su propio horizonte significativo y el del sujeto interpretado” (Bertely Busquets, 2000, p.64)⁶⁴, aquí, el investigador, que es quien realizo la entrevista, y analiza la información, pone en juego sus propias percepciones, apreciaciones y acciones, para así interpretar las representaciones sociales de estas mujeres adultas mayores. La tercera categoría que plantea Bertely Busquets, es “categorías teóricas producidas por otros autores, relacionadas con el objeto de estudio en construcción”

⁶²García Salord, Susana (2013). “La entrevista en ciencias sociales”. Desgrabación de una clase correspondiente ala maestría en Investigación Educativa con mención socio antropológica. CEA. Córdoba. P.6.

⁶³Bertely Busquets, María. (2000) Conociendo nuestra escuela. Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar. Editorial Paidós. México. Buenos Aires. Barcelona. P.64

⁶⁴Bertely Busquets, María. (2000) Conociendo nuestra escuela. Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar. Editorial Paidós. México. Buenos Aires. Barcelona. P.64

(Bertely Busquets, 2000, p.64)⁶⁵, es decir, la utilización de teorías de otros autores, que tienen relación con el objeto de estudio, y brindan aportes en la realización del análisis de la información.

Buscando realizar un análisis más profundo de la información recaudada, a continuación, se construyen subcapítulos que aparecen a partir de la interpretación del investigador, es decir “categorías del intérprete”, a partir del discurso del sujeto entrevistado, realizando un análisis crítico y reflexivo, utilizando el modelo de análisis que propone María Bertely Busquet, triangulación de las tres categorías.

Subcapítulo primero “Es un lugar de encuentro”

Al hacer referencia a representaciones sociales, se hace referencia a que son representaciones que se construyen en la relación con el otro. Las representaciones son los modos de pensar, de sentir, de hacer, y estas representaciones se construyen en el vínculo con otros, otros que han sido significativos en el comienzo de la realización de ejercicio físico, otros que han acompañado y han dado aliento en su continuidad, “otro como condición y como posibilidad” (Karol, 1999, p. 84)⁶⁶. Las entrevistadas narran sobre un “Otro” que acompaña, insistió, incentivo en esta continuidad que hoy se hace explícita y que permite poder expresar lo que sienten. “Otro peculiar significativo, y no de cualquier otro; (...) Otros utilizando la mayúscula; para remarcar su carácter estructurante, único y singular” (Karol, 1999, p. 82)⁶⁷.

Esto se puede ver en los discursos de las entrevistadas, donde muestran la importancia de otros sujetos en la realización del ejercicio físico, desde que comenzaron hasta su actualidad.

- *“No nono. Dentro del grupo que iba yo no tenía alguna amiga, que me hubiera dicho así, venía que es lindo. Te digo, yo las vi, porque hubo un momento, que se ponían a hacer afuera del centro, y hacían frente de la biblioteca, y eran unos días hermosos, y estaban todas haciendo gimnasia, frente a la biblioteca, y me encanto. Cuando pasé y las vi, dije, que lindo, formar parte del grupo.”⁶⁸ Por más que yo nunca había dejado de caminar, de*

⁶⁵Bertely Busquets, María. (2000) Conociendo nuestra escuela. Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar. Editorial Paidós. México. Buenos Aires. Barcelona. P.64

⁶⁶Karol, Mariana. (1999) De la familia a la escuela. Infancia, socialización y subjetividad. Editorial Santillana. 2° edición. Argentina. P. 84

⁶⁷Karol, Mariana. (1999) De la familia a la escuela. Infancia, socialización y subjetividad. Editorial Santillana. 2° edición. Argentina. P. 82

⁶⁸La investigadora subrayo ciertas palabras para que al lector se le facilite la interpretación de los discursos.

*hacer cosas, pero esto era algo distinto, era algo que me llamaba la atención. Y me gusto, desde el primer momento en que fui, y me sigue gustando, por supuesto, cada vez más.*⁶⁹(E1 R10)⁷⁰

- *“Si, escuché que tal día empezaban, y dije, voy a probar, voy a ir. Mi hija me decía si mami, anda. Así que empeze a ir, me gusto. Yo la paso lindo ahí, uno la pasa bien, nos divertimos. Y acá del barrio no va nadie, cuantas veces la invite ya a la Ana, que esta jubilada, pero no, de este barrio no hay nadie que va, no les gusta, no probaron, no sé. Acá tampoco hay muchas cosas para la gente de nuestra edad viste, en el pueblo, ¿no hay no melina?”* (E7 R20)
- *“Yo siempre supe que había gimnasia, siempre decía que iba a ir, que cuando me jubilara iba a arrancar gimnasia. Ana, que trabajábamos juntas ahí en el colegio siempre me decía, cuando te jubiles empeza ahí en el centro, con todas las mujeres, siempre me decía. La gimnasia dale vuelta que le des, es buena, te hace bien para la salud, y más de todo, yo no miro tanto de la salud, como de la parte social.”* (E5 R17)
- *“Si, Maria Teresa siempre me decía, cuando te vengas a vivir al pueblo, tenes que ir a gimnasia, tenes que ir.”* (E10 R23)
- *“Los médicos, los médicos. Tengo especialistas de huesos, tengo especialistas de salud, y me habían dicho que empezara a hacer la gimnasia.”* (E6 R17)

Las mujeres adultas mayores argumentan en sus narraciones, que siempre estuvo presente ese otro significativo que dio ese empujón para que hoy se encuentren allí, ya sean los hijos, las amigas, los médicos, que impulsaron a que comenzaran a vivenciar lo que era realizar ejercicio físico, para que lo sintieran, para que tuvieran la experiencia, que en la mayoría de los casos no habían podido experimentar en su juventud. Somos seres sociales, por naturaleza, y esa es una característica que se va acrecentando a lo largo de la vida. Para su plena realización, la persona necesita de la relación con los otros, Yuni y Urbano (2005) sostienen “no nacemos sujetos, sino que nos hacemos o constituimos como tales en las redes vinculares y en la trama socio-cultural de

⁶⁹Las palabras u oraciones, colocadas en cursiva y entre comillas, son narraciones de las mujeres adultas mayores, categorías sociales. Estas categorías forman parte del trabajo etnográfico de la investigación.

⁷⁰Estas siglas corresponden a E: entrevistado, 1: numero del entrevistado, R: respuesta y 10: numero de respuesta. Se utilizara este sistema de referencia ya que permite leer los datos en el campo. En este caso dirigirse a los anexos, donde se encontraran las entrevistas desgrabadas, realizadas a las mujeres adultas mayores que asisten al Centro de jubilados y pensionados de Saturnino Maria Laspiur.

la que pasamos a formar parte” (Yuni y Urbano, 2005, p. 38)⁷¹. Otros que siempre están alentando a la continuidad de las mujeres en el taller de gimnasia, y que ellas perciben y aprecian como significativo en su constitución subjetiva, y mencionan como momentos placenteros y de gusto.

- “Y, todo un poco. Las chicas, todo el grupo. Con ellas la paso bien ahí, me gusta, me divierto. Como te dije recién espero siempre los lunes y los miércoles para poder ir a gimnasia, así nos encontramos. Y también porque me hace bien a mi salud, el médico, la Lili siempre me dicen que haga gimnasia, que no deje.” (E7 R67)
- “No. Yo me entere sola, por la radio. La había invitado acá a la marcela, y empeze, allá con la Miriam, que fui muchos años, muchos años. Nadie me invito, escuche y empeze, la Lili igual me decía, cuando nos vinimos al pueblo, mami porque no vas, porque no empezas a hacer algo, y bueno, agarre viaje. La Lili siempre me daba ese empujón, y ahora mismo, siempre me dice, vos mami mientras puedas ir, anda, si la pasabas bien anda, y yo gracias a dios, mientras pueda ir voy.” (E7 R96)
- “Y que es algo bueno, sí. Que hace bien, los médicos te aconsejan siempre, vos decís voy a gimnasia, y ellos te dicen, ah, pero muy bien, siempre. Aparte de salir a caminar, ir a hacer gimnasia, está bien. Todos te dicen que caminar es bueno, pero si haces gimnasia, mejor todavía.” (E10 R86)

Estos otros aparecen como constructores de las representaciones sociales acerca del ejercicio físico, otros que fueron quienes de cierto modo alentaron a que realizaran la práctica de éste, incentivando a que no abandonen, como puede observarse en algunas respuestas de las entrevistadas.

- “Por la calidad de vida que me brinda, que se brinda en el lugar, que ofrecen. Digamos, con los años hay muchas cosas que uno nota que va perdiendo, aparte, la parte social, el hecho de estar en un grupo, eso ayuda muchísimo. Conversamos, nos escuchamos, a veces los problemas de cada una, me parece algo muy bueno.” (E2 R31)
- “Vos fijate donde estoy yo acá, sola. Siquiera veo a alguien, charlo, comparto, viste, que se yo, a mí me gusta para ir y hacer gimnasia, pero más de todo, la parte sociable. No parece, pero yo antes a veces no podía ni mover los dedos, a mí me gusta la gimnasia, me hace

⁷¹Yuni, Jose. Urbano, Claudio. (2005) Psicología del desarrollo, enfoques y perspectivas del curso vital. Editorial Brujas. P.38.

bien, me ayuda aflojarme un poco, a estar mejor, pero mejor todavía me hace la parte social, de estar con gente, de charlar.” (E5 R17)

Otras de las entrevistadas también relatan que invitan a sus amigas, conocidas a que asistan al taller de gimnasia.

- *“Es bueno para la salud, para el cuerpo. Ayuda a estar mejor, a mí por lo menos me ayuda a estar mejor, un poco más ágil, sino estaría toda dura. Aparte los médicos te dicen siempre que es bueno hacer gimnasia, moverse, tener la cabeza ocupada también. Para el colesterol, para todas esas cosas es bueno, para la diabetes, yo a veces les digo a las mujeres, que hagan. Yo siempre que pude las invite, mira la Elsa, arranco porque yo la invite, y a la Betty, denle mujeres, vayan, empiecen, arranca tal día, y ahora les gusta, dos años ya hacen que van siempre. Van, se divierten, se nota que la pasan bien, un rato pensando en otra cosa. Y bueno, sí, mira al final para todo lo que es bueno hacer gimnasia, son muchos los beneficios.”* (E7 R86)
- *“Y sí, le voy a seguir diciendo. Yo siempre le digo, porque no vas nidia, porque para vos que estas todo el día sentada en la máquina, lo bien que te haría para las piernas, para la columna, viste, todo, pero calcula, ahora agarro para hacer todos esos vestidos de folclore, no, no quiere saber nada, pero bueno, cada uno decide. Pero si alguien me preguntaría, yo se lo recomendaría.”* (E5 R25)

En las narraciones se hace evidente lo que perciben y lo que aprecian de esos otros que han escollado y seguido de cerca esta experiencia, y como ellas permanecen en el lugar, valorando esta acción como es realizar ejercicio físico, remarcando el compañerismo y la amistad que pudieron encontrar en el centro de jubilados y pensionados, compañía permanente que motiva a seguir. Y para acompañar, dar una palabra alentadora, es importante socializar, estar en contacto con el otro, compartir, y en este caso eso es lo importante para las mujeres adultas mayores; “y es que las nociones necesarias para la descripción del mundo (...) permanecerán vacías e inaplicables, si el “Otro” no estuviera ahí, expresando mundos posibles” (Giles Deleuze en Skliar, 2002, p.85).⁷²A partir del reconocimiento de estos hechos, y del significado que le de cada una de

⁷²Skliar, Carlos. (2002). Alteridades y pedagogías. O... ¿si el otro no estuviera ahí? Recuperado de <https://www.igualdadycalidadcba.gov.ar/SIPEC-CBA/PolSocioeducativas/Documentos/Integracion/2016/Alteridades%20y%20Pedagogias%20-%20Carlos%20Skliar.pdf> P.85.

ellas, se distinguirán las percepciones, las apreciaciones y las acciones individualmente, “somos lo que somos a partir de las relaciones que establecemos con los demás” (Echeverría, 2005, p.30)⁷³.

Comprendiendo “las 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 en Barrionuevo, 2011, p.7)⁷⁴. Se puede evidenciar a partir de lo narrado por las mujeres adultas mayores en sus entrevistas, sus representaciones sociales, que fueron creando sus cimientos y edificando a lo largo de sus vidas, y que le permiten hacer un repaso por su trayectoria, pudiendo dar cuenta de que antes de ser jubiladas, nunca habían podido experimentar ni vivenciar el ejercicio físico, no había sido parte de su infancia ni de su juventud, dificultándole en muchos casos esa relación con ese otro, otro con muchas cosas en común, haciendo evidente esto en los relatos, manifestando la relación que se pudo crear luego de comenzar a asistir al taller de gimnasia.

- *"Sisi, claro. Sí, con varias. Y aparte de eso, crea grupos, como el que fuimos a la pileta en el verano, hemos salido dos o tres veces a cenar, no cierto, y por ahí es gente con la que nunca hubiera imaginado salir a comer. Y bueno, te crea esa relación, que bueno. No hemos ido nunca a ningún lado así todas, todo el grupo, pero bueno, en la pileta si hemos ido, y es como que sí, yo nunca pensaba ser amiga, salir a cenar, con meri, al marido si lo conocía del campo y eso, a ella ni, ni de pasada, la conocí ahí en el centro, la empeze a tratar ahí, y como ella, muchas mujeres. Porque yo encima al vivir en el campo, no tenía relación, porque cuando nosotros veníamos los fines de semana veníamos de mi suegra, y de ahí me iba un ratito de mi mama, y de ahí me volvía de mi suegra. Era todo lo que yo hacía, cuando veníamos al pueblo. Es más, cuando yo vine al secundario acá, no conocía a nadie, a nadie. Siempre en el campo, y nosotros las compras, y todo eso, íbamos a san francisco a hacerlas." (E4 R39)*
- *"Y bueno, con el caso de Elsa, antes no teníamos relación. Nos conocíamos nada más, hola que tal, del pueblo. Y después bueno, empezamos a ir ahí al centro, y nos hicimos amigas, ahí." (E8 R16)*

⁷³Echeverría, Rafael. (2005) Ontología del lenguaje. Editorial Lom Ediciones S.A. Chile. P.30.

⁷⁴Barrionuevo, María Celeste. (2011). Las representaciones sobre cuerpo de estudiantes de Educación Física. Universidad Nacional de Villa María. Instituto Académico Pedagógico de Ciencias Humanas. Licenciatura de Educación Física. Villa María. Córdoba, Argentina. p.7.

- *“Sisi, Sisi. Si, más de una, es como que justamente, vivimos todas en el mismo pueblo, nos saludamos porque nos vemos por la calle, pero ahí, en ese momento, vos empezas a conocer a la persona. Y sí, me hice más de una amiga, varias que veo que tenemos mucho, mucha afinidad. Eh, me encanta, es un grupo hermoso. Sí, no con todas me llevo bien, ósea, de la misma manera, pero sí, hay personas que antes no las conocía, entonces ahora es como que sí, nos hablamos; mas ahora con todos los medios de comunicación, el WhatsApp, entonces, como que estamos muy comunicadas, pero hay buena afinidad, es sana, es buena, es muy muy bueno. Para mí es hermoso.” (E1 R13)*
- *“Ah, no, ahí. Todo ahí. Nos hicimos amigas en el taller, de antes no teníamos relación. Ahora viste que siempre trabajamos juntas, porque somos más o menos parecidas para hacer las cosas, podemos hacer lo mismo. Si hay alguna fiestita o eso, lo que saben hacer en el centro, nos sentamos juntas, todo, pero es de ahí la amistad.” (E7 R59)*

Siguiendo con los otros, como importantes en esta conformación de sus representaciones sociales a partir de sus experiencias vividas antes y durante el taller de gimnasia, las entrevistadas recuerdan y mencionan otros momentos de su vida, profesores, compañeros, de lugares donde tuvieron vinculación con el ejercicio físico, otros significativos en estas vivencias practicadas.

- *“Y porque no dieron más. Fui después a la terminal que venía una chica de las varillas. Fui mucho con las chicas ahí, como dos años. Iban las dos estelas, la dora, la Susana, la Ofelia y después no vino más la chica esa. Después vino otra, de san francisco, que fuimos también como un mes o dos, en el centro, pero también de un momento para el otro no vino más, y dejamos de ir. Después dieron un tiempo acá en la iglesia vieja, me hablo a mí la estela, que sabía que yo iba, el año pasado o el anterior, no me cuerdo bien, y dije, ya voy a ver, y bueno de un momento para el otro, se terminó también, y ahora no hay más nadie que siga dando. Éramos muchas las mujeres que íbamos a yoga. Y bueno, después de ahí muchas se prendieron a la gimnasia ahí en el centro de jubilados, como no había más yoga. Y la Miriam dijo que ella no iba a dar más, estaba media cansada, yo había dejado con ella cuando una vez estuvo media depresiva me parece. Pero me gustaba, era muy lindo.” (E7 R47)*
- *“Claro, por eso ahí empeze a ir de la Florencia, y después al centro, y bueno, ahí después seguí con pilates con vos, que me recomendó la doctora, y que todavía sigo también.” (E4 R21)*
- *“Y voy a caminar, trato de ir todos los días, y bueno, como es justo la época de verano, voy a la pileta. Vamos a la pileta, Sisi. Con algunas de ahí de las mujeres que también van al*

centro. No todas, pero algunas vamos. Bueno, vos sabes, vos sos también la profe.” (E2 R52)

Otras de ellas cuentan que, en su infancia, cuando iban a la escuela, no tenían educación física, solo algunas materias, y no había profesores de educación física tampoco, solo estaba la maestra de grado. Y también resaltan que no conocían sobre el ejercicio físico, su práctica y las distintas variabilidades que existen del mismo. Plantean, que, al vivir en el campo, no tenían la posibilidad, su ejercicio físico eran los juegos o las actividades que realizaban de manera libre.

- “Mmm, nono. No teníamos educación física. Hacíamos en el recreo, jugábamos, pero una hora de educación física, como hay ahora, no teníamos.” (E8 R25)
- “Nono, en el campo no. Pero bueno, la educación física que teníamos nosotros era que jugábamos, que corríamos, pero no, no, en esa época no había educación física” (E4 R81)
- “Nono, no había. La misma maestra nos daba, a nosotros nos había dado Italo primero cuando éramos chicas. No sé si a Maria le dio también, pero a mí me dio el, después él se fue a prosperidad, pero antes estaba ahí en la mendoza, varios años, yo me acuerdo que fui me parece hasta 4° grado con él, y el mismo nos daba educación física.” (E10 R74)

Estas acciones sobre las que las mujeres relatan que han realizado, tienen relación con las prácticas que constituyen sus esquemas de acción en relación al ejercicio físico, “esquemas organizadores de las propias prácticas y también esquemas generadores de nuevas prácticas.” (Parfraseando a Larrosa, en Barrionuevo, 2011, p.16)⁷⁵. Así a partir de sus experiencias, las mujeres adultas mayores toman lo que fue significativo para ellas, y crean sus propios esquemas de acción, los cuales producen nuevas prácticas, derivadas del habitus que han constituido, mencionando nuevamente que el habitus se define como “sistema de disposiciones durables y transferibles, estructuras estructuradas predispuestas a funcionar como estructuras estructurantes” (Bourdieu en Criado, 2009, p.2)⁷⁶.

Las mujeres adultas mayores, a partir de aquí empiezan a destacar la comunicación que se da en el taller de gimnasia, las relaciones sociales que se crean, lo que hace que actualmente tengan una cierta visión acerca del ejercicio físico, apreciando lo que se vivencia allí.

⁷⁵Barrionuevo, María Celeste. (2011). Las representaciones sobre cuerpo de estudiantes de Educación Física. Universidad Nacional de Villa María. Instituto Académico Pedagógico de Ciencias Humanas. Licenciatura de Educación Física. Villa María. Córdoba, Argentina. p.16.

⁷⁶Criado, Martín Enrique. (2009). Habitus. Universidad de Sevilla. España.p.2. Recuperado de <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/eurotheo/diccionario/H/habitus.htm>. 26/06/2016.

- *“Para mí es muy bueno que allá eso en el pueblo, me gusta ir, es muy bueno. Uno se divierte, se distrae, comparte, conversa con las otras mujeres. Mira yo, que estoy acá siempre sola, el Beto no está casi nunca, si fuera por conversar con él, no charlo nunca. De día que lleva gente con el remis, y a la noche con eso de la policía. Así que no está nunca. Yo no veo las horas de que lleguen los lunes y los miércoles para ir, para estar ahí, charlar con las mujeres, con la ayde, con ella me gusta hablar mucho, es de la edad mía. Así que estamos siempre con ella, por supuesto, con todas las mujeres también, compartimos todas.” (E7 R32)*
- *“Otros valores. Eh, déjame pensar que valores, aparte del compañerismo que tenemos, de sentirme bien. Me siento, haber... me siento que me entienden las mujeres, que nos entendemos entre nosotras, eso rescato, eso, que hay aparte de compañerismo... alguna de nosotras nos pasa algo, y estamos todas ahí, tratando de levantarle el ánimo, aparte de estar, en ese momento en gimnasia, cuando salimos, lo vamos hablando, y te cuentan, y tratar de que esa persona...” (E1 R28)*
- *“Que ojalá que siga siempre, yo estoy muy conforme, con todo lo que hacemos ahí en el taller. En el pueblo aparte no hay muchas cosas para las personas mayores viste, y es lindo que haya ese espacio. Porque no solamente hacemos gimnasia, sino que después las reuniones, cuando se participa en otros eventos que invitan, todo eso también es lindo. Esta bueno, hacemos actividad física, van todos adultos mayores, y sirve mucho para la socialización, para el intercambio, pasamos momentos agradables también ahí.” (E8 R13)*

Cada una de ellas, juega un papel fundamental en su compañera, en lo que piensan acerca del ejercicio físico, como se puede visualizar en los diferentes relatos y en sus expresiones.

- *“Muy lindo, es un grupo muy lindo. A mí me encanta. Me gusta mucho ir, compartir, la gente que va es sencilla, son compañeras. Yo creo que es un grupo muy unido, cuando falta alguien viste que siempre se tiene presente al que falta, nos damos cuenta, y eso quiere decir mucho. Si hay cumpleaños, si hay algún evento especial, siempre se resalta, para poder compartirlo en grupo, amenizar más el momento. Por eso la verdad que es un grupo muy valorable, se ha creado un grupo humano realmente encantador.” (E6 R45)*
- *“Hacemos caminatas, hacemos juegos, que nos gusta mucho los juegos que haces, es como que volvemos a la niñez, porque una quiere ganas, la otra quiere ganar, es muy entretenido. Hacemos muchos ejercicios de estiramiento, que es bueno, y a mí eso me gusta también, cuando hacemos eso de estirar la columna, todo eso, son movimientos*

lindos, que uno siente que le hace bien al cuerpo. Y después también es un lugar de encuentro, yo siempre digo, de que vos podés ir como un lugar de esparcimiento, donde te distraes, haces un poco de vida social, un poco de todo, es un popurrí. Y siempre uno en la medida que uno puede, porque yo veo que hay cosas que a mí no me salen, o a otras que no le sale otra cosa, lo mismo que cuando hacemos ejercicios de coordinación, que está bueno eso de coordinar, que parece una sonsera, pero que aveces tenes que estar bien concentrada para que te salga” (E4 R24)

- *“También, me ayudo un montón en eso. Yo aveces no voy porque realmente no puedo ir, pero no porque digo, va, hoy no voy a gimnasia porque no tengo ganas, yo lo que más espero son los días de gimnasia y de pintura, para salir, despejarme, pensar en otra cosa. Para una persona que vive sola, como yo, y estar todo el día encerrada acá adentro, y no hacer nada, no, te morís de angustia. Así que sí, no sabes cómo me ayuda. Yo más de todo hago, una porque me hace bien, pero además para despejar la mente, sino uno se vuelve más loco también” (E5 R7)*
- *“Me gusta, me gusta. Es un grupo muy lindo, hay compañerismo, todas las mujeres son muy buenas. No tengo diferencias con una ni con la otra, nos llevamos bien todas. ¿a vos te parece eso también? que lo ves de afuera.” (E9 R39)*

Es relevante la importancia que tienen los Otros en la construcción de estas mujeres adultas mayores de las representaciones acerca de ejercicio físico, esto tiene que ver con el lazo que se crea entre ellas, un lazo afectivo que logra que se sientan acompañadas, comprendidas, y que permite que ese vínculo no quede en el taller de gimnasia solamente, sino que siga fuera de él.

- *“Sí, fuera del taller. Yo no tengo un grupo armado, como hay algunas mujeres que sí. Pero sí, salgo con algunas de ellas, como Mela, o Mery a veces, que vamos a alguna cosa que hay, un evento, o con alguna otra señora, con Susana también, me supo invitar. Sí, pero no un grupo como para estar siempre, juntarse todos los días a tomar mates, pero si sabemos compartir otros momentos. Bueno, como te decía antes también la pileta, que después nos quedábamos a matear, o supimos salir a comer, ese tipo de actividades.” (E2 R57)*
- *“Sisi, ahora que también se jubiló Ana, con norma, con ella nos juntamos siempre. Aveces sabía ir de la Hilda, pero la Hilda es más lo que está allá en Carlos Paz, que lo que esta acá. Y bueno, con ellas si nos juntamos a tomar mates, ahora se acoplo la Mirta también, ya nos dijo que va a venir cuando nos juntemos, porque la Ana ahora se fue a Bariloche, y*

dejamos viste todo eso, pero sino ella ya nos dijo que cuando nos juntemos quiere estar, la Hilda también, cuando este acá que le avisemos.” (E5 R46)

- *“Sisi, ella ya iba. Y después de ahí, fue ella la que me incentivo en el verano a empezar a ir a la pileta, con norma. Yo con la pileta no quería saber nada viste, y ellas insistieron, dale, veni, vamos una vez, proba, no digas que no, y bueno, fui, y me encanto, así que, si no hubiera sido por esas relaciones, nunca hubiera pisado la pileta. Y hoy tarde, por ejemplo, fuimos a tomar mates de su hermana, ella me llamo, sino tenía nada que hacer, que fuera, y bueno, así pasamos la tarde, el momento, nos entretenemos.” (E8 R17)*

Aquí queda claro como las practicas realizadas, no quedan solo en eso, sino que van más allá, se pueden notar sus apreciaciones a los demás en la realización del ejercicio físico, valorar la compañía del Otro en ese momento.

Por lo tanto, las mujeres adultas mayores revelan en este subcapítulo, lo significativo que son Otros sujetos en la realización del ejercicio físico. Las respuestas que brindan, son las percepciones, apreciaciones y acciones que ellas tienen hoy. Son estas mujeres las que han podido permitirse realizar estas acciones, logrando aprendizajes, aprendizajes que no hubieran podido ser favorables si no hubiera estado ese Otro que impulso, animo, a vivenciar y sentir el ejercicio físico en sus vidas, obteniendo así una cierta representación acerca del ejercicio físico. “El sujeto puede constituirse a partir de que lo social se inscribe en el... y él se inscribe en lo social” (Yuni y Urbano, 2005, p. 49)⁷⁷.

Subcapítulo segundo “Ama de casa, mi trabajo, los chicos”

Este subcapítulo aludirá a conocer cuáles son las percepciones, apreciaciones y acciones que tuvieron las mujeres antes de comenzar a realizar ejercicio físico, y las que tienen ahora que están transitando el taller de gimnasia que se dicta en el centro de jubilados y pensionados de Saturnino Maria Laspiur. Se entiende la percepción “como un producto y no como un elemento constitutivo. Un producto resultante de la representación acerca del mundo”, las apreciaciones “ponerle precio a algo, darle un valor a determinada cosa, puede ser una persona, un objeto, una situación, etc.”, y

⁷⁷Yuni, Jose. Urbano, Claudio. (2005) Psicología del desarrollo, enfoques y perspectivas del curso vital. Editorial Brujas. P.49.

las acciones que se definen como “esquemas organizadores de las propias prácticas y también esquemas generadores de nuevas prácticas”. Este taller cumple un papel fundamental, que marca un antes y un después en las mujeres, e interviene en los que ellas piensan, sienten y hacen con el ejercicio físico. Esta experiencia, como practica corporal, como practica significativa, permite poder marcar un antes y un después totalmente notable en ellas y en sus representaciones, al considerar las mismas como construcciones sociales, es que se hace necesario el análisis en sus trayectorias vinculadas al ejercicio físico.

Cuando se habla del antes, se remite lo que las mujeres adultas mayores percibían, apreciaban y accionaban antes de comenzar con el taller de gimnasia del centro de jubilados y pensionados de Saturnino Maria Laspiur, mucho antes, en su juventud para ser más precisa. Ellas narran en sus discursos, que, de jóvenes, y por mucho tiempo no había vivenciado la práctica de ejercicio físico. Las mujeres debían cumplir un rol impuesto por la sociedad en aquellos tiempos, el de ser esposa, ama de casa, madre, y el tiempo para la realización de ejercicio físico no existía, o en algunos casos ni se conocía. Lucia Forneri (2006) menciona al respecto “uno de los estereotipos que el Patriarcado y el Capitalismo sostienen más fuertemente (...) estaría resumido en la siguiente formula: Ser mujer=ser para otr@s=cuidar de l@s otr@s” (Forneri, 2006, p.28).⁷⁸ Por lo tanto, no tenían construida una representación acerca del ejercicio físico, interpretando a las representaciones como esquemas de percepción, apreciación y acción.

- *En la escuela, si, por supuesto. Pero por su parte no, no. Lucas nació con problemas en el corazón, fue operado, todo, así que el bueno... pero mis hijas no, hicieron lo del colegio, participaron muy bien, pero actividad aparte no. Ellas no lo manifestaron, y yo tampoco lo dije, pero creo que, si hubieran hecho, hubiera estado acompañando. Pero yo estaba mucho con la casa, ama de casa, mi trabajo, los chicos. Después mi marido, cuando dejamos el campo, que él se dedicó a viajar, él viajaba, yo estaba pendiente que él veía, llegaba y salía, y pendiente de los chicos, que había que mandarlos a la escuela, todas esas cosas, siempre pendiente de la familia. No me hacía como ese tiempo, para hacer gimnasia, compartir esos momentos. No sé si porque eran otros tiempos o porque, yo eso ahora lo veo, como ha cambiado, como ha cambiado. (E3 R82)*
- *Nono. Y cuando yo llegué acá, al poco tiempo, comprendí que... mi marido era amigo del intendente, entonces, necesitaban talleres, se había empezado a mover el tema de*

⁷⁸ Forneri, Lucia. (2006) Taller de generos y educacion popular “nuestros placeres” extraido de Karol, Claudia (2007) Hacia una pedagogía feminista. El Colectivo. America Libre. Argentina.P.28

talleres, y de corte y confección. Y empecé eso, se dio bastante tiempo, hasta que después se me dio... claro, fue así, ahí mientras tanto los primeros años de mi hija, que no teníamos ningún familiar que me la cuidara, entonces mi marido me dijo, hace el favor vos quédate en la casa, y cuida la chica, y bueno, había poco que elegir. Así que bueno, en ese ínterin de tiempo, también me corría ahí al secundario viejo, y ahí daba corte y confección. Así que eso fue lo único de compartir así en grupo, con varias personas. (E6 R40)

- Ya de grande, con mis hijos grandes. Porque cuando ellos eran chicos, que la escuela, la casa, el negocio, todo, la comida. Cuando los chicos se fueron los 3 a estudiar a san francisco, lavar la ropa, imagínate, nada de tiempo. Ni leer que me encantaba, no tenía tiempo. En el negocio, hojeaba un poco las revistas, pero todo siempre a las apuradas. Ahora que puedo leer, uno empieza con los problemas en la vista (risas) por eso, creo que por ejemplo a caminar recién empecé cuando mis chicos se fueron a estudiar, cuando ya estaban en san francisco, que tenía algún tiempito libre. No todos los días, pero cuando me quedaba, lo hacía fuera de hora. Pero bueno, recién ahí, es como que me tome ese tiempo, abre tenido 40, 45 años. (E2 R69)
- Nada, nada, nada. Porque no tenías tiempo tampoco, trabajar y todo lo de la casa. Porque antes cuando vivíamos en familia, mi suegra hacía la comida, viste, ella no iba al tambo, pero nos hacía la comida. Yo la ropa mía la tenía que lavar a mano igual eh, en el fuenton, en la madera, y después cuando tuvimos la luz sí, pero antes era todo así. Y después, cuando ellos se vinieron al pueblo, claro, me tocaba todo a mí, el tambo, la casa, la fábrica. ¿Qué te queda? Nada, te quedaba que te querías ir a dormir. (E4 R70)
- No, nunca. Nunca había ido a ningún lado, ni antes de ir al taller, ni de joven. Nono, por el trabajo que tenía, tenía que viajar a san francisco, eran muchas las horas que me demandaba, así que eran pocas horas que estaba en casa, entonces no tenía tiempo. Y el poquito que tenía aveces, las cosas de la casa, los chicos, cosas de la escuela. Así que imposible. (E8 R21)

“Hay una gran desvalorización, aunque suene paradójico, del tiempo para el ocio, el descanso, nuestros placeres, o la creatividad. Esto va en contra de la “cultura de la producción”. Siempre tenes que estar haciendo algo, y ese “algo” es siempre para otr@s” (Forneri, 2006, p.29)⁷⁹. En las

⁷⁹Forneri, Lucia. (2006) Taller de generos y educacion popular “nuestros placeres” extraido de Karol, Claudia (2007) Hacia una pedagogía feminista. El Colectivo. America Libre. Argentina.P.29

respuestas de ellas, pudo salir a la luz como en cierta manera, sus deseos quedaban tapados, por otras cuestiones, tareas de las cuales se tenían que hacer cargo.

Cada una de estas mujeres adultas mayores con sus experiencias, con sus singularidades y peculiaridades, personalidades definidas y situaciones concretas, similares, pero a su vez propia de cada una, necesarias en la conformación de sus propios habitus. Son diferentes realidades interconectadas, bajo tendencias culturales de esa época. Las mujeres en su mayoría, mencionan al contexto rural, como punto clave en sus vivencias, dándoles a ellas oportunidades vinculadas a otras actividades, otras prácticas, que no estaban vinculadas al ejercicio físico.

- *Nono, por el tema que el trabajo mismo, las ocupaciones, de estar ocupada con mis cosas. Esa vida de campo, bueno vos no las conociste, pero eran otras costumbres. Mi padre quedo sin trabajo, y entonces decidió ir de tambero, y entonces, todos de tamberos.(E3 R56)*
- *Y no, yo ya cuando vine a vivir acá, ya era grande, y en el secundario no sé si habrá habido... sí, sí, porque yo escucho las mujeres que daban, por ejemplo acá la señora del doctor Lezcano, daba patín, pero será que uno metido en el campo, no sabía, no se interesaba, nunca me interese por hacer otra cosa, nada. (E4 R85)*
- *No, ni por las tapas. Ni por la cabeza se me cruzaba nada de eso, que va a saber uno de esas cosas en el campo. Era todo trabajar, con el beto, los dos estábamos, porque la Lili nunca fue al tambo, y después estudio, siempre estudio. Entonces yo y el beto siempre pensando en el trabajo, en lo que teníamos que hacer. La Lili tenía siete años cuando vinimos acá a Laspiur. (E7 R54)*
- *Nono, nada. Y porque estábamos en el campo también, y ni siquiera sabíamos de esas cosas tampoco. Veníamos una vez a la semana del campo. A lo mejor habrá habido acá esas cosas, pero ni idea, no conocíamos nosotros. (E10 R77)*

En sus discursos, estas mujeres expresan que a diferencia de lo que se vive en la actualidad, la escuela primaria era el mayor nivel educativo alcanzado por ellas, según lo que cuentan en sus narraciones. Sus padres, familia, veían muy lejano el hecho de que pudieran seguir sus estudios, el abandono escolar era un habito radicado en esa época, y las sometían a otras actividades, acompañada luego de la rápida emancipación, nupcialidad y concepción.

Desde el momento del nacimiento, la sociedad asigna a la persona un género a través del médico, la partera, la familia, amigos/as; basándose en la observación de los órganos sexuales externos. Esto modificará la vida futura de ese individuo, el cual recibirá por ello un

trato diferencial según la asignación, sea masculina o femenina. La familia, la escuela, el entorno social, los medios de comunicación, serán los encargados de transmitir una serie de valores relacionados a esa diferenciación (Agora en Duarte Cruz y Garcia Horta, 2016, p.141.)⁸⁰

Cada sociedad designa un orden apoyado por lo general en la división de masculino y femenino, y es sobre esta base que cada grupo social elabora sus reglas y sus normas, y a partir de allí se va argumentando la manera de sentir, de pensar y de hacer.

Esta generación relata que se incorporaron a la vida laboral desde temprana edad, de manera intensiva y extensiva, impidiéndole esto poder llevar a cabo la práctica de un ejercicio físico, construyendo sus representaciones desde un punto de vista totalmente diferente al que tienen actualmente. “La generación femenina de los 50 –en el modelo “desarrollista”, fordista y taylorista tuvo importante participación laboral (...) las jóvenes de estas cohortes se incorporaron a la vida laboral muy temprano, de forma intensiva y extensiva” (Pérez Rúa, 2013, 230)⁸¹.

- *Eh, más o menos, 6 años. Eh, antes no porque tenía trabajo, y no iba, ya tenía edad para ir, pero como trabajaba, estaba más condicionada, por eso no empezaba. Pero tenía ganas de empezar, entonces, cuando cerré el negocio, empeze con gimnasia.* (E1 R3)
- *No, no. Nunca. Porque yo siempre trabaje.* (E5 R28)
- *Si, ahora los padres les dicen, anda a hacer algo, quieres empezar patín, baile, algo. En aquel tiempo no se hacía así, era ir a trabajar enseguida. Lo importante era trabajar, de chico nos mandaban ya, demasiado hemos aprendido a leer, esas cosas, bastante bien por el poco tiempo que fuimos a la escuela.* (E7 R76)
- *No, creo que no. Yo ni me acuerdo la verdad. Yo ni terminé la primaria, nosotros hicimos mucho colegio de campo, y acá vinimos dos o tres años, y yo me parece que vine a tercer grado, y la marta a cuarto y listo. Así que nosotros, ninguno de los tres hermanos terminamos el primario, y me parece que hicimos dos años, tres, y después basta, ya teníamos que trabajar. Antes de chicos también era diferente eso, en vez de*

⁸⁰Duarte Cruz, Jose Maria. Garcia Horta Jose Baltazar.(2016) Igualdad, equidad de genero y feminismo, una mirada histórica a la conquista de los derechos de las mujeres. Facultad de derecho y ciencias sociales. Universidad Icesi. Cali. Colombia. P. 141.

⁸¹Perez Rúa, Manuel. (2013) La generación femenina de 1950 y el cambio social (1950-200). Universidad de Santiago de Compostela. Departamento de historiacontemporanea y de america. Galicia. España. P. 230.

estudiar, te mandaban enseguida a trabajar. Así que ni me acuerdo si teníamos educación física, me parece que no. (E9 R30)

- *No, tampoco. Ni de chiquita, ni de joven. Otra cosa aparte, yo no tengo secundario tampoco, porque había que hacerlo afuera, irse a otro lado, éramos 3, no había posibilidades, y eran otros tiempos. Así que yo enseguida me ocupe en una tienda, entonces mucho tiempo para hacer gimnasia tampoco había. Apenas termine el primario, empeze a trabajar, conocidos de mi casa, me buscaron enseguida, termine la primaria y empeze, hasta que me case. De los 13 años hasta los 20, casi 22 que nació Mario, trabaje en la tienda. (E2 R67)*

Estos son trozos de las narraciones de las mujeres donde expresan que, en su juventud, antes de jubilarse, antes de venirse a vivir al pueblo, nunca habían experimentado la práctica de ejercicio físico, construyendo así las representaciones referidas al antes de arrancar el taller de gimnasia dictado en el centro de jubilados y pensionados. ¿Qué pensaban ellas del ejercicio físico? ¿Al no vivenciarlo, que pensaban del ejercicio físico? ¿Qué podría impulsarlas para practicarlo?...

Cada una de las mujeres adultas mayores participes de esta investigación, vienen acompañadas de historias de vida propias, únicas y diferentes de la de las demás, que se han ido constituyendo a lo largo del tiempo a partir de las diferentes experiencias de cada una de ellas, siendo sus propias representaciones las que le permiten percibir, apreciar y accionar, aludiendo al habitus como un “sistema de disposiciones durables y transferibles” para una mejor comprensión de las mismas.

La manera en que perciben, aprecian, y accionan cada una de ellas, es diferente, y depende de sus estructuras, disposiciones, virtualidades o potencialidades que han alcanzado a lo largo del tiempo, construcciones históricas, sociales. Esto hace que cada una de ellas, allá adoptado diferentes conductas, comportamientos, que las hagan pensar, sentir y actuar de diferente manera. Jose Bleger (2008) remite que “la conducta se hace en función de la personalidad y del inseparable contexto social, del cual el ser humano es siempre integrante” (Bleger, 2008, p.27)⁸².

- *Claro. Es así. Y me hubiera gustado también hacerlo desde antes. Pero no podía, no podía. Hoy todo ese esfuerzo dio sus frutos, uno lo veo, y no se lamenta, pero que lastima, que lastima que todo era tan así. Lo mismo con el estudio, hoy hay muchas posibilidades, para todos, los padres cambiaron los pensamientos también, todos creo*

⁸²Bleger, Jose. (2008) Psicología de la conducta. Buenos Aires. Argentina. Editorial Paidós. P.27.

yo. Si tienen que cuidar un bebe para que terminen de estudiar, lo hacen, antes no era así, para nada. Nada que ver. (E2 R72)

- *Creo que tendría que haberme dedicado tiempo para mí. Lo que pasa que la familia, y todo. Yo me lo planteo aveces, en mi vida, a la noche. No estoy arrepentida de nada, no. Pero pienso, me gusta escribir, tipo poesías, y expresarme, y pienso eso, como no me dedique tiempo a mí, a probar con cosas que me gustaran, un tiempito, aunque sea, ahora que puedo sentir lo lindo que es. Muchas cosas, como estudiar también. (E3 R53)*
- *Sí, yo creo que si hubiera podido ir de más joven, si hubiera ido, me pasaría lo mismo que digo hoy, me hubiera gustado también. Nada más que antes, como nunca hice, entonces no sabía que hacia tanto bien hacer gimnasia, nunca había tenido la experiencia esta. (E9 R56)*

En las respuestas de las entrevistas, se puede interpretar como perciben lo que realizaban antes, sus apreciaciones son sobre que les hubiera gustado hacer antes. En los discursos se puede notar claramente un antes y un después de haber realizado ejercicio físico. La realización de esta práctica, de su asistencia al centro de jubilados y pensionados de Saturnino Maria Laspiur fue un punto de separación en sus representaciones, en sus percepciones, en sus apreciaciones, en sus acciones, en sus modos de ser, de sentirse, de actuar como seres corporales.

- *Sisi, por ejemplo, para sacar turno a la peluquería, le digo, no me des ni el lunes ni el miércoles porque tengo gimnasia, si, para todo. Bueno, aveces los médicos te dan ese turno, y si no lo aprovechas... pero Sisi, inclusive, con los chiquitos, que aveces Paola me los trae, bueno, que no sea lunes y miércoles que yo tengo gimnasia, bueno después a cualquier hora, tráelos, yo no tengo problema, pero esas horas, es para mí. Porque siento que me hace bien, yo me siento re bien haciendo gimnasia. (E1 R37)*
- *Sisi, yo sé que los lunes y los miércoles a las 5 yo tengo gimnasia. Si aveces, si uno tiene que ir al médico por algo importante, bueno. Pero trato siempre de que nada se me cruce en esa hora ni en esos días. Para mi es prioridad. (E2 R64)*
- *Busco siempre la forma de que ese horario no se me interponga con nada. Aveces obviamente no se puede, pero busco siempre de acomodar todo eso, dentro de lo que puedo, acá te lo puede decir Raúl, aveces todo sobre la hora, voy un ratito tarde, pero no me gusta faltar, lo priorizó muchísimo, porque me gusta, me gusta y aparte me hace bien, bien a la salud mía. (E4 R98)*

Hoy, se puede hablar de mujeres adultas mayores, que se enfrentan a una sociedad, expresándose, permitiéndose.

A pesar de aquellos límites, ha sido valioso el intento de atravesar el discurso político e ideológico con un compromiso que implicaba a nuestros cuerpos, que nos obligaba a una actitud cotidiana que pretendía ser coherente con los valores del “mundo nuevo” que soñábamos. (Korol, 2007, p.9)⁸³

No fue solo un intento de revolucionar la estructura política, económica y social, sino poder volverse sujetos de sus propias historias, venciendo ese trazado cultural que las insensibilizaba.

La vida avanza, cambia, y sus representaciones también. El análisis de la situación de las mujeres en sus experiencias pasadas es esencial para comprender el proceso femenino. Es a través de este taller de gimnasia, uno de los contextos donde se verán plasmadas nuevas demandas de las mujeres adultas mayores, que surgen de la evolución femenina. Su trascendencia establece en que ellas decidieron transformar esos roles que tenían en la familia, esos estereotipos sociales, entendiéndolos según lo que propone Mackie (1999) como “aquellas creencias populares sobre los atributos que caracterizan a un grupo social (...) y sobre las que hay un acuerdo básico” (Mackie en Gonzales Gavaldon, 1999, p.79)⁸⁴ que tradicionalmente las mujeres han tenido como amas de casa.

Las mujeres adultas mayores perciben y aprecian estas transformaciones en ellas, y las consideran significativas, produciendo un aprendizaje que tiene que ver con las representaciones que ellas tienen sobre la práctica de ejercicio físico, representaciones que se adquieren a través de experiencias que han sido significativas para ellas. Teniendo en cuenta que el taller de gimnasia ha sido significativo para estas mujeres adultas mayores, ya que las mismas manifiestan en sus discursos que su vida ha cambiado, así como sus percepciones y apreciaciones y por lo tanto eso ha permitido lograr un aprendizaje. En esta investigación se consideran las experiencias pasadas, como importantes y significativas en la construcción de las representaciones, analizando también él durante de las vivencias en esta experiencia, pensándolo como valioso, ya que cumple la función de matriz estructurante, provocando cambios en ella, entendiendo así a partir de estos

⁸³ Korol, Claudia. (2007) Hacia una pedagogía feminista. Recuperado de <https://es.slideshare.net/yaguaraiva/hacia-unapedagogiafeminista>. P.9.

⁸⁴ González Gavaldón, Blanca (1999). Los estereotipos como factor de socialización en el género. Comunicar, (12), undefined-undefined. [fecha de Consulta 30 de Agosto de 2019]. ISSN: 1134-3478. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=158/15801212> P.79.

componentes, como son el tiempo y el espacio como fundamentales para interpretar sus percepciones, apreciaciones y acciones.

Cada sociedad plasma en un sistema de género los comportamientos y las relaciones entre hombres y mujeres con pautas y modelos; los roles femeninos y masculinos se transmiten y refuerzan en la familia, escuela, comunidad, etc., pero estas formas de comportamiento, que muchas veces son impuestas por una sociedad y cultura determinada, responden a características específicas de clase, etnias, religión, entre otros grupos. Los roles que tradicionalmente se atribuyen a mujeres y hombres no son innatos, ni naturales; sino aprendidos, por lo tanto son cuestionables y modificables (Urruzola en Duarte Cruz y Garcia Horta, 2003, p.136)⁸⁵

Subcapítulo tercero “Me hace bien”.

En el siguiente subcapítulo, se expone lo que las mujeres adultas mayores manifiestan acerca del ejercicio físico, opinando desde un punto de vista integral, narrando que a partir de esta práctica ponen el cuerpo en movimiento, ejercitando la musculatura y conservando el equilibrio, involucrando al ser humano en su total integridad.

- *Eh, juegos, distintas actividades, movimientos, con pelotas, nos movemos mucho. Todo lo relacionado a moverse, que es bueno para todo el cuerpo. Como ser a mí me resulta muy beneficioso, aparte de que me gusta. Yo tengo mucho problema de columna, de artrosis, y el médico me dice, moverse, moverse, y entonces encuentro el momento y el movimiento justo creo, para mí, para nosotros, las señoras. Porque aveces eh ido a otro lado a lo mejor, donde era todo demasiado movido y no me servía. Ahora es como que encuentro una actividad muy completa para nuestra edad. Piernas, brazos, todo. (E2 R27)*
- *Eh, bueno. Tenemos una hora de gimnasia, en la cual, más o menos media hora, un poquito más, la dedicamos a gimnasia, moviendo todas las partes del cuerpo, eh, porque eso lo rescato, no es porque estés vos, pero nos haces mover todo melina, todo. Desde la mano, todo, todo, el codo, el hombro, todo. Y después juegos, para complementar, hay 15,*

⁸⁵Duarte Cruz, Jose Maria. Garcia Horta Jose Baltazar.(2016) Igualdad, equidad de genero y feminismo, una mirada histórica a la conquista de los derechos de las mujeres. Facultad de derecho y ciencias sociales. Universidad Icesi. Cali. Colombia. P. 136.

20 minutos o más de juegos que también me gustan, que me encantan, que también, jugamos, pero es con movilidad, moviéndonos dentro del espacio, eh y haciéndonos de distintas compañeras. Porque vos viste, que no siempre tenemos los mismos grupos. Caminamos y nos toca con Juana, con María, y al otro día nos toca con otra. Pero todas nos llevamos bien, porque formamos un hermoso grupo. (E1 R11)

- *Lo mismo los juegos esos que haces, que son por números, o por fechas de nacimiento, o por mes, también te hace pensar, un poco ejercitar la memoria. No solamente movemos el cuerpo, sino que usamos también la cabeza, la memoria. (E4 R25)*
- *Caminamos, hacemos ejercicios de relajamiento, de estiramiento, de cuello, que es lo principal, para mí, yo tengo el tac tac, que me hace el cuello, esos ejercicios que hacemos allá de mover el cuello, yo después vengo, y los hago acá en mi casa. Después hacemos calentamiento, estiramientos, movimientos, caminamos, juegos, un poco de cada cosa, es variado. (E5 R18)*

Al hablar sobre el ejercicio físico, y lo que su práctica significa para cada una de ellas, lo hacen desde sus propias percepciones. Estas percepciones son una variable de las diferentes personalidades, y de sus construcciones históricas, son diversas y varían entre una y otra, ya que están ligadas a la constitución de cada mujer adulta mayor, tanta de modo individual como de modo social. El Dr. Oñativa se refiere a los esquemas de percepción y dice al respecto.

No es un a priori sensorial que se encuentra en la construcción elemental de toda visión del mundo, sino un producto cultural complejo y, por ende, antes de ser un hecho aislable en términos de sensaciones e impulsos primarios a nivel Psico-fisiológico es, en su totalidad, una variable de la personalidad y de la conformación histórica de esta última, con relación a determinado contexto socio-histórico con el cual se plasma toda vida humana. (...) así la percepción es entendida como un producto y no como elemento constitutivo. Un producto resultante de la representación acerca del mundo. (Ritcher y Rebagliati, en Barrionuevo, 2011, p.16)⁸⁶.

Es importante destacar también, lo que las mujeres adultas mayores manifiestan en sus narraciones, apreciando al ejercicio físico de manera diferente, pero semejante a la vez.

⁸⁶Barrionuevo, María Celeste. (2011). Las representaciones sobre cuerpo de estudiantes de Educación Física. Universidad Nacional de Villa María. Instituto Académico Pedagógico de Ciencias Humanas. Licenciatura de Educación Física. Villa María. Córdoba, Argentina. p.16.

- Para mí es salud. Como te decía recién, salud porque me hace bien en todos los sentidos. Es esparcimiento, es un complemento de muchas cosas, es un bienestar social y corporal también. haciendo ejercicio te olvidas de un montón de tus problemas. (E5 R80)
- Y para mí tiene un valor muy importante, dentro de lo que yo hago, de las cosas que hago, tiene un valor preponderante la gimnasia, algo que si o si sé que tengo que hacerlo. Por mi bienestar, por mi salud, por mí. La mente también lo necesita. (E8 R56)
- Sisi, en todas las edades, los médicos te aconsejan por ejemplo, si tienes el colesterol un poquito más alto, que no vas a pastillas, porque no es para pastillas, ¿Qué te recomienda? Camine, haga gimnasia, eh, o sea que para la salud; la presión, la presión, tienes la presión muy alta, estas estresado, camina, Salí, hace gimnasia, todos esos consejos te lo va dando el médico, yo no lo sufro, gracias a dios no lo sufro. (E1 R41)
- Y dicen viste siempre, por ejemplo, que es bueno para el colesterol, para la artrosis muchas veces, para la movilidad, para tener los huesos también en actividad. Es importante hacer, porque viste, uno más quieto se queda, peor es. (E10 R87)

A partir de lo dicho por las entrevistadas, se puede comprender que consideran y aprecian al ejercicio físico como relevante para la salud, asociándolo como un medio primordial para la prosperidad y mantenimiento de la misma, ya que el hecho de estar activas colabora en la salud, y por lo tanto mejora la calidad de vida, permitiéndoles transitar de esta manera un envejecimiento activo.

Envejecimiento activo, enunciado como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. El término “activo” hace referencia a una participación continua en aspectos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos, no solo a la capacidad para estar físicamente activo o participar en la mano de obra, si se quiere hacer del envejecimiento una experiencia positiva con una vida más larga.(OMS en Alvarado Garcia y Salazar Maya, 2014, p. 61).⁸⁷

Existe una concordancia entre salud, calidad de vida, y envejecimiento activo de estas adultas mayores, que coloca al ejercicio físico como componente imprescindible en la mejora de éstas, colocándolo como un estilo de vida, en el cual está presente el sujeto, las condiciones de cada una

⁸⁷ Alvarado Garcia, Alejandra Maria y Salazar Maya Angela Maria. (2014) Analisis del concepto de envejecimiento. Gerokomos. P.61.

de ellas y las percepciones que se tiene del mismo, y del entorno. Eso ponen de manifiesto ellas en sus discursos, expresando lo que es, a partir de sus percepciones y apreciaciones, el ejercicio físico, y el lazo que tiene con la salud y la calidad de vida, declarando sobre beneficios, que a su criterio, ellas logran percibir.

- *Y, que te puedo decir. Lo que más valoro, son todos los beneficios que yo recibo, ya sea físicamente, porque me siento mejor, me siento más ágil, más en movimiento, y también por la parte social, por las relaciones que uno va creando con las otras personas, el compartir, estar en grupo, escuchar a las otras mujeres. Y después también salir de la rutina, porque vos en cierta forma te vez obligada a ir. Porque sino te quedas en casa, y a lo mejor estas todo el día encerrada, mirando televisión, pensando siempre en lo mismo. Entonces ir al taller, es salir de la rutina, hacer algo distinto por lo menos dos veces a la semana. (E8 R37)*
- *Para mí sí. Porque a mí me hace bien a la mente, me mantengo ocupada, pienso en otras cosas, comparto con las otras mujeres, para mí, a mí me da esos beneficios. No sé, a lo mejor otras mujeres van porque les duele una pierna, un brazo. Yo lo hago para estar más en movimiento, pero más de todo, para salir, para estar con otras personas. Ayuda en la calidad de vida, calidad de vida es, realmente es así. (E5 R81)*
- *Si, por ejemplo, lo noto en todos los controles que me hago, esta como todo frenado, la osteoporosis, todas las cosas viste, si, siento que me da beneficios. El medico lo dice también, que me ayuda hacer ejercicio. Me ayuda a sentirme bien. Alguien que me ve así, no piensa que yo tengo tantas cosas, pero creo que es porque me mantengo en movimiento, me ayuda, mucho. Creo que, si en algún momento no lo puedo hacer, lo voy a notar un montón. O sea que me da mucho beneficio a mí. (E2 R73)*

Concordando con lo dicho por las sujetos protagonistas de la investigación, se logra interpretar que ellas sitúan al ejercicio físico como efectivo y provechoso, ya que obtienen de él, múltiples beneficios que engloban a la persona en su integridad, mejorándola en distintos aspectos.

El ejercicio puede enlentecer los procesos del envejecimiento. Puede modificar los factores de riesgo de enfermedades asociadas a discapacidad, modificar la expresión y las consecuencias de enfermedades que ya están presentes y además puede afectar in-

directamente otros modificadores de enfermedad, como el funcionamiento psicológico y social. (Jara López, 2015, p. 293)⁸⁸.

Como menciona el autor Jara López anteriormente, realizar ejercicio físico, es beneficioso, tanto a nivel físico, como psicológico, y colabora en la prevención de algunas enfermedades. Así es como lo destacan las mujeres adultas mayores, resaltando al ejercicio físico como útil en diferentes momentos de sus vidas.

- *No, también hago todo yo, no tengo problemas, no necesito ayuda por ahora. Para limpiar las luces, pongo la escalera, subo, limpio, no tengo drama, lo hago. Siempre que haya alguien, por ejemplo, que este mi marido, porque sé que, si me pasa algo está el que me ayuda, si estaría sola no se si lo haría tan confianzuda así. (E9 R81)*
- *Nono, llego bien. Se me pasa rápido. Y si hay algo que no puedo hacer, me siento, no lo hago, y listo. Pero se me pasa rápido, no es que siento que tengo que dejar porque no puedo más. Y creo que es porque lo disfruto también. (E5 R95)*
- *Claro, ahí está la diferencia. Antes podía estar horas y horas parada, y no lo sentía de esa manera. Pero creo que el movimiento es lo principal para la gente grande, sino hiciera la gimnasia sería peor a lo mejor. (E6 R102)*
- *Sisi, pasar los pisos, limpiar, por el momento, gracias a dios, puedo hacer todo yo, a mi ritmo, pero lo sigo haciendo. (E8 R63)*

De esta manera, se entiende que valoran al ejercicio físico como prodigio necesario para una mejora calidad de vida, y un vigoroso envejecimiento activo, declarando así que notan cambios en su organismo, pero no sienten que son adultas mayores, por la etapa en la que la vida las encuentra.

- *Nono. No. Fíjate que sé que lo soy, pero es como que no. A veces digo, por ejemplo, ahora que espero a mi familia, digo, uy, a mí me gusta mucho cocinar, que preparo esto, que preparo el otro, y después me siento cansada, y antes a lo mejor no. Y son los años, pero es como que en la cabeza no me parece, no me siento tan adulta mayor (risas) cuando amaso, digo uy, me estoy pasando, lo siento, pero sino, voluntad me sobra. No, no me siento. Yo evito, si, subirme a una silla, una escalera, siempre por temor, una quebradura,*

⁸⁸Jara Lopez, Rafael. (2015) Efectos del ejercicio físico en adultos mayores. Recuperado de <https://www.redclinica.cl/Portals/0/Users/014/14/14/663.pdf> P. 293.

y no quiero, pero sino lo querría hacer. Pero bueno, aprendí que no. Hasta donde da el cuerpo. (E2 R94)

- *Claro. No. En la cabeza es como que no siento la edad, me gusta andar, a mí me gusta salir a comer, a bailar de vez en cuando también me gusta. Fuimos al casamiento el sábado del Cristian, lo que bailamos. Por más que sea grande, a mí me gusta salir, pasarla bien. (E7 R99)*
- *Sisi, en la cabeza no, no me veo como adulta mayor. Menos mal, porque si no, peor creo que sería, me achacaría más. Y yo pienso que es justamente eso lo que me ayuda mucho a estar, el hecho de relacionarme con otras personas, tener otros proyectos, aparte de ir a gimnasia, al estar en relación con otras personas, se van surgiendo otros proyectos que uno puede hacer y eso me mantiene ocupada. (E8 R59)*
- *No no. A veces hablo así, y digo, me parece mentira que ya tenga 75 años. Si tengo que subir arriba del techo subo, si tengo que subir arriba de la escalera, no tengo problema, lo hago. (E9 R74)*

El Ministerio de Salud de la Nación puntualiza que “se habla de ejercicio físico cuando la actividad es planificada, estructurada y repetitiva, y tiene por objeto la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física” (Ministerio de Salud de la Nación, p.13)⁸⁹. El ejercicio físico, además de lo dicho anteriormente, es un fenómeno que le permite obtener a la persona que lo realiza un bienestar integral. Las entrevistadas en sus discursos, le otorgan gran significación, ellas mencionan beneficios físicos, y psicológicos, como una cuestión de bien integral, expresando que a ellas les hace bien en múltiples sentidos.

- *Sisi. Porque como te dije me hace bien, a mi organismo, me siento bien, me gusta el grupo, me gustan la profesora. Realmente la paso muy bien. Y el año pasado me opere del pie, ¿te acordas? Que estuve como 3 meses... (E2 R16)*
- *Vos fijate donde estoy yo acá, sola. Siquiera veo a alguien, charlo, comparto, viste, que se yo, a mí me gusta para ir y hacer gimnasia, pero más de todo, la parte sociable. No parece, pero yo antes aveces no podía ni mover los dedos, a mí me gusta la gimnasia, me hace bien, me ayuda aflojarme un poco, a estar mejor, pero mejor todavía me hace la parte social, de estar con gente, de charlar. (E5 R17)*

⁸⁹Ministerio de Salud de la Nación. (2013). Manual director de actividad física y salud de la república argentina. Argentina.

- *Bueno, pero a mí en lo personal, me hace bien estar con ustedes, me siento bien. Y eso hace que vaya con gusto, y creo que por ahí a ustedes les pasa también, porque si no te gusta algo, no vas más y listo. No es obligación tener que formar parte del grupo. Y somos muchas... (E6 R54)*
- *Y, todo un poco. Las chicas, todo el grupo. Con ellas la paso bien ahí, me gusta, me divierto. Como te dije recién espero siempre los lunes y los miércoles para poder ir a gimnasia, así nos encontramos. Y también porque me hace bien a mi salud, el médico, la Lili siempre me dicen que haga gimnasia, que no deje. (E7 R67)*
- *Y voy porque hace bien a la salud no cierto, hacer actividad física es fundamental, más todavía en nuestra edad, hace bien a la salud, física, y a la mente le hace bien también. Si nos quedamos quietos, sin hacer movimiento es malo, todos los médicos siempre te lo dicen. Y además voy, para estar en contacto con otras personas, hablar, conversar, y de ahí por ahí surgen otras reuniones, que las hacemos aparte, pero que surgen de ahí. Que creo que, si no iríamos al taller, no haríamos esas reuniones, y también de esa manera se amplía el número de amistades que uno puede tener. Por esas cosas sigo yendo, y porque me gusta, se crea un clima muy lindo estando ahí. (E8 R14)*
- *Y, no sé, yo veo que, yo siento que lo que estoy haciendo, que me hace bien, me siento bien, me siento que estoy ágil para todo, tengo que agacharme, me agacho, no tengo problemas. Me ayuda a estar más en movimiento, más floja, y de dolores yo así no tengo nada, no me duele nada. Y yo creo que eso es porque hago la gimnasia, porque voy a caminar, porque estoy en movimiento, yo creo que eso quiere decir mucho, no sé, en mi pensamiento, que tengo yo. Y por eso creo que sigo yendo, porque si me haría mal, si sentiría que me hace mal, no hubiera ido más. (E9 R24)*
- *Sí, me recomendó el, que saliera, que me distrajera, que buscara viajar, o caminar, o algo así, como el taller de gimnasia. Y yo inclusive, tendría que caminar también, pero bueno, no lo hago porque soy vaga. Pero bueno, empeze el taller, y empeze a ir ahí, y encontré una cosa que lo hago con mucho gusto, la disfruto, la hago con placer, lo siento... me siento tan relajada ahí, es algo que no me cuesta tener que ir. A mí me encanta, lo hago con un placer. Y siento que me hace bien, por el tema de mi problema, siento que me ayuda muchísimo. Y lo hago con gusto, porque siento que me gusta, trato de no faltar, porque me gusta, me gusta hacerlo. Lo disfruto. Inclusive con las demás, una habla, ese compañerismo, esa vida social que uno hace, que aveces uno acá en casa, por diferentes motivos, razones, yo por lo menos, soy de poco salir. (E3 R19)*

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 ello su valoración. (Barrionuevo, 2011, p.16)⁹⁰.

Elas aprecian, según lo que narran, al ejercicio físico, como algo de lo que pueden obtener resultados beneficiosos, aprecian la importancia de esta práctica en sus vidas. Y aquí es donde se hacen presentes sus esquemas de apreciación, en cuanto al ejercicio físico.

El ejercicio físico produce una disminución de la ansiedad debido a diversas activaciones fisiológicas. Y se considera que su efecto “sedante” dura aproximadamente cuatro horas. Y ello es así por las endorfinas que segrega el cerebro durante y después de realizar ejercicio físico, que son las que nos inducen a un estado de mayor felicidad y bienestar emocional. Además, cuando hacemos deporte también se incrementa la producción de noradrenalina, que contribuye a moderar la respuesta de nuestro cerebro ante situaciones estresantes. (Clarín, 2019)⁹¹.

Según lo citado anteriormente, el organismo de cada ser humano, al realizar ejercicio físico, libera ciertas hormonas que intervienen en el estado de ánimo provocando representaciones placenteras y agradables. Estas hormonas son encargadas de este efecto de bienestar, ayudando en situaciones como es la de conciliar el sueño, o en momentos de ansiedad y estrés. Por lo tanto, la práctica regular de ejercicio físico, permite experimentar sensaciones de felicidad, relajación, buen humor, bienestar.

Por lo tanto, en este subcapítulo se manifiestan las percepciones y apreciaciones que las mujeres adultas mayores tienen acerca del ejercicio físico, como lo reconocen, los beneficios que su práctica les brinda, tanto en lo físico como en lo psicológicos, también valoran la sensación de bienestar que les provoca realizar ejercicio físico, como es el placer, la felicidad, y la posibilidad de poder seguirse moviendo sin impedimentos. Así mismo, se refieren a que la edad que su número de documento indica, es solo un número, ya que no se sienten de la edad que tienen, no sienten

⁹⁰Barrionuevo, María Celeste. (2011). Las representaciones sobre cuerpo de estudiantes de Educación Física. Universidad Nacional de Villa María. Instituto Académico Pedagógico de Ciencias Humanas. Licenciatura de Educación Física. Villa María. Córdoba, Argentina. p.16.

⁹¹Confirman que hacer ejercicios físicos nos hace más felices que el dinero. (2015). Clarín. Recuperado de https://www.clarin.com/buena-vida/confirman-hacer-ejercicios-hace-felices-dinero_0_5HVAOgEfs.html

que son adultas mayores, y que eso es cierta forma es gracias a la práctica de ejercicio físico que realizan.

El hecho de poder percibir y apreciar que el ejercicio físico les hace bien al alma, a la mente, al espíritu, bien en la constitución como sujetos íntegros que tiene que ver con el derecho que tienen a gozar su cuerpo, a no sentirse reprimidas, poder sentirse libres de ser quienes son y respetando la identidad, el cuerpo, que cada una ha logrado construir. De esta manera se plantea desde un posicionamiento epistemológico donde se presenta a los sujetos como seres únicos, irrepetibles, identitarios y de una educación física que entiende al sujeto de esta manera, una educación física que educa sujetos adultos mayores a través de la gimnasia constituyendo los mismos en función de su calidad de vida y bienestar, entendiendo al cuerpo como inimitable y en una construcción permanente.

Un cuerpo construido, refiriendo a la construcción simbólica del mismo, el que se expresa en la producción de significados diferentes en cada época y cultura. Y un cuerpo multidimensional, cuerpo material, energético, racional, emocional, sensible, mensurable, personal, vincular, real y virtual. (Fassina, Pereyra y Cena en Gonzales, 2019, p.72)⁹²

Subcapítulo cuarto “Este lugarcito, que nos hace bien...y las políticas publicas que lo garantizan”

El eje de análisis del siguiente subcapítulo, serán las políticas públicas como representación de objeción a la cuestión social del envejecimiento de estas mujeres adultas mayores que asisten al taller de gimnasia dictado en el centro de jubilados y pensionados de Saturnino Maria Laspiur.

Se entiende por políticas públicas un conjunto de instrumentos a través de los cuales el Estado, luego de identificar una necesidad (económica, política, ambiental, social, cultural, entre otras), implementa un conjunto de medidas reparadoras, construidas con la

⁹²Gonzales, Manuel. (2019) Formación docente en educación física. Fundamentos biológicos del movimiento humano. Recuperado de http://www.upc.edu.ar/wp-content/uploads/2015/09/MODULO-II_PROFESORADO-DE-EDUCACION-FISICA.pdf P.72

participación de los grupos afectados por los diversos problemas" (Arroyave Alzate en Lobelle Fernandez, 2017, p. s/p).⁹³

Este punto de vista se da a través de un enredado proceso político social de comparación y forcejeo. Las políticas públicas juegan un rol fundamental, ya que estas desarrollan un conjunto de lineamientos y decisiones que permiten alcanzar determinados objetivos, mejorar determinadas problemáticas sociales. Dentro de las políticas públicas, se encuentran los programas públicos, que a diferencia, uno de otro, "un programa es una intervención pública directa sobre una realidad social, que se usa, en conjunto con otros programas (y otros instrumentos de política), para implementar una política" (Winchester, 2011, s/p)⁹⁴. En este caso, una de las realidades sociales es el empoderamiento de las personas mayores, como sujetos de derecho, y no solo como sujetos que se deben proteger, fomentando la salud y el bienestar durante el envejecimiento. "El sujeto social hace referencia a una colectividad donde se elabora una identidad y se organizan prácticas, mediante las cuales sus miembros pretenden defender sus intereses, y expresar sus voluntades" (Sader en Palma, Perotta y Rovira, 2019, p. 9)⁹⁵. El sujeto social es un representante, con capacidad de cargar sentido a su quehacer social, forjándose como un proceso a través del cual se va transigiendo el mismo.

Diversos documentos como el de las Asambleas Mundiales sobre el Envejecimiento Humano de Viena en 1982 y de Madrid en 2002, la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1991, denotan la preocupación internacional acerca de las situaciones de vejez y dejan registro de esto, a través de diferentes recomendaciones y principios básicos, que todos los países deben tener en cuenta para llevar adelante políticas en beneficio a las personas mayores. (Paola, Samter y Manes; 2011, p. 41)⁹⁶

- Gozar de una jubilación y/o pensión que satisfaga sus necesidades.
- Acceso a la alimentación, vivienda y vestimenta.

⁹³ Lobelle Fernández, Gretel. (2017). Políticas públicas sociales: apuntes y reflexiones. *Alcance*, 6(14), 81-96. Recuperado en 21 de septiembre de 2019, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2411-99702017000300006&lng=es&tlng=es.

⁹⁴ Winchester, Lucy. (2011). La formulación e implementación de las políticas publicas en ALC. Recuperado de https://www.cepal.org/ilpes/noticias/paginas/4/45114/Pol%C3%ADticaspublicasenALC_Winchester.pdf.

⁹⁵ Palma, Andrea. Perotta Valentina. Adriana Rovira. (2019) Montevideo. Recuperado de https://www.cepal.org/sites/default/files/events/files/documento_inmayores_final_0.pdf P.9.

⁹⁶ Paola, Jorge; Samter, Natalia y Manes Romina. (2011). Trabajo social en el campo gerontológico: aportes a los ejes de un debate. Buenos Aires: Ed. Espacio. P.41.

- Oportunidades para desempeñarse laboralmente
- Espacios de participación.
- Vivir en entornos seguros según sus preferencias y necesidades.
- Residir en su propio domicilio todo el tiempo que sea posible.
- Favorecer la integración social.
- Disfrutar de los cuidados familiares y contención por parte de la comunidad.
- Tener acceso a medios adecuados de protección institucional, propiciando tareas preventivas.
- Aprovechar y rescatar sus potencialidades.
- Acceder a una vivienda digna y segura.
- Contar con una cobertura de salud.

El Congreso de la Nación Argentina ha sancionado la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores con fuerza de Ley 27.360. Anterior a esto, en junio de 2015, la Convención fue adoptada por la Organización de Estados Americanos. Este documento es una herramienta de protección internacional, nacional, regional de gran importancia, situando la problemática con un objetivo.

"Promover, proteger y asegurar el reconocimiento y el pleno goce y ejercicio, en condiciones de igualdad, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de la persona mayor, a fin de contribuir a su plena inclusión, integración y participación en la sociedad". (Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores)⁹⁷

En lo que respecta al fomento de la salud y el bienestar en la vejez, la meta general plantea lo siguiente.

El hecho de que la población anciana vaya en aumento deriva en la necesidad de que se desarrollen planes de acción para la atención adecuada y necesaria en el ámbito de

⁹⁷ OEA. Organización de los estados americanos. (s.f.) Recuperado el 29 de septiembre de 2019 de http://www.oas.org/es/sla/ddi/tratados_multilaterales_interamericanos_A-70_derechos_humanos_personas_mayores.asp.

la salud, en lo social y en lo económico. Que se garantice una atención médica y psicológica de calidad, una sociedad que no los segregue y estigmatice, sino al contrario, que los dignifique. Y, al mismo tiempo, que el Estado asuma su responsabilidad en la creación de políticas reales, dirigidas a garantizar un ingreso económico decoroso que permita a esta población llevar una vida digna y de calidad (González-Celis en Aponte Daza, 2012, s/p).⁹⁸

En este subcapítulo se perseguirá vincular las representaciones que tienen como esquemas de percepción y apreciación las mujeres adultas mayores en cuanto a las características que colocan al ejercicio físico como motor de una mejor calidad de vida, al mismo tiempo que diferentes políticas públicas lo asocian con la fomentación de conductas saludables. En el centro de jubilados y pensionados de Saturnino María Laspiur se lleva cabo, el desarrollo del Plan Nacional HADOB (hipertensión arterial, diabetes, obesidad) promovido por PAMI, Programa de Atención Médica Integral, que es la mayor obra social del país y Latinoamérica, y que funciona dentro del INSSJP, Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados, entidad pública creada hace 40 años. Este plan puntualiza particularidades sociodemográficas de la población, como es la edad, sexo, nivel sociocultural y económico, del cual surgen los diseños de las estrategias de políticas públicas para el sector de la salud. Las adultas mayores, que forman parte de este espacio, asistiendo al mismo, cuentan en sus narraciones sobre el bienestar que les accede formar parte en distintos campos según sus intereses, como es en este caso el taller de gimnasia.

- *Muy bueno, que es muy muy bueno. Eh, creo que es un excelente lugar que se le brinda a la gente mayor en el pueblo, porque no tenemos muchos espacios, muchas opciones como para hacer otra cosa. Por eso, creo que me parece muy bien, muy lindo, que allá un espacio para distenderse, entretenerse, es positivo que este. Aparte somos un grupo numeroso, de más de 30, y se mantiene viste, durante el año. (E3 R29)*
- *Que ojalá que siga siempre, yo estoy muy conforme, con todo lo que hacemos ahí en el taller. En el pueblo aparte no hay muchas cosas para las personas mayores viste, y es lindo que haya ese espacio. Porque no solamente hacemos gimnasia, sino que después*

⁹⁸ Aponte Daza, Vaneska Cindy. (2015). CALIDAD DE VIDA EN LA TERCERA EDAD. Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP, 13(2), 152-182. Recuperado en 21 de septiembre de 2019, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612015000200003&lng=es&tlng=es.

las reuniones, cuando se participa en otros eventos que invitan, todo eso también es lindo. Esta bueno, hacemos actividad física, van todos adultos mayores, y sirve mucho para la socialización, para el intercambio, pasamos momentos agradables también ahí. (E8 R13)

- *Y en general, en el pueblo resalto que es muy lindo que se pueda tener un lugar así para la gente mayor, resalto el trabajo de ustedes, de la predisposición, y del servicio que prestan. El servicio que nos dan ustedes, que nos presta ahí el centro de jubilados, y PAMI también. resalto todo eso, me parece importante. Es un lujo tener en un pueblo chico todas esas cosas que nos brindan ustedes, ese espacio. (E6 R57)*
- *Muchísimas. Muchas. Si bien siempre viste que falta una, la otra, por problemas de salud, o porque tienen que viajar, o por algo, nunca llegamos a estar todas todas, pero somos muchas. El grupo siempre se mantuvo. Es como que todas los necesitamos, necesitamos del taller. Nos ponemos más grandes, te jubilas, el medico empieza, bueno, muévase, vaya a hacer gimnasia, a moverse, y lo más importante, empezas a tener más tiempo. Entonces uno aprovecha de paso, que el PAMI nos brinda este espacio, este lugarcito, que nos hace bien, por lo menos a mí, pero creo que a todas, que todas opinan lo mismo. (E2 R61)*

“El Programa Nacional HADOB, destinado a los jubilados y pensionados beneficiarios del PAMI tiene dos ejes fundamentales: el seguimiento clínico realizado por los médicos de cabecera: tratamientos terapéuticos convencionales (TC) y la realización de actividades no medicamentosas (ATNM: actividades terapéuticas no medicamentosas)” (Di Dominizio, 2011, p.47)⁹⁹. Dentro de estas actividades terapéuticas no medicamentosas, están incluidas aquellas actividades motoras, que buscan constituir hábitos de vida saludable, sin cambiar los tratamientos preescritos por los médicos, pero sí haciendo un aporte a la salud. De esta manera, se puede percibir así, a través de lo que cuentan las mujeres adultas mayores en sus entrevistas, que los objetivos de este programa están siendo cumplidos, ya que lo expresan apreciando los escasos medicamentos que ingieren en su vida diaria.

- *Las de artrosis la tomo, pero no todas las noches. La gimnasia me ayuda, me ayuda a no sumar tantos medicamentos a mi cuerpo. (E2 R98)*

⁹⁹ Di Domizio, Débora. (2011). Políticas públicas, prácticas corporales y representaciones sociales sobre la vejez: Un estudio de casos. (Tesis de Posgrado). Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. La Plata, Buenos Aires. Recuperado de <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.441/te.441.pdf>. P. 47.

- Sisi, claro que sí, yo pienso que, si no empezaba a hacer todo esto, lo que me dijo el doctor, cambiar el estilo de vida que venía teniendo, la medicación tendría que haber seguido aumentando, y en vez no fue así, pude ir manteniendo las dosis. Cambie el estilo de vida, como te digo, siempre en el campo, trabajo, trabajo, trabajo, a la par de mi marido, éramos e y yo solos, que ordeñar, que hacer os quesos, y después me vine al pueblo, y siempre me dedique al hogar, la casa, no Salí nunca, mi marido camionero, mis hijos, siempre pendiente. (E3 R98)
- Sisi. Porque esas actividades me ayudan. Un medicamento ya lo deje, tomo el emeral nada más, sino antes eran dos. Sino creo que viviría medicada, todo el día. Y bueno, la gimnasia me ayuda, que no tengo que tomar nada para los dolores del cuerpo, me parece a mí, que a lo mejor si no iría, tendría que tomar para eso también. Y ahora con todo esto último, que me dijeron, eran dos opciones, o hacer algo o ir de la psiquiatra, y bueno. (E5 R98)
- Eso nada más. El otro día se me venci6 una cajita, que el doctor me había dado por si me agarraba un fuerte dolor muscular, o del cuerpo. Y se venci6, ah3 quedo, eso significa algo bueno creo yo. Y la gimnasia me ayuda, a que no tenga tantos dolores musculares, a que el cuerpo no esté tan entumecido. (E6 R113)
- Nono, para eso no. Tomo eso que son necesarios por la propia enfermedad, pero para dolores del cuerpo y esas cosas no. Y como te conté antes, tomaba ese para la artrosis, pero que, por suerte, después de que empeze a hacer gimnasia, no lo tuve que tomar más. Porque al final después también terminan siendo dañinos para la salud. (E8 R69)
- Y yo creo un poco que es también porque estoy siempre en movimiento, activa. Por ejemplo, para el colesterol tendría que tomar, pero como tengo poco, no es para medicar. Haciendo gimnasia, con un poco de dieta, lo tengo controlado. Con el ácido úrico me paso lo mismo, una vez me habían dado medicación por eso, pero después lo pude dejar. Así que otro medicamento, gracias a dios no tomo. Mi marido si toma siempre, porque tenía colesterol ese malo también, pero toma eso solamente. No sé ahora cuando vaya al doctor que será lo del brazo, si me dará algo, pero no es tampoco un dolor tan fuerte. (E10 R111)

Como se puede observar las percepciones y apreciaciones que tienen las mujeres adultas mayores sobre la realización de ejercicio físico en relación a las políticas públicas, como es en este caso el Programa Nacional HADOB, coinciden en que obtienen beneficios, ya que han vivenciado que el taller de gimnasia colabora en contrarrestar la toma de medicamentos, y en el bienestar del sujeto en su integridad, dentro de un contexto en el cual se busca el sostenimiento de los adultos mayores.

Las representaciones que tienen las jubiladas y pensionadas acerca del programa HADOB, como política pública ha sido satisfactorio, los sujetos perciben y aprecian estos talleres como beneficiosos, que les ayudan, mejoran su calidad de vida. Aunque se continúa problematizando ¿Qué otras políticas de estado podrían estar llevándose a cabo en dirección al cumplimiento de los derechos de estos sujetos? ¿Derechos de salud, de educación, de una mejor calidad de vida?

Interpretaciones finales

En este capítulo del trabajo de investigación, se relatan las interpretaciones, fundamentando que estas corresponden al ejecutor de esta investigación, pensándolo como un sujeto que está instituido, que acarrea consigo representaciones y acoplado a ellas sus esquemas de percepción, apreciación y acción, que se hicieron presente durante toda la investigación, procediendo de manera crítica y reflexiva, buscando así comprender las representaciones sociales que tienen las mujeres adultas mayores que asisten al Taller de gimnasia dictado en el Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur en relación al ejercicio físico durante el año 2019. Luego de recolectar, analizar e interpretar los datos acumulados, se llega a lo siguiente:

Las mujeres adultas mayores definen al centro de jubilados y pensionados como que “es un lugar de encuentro”, vinculando al ejercicio físico con Otros. Aprecian la importancia de otros sujetos en cuanto a la realización del ejercicio físico, que han acompañado e incentivado, el comienzo y la continuidad en el taller de gimnasia, motivando, empujando, para que lo sintieran, para que tuvieran la experiencia de realizar ejercicio físico. Somos seres sociales por naturaleza, y esa es una característica que se va acrecentando a lo largo de la vida.

Uno de los aspectos que se puede ver, son las acciones que estas mujeres realizaron, con quienes las realizaron, y también de el aprecio que ellas le otorgaron a esas experiencias vividas, mencionando a familiares, amistades, médicos y maestros que han tenido durante su paso por la escuela. Otro punto relevante a mencionar, es cuando ellas hablan de quienes en cierta forma, incentivaron a la realización de un determinado ejercicio físico, volviendo a referirse a familiares, amistades, profesionales, que constantemente buscan inculcarle o hacerles mantener el hábito de realizar ejercicio físico en sus vidas. Se mencionan también las experiencias vividas antes y durante su asistencia al taller de gimnasia, conformando estas prácticas un papel fundamental en la conformación de sus esquemas de percepción y apreciación acerca del ejercicio físico, y pudiendo construir a partir de allí sus propios esquemas de acción actuales.

Las entrevistadas, al referirse a otras personas como se menciona anteriormente, se refieren a Otros significativos, que estuvieron presentes en su vida, y que de algún modo colaboraron en la construcción de sus representaciones acerca del ejercicio físico, al haber compartido múltiples momentos, los que en muchos casos las mujeres adultas mayores en sus relatos los destacan como valiosos.

En el subcapítulo segundo, las mujeres protagonistas de la investigación perciben en cierta forma un antes y un después, respecto al paso del ejercicio físico por sus vidas en la construcción

y reconstrucción de lo que ellas piensan, sienten y hacen. Las mismas hacen un repaso por sus vivencias recorridas, percibiendo y apreciando cambios provechosos en ellas, no solo en el aspecto físico, sino también en la esfera personal, mental y social, accionando, apreciando y percibiendo al ejercicio físico de forma desemejante a las representaciones constituidas anteriormente, donde sus vidas giraban solamente en torno a la casa, al trabajo y a los hijos. Ellas consideran al taller de gimnasia como una experiencia significativa, permitiéndoles la reelaboración de sus esquemas de percepción, apreciación y acción respecto al ejercicio físico, dándole un lugar importante sus experiencias presentes.

Esta reelaboración de sus representaciones sociales, les ha dado lugar a vencer un trazado cultural del que formaban parte. Esto no lo han conseguido de un día a otro, sino que fue producto de un largo transcurso de reflexión y aprendizaje, acompañado de historias de vidas propias, únicas y diferentes donde también aparecen otros sujetos que fueron significativos en este cambio. Es entonces, que ellas, según sus narraciones, a través de este taller de gimnasia, donde llevan a cabo la práctica de ejercicio físico, pueden plasmar sus demandas, que surgen de la evolución femenina. Estas mujeres perciben y aprecian estas transformaciones en ellas, y las consideran como importantes y significativas, en la constitución de sus nuevos esquemas de percepción, apreciación y acción.

Otro aspecto relevante mencionado por ellas en sus relatos, es que al referirse al ejercicio físico, expresan repetitivamente la frase “me hace bien”, dando a conocer sus percepciones y apreciaciones acerca de la práctica del mismo, considerándolo como una manera de poner al cuerpo en movimiento, ejercitando la musculatura, involucrando al ser humano en su totalidad. También especifican a este objeto en cuestión como relevante para la mejora y el mantenimiento de la salud y la calidad de vida, tanto en el aspecto físico como psicológico, dándole prioridad en sus vidas, ya que expresan que forma parte de su bienestar.

En este subcapítulo se destacan los beneficios que ellas perciben que les ofrece la realización de ejercicio físico. En el aspecto físico, ellas relatan que es una ayuda cuestiones como la presión, el colesterol, el fortalecimiento de los huesos y los músculos, y asimismo expresan que no se sienten mujeres adultas mayores, ya que perciben como beneficioso los aportes que el ejercicio físico les brinda en el aspecto psicológico, debido a que se distraen, despejan la mente, se olvidan de los problemas.

Es así entonces, que las mujeres adultas mayores perciben y aprecian al ejercicio físico como beneficioso en sus vidas, tanto a nivel físico como psicológico, destacando la conmoción de

bienestar que el accionar les provoca, permitiéndoles poder llevar con orgullo la edad que cada una tiene, y destacando que esto no sería así, si no asistieran al taller de gimnasia dictado en el centro de jubilados y pensionados de Saturnino María Laspiur.

En el último subcapítulo se mencionaran las políticas públicas como una cuestión social en los adultos mayores. Aquí cada una de las entrevistadas, expresan en sus narraciones sus percepciones y apreciaciones sobre el espacio que les brinda PAMI, el cual coloca al ejercicio físico como motor fundamental en la mejora de la calidad de vida, y en el hábito de conductas saludables. Ellas hacen explícito la sensación de bienestar que les otorga poder tener a su disponibilidad estos espacios, sintiéndose agradecidas y valorando tener este lugar que les hace bien, en su localidad, resaltando los beneficios que les otorga el Plan Nacional HADOB, brindado por esta entidad pública mencionada anteriormente.

Este programa del que ellas forman parte, tiene diferentes objetivos, por lo tanto es relevante destacar que ellas perciben y aprecian la concreción de los mismos, como es el caso en la poca ingesta de medicamentos que realizan en su vida diaria, que se lo agradecen a la práctica de estas actividades motoras realizadas en el taller de gimnasia. Por lo tanto se puede hacer visible como este programa como política pública, ha sido grato, ya que los sujetos han logrado construir representaciones favorables en cuanto a la práctica de ejercicio físico.

A partir de las entrevistas efectuadas a cada sujeto, se ha conseguido recoger fundamentos que nos consienten a visualizar el camino de cada una de las mujeres adultas mayores, deduciendo que cada una percibe, aprecia y acciona de manera diferente obedeciendo a sus estructuras, disposiciones, virtualidades o potencialidades conseguidas en el tiempo, germinando en todo momento las experiencias pasadas como matriz estructurante de las percepciones, apreciaciones y acciones, que tienen hoy en día.

Para finalizar, es importante resonar que las representaciones sociales forman parte del “Habitus” como estructuras estructurantes que establecen en los sujetos maneras de sentir, de pensar, de entender, de interpretar la realidad cotidiana, y que se irán construyendo en función de Otros que posibilitan o limitan, de los contextos culturales y sociales que haya frecuentado, y de las historias y experiencias transitadas.

Como condición de cierre, se formulan las siguientes problematizaciones guías de futuras investigaciones:

¿Cuáles serán las representaciones sociales que tienen acerca del ejercicio físico los hombres adultos mayores de Saturnino María Laspiur?

¿Cuáles son las representaciones que estas mujeres adultas mayores tienen sobre la sociedad actual?

¿Cuáles son las representaciones acerca de ejercicio físico de mujeres adultas mayores que no asisten al taller de gimnasia?

Estos interrogantes dan lugar a pensar, a reflexionar, y abrir nuevos caminos para continuar investigando pensando al investigador con espíritu indagador, inquieto, en constante movimiento en una sociedad repleta de complejidades, permitiéndole descubrir nuevas miradas, percepciones y apreciaciones.

Bibliografía

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

Almonacid Fierro, Alejandro. (2012) La educación física como espacio de transformación social y educativa: perspectivas desde los imaginarios sociales y la ciencia de la motricidad humana. Estudios pedagógicos, XXXVIII. Recuperado desde <http://www.redalyc.org/html/1735/173525520004/>

Alvarado Garcia, Alejandra Maria y Salazar Maya Angela Maria. (2014) Analisis del concepto de envejecimiento. Gerokomos.

Aparicio Garcia-Molina, V. Carbone Baeza, A. Delgado-Fernandez, M. (2010) Castillo Garzón. "Beneficios de la actividad física en personas mayores". Universidad Autónoma de Madrid. España.

Aponte Daza, Vaneska Cindy. (2015). Calidad de Vida en la Tercera Edad. Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP, 13(2), 152-182. Recuperado en 21 de septiembre de 2019, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612015000200003&lng=es&tlng=es.

Bertely Busquets, María. (2000) Conociendo nuestra escuela. Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar. Editorial Paidós. México. Buenos Aires. Barcelona.

Bleger, Jose. (2008) Psicología de la conducta. Buenos Aires. Argentina. Editorial Paidós.

Bourdieu, Pierre. (1980). El sentido práctico. Recuperado de https://books.google.com.ar/books?hl=es&lr=&id=Az_CviBMFiUC&oi=fnd&pg=PA9&ots=wgnpuHeQUV&sig=x9jqmV_Abev8lxZJV4IQ_O-FD8&redir_esc=y#v=onepage&q&f=true

Calmels Daniel (1980). La gesta corporal. El cuerpo en los procesos de comunicación y aprendizaje.

Confirman que hacer ejercicios físicos nos hace mas felices que el dinero. (2015). Clarin. Recuperado de https://www.clarin.com/buena-vida/confirman-hacer-ejercicios-hace-felices-dinero_0_5HVAOgEfs.html

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

- Di Santo, Mario C. (2006) Educación Física Adaptada. Córdoba, Córdoba. Argentina.
- Duarte Cruz, Jose Maria. Garcia Horta Jose Baltazar. (2016) Igualdad, equidad de género y feminismo, una mirada histórica a la conquista de los derechos de las mujeres. Facultad de derecho y ciencias sociales. Universidad Icesi. Cali. Colombia.
- Echeverría, Rafael. (2005) Ontología del lenguaje. Editorial Lom Ediciones S.A. Chile.
- Firman, Guillermo. (2000). Fisiología del ejercicio físico. Facultad de medicina de la UNNE. Corrientes. Argentina.
- Forneri, Lucia. (2006) Taller de géneros y educación popular “nuestros placeres” extraído de Karol, Claudia (2007) Hacia una pedagogía feminista. El Colectivo. América Libre. Argentina.
- Freire, Paulo. (2004). Cartas a quien pretende enseñar 1° edición 2° reimp. Buenos Aires. Siglo XXI Editores Argentina.
- García Salord, Susana. (2013). Taller: Información y Vínculo. La entrevista en ciencias sociales.
- González Gavaldón, Blanca (1999). Los estereotipos como factor de socialización en el género. Comunicar, (12), undefined-undefined. [fecha de Consulta 30 de Agosto de 2019]. ISSN: 1134-3478. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=158/15801212>
- Gonzales, Manuel. (2019) Formación docente en educación física. Fundamentos biológicos del movimiento humano. Recuperado de http://www.upc.edu.ar/wp-content/uploads/2015/09/MODULO-II_PROFESORADO-DE-EDUCACION-FISICA.pdf
- Jara López, Rafael. (2015) Efectos del ejercicio físico en adultos mayores. Recuperado de <https://www.redclinica.cl/Portals/0/Users/014/14/14/663.pdf>
- Karol, Mariana. (1999) De la familia a la escuela. Infancia, socialización y subjetividad. Editorial Santillana. 2° edición. Argentina.
- Korol, Claudia. (2007) Hacia una pedagogía feminista. Recuperado de <https://es.slideshare.net/yaguaraiva/hacia-unapedagogiafeminista>
- Larrosa, Jorge. (1995). Escuela, poder y subjetivación. Madrid. Ediciones de la piqueta.

LI Serra Majem. (1994). Consejo y prescripción del ejercicio físico. Medicina Clínica. Recuperado de

<https://onedrive.live.com/?authkey=%21AFPaQw29dQyspol&cid=1F99237050770E35&id=1F99237050770E35%212730&parId=1F99237050770E35%21126&o=OneUp>.

Lobelle Fernández, Gretel. (2017). Políticas públicas sociales: apuntes y reflexiones. *Alcance*, 6(14), 81-96. Recuperado en 21 de septiembre de 2019, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2411-99702017000300006&lng=es&tlng=es.

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

Moscovici, Serge. (1963). Epistemología y Representaciones sociales: concepto y teoría. *Rev. De Psico. Gral. y Aplic.*47(4),409-419. Recuperado de <file:///D:/usuarios/alumno/descargas/Dialnet-EpistemologiaYRepresentacionesSociales-2385297.pdf>

OEA. Organización de los estados americanos. (s.f.) Recuperado el 29 de septiembre de 2019 de http://www.oas.org/es/sla/ddi/tratados_multilaterales_interamericanos_A-70_derechos_humanos_personas_mayores.asp.

Palma, Andrea. Perotta Valentina. Adriana Rovira. (2019) Montevideo. Recuperado de https://www.cepal.org/sites/default/files/events/files/documento_inmayores_final_0.pdf

Paola, Jorge; Samter, Natalia y Manes Romina. (2011). Trabajo social en el campo gerontológico: aportes a los ejes de un debate. Buenos Aires: Ed. Espacio.

Pérez Rua, Manuel. (2013) La generación femenina de 1950 y el cambio social (1950-200). Universidad de Santiago de Compostela. Departamento de historia contemporánea y de américa. Galicia. España.

Richter, Karin y Rebagliati, Silvia (S/f) "El ambiente como cuna de sentidos educativos desde que nacemos". Recuperado de: http://www.educared.org.ar/infanciaenred/educrianza/2005_11/temario/01.asp. Consultado el 02/12/2019

Skiliar, Carlos. (2002). Alteridades y pedagogías. O... ¿si el otro no estuviera ahí? Recuperado de <https://www.igualdadycalidadcba.gov.ar/SIPEC->

CBA/PolSocioeducativas/Documentos/Integracion/2016/Alteridades%20y%20Pedagogias%20-%20Carlos%20Skiliar.pdf

Sribano, Adrián (2008). El proceso de investigación social cualitativo. - la ed.-Buenos Aires: Prometeo Libros, 2008.

Toconas, Sergio Gerardo. (2010) Contribuciones para una epistemología de la educación física. Diálogos pedagógicos. Año VIII. Recuperado desde <file:///C:/Users/Alumno/AppData/Local/Temp/504-741-1-PB.pdf>

Torres Olmedo, Ana Emmanuelle. (2003). Comportamiento epidemiológico del adulto mayor según su tipología familiar. Universidad de Colima. Especialidad en Medicina Familiar. Colima, México.

Urbano, Claudio A. Yuni, José A. (2014). Psicología del desarrollo, enfoques y perspectivas del curso vital. 1° ed. Córdoba. Editorial Brujas.

Veroneze, Renato Tadeu (2015). Agnes Heller, cotidianidad e individualidad: fundamentos para la conciencia ética y política del ser social. Departamento de trabajo social, Facultad de Ciencias Humanas. Universidad Nacional de Colombia.

Yuni, Jose. Urbano, Claudio. (2005) Psicología del desarrollo, enfoques y perspectivas del curso vital. Editorial Brujas.

Yuni, José. Urbano, Claudio. (2014). Técnicas para investigar II. Recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación. Córdoba. Editorial Brujas.

Winchester, Lucy. (2011). La formulación e implementación de las políticas públicas en ALC. Recuperado de https://www.cepal.org/ilpes/noticias/paginas/4/45114/Pol%C3%ADticaspublicasenALC_Winchester.pdf.

Investigaciones consultadas

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

Di Domizio, Débora. (2011). Políticas públicas, prácticas corporales y representaciones sociales sobre la vejez: Un estudio de casos. (Tesis de Posgrado). Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. La Plata, Buenos Aires

Nardon, Milena (2017). Representaciones sociales de las mujeres jubiladas de Monte Buey acerca de sus prácticas corporales en relación al ejercicio físico. Universidad Nacional de Villa María. Instituto Pedagógico de Ciencias Humanas. Licenciatura de Educación Física. Villa María. Córdoba, Argentina.

Ruiz Díaz, Rocio Alejandra (2017). Representaciones acerca de cuerpo de sujetos adultos de entre 50 y 80 años de edad que realizan ejercicio físico adaptado en un gimnasio de Córdoba durante el año 2017. Universidad Nacional de Villa Maria. Instituto pedagógico de Ciencias Humanas. Licenciatura de Educacion Física. Villa Maria. Córdoba, Argentina.

Vadori Lilián Cristina. Percepciones, apreciaciones y reflexiones sobre: “Cuerpo y lenguaje en las prácticas de la enseñanza” en el marco de la constitución subjetiva.

Anexos

Anexo n° 1. Guion flexible de entrevista destinada al presidente del Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur

Entrevistador/a:

Entrevistado/a:

Fecha de realización de la entrevista:

Hora de inicio:

Hora de finalización:

Lugar:

Tiempo total de duración de la entrevista:

Datos del entrevistado

Edad del entrevistado/a:

Sexo:

Lugar de origen del entrevistado/a:

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en:

Mail:

- ¿En qué año se fundó la institución?
- ¿Cómo es que se funda?
- ¿Quiénes son los fundadores?
- ¿Podría contar brevemente la historia del centro de jubilados?
- ¿Cuál es la misión de la institución?
- ¿Cómo se conforma actualmente la comisión de la institución?
- ¿Cómo subsiste la institución dentro del ámbito económico?
- ¿Cuáles y cuantos son los empleados que trabajan dentro de la misma?
- ¿Con cuántos socios cuenta?
- ¿Cómo es el contacto con PAMI? ¿Existe una relación directa?
- ¿Se respetan las disposiciones que establece PAMI al centro de jubilados?

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

Anexo nº2. Desgravación entrevista realizada al presidente del Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur

Entrevistador/a: Arrieta, Melina.

Entrevistado/a: Presidente de la institución.

Fecha de realización de la entrevista: 14/08/2018.

Hora de inicio: 21:13 hs.

Hora de finalización: 21: 28 hs.

Lugar: Casa del presidente de la institución.

Tiempo total de duración de la entrevista: 15´44´´.

Datos del entrevistado

Edad del entrevistado/a: 67 años.

Sexo: Masculino

Lugar de origen del entrevistado/a: Saturnino María Laspiur, Córdoba, Argentina.

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Saturnino María Laspiur, Córdoba, Argentina.

Mail: -----

1. Entrevistadora: ¿En qué año se fundó la institución?
2. Entrevistado: Y... se fundó en el año 74 me parece... Sisi, en el 74 fue.
3. Entrevistadora: ¿Cómo es que se funda?
4. Entrevistado: Primero, funcionaba algo así, en la municipalidad, y Aureliano Bruna, que en ese momento estaba en la municipalidad, sintió la necesidad de que se fundara una institución, y la municipalidad como estaba en contacto con PAMI, hablaron, se contactaron, y de ahí comenzaron.
5. Entrevistadora: ¿Quiénes son los fundadores?
6. Entrevistado: Los fundadores fueron, don Aureliano Bruna y Martin Ambroggio. Ambroggio fue el primer presidente.
7. Entrevistadora: ¿Podrías contarme algo breve, sobre la historia del centro de jubilados?
8. Entrevistado: Bueno, eran todas personas grandes, que, a fuerza de mucho sacrificio, con ladrillos que le donaban, eh, con cosas donadas, con cosas que iban a buscar ellos mismos... Fueron arrimando cosas, y en el lugar que le dono la municipalidad, levantaron el centro.
9. Entrevistadora: ¿Levantaron todo el edificio que está actualmente? ¿o solo una parte?
10. Entrevistado: Nono, primero se hizo la parte del centro, el salón se hizo mucho después.

11. Entrevistadora: ¿Y armaron una comisión primero?
12. Entrevistado: Siempre hubo una comisión de presidente, vicepresidente, y vocales. Estuvo como presidente Martin Ambroggio, Aureliano Bruna, eh, Ambroggio me parece que estuvo muy poquito. Después Aureliano, después lo tomo la señora Elvira de Bladinich, que estuvo 25 años, y después lo tomo Teresita Isogglio de Peirotti, y después Santiago Coppetti, porque Teresita enfermo y entonces...
13. Entrevistadora: ¿Y desde el principio brindaban atenciones?
14: Entrevistado: Sisi, hubo atenciones de enfermería y nada más. Y se daban las recetas, para que el afiliado fuera al médico. Ahí se daba la receta en blanco, para que el afiliado llevara al médico. Después fueron cambiando los sistemas, ya no se dio más las recetas, pero cada comisión fue agregando áreas, una vez agregaron pedicura, otra vez se agregó odontología, y después con el sistema HADOB, se agregaron otros talleres.
15. Entrevistadora: ¿Cuál es la misión del centro de jubilados?
16. Entrevistado: Es darle al afiliado... eh, todas las comodidades que se le puedan brindar. Por ejemplo, cuando necesitan algo del PAMI, lo traen al centro; sería como un intermediario, entre PAMI y los filiados de acá de Laspiur. Por ejemplo, en un tiempo pasado, se mandaba la historia clínica de los remedios al 100%, ahora ya eso se caducó, pero bueno, igual, hay ciertas personas que todavía lo reciben. Lo mismo, reciben as tiritas, para los reactivos de diabetes, hay que hacer una historia clínica, nosotros de ahí la mandamos, y después el PAMI viene devuelta, y el afiliado la va a buscar.
17. Entrevistadora: Ahora, actualmente, ¿Cómo está conformada la comisión?
18. Entrevistado: Y... Presidente, vicepresidente, y... presidente yo, Delio Olocco, Martina vice, secretaria Olga Passoni, tesorera Mercedes, y después vienen los vocales... No te los puedo decir, porque no me los acuerdo bien. Pero están la Elsa Passoni, la Minga.
19. Entrevistadora: ¿Cómo subsiste económicamente el centro?
20. Entrevistado: Bueno, con una pequeña cuota que se le cobra al socio. Actualmente es una cuota de 30\$, que a veces no alcanza a cubrir todo, luz, agua, eh, cosas que se rompen. Tenemos que darle a la enfermera, por ejemplo, guantes, alcohol, jeringas. Todos los elementos que sean. Lo mismo al dentista, tenemos que darle bastante materiales.
21. Entrevistadora: Y a ellos, ¿Quién les paga el sueldo?
22. Entrevistado: Por PAMI. La enfermera en este momento, tiene un pequeño sueldo de mil cien pesos, que nosotros para que la chica siga trabajando, tenemos que darle un extra aparte, porque... lo mismo que la pedicura. La pedicura y la enfermera, cobran mil cien pesos, y nosotros no lo cobramos enseguida.
23. Entrevistadora: ¿Cuáles y cuantos son los empleados que están trabajando ahí en el centro?
24. Entrevistado: Y, la Norma, la Belquis, el dentista, ah y tenemos, también agregamos el servicio de peluquería, que esta la chica que corta el cabello a un precio más económico, viste, para aquel que no puede pagar tanto, se le cobra algo. Así que son pedicura, enfermería, eh, dentista y peluquería. Cuatro, y la Norma, que es administrativa, que la administrativa va a cargo del centro, porque el PAMI no paga eso.
25. Entrevistadora: ¿Con cuántos socios cuentan hasta ahora?
26. Entrevistado: Y, más o menos unos quinientos. No todos pagan, no todos van, hay gente que no va. Ahora con esto que viene la nueva tarjeta esa, hemos puesto que el que no la sabe activar, que vaya al centro, que se la activamos gratis, entonces se acercan más al centro.

27. Entrevistadora: ¿Cómo es el contacto de ustedes con PAMI? ¿Tienen una relación directa?
28. Entrevistado: Sí, es directa y muy buena. Nosotros le pedimos por teléfono, dependemos del PAMI de San Francisco.
29. Entrevistadora: Y en un principio, la conexión con PAMI, ¿cómo se dio?
30. Entrevistado: (Risas)
31. Entrevistadora: ¿No te acordés? No importa, no hay problema.
32. Entrevistado. Y... la habrá echo el intendente en ese tiempo, que era Martin Ambroggio, y desde siempre estuvo conectado el centro con PAMI.
33. Entrevistadora: Y el tema de la coordinadora, y eso... ¿Cómo fue? ¿Siempre hubo una coordinadora a cargo? Ósea, de enlace entre el centro y PAMI.
34. Entrevistado: No, eh, en la época que estuvo de presidenta Teresita Isogglio de Peirotti, ellos comenzaron a hacer un salón, como para agregar los talleres. No había talleres. Y a fuerza de mucho sacrificio, de cenas, se hizo. Primero un salón, con piso de tierra, y después se agrando, con otro presidente, se agrando, con el beneficio que nos dejaban los viajes, viajes de turismo, eso nos ayudó mucho a hacer el salón.
35. Entrevistadora: ¿Y a partir de que se hizo el salón, se sumaron los talleres?
36. Entrevistado: Claro, ahí empezaron a funcionar los talleres.
37. Entrevistadora: ¿Se respetan las disposiciones que establece PAMI al centro de jubilados?
38. Entrevistado: Sí.
39. Entrevistadora: ¿Disposiciones cómo cuáles?
40. Entrevistado: Y, por ejemplo, los talleres, cuando ellos mandan el dinero para los talleristas y la coordinadora, tenemos que presentar rendiciones. Y lo mismo cuando mandan el dinero para la pedicura, y para la enfermería, hay que hacer las rendiciones con facturas C, y también lo mismo con la plata para el refrigerio que se les da a las mujeres que van a los talleres.
41. Entrevistadora: Claro, ese sería el seguimiento que les lleva PAMI, para poder in controlando todo el manejo del dinero.
42. Entrevistado: Sí, también el salón se hizo con mucha ayuda de la provincia, porque cuando acá estaba la legisladora Delia Luciano, nos acercó mucho dinero, cuando venía el gobernador, siempre nos daba algo, para... Y eso nos ayudó mucho, que compramos las puertas, que compramos las ventanas. Y ahora rinde un poco más porque se alquila, y de ahí podemos obtener beneficios.
43. Entrevistadora: ¿Cuáles son los beneficios que le brinda a la sociedad PAMI?
44. Entrevistado: Y, los talleres y... en un tiempo daban los bolsones, sí, en un tiempo, después se dejaron de dar. Pero en el tiempo que estuvo la señora Elvira, eh, Minu salió en el catorce, y ocho menos para atrás, y en el 2007, 2008, hasta ahí se dieron los bolsones, después como la gente como que no los quiso más, los rechazaban, entonces se dejaron de dar.
45. Entrevistadora: ¿Cuántas personas asisten aproximadamente a recibir esos beneficios?
46. Entrevistado: Y, cuarenta. Sí, más o menos hay anotadas alrededor de cuarenta.
47. Entrevistadora: ¿Crees que quedan aspectos por mejorar dentro del funcionamiento del centro?
48. Entrevistado. Sí.
49. Entrevistadora: ¿Cómo cuál?
50. Entrevistado: Y, como, como, por ejemplo, tratar de dar más beneficios, porque yo he visto

que, en otros talleres, hay más variedad de posibilidades, para realizar los talleres, por ejemplo. Tratar de acercar más gente, este año se acercó mucha gente, pero que todavía se sigan sumando muchas más.

51. Entrevistadora: ¿Cómo te sentís vos, al participar, al pertenecer a la institución?

Muy bien, para mí es un escape, salir un poco de la rutina. Me gusta, me siento bien, lo realizo con placer. Me siento con la camiseta puesta del centro, porque hace bastante que estoy, y vi cómo fue creciendo, y eso entusiasmo.

Anexo n° 3. Encuesta a jubiladas que asisten al taller de gimnasia en el Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur.

- Nombre y apellido:
- Género:
- Edad:
- Estado civil:
- Hijos:
- Procedencia:
- Residencia actual:
- Profesión:
- ¿Cuánto hace que asiste al Centro de Jubilados y Pensionados?
- Actividades que desarrolla dentro de la Institución.
- ¿Asiste a otras instituciones a realizar ejercicio físico ¿Realiza otras actividades?

Anexo n° 4. Tabla de doble entrada con datos obtenidos de la encuesta realizada a mujeres adultas mayores que asisten al taller de gimnasia en el Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur.

Nombre y apellido	Genero	Edad	Estado civil	Hijos	Procedencia	Residencia actual	Profesión
Persona n°1	Femenino	75 años	Viuda	Tres	Maria Juana	S. M. Laspiur	Jubilada
Persona n°2	Femenina	75 años	Casada	Tres	S. M. Laspiur	S. M. Laspiur	Jubilada
Persona n°3	Femenina	62 años	Casada	Tres	S. M. Laspiur	S. M. Laspiur	Jubilada
Persona n°4	Femenina	61 años	Casada	Dos	S. M. Laspiur	S. M. Laspiur	Jubilada
Persona n°5	Femenina	65 años	Viuda	Dos	S. M. Laspiur	S. M. Laspiur	Jubilada
Persona n°6	Femenina	73 años	Casada	Uno	Mendoza	S. M. Laspiur	Jubilada
Persona n°7	Femenina	77 años	Casada	Uno	La Para	S. M. Laspiur	Jubilada
Persona n°8	Femenina	66 años	Viuda	Dos	S. M. Laspiur	S. M. Laspiur	Jubilada
Persona n°9	Femenina	75 años	Casada	Tres	Ausonia	S. M. Laspiur	Jubilada
Persona n°10	Femenina	64 años	Casada	Dos	S. M. Laspiur	S. M. Laspiur	Jubilada

Nombre y Apellido	¿Cuánto hace que asiste al Centro de Jubilados y Pensionados?	Actividades que desarrolla en la institución.	¿Asiste a otras instituciones a realizar ejercicio físico? ¿Realiza otras actividades?
Persona n°1	6 años.	Taller de gimnasia, nutrición y memoria.	Caminatas.
Persona n°2	5 años.	Taller de gimnasia y taller de nutrición.	Caminatas.
Persona n°3	6 años	Taller de gimnasia y nutrición.	No.
Persona n°4	5 años.	Taller de gimnasia y nutrición.	Caminatas y pilates.
Persona n°5	4 años.	Taller de gimnasia.	No.
Persona n°6	10 años.	Taller de gimnasia, nutrición y memoria.	Caminatas.
Persona n°7	10 años.	Taller de gimnasia.	Caminatas.
Persona n°8	3 años.	Taller de gimnasia y de nutrición.	Caminatas.
Persona n°9	10 años.	Taller de gimnasia.	Caminatas.
Persona n°10	3 años.	Taller de gimnasia.	Caminatas.

Anexo n° 5. Guion flexible de entrevista destinado a mujeres adultas mayores que asisten al taller de gimnasia dictado en el Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur.

- Entrevistador/a:
- Entrevistado/a:
- Fecha de realización de la Entrevista:
- Hora de inicio:
- Hora de finalización:
- Lugar:
- Tiempo total de duración de la entrevista:
- Datos del entrevistado:
- Edad del entrevistado/a:
- Sexo:
- Lugar de origen del entrevistado/a:
- Actualmente, el/la entrevistado/a vive en:
- Mail:
- Observaciones:

¿Cuánto hace que asistís al centro de jubilados y pensionados de Saturnino María Laspiur?

¿Comenzaste yendo al taller de gimnasia?

¿Cómo es que comenzaste a formar parte de este taller?

¿Alguien te recomendó que asistieras?

¿Qué hacen en el taller de gimnasia?

¿Qué piensas sobre el taller de gimnasia?

¿Ha notado algún cambio desde que asistes? ¿Cuáles?

¿Alguna vez ya ha realizado algo de ese estilo?

¿Dónde? ¿Con quiénes?

¿Cómo te sientes formando parte del taller de gimnasia?

¿Qué es lo que valoras de ser miembro de este grupo?

¿Qué te hace seguir asistiendo al taller de gimnasia?

¿Asiste cotidianamente al taller de gimnasia? ¿es priorizado en su vida? ¿o lo hace cuando puede?

¿Qué experiencias tuvo respecto al ejercicio físico a lo largo de su vida?

¿Qué información tiene del ejercicio físico?

¿Sabe los beneficios que aporta el ejercicio físico?

¿Cómo cree que sabe lo que sabe del ejercicio físico?

¿En su infancia, sus padres le enseñaron algo sobre el ejercicio físico?

¿Realizaba ejercicio físico en su niñez? ¿Cuál?

¿En la escuela tenían alguna asignatura que le enseñaran del ejercicio físico?

¿Qué hacían en ese momento?

¿En qué otros espacios educativos le enseñaron o enseñan del ejercicio físico?

¿Piensa que los medios de comunicación social le transmiten una idea de ejercicio físico? ¿Cuál?

¿Piensa que su idea sobre el ejercicio físico siempre ha sido la misma? ¿o ha ido cambiando?

En la actualidad, ¿realiza ejercicio físico cotidianamente? ¿Cómo se siente haciéndolo?

Hoy, ¿Qué valor le da al ejercicio físico en su vida?

Más allá de la edad, ¿Usted se siente adulto mayor?

¿En qué capacidades de su cuerpo ha sentido cambios notables mayormente con el transcurso del tiempo?

¿Puede realizar todas las actividades durante el taller de gimnasia? ¿Necesita adaptación para alguna?

Anexo n° 6. Desgravación entrevistas destinadas a mujeres adultas mayores que asisten al taller de gimnasia dictado en el Centro de Jubilados y Pensionados de Saturnino María Laspiur.

Desgravación de la entrevista realizada a la entrevistada n° 1.

- Entrevistador/a: Arrieta, Melina
- Entrevistado/a: Numero 1.
- Fecha de realización de la Entrevista: 4/05/2019
- Hora de inicio: 17:30
- Hora de finalización: 18:37
- Lugar: Comedor de la casa, de la mujer entrevistada.
- Tiempo total de duración de la entrevista: 67 minutos.
- Datos del entrevistado:
- Edad del entrevistado/a: 75 años.
- Sexo: Femenino
- Lugar de origen del entrevistado/a: María Juana.
- Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Saturnino María Laspiur
- Mail: -
- Observaciones: La entrevistada, me recibió de manera agradable en su casa, donde nos encontramos solas durante toda la entrevista, tomamos un té en el transcurso de la misma. En ningún momento hubo interrupción, de ningún tipo.

P1	¿Cómo va? Bueno, vamos a empezar con la entrevista, de la que te comenté antes de venir. En primer lugar, ¿me decís tu nombre completo?
R1	Hola melina, mi nombre es Entrevistada 1.
P2	Ah, siempre pensé que Entrevistada 1 podía ser un sobrenombre, la abreviatura de tu nombre.
R2	Nono, Entrevistada 1, ese es mi nombre. Así como me dicen
P3	Bueno Entrevistada 1, contame. ¿Cuánto hace que asistís al centro de jubilados y pensionados de Saturnino María Laspiur?
R3	Eh, más o menos, 6 años. Eh, antes no porque tenía trabajo, y no iba, ya tenía edad para ir, pero como trabajaba, estaba más condicionada, por eso no empezaba. Pero tenía ganas de empezar, entonces, cuando cerré el negocio, empeze con gimnasia.
P4	¿Y cuándo empezaste ya estabas jubilada?
R4	Sisi, ya estaba jubilada, Sisi.
P5	¿Cuántos años después que te jubilaste arrancaste?
R5	Y, mmm. Posiblemente 3 años después que me jubile. 2, 3 años después.
P6	¿Vos te jubilaste a que edad?
R6	Si, mmm. Porque me jubilo cuando sale esta nueva ley, eh, porque yo ya tenía la edad.

	O sea, yo ya tenía más de 60 años cuando me jubile, pero como estaba aportando en el negocio y eran 30 años de aporte, yo no pensaba jubilarme hasta dentro de unos años. Cuando sale esta nueva ley, eh, me acojo a esta ley, y entonces, si, me jubilo. Habré tenido 62, 63 años, cuando me jubile. Y más o menos a los 65, 66, empiezo a ir al centro de jubilados
P7	¿Empezaste yendo al taller de gimnasia? ¿o a otra cosa a hacer al centro de jubilados? Hacerte atender, por ejemplo.
R7	No nono, nada más que gimnasia. El centro lo usaba nada más que para gimnasia, después si, en algún momento fui a pedicura, con la pedicura, y nada, mas. Y actualmente voy nada más que a gimnasia, y al taller de la memoria. El taller de gimnasia, prácticamente nunca lo deje. Si aveces faltas, porque tenes un viaje, o porque... pero nunca, nunca corte el taller de gimnasia
P8	¿Cómo empezaste a formar parte del taller de gimnasia? ¿Cómo fue? ¿Cuándo fuiste la primera vez?
R8	Bueno, yo... Cuando todavía no me había, no había dejado, no había cerrado el negocio, pasaba aveces, iba a la biblioteca, y pasaba, y veía a las mujeres que estaban haciendo gimnasia, y me moría de ganas de hacer, porque siempre me gusto, me encanto. Y... bueno, cuando cerré el negocio, lo primero que hice, fue ir al centro de jubilados, preguntar que tenía que hacer, como tenía que hacer, ahí me dijeron que pagando la cuota, ya podía integrarme al grupo, y fue lo que hice.
P9	¿Pagando una cuota de?
R9	De jubilada, un aporte al centro de jubilado. Que siempre, desde ese momento, que comencé, que inicié, ahí empeze a aportar al centro de jubilado. Y ahí empeze, ese año empeze, con gimnasia.
P10	¿Y alguien previamente te había invitado, insistido, para que arranques?
R10	No nono. Dentro del grupo que iba yo no tenía alguna amiga, que me hubiera dicho así, venia que es lindo. Te digo, yo las vi, porque hubo un momento, que se ponían a hacer afuera del centro, y hacían frente de la biblioteca, y eran unos días hermosos, y estaban todas haciendo gimnasia, frente a la biblioteca, y me encanto. Cuando pasé y las vi, dije, que lindo, formar parte del grupo. Por más que yo nunca había dejado de caminar, de hacer cosas, pero esto era algo distinto, era algo que me llamaba la atención. Y me gusto, desde el primer momento en que fui, y me sigue gustando, por supuesto, cada vez más.
P11	Y, contándome con tus palabras. Más allá que en este caso, yo soy la profe del taller, ¿Qué hacen en el taller de gimnasia?
R11	Eh, bueno. Tenemos una hora de gimnasia, en la cual, más o menos media hora, un poquito más, la dedicamos a gimnasia, moviendo todas las partes del cuerpo, eh, porque eso lo rescato, no es porque estés vos, pero nos haces mover todo melina, todo. Desde la mano, todo, todo, el codo, el hombro, todo. Y después juegos, para complementar, hay 15, 20 minutos o más de juegos que también me gustan, que me encantan, que también, jugamos, pero es con movilidad, moviéndonos dentro del espacio, eh y haciéndonos de distintas compañeras. Porque vos viste, que no siempre tenemos los mismos grupos. Caminamos y nos toca con Juana, con maría, y al otro día nos toca con otra. Pero todas nos llevamos bien, porque formamos un hermoso grupo.

P12	Eh, bueno. ¿Qué pensas vos sobre el taller de gimnasia? Ósea, ¿Cuál es tu pensamiento sobre el taller?
R12	Sobre el taller, eh, pienso que nos hace mucho bien a todas, a todo el organismo, al cuerpo, a la mente, porque es una hora que, que te olvidas de todos tus problemas, que estás ahí, que, al mismo tiempo que te está haciendo bien a tu físico, que es muy bueno, porque moves las piernas, y a la edad nuestra es como que yo veo que hay mujeres que están muy muy sedentarias, entonces como que les cuesta caminar, les cuesta subir a un colectivo, y gracias a dios yo esa parte no la sufro, porque, desde hace años, como te digo, por más que no iba al taller de gimnasia, pero siempre estuve en movilidad, nono, nunca me quede sentada mirando televisión, siempre me gusto moverme. Por eso, del taller de gimnasia, no tengo más que palabras de alabanza. Porque me encanta, me hace sentir bien. Cuando no voy, es como, porque llueve, porque no puedo ir, y lo siento, y lo siento faltar, la falta.
P13	Claro, ¿te hiciste por ahí alguna amiga desde que vas al taller? Por ahí mujeres con las que no tenías tanta relación, y después del taller... formar un vínculo...
R13	Sisi, Sisi. Si, más de una, es como que justamente, vivimos todas en el mismo pueblo, nos saludamos porque nos vemos por la calle, pero ahí, en ese momento, vos empezas a conocer a la persona. Y sí, me hicemás de una amiga, varias que veo que tenemos mucho, mucha afinidad. Eh, me encanta, es un grupo hermoso. Sí, no con todas me llevo bien, ósea, de la misma manera, pero sí, hay personas que antes no las conocía, entonces ahora es como que sí, nos hablamos; mas ahora con todos los medios de comunicación, el WhatsApp, entonces, como que estamos muy comunicadas, pero hay buena afinidad, es sana, es buena, es muy muy bueno. Para mi es hermoso.
P14	Una compañía...
R14	Si, una hermosa compañía.
P15	¿Notaste algún cambio vos en lo que es tu cuerpo, en la forma de moverte, desde que vas al taller de gimnasia?
R15	Sí, eh Sisi.
P16	Ósea, si algo mejoro, o empeoro también desde que vas.
R16	Nono, todo lo que es, es para mejor. Ya te digo, yo antes caminaba, pero no es lo mismo. Acá, el caminar es bueno, yo sé que es bueno, todos los médicos te lo recomiendan, camine. Yo camino, los domingos que no hay gimnasia, si el día está lindo, salgo a caminar, me hago el paseo del caminante; pero gimnasia, me gusta porque movemos todas las partes del cuerpo. No sé si son músculos, como te lo puedo llamar, pero movemos todo, todo, todo.
P17	Pero por ahí, sentiste cambios, como decir, a partir del taller cambio esto en mi cuerpo, ¿me entendes? Por ejemplo al subir una escalera, al agacharme a buscar algo.
R17	No, sisisi. Pienso que sí, que en todas esas cosas, a lo mejor no lo noto, porque como siempre lo hice, no noto un cambio grande, significativo, desde que no iba, a que iba, pero por ejemplo, te cuento, cuando he ido a Carlos paz, que tengo que cruzar de la terminal vieja a la terminal nueva, o viceversa, ahí escaleras, aveces el ascensor está roto, estoy muy cargada con valijas, no quiero tomar la escalera mecánica, entonces subo escaleras que son bravas, bravas porque es como... entonces pienso, si no lo haría, esto no lo podría hacer. Si estaría sentada en mi casa... entonces gracias a dios,

	si, lo hago, lo hago bien sin problemas... gracias a gimnasia (Risas)
P18	Si hay algo que vos me quieras decir, que no te pregunte, que vos quieras acotar... cosas que no te gusten también, (Risas), no hay problema
R18	Nono, no. Yo no te voy a estarverseando, porque yo te digo lo que yo siento. Porque vos me vez, que yo soy feliz en gimnasia, soy feliz. Voy, y la disfruto, disfruto mucho de esa hora.
P19	Antes, previo al taller, durante tu vida, ¿habías echo algún tipo de gimnasia? ¿algún estilo diferente? Sea cual sea
R19	Sí. Cuando era joven, bueno, trabaje desde los 14 años, empeze a trabajar en una tienda, entonces tenía poco tiempo, pero de noche íbamos al club, en mi pueblo, en maría Juana, había un club que tenía muchos deportes y practicaba básquet, en ese momento había básquet, no había vóley, otras cosas, practicábamos básquet, éramos un grupo de chicas y hacíamos básquet. Después también comenzaron con la pileta, en maría Juana, y también, no mucho, porque ya te digo, trabajábamos, y el día que íbamos era el día que estábamos desocupadas. Íbamos, hablo siempre en plural, porque iba con mi hermana, los domingos o los días feriados íbamos a la pileta, empezábamos, empezaban a practicar algo de natación. Ahí nos daban, un poco de natación en la pileta. Eso es lo que hice, aparte caminar.
P20	¿Y algún estilo de gimnasia, más parecido a lo que se hace en el centro? Ósea, de copiarle a alguien, movimientos...
R20	Mmm, nono. Va, algo de yoga, en algún momento hice yoga. Eh, de noche, cuando si, tenía el negocio, había hecho yoga en dos o tres oportunidades, pero como que siempre, al tener una familia, y los horarios de cerrar el negocio, de tener que preparar la comida, no me daban aveces para asistir a otras cosas, por ejemplo, de yoga. Lo hice, pero no fue... no hice un seguimiento de yoga, hice, probé, me gusto, me gustaba, pero no, no fui constante .
P21	Y por ejemplo en este caso, cuando fuiste a yoga, o cuando ibas a básquet, ¿ibas por tu cuenta? Decir, si, arranco, ¿o alguien te invitaba a hacerlo?
R21	No nono, no. Siempre fue porque yo me entere que daban, que había.
P22	¿Por iniciativa propia entonces?
R22	En ninguno de los casos fue por invitación, siempre fue porque me entere y me intereso, y me informe, y empeze. Lo que hice, fue así.
P23	Claro. Bueno, ¿Cómo te sentís formando parte del taller de gimnasia?
R23	Espectacular. Espectacular, me gusta, ya te digo, todo el grupo es hermoso, vos que sos la profesora sabes porque nos ves, que somos unidas, que no hay problema entre nosotras, y me siento... me siento muy muy bien, es como que... sabes muy bien que quede viuda hace poco, antes era todo distinto, por más que iba al taller, ahora estoy más sola, por más que tengo mi nuera, mi hijo, mis nietos, pero necesito un grupo de mi edad. Necesito compartir cosas que nosotras nos entendemos, entre nosotras. A todas nos pasa lo mismo, tenemos los mismos dolores, tenemos... compartir esos momentos me encanta.
P24	¿Comparten algún otro momento fuera del taller de gimnasia con el mismo grupo?
P24	Sí. Sí, aveces sí. Aveces con algunas del grupo, nos reunimos a cenar... eso nada más, otras cosas no. Pero supimos, sabemos reunirnos a cenar. No todo el grupo, pero

	algunas del grupo. Las que íbamos a natación, todas. Ósea que ese grupito, que era más chico, entonces íbamos todas. Nos poníamos de acuerdo, íbamos a cenar todas.
P25	¿a natación iban las mismas mujeres con las que compartís el grupo de gimnasia?
R25	Algunas del grupo de gimnasia, pero, no... pienso y me parece que no vaya alguna extra, ósea, que no vaya al taller de gimnasia, y que vaya nada más que a natación. Que el grupo que se formó para natación, está dentro del grupo de gimnasia sería. No todas, porque a no todas les gusta el agua, muchas tienen miedo.
P26	¿Y natación es todo el año?
R26	Nooo. Ojalá fuera todo el año, ojalá tuviéramos pileta climatizada. Pero no, solamente en los meses de verano y también es muy pero muy lindo, y... yo no, el medico nunca me recomendó natación, que vaya, pero sé que a mujeres si, por mal en las rodillas, por problemas le dice, que hagan natación, que vayan.
P27	¿Y vos sentís que te hace bien la pileta? En lo personal
R27	Sisi. Muy bien, a mí me gusta mucho y me siento bien. Me siento bien haciendo ese tipo de gimnasia. Aparte, después cuando salimos del agua, que pasamos la tarde con las mujeres, tomamos mates, charlamos, eso también me hace bien.
P28	Aparte de que te hace sentir bien, ¿hay otra cosa que valorarías de formar parte de este grupo?
R28	Otros valores. Eh, déjame pensar que valores, aparte del compañerismo que tenemos, de sentirme bien. Me siento, haber... me siento que me entienden las mujeres, que nos entendemos entre nosotras, eso rescato, eso, que hay aparte de compañerismo... alguna de nosotras nos pasa algo, y estamos todas ahí, tratando de levantarle el ánimo, aparte de estar, en ese momento en gimnasia, cuando salimos, lo vamos hablando, y te cuentan, y tratar de que esa persona...
P29	Claro. Ósea, no queda todo solamente en lo que paso ahí en el taller, durante la hora de gimnasia.
R29	Volves, por el camino, alguna te cuenta un problema, con su hijo, su nuera, sus nietos, y entonces es como que, entre todas, tratás de que salga de ese pensamiento oscuro, y que vea que hay otra realidad, otras cosas buenas, eh, eso es todo porque estamos todas dentro del mismo grupo. Si no, no pasaría eso, porque vos estás en tu casa, la otra está en la suya, entonces vos no sabés que es lo que le pasa. En vez así, se hace ese tipo de amistad.
P30	Esta bueno eso que me contás, el poder expresarse. No guardárselo para uno, sino compartirlo.
R30	Claro, no pero la mayoría de las mujeres, eh, hay momentos que necesitan...
P31	¿Es como que se formó un grupo de confianza, no?
R31	Sí. A veces necesitamos alguien que nos entienda. Porque a veces la gente joven melina no nos entiende, porque estamos en otra época... ustedes... nosotros venimos con una carga distinta, eran distintas nuestras épocas, y entonces cuando alguna de las mujeres, algunas de las chicas tienen algún problema, y nos cuenta, y a veces llora porque le pasa algo, todas tratamos de que levante el ánimo, que eso nos pasa a todas, que todas pasamos alguna vez por lo mismo, pero que eso pasa, que es pasajero, que disfrute del momento, que disfrute de la gimnasia, del momento que estamos pasando. Eso siempre, siempre pasa. Si no es una, es la otra, que tuvo unos momentos de salud muy

	complicados, entonces entre todas tratamos, de levantar... o la oportunidad que vas junta, un trecho, unas cuadras, ya ahí, eh...
P32	Se da otra relación, todavía más en confianza en ese momento ¿no?
R32	Claro. Que por ahí no lo habla cuando está el grupo completo, en gimnasia, porque no es para decir algo que te está pasando, pero así, siempre... viste que nos ponemos más charletas cuando nos haces ponernos por parejas, o cuando salimos a caminar. Es como que nos vamos poniendo de a dos, y por ahí una cuenta algo, y ya la otra escucho, y se arrima, eh, eso siempre pasa, y es bueno. Es muy bueno, para nosotras es un acompañamiento muy, muy bueno.
P33	¿Vas sola al taller de gimnasia? ¿o alguien te pasa a buscar? ¿o vos pasas a buscar a alguien?
R33	No, voy sola. Voy sola.
P34	¿Y en la pileta pasaba lo mismo? ¿o por ahí se organizaban para ir?
R34	No. Eh, en la pileta con maría Alicia, mi vecina, sabíamos ir, me pasaba a buscar, íbamos con María Alicia, y este año, que tuve un problemita en el pie, Carlos, mi hijo, que me pasaba a buscar en auto. Entonces sí, tenía que esperarlo a él, sino siempre fui sola.
P35	Te lo pregunto, porque viste que hay personas, que si no las pasan a buscar, a lo mejor no van.
R35	No nono. A caminar también salgo sola, hubo épocas que por ejemplo, decía, bueno Miriam, salimos a caminar; Miriam tenía un problema, no venía, o tenía otros horarios, entonces dije no, cada cual, tiene... digo, oh, que linda que esta la tarde, y salgo, salgo a caminar.
P36	¿Lo de caminar es algo que ya lo tenes organizado para hacerlo rutinariamente? ¿o depende?
R36	Nono, porque durante la semana, gimnasia, taller de memoria, que me lleva dos horitas ya está bien, entonces no me da tiempo. En vez, los domingos, si el día está lindo, o el día feriado, salgo, pero sola,
P37	¿Al taller de gimnasia lo priorizas en tu vida cotidiana?
R37	Sisi, por ejemplo, para sacar turno a la peluquería, le digo, no me des ni el lunes ni el miércoles porque tengo gimnasia, si, para todo. Bueno, aveces los médicos te dan ese turno, y si no lo aprovechas... pero Sisi, inclusive, con los chiquitos, que aveces Paola me los trae, bueno, que no sea lunes y miércoles que yo tengo gimnasia, bueno después a cualquier hora, tráelos, yo no tengo problema, pero esas horas, es para mí. Porque siento que me hace bien, yo me siento re bien haciendo gimnasia.
P38	¿Qué experiencias tuviste a lo largo de tu vida, aparte de lo que me contabas recién de básquet, con el ejercicio físico? ¿Sentís que tu vida estuvo siempre ligada al ejercicio físico?
R38	Mmm, eh... dentro de los viajes que hacíamos, siempre haces muchos más movimientos que si te quedas en tu casa, porque vas a conocer algo y tenes que caminar, tenes que subir escaleras, tenes que bajar una montaña, montaña, elevación digo, entonces moves, moves mas. Ahí en los viajes yo noto que hago ejercicio físico. Ahora hace rato que no viajo, pero si, lo hice, y si, en esos momentos, es como que no vas al taller, pero estas haciendo otro tipo de ejercicio físico, de movimientos, de gimnasia. Y cuando voy a

	visitar a mis hijas, ni te hablo; porque tanto cristina como Karina, que viven en lugares hermosos para caminar, cuando voy a Carlos paz, con las nietas salimos, andamos...
P39	¿Sos de jugar con tus nietos?
R39	Sisisi, ahora mismo, con los chiquitos, si me tengo que sentar en el suelo lo puedo hacer. Pero eso creo que gracias a que siempre, tengo la gimnasia que me moviliza, sino yo creo que a la edad mía capaz no podría, sentarme en el suelo y levantarme, por la rodilla, o... no, no podes... por eso juego como si tuviera 40 años. Pero no los tengo (risas)
P40	Si vos tuvieras que definir el ejercicio físico, que significa, con tus palabras, ¿vos como lo explicarías?
R40	Bueno, algo necesario, necesario para el cuerpo, para la mente, eh, algo que me llena, que me complementa, es algo que no puedo dejar de hacerlo, ojalá siempre pueda seguir haciéndolo. Ojalá no llegue un momento que no pueda más asistir al taller, o a hacer algo. Ojalá que no, porque yo me siento plena haciendo gimnasia, es algo que me complementa. Te moves, porque en tu casa te moves, mi casa es bastante grande, hago todas las cosas, pero no es lo mismo. Yo veo que, en el taller, muevo, algo marcado, más personalizado. No es personalizado, ósea, no es que lo hagan para mí, pero para mi cuerpo, yo siento que me hace mucho bien
P41	Y en relación a la salud, ¿conoces específicamente sobre los beneficios? Los beneficios que puede aportar el ejercicio físico
R41	Sisi, en todas las edades, los médicos te aconsejan por ejemplo, si tenes el colesterol un poquito más alto, que no vas a pastillas, porque no es para pastillas, ¿Qué te recomienda? Camine, haga gimnasia, eh, ósea que para la salud; la presión, la presión, tenes la presión muy alta, estas estresado, camina, Salí, hace gimnasia, todos esos consejos te lo va dando el médico, yo no lo sufro, gracias a dios no lo sufro.
P42	Y vos, más allá de que me decías que siempre hiciste actividades por iniciativa propia, ¿alguna vez el medico te lo recomendó? ¿te dijo, anda y hace gimnasia?
R42	Sí. Sisi, tuve una recaída grande, después que... porque lo de Néstor fue muy traumático, porque era una persona, que venía bien, y de golpe, sentado, almorzando, cierra los ojos, y queda ahí. Para mí fue muy traumático, dije lo voy a superar, lo voy a superar, y a los 15 días me agarro un ataque de pánico. Cuando fui al médico, ahí si me dijo, esto lo vamos a solucionar, pero hay que tomar pastillas, pero acompañarlo con gimnasia, con caminatas, con salir, con no encerrarse, eh, me paso enseguida, gracias a dios lo supere.
P43	¿Entonces crees que el ejercicio físico te ayudo a vos?
R43	Sisi. A lo mejor me recetaba pastillas, y me quedaba encerrada en mi casa, y no era bueno eso, porque lo que hay que hacer es justamente, tratar de compartir, salir, y hacer gimnasia, porque eso... La mente tuya trabaja completamente distinta, completamente. Vos a lo mejor no lo sentís porque sos joven, y siempre estuviste haciendo gimnasia, pero una persona grande que se deja estar, o porque no lo hizo siempre, después te das cuenta que tu mente es otra. Vez las cosas de otra forma, porque estas compartiendo un grupo, porque tenes una obligación, va obligación no, pero si tenes que asistir al taller; todo eso es buenísimo, es buenísimo para tu mente y eso es muy importante. A la edad nuestra, que una persona empieza a tener episodios de olvidos, yo creo que todo esto

	que hacemos, nos ayuda a que eso no ocurra, no pase, quede atrás, quede en el olvido. Porque es muy dañino para la salud, quedarse, encerrarse, pasar todo el día al frente del televisor. Esta bueno tomar contacto, versé, que el cuerpo lo sienta, que entre aire, que entre vida, es algo muy muy muy bueno.
P44	Cuando vos eras chicas, ¿tus papas te incitaron a hacer algún tipo de ejercicio físico? ¿te insistían o les daba lo mismo que hicieras o que no?
R44	No. Pero creo que no hizo falta, porque yo desde chiquita a mí siempre me decían que era una chiva, árbol que había, árbol que yo quería subir hasta arriba. Y ahora, aveces reto a mis nietos porque hacen lo mismo. Después en el colegio si, participaba... antes de irme a vivir a maríaJuana, vivíamos en las varillas y había torneos y siempre participe en los torneos, en carreras, no en salto de vayas porque era malísima, pero en postas si, y me gustaba ganar. Vos viste, que a mí me encanta ganar, vos decís no compitan, pero a mí me gusta competir, me gusta ganar. No sé si mis padres tuvieron algo que ver, pero nació conmigo ese deseo de siempre estar en movimiento. Tengo un hermano, que cuando termino la secundaria dijo, yo quiero ser profesor de educación física, y no lo pudo hacer, porque tenía que ir a santa fe a estudiar, y era otra realidad, vos viste. Mi hija estudio educación física, yo creo que viene, con algo, como que se va transmitiendo, no cierto, que por más que yo no la lleve por ese camino, de decir, te gustaría... no, ella sola decidió, que le gustaba educación física, y lo hizo, y le encanto... y yo creo que los profesores de educación física, melina, tienen algo especial, son distintos, tienen algo... yo los veo cuando actúan, cuando hablan, son distintos, tienen, no se... una paciencia, un empuje, y te empujan a vos a que hagas las cosas, y vos las haces, de buen grado, con alegría las haces. Eso yo destaco de ustedes, los profesores de educación física, y lo veo, cuando estoy por ahí, yo los miro, si hay un profesor, o una profesora, tienen algo, algo especial.
P45	Y cuando tus hijos eran chicos, ¿los alentabas vos a hacer algún tipo de ejercicio físico? ¿alguna actividad? O ahora mismo, con tus nietos.
R45	Con mis hijas mujeres, con Karina y cristina prácticamente no, porque, ellas, en la escuela, con el grupito, vamos a patín, vamos a vóley, vóley, mucho vóley las dos. Carlos, es distinto, Carlos se volcó más para el lado de la casa y de la pesca como su papa, entonces no quería ir a futbol, no quería ir, no lo hizo, no. Y con mis nietos, me está dando trabajo el varón, Juan David, eh, me da trabajo, el sigue los pasos de su abuelo y de su papa, cazar y pescar. Casar no tanto, es más pescar, es pesca, pesca, ir a un canalsito y pescar. Hoy se fueron, porque el otro día fueron a pescar y pescaron una anguila, pescaron unas mojarritas y vieron que había unas leñitas ahí, y dijeron, bueno, el sábado si está lindo venimos a hacer unos choripanes acá y a pescar, así que se fueron. Fue Carlós con los dos varones, entonces nosotras, esta noche, comemos las tres mujeres solas. Pero tanto mi hijo, como mi nieto varón, no, por más que por ahí los invito, a lo mejor en algún momento lo van a hacer. Están en movimiento, porque tanto mi hijo como mi Juan David, están continuamente que la bicicleta, hacen movimiento, pero no practican un deporte. No lo practico Carlós, y no lo está practicando Juan David. Y el chiquito, le gusta el futbol, que pateo la pelota que decíamos este va a ser, y no quiere ir a practicar. Es como vergonzoso, es chiquito, entonces, el solo juega a la pelota, va en bicicleta, hace sus cosas, pero no de participar en un grupo, por el

	momento no, nose, a lo mejor más adelante.
P46	¿En la escuela tenían educación física? ¿o un espacio para hacer ejercicio?
R46	¿Nosotros? Sisisi, teníamos una buena profesora de educación física. Fíjate que, en las varillas, en maría Juana no me acuerdo de haber tenido educación física. Porque maría Juana me fui cuando tenía 11 años, y acá en las varillas si, teníamos una mujer grande, que nos daba educación física, y si el tiempo estaba feo lo hacíamos adentro del grado. Me acuerdo perfectamente de ella, la bicho le decían, eh me acuerdo, pero en María Juana no, no tuve.
P47	¿y te acuerdas que hacían en esas clases de educación física?
R47	Sisi, me acuerdo. Me acuerdo que por ejemplo los días de lluvia, que estábamos adentro, eh, nos hacía hacer movimientos con los brazos, con las piernas, pero si era el día lindo, que salimos afuera, entonces sí, se usaba mucho el juego de la pelota prisionera, jugábamos a... todo lo que era con pelota, en el patio, lo jugábamos, y era lindo, a mí me encantaba. Pelota prisionera, y espérate que había otro que hacíamos también, el huevo podrido, todos esos juegos hacíamos, no era lo que a lo mejor nos hacia lo que hacíamos después los días que llovían, que nos íbamos adentro del grado, que eran movilidad de los brazos y así, pero afuera en el patio eran juegos, la mayoría de las cosas eran juegos.
P48	¿Vos crees que hoy en día los medios de educación transmiten cosas sobre el ejercicio físico? Ósea, ¿incitan a realizar algún tipo de ejercicio?
R48	No, nono estoy muy apegada, pero veo por lo que veo, No nono. No veo, veo que ahora están muy prendidos a todo lo que es tecnología, y que a lo mejor... haber... yo aveces con Carlos, porque Carlos está en contra, no quiero... cuando viene y ve que Juan David esta prendido a la Tablet, dice estas echo un tonto, porque si, es como que vos le hablas y no te escuchan, están en su mundo. Yo cuando era chica me gustaba mucho leer, y me tenían como a lo mejor ahora Carlos, deja de leer, anda a jugar, porque no vas a jugar, anda jugar con tu hermana, con tu primo. Y yo, me encerraba adentro, me acuerdo haberme escondido debajo de la cama para que me vieran, para que no me obligaran a salir a jugar, y veo que ahora los chicos están con la tecnología. A lo mejor es bueno para el futuro, a lo mejor, pero nada... yo como abuela tengo miedo, miedo, a que eso le dañe la columna, le dañe la vista, porque están muchas horas ahí prendidos. No acá no, acá tienen una hora por día, cada uno, tanto Juan David como Julián, Ángela no, porque Ángela ella se pone a pintar, no le importa, no le interesa. Yo siempre le digo Ángela si vos quieres una hora. La Tablet es mía, me la regalaron a mí, me la regalo Karina, entonces una hora cuando vienen a la tarde la usan, una hora Juan David, y una hora Julián. Todo lo que se la presto, nada más. Pero después tienen en su casa televisión, todas esas cosas que los llevan a estar ahí, que me parece, que no es muy bueno, pero es bravo, bravo, sacarlos de eso, como que están todos, todos con eso.
P49	Entonces, a lo largo del tiempo, el ejercicio físico estuvo siempre presente en tu vida.
R49	Sisisi, claro. Hasta ahora no deje, nunca deje de hacer algo, y espero no dejar.
P50	¿Qué valor le darías vos hoy, al ejercicio físico en tu vida?
R50	El valor que le doy, eh, le doy mucho valor, eh... del 1 al 10, te diría que le doy el 10, eh, porque creo que es algo que nos hace bien a cualquier edad, no más a nuestra edad, sino que a cualquier edad empezar a hacer ejercicio físico es bueno, es muy bueno, para

	<p>todo. Si los médicos te lo recetan, cuando vos vas, y, que te duele algo, y lo primero que te dicen, camina, poco, pero camine, haga gimnasia. Entonces si te lo están aconsejando ellos, es porque es algo bueno. Yo el valor que le daría, es inmenso, es necesario, yo digo, que es necesario en la vida. Como hay algunas personas que no hacen nada de ejercicio, a lo mejor viven así hasta los 90 años, y no les pasa nada. Pero me parece, que la calidad de vida es distinta. El poder, poder movilizarte como te decía, el subir a una escalera, el subir a un colectivo, poder hacer esas cosas. Porque si no te sentís realmente, te sentís... cuando no lo puedes hacer, cuando no, eh, no puedes. yo lo he experimentado cuando me dolía el pie, yo decía, ¿y ahora voy a quedar así para toda la vida? ¿Qué me van a tener que ayudar para todo? Te da como una bronca, no poder llegar a hacer lo que vos quieres hacer. Por eso para mí te digo, el valor que le doy es inmenso, son muchísimos. Del 1 al 10, yo lo pondría en el 10.</p>
P51	¿Tomas medicamentos?
R51	<p>Muy pocos gracias a dios. Tomo para la presión, eh, mi mama era hipertensa, y como uno cuando tiene una idea, si mi mama era hipertensa, yo siempre pensé que yo también, entonces empecé a consultar con los médicos desde muy joven, y me empezaron a dar... y todo, siempre tomo... una pastillita, me controlo la presión, tengo el tensiómetro, entonces me la controlo, y estoy bien. Pero si llegan, si los valores suben un poquito, porque cuando hay estrés suben, y ahí el medico te recomienda que salgas a caminar, que vayas a gimnasia.</p>
P52	¿Vos crees que, si no harías toda esta gimnasia, tendrías que estar más medicada?
R52	<p>Sí, no. Muchos más medicada. Yo lo que tomo, es esa de la presión. Sí, no te digo que aveces no tomo otra cosa, tenes un dolor muscular por ejemplo algo tomas. Pero lo que tomo siempre, es para la presión, y agregue, que eso no lo puedo dejar, quisiera dejarlo, eh probado de ir mermando, no es mucho, pero, el tranquilizante, a la noche, eh, eso tengo que tomarlo. De la cantidad que me habían dado, apenas me dio ese ataque de pánico, la fui mermando, la fui mermando, pero ahí quede, y quede con una pastillita, y si no la tomo, ahhh. Porque aveces me acuesto cansada, y todo, y pienso, bueno a lo mejor esta noche no la tengo que tomar, y me duermo, y a las 3 de la mañana me despierto, y me acorde, no tome la pastilla, 3 de la mañana despierta, y no te dormís. Empiezan a pasarte por tu cabeza todos los recuerdos, entonces esa tengo que tomarla. Mi idea, es siempre ir la bajando, no la pude bajar. Desde el primer día sí, el médico me había dado bastante, si la baje, la baje. Aparte veía que cuando tomaba la misma pastilla no era la misma persona, que estaba más dopada, yo no estaba con el mismo entusiasmo para todo, No nono. Y la fui mermando, la fui dejando, la fui dejando, pero ahí me quede, me clave en una ala noche ara dormir y de ahí... lo lograre, no sé.</p>
P53	Más allá de la edad, de lo que dicen. De la clasificación que viste le dan a la edad, a partir de esta edad sos adulto, sos adulto mayor... ¿vos te sentís adulta mayor?
R53	No (risas) No nono (risas) mi cabeza no...
P54	No, está bien, está perfecto. yo te pregunte (risas)
R54	<p>No nono, claro, es tu cabeza. Yo pienso que es tampoco dejarte estar, porque soy vieja, porque me quejo, yo pienso... quiere decir mucho eso, de no vivir quejándote, yo a los chicos jamás le digo que me duele algo, a mi familia, no cierto. Bueno, únicamente que sea algo grave, si, por supuesto. Pero si no, no, no les digo nada, no me quejo porque sé</p>

	que son cosas que tenemos, que se dan. Cuando aveces miro televisión digo, ay que viejo que es, y es de mi edad (risas), veo los cantores, que se yo, Sergio Denis, que yo los iba a ver cuando era jovencita, y yo digo que viejos que están, y yo también, pero yo no lo siento, no lo siento, No nono.
P55	¿y en que sentís que tu cuerpo haya cambiado? Ósea, desde que eras joven, hasta ahora. Cambios en los que por ahí uno dice, ah mira, antes podía, ahora no. ¿notas algo notoriamente?
R55	Sí. Eh, noto que cada vez puedo hacer menos cosas. Por ejemplo, yo me gusta hacer una limpieza general, cada tanto, y antes la hacía, me levantaba temprano, y hacia todo, y ahora tengo que tomar un ambiente, limpiarlo bien, y ya me siento cansada, así que basta, paro. Al otro día sigo con el otro ambiente, pero no como hacía antes. Fui, fui, dándome cuenta. En esas cosas no, no creo que haya vuelta atrás ya. Ahí, no puedo más, no puedo más, entonces me siento un rato, hago la lectura, que siempre fue una de mis pasiones, leo un rato, como que el cuerpo se relaja, pero no sigo, no insisto. Porque yo me doy cuenta, que, si yo insisto, que quiero limpiar acá, que quiero limpiar allá, me pongo mal. Y lo hago cuando sé que vienen mis hijas, entonces quiero tener la casa toda limpia, y me canso, me canso, que yo digo bueno... aparte de cansarme en ese momento, sé que después tengo que estar más activa, preparar comida, porque de cuando estoy sola, a cuando tengo 5 o 6 en la casa, cambia un poco, por más que me ayudan, me ayudan, pero yo, soy la que conoce donde están las cosas, hacerme los mandados... es mi casa. Todas esas cosas, que vas notando que sí, que los años pasan, pesan, pesan...
P56	Claro, claro. Bueno, y te pregunto, durante la clase ¿sentís que puedes realizar todas las actividades? ¿o sentís, que alguna no la puedes hacer, o que necesitas adaptarla?
R56	Nono. Únicamente cuando no sé qué miércoles le paso a este pie izquierdo que no andaba, ahí que, fue la época de pileta... vez ahí, no, insistía en hacerlo, pero después cuando llegaba a casa tenía el pie hinchado. Yo pensé que en el agua no, porque el agua ... y nono, al pisar, era como que el pie se hinchaba. Que después fue todo muscular, fui del flebólogo, hice todos los estudios, pero no, ni siquiera fue para operar, nada. Seve que en algún momento yo hice algún movimiento malo y me costó, te digo porque fue antes de navidad, y mira, prácticamente termino, en enero, y seguí con el pie. Y de golpe, paso.
P57	¿y dentro del taller?
R57	No nono, ni me canso en esa hora, yo seguiría un rato más, porque no me canso. Nono me siento cansada, llego bien,.
P58	Bueno, eso era más o menos todo. Re bien, me encanto a mi escuchar todo esto, tus experiencias.
R58	No, claro, realmente, no todas vivimos las mismas experiencias.
P59	Ni hablar, hay de todo. Viste que hay personas, que en su vida han hecho ejercicio físico.
R59	Sisi. Yo en cambio como te dije, de chiquita me decían que era una chiva. Viste, gente de campo, te comparaban con un animal, y yo era la chiva. Yo creo que el ejercicio físico, el andar, formo parte de mi vida siempre. No noto, ósea, que antes no lo hacía, ahora lo hago, una diferencia, para mí siempre estuvo presente en mi vida.

P60	Bueno Mery, un millón de gracias.
R60	No, de nada. Cuando me necesites, yo no tengo ningún problema.

Desgravación de la entrevista realizada a la entrevistada n° 2.

- Entrevistador/a: Arrieta, Melina
- Entrevistado/a: Numero 2.
- Fecha de realización de la Entrevista: 20/06/2019
- Hora de inicio: 18:30
- Hora de finalización: 19:44
- Lugar: Cocina de la casa de la entrevistada.
- Tiempo total de duración de la entrevista: 74minutos.
- Datos del entrevistado:
- Edad del entrevistado/a: 75 años.
- Sexo: Femenino
- Lugar de origen del entrevistado/a: Saturnino María Laspiur.
- Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Saturnino María Laspiur
- Mail: -

Observaciones: La entrevistada me recibió en su casa. Ella se encontraba con su esposo, que estuvo presente durante 5 minutos, y luego se retiró del lugar donde estábamos, por un llamado telefónico, y volvió cuando finalizamos la entrevista, donde nos tomamos un café con torta, y seguimos charlando por unos minutos más.

P1	Bueno Entrevistada 2, ¿cómo va? Vamos a empezar con la entrevista sobre la que te estuve comentando.
R1	Hola melina, bien bien. Bueno, comencemos entonces.
P2	Bueno. En primer lugar, siempre viviste acá en Laspiur?
R2	Siempre viví en Laspiur, sí. Siempre.
P3	¿acá en el pueblo? ¿o en el campo?
R3	En el campo de muy chiquita. Vine a los 5 años, que casi no me acuerdo del campo. Y después sí, me vine a vivir aquí.
P4	Siempre entonces, de toda la vida en Laspiur. ¿Cuántos años tenes entrevistada 2?
R4	74. 74.
P5	Ósea que 70 años más o menos en el pueblo, casi nada en el campo.
R5	Sisi, casi nada. Por eso casi que ni me acuerdo.
P6	Y al centro de jubilados, ¿Cuánto hace que vas?
R6	5 años más o menos. No empeze de las primeras. Eh, tenía mi mama, mi suegra, viejitas, que las cuidaba. Así que yo no empeze enseguida. Pero 5, 6 años, Sisi, más o menos eso.
P7	Claro. Pero eso hace que vas al taller, ¿el centro lo usaste para otras cosas también en algún momento?

R7	Mmm, nono.
P8	Solamente para el taller entonces.
R8	Sisi, para los talleres.
P9	Ah, bien. Al taller de gimnasia 5 años, ¿y a los otros talleres fuiste?
R9	Más de todo iba al taller de gimnasia. Porque iba a yoga, pero ahí no daban, hacia aparte. No tenía yoga el centro de jubilados.
P10	Ósea que el centro lo usaste en primer lugar para ir al taller de gimnasia.
R10	Sisi, para el taller de gimnasia.
P11	¿y ahora actualmente, lo usas para alguna otra cosa?
R11	Ahora voy también a el otro taller, de nutrición.
P12	¿a ese empezaste a ir hace cuánto?
R12	y... el año pasado, que después lo deje a mitad de año, por lo que me opere. Mmm, pero no, son 3 años con este. El anterior iba con la otra chica, sí. Y también fui al taller de memoria, 2 años, y después dejé porque se me amontonaban mucho los días viste. Pero me gustan todos los talleres. El mas de todo, que más me gusta, es gimnasia, porque además para mí, es muy bueno, me gusta, me hace falta.
P13	¿fuiste los 5 años enteros a el taller de gimnasia? ¿o tuviste que parar un tiempo? Pregunto porque recién me comentabas que te habías operado.
R13	Sí. Pare un tiempo, que fui unos meses y deje. Me opere el año pasado, que pare un tiempo. Sí, no los tengo completos, nono.
P14	¿de qué te habías operado?
R14	Estas grabando (risas, y señala el celular)
P15	No importa, no te hagas problema. Está bien
R15	De varias cosas viste. Tengo varias operaciones. (risas) y sobre todo tenía mi mama grande también. Me toco una operación también. Tuve que cambiar mis tiempos por otras cosas, por otras atenciones.
P16	Claro, bueno,¿ pero después cuando podías te incorporabas otra vez al grupo?
R16	Sisi. Porque como te dije me hace bien, a mi organismo, me siento bien, me gusta el grupo, me gustan la profesora. Realmente la paso muy bien. Y el año pasado me opere del pie, ¿te acuerdas? Que estuve como 3 meses...
P17	Sisi. Me acuerdo, que no habías podido caminar, sí, me acuerdo.
R17	Que fui a fin de año, a la fiesta, y pensé que no me daban el diplomita, pero sí, me lo dieron igual (risas)
P18	Y si, como no te lo íbamos a dar. Si formabas parte del grupo. Fue por cuestiones mayores que paraste.
R19	Sí, bueno, viste, pero yo pensaba que no.
P20	¿Cómo es que empezaste a ir al taller de gimnasia?
R20	Invitada por otras señoras. Y también porque siempre hacían la publicidad que estaba el taller de gimnasia en el centro de jubilados. Pero me invitaban a que vaya.
P21	¿no te acuerdas quien te invito? ¿o cómo fue que te invitaron?
R21	Mmm, quien había en ese tiempo. No me acuerdo bien que señoras me habrán dicho, o como es que fue. Acá del barrio iba mela, que ella arranco antes que yo me parece. Pero si, me entere, y empeze a ir.

P22	¿ya estabas jubilada cuando empezaste a ir?
R22	Sí, sí, ya estaba jubilada.
P23	¿y vos te jubilaste a que edad?
R23	A los 65. Mm, no, fui antes de jubilarme. No, estaba jubilada, perdón. Lo que pasa que con el negocio aveces me venía un poquito antes de hora, eso pasaba. Sobre todo, en las reuniones, los cumpleaños, esas cosas, nunca me quedaba. Siempre me tenía que venir antes.
P24	Claro, tenías que volver. Es como que el negocio te limitaba tus actividades.
R24	Sí, claro. Yo trataba de ir a gimnasia, hacer, pero a las otras cosas aveces no me podía quedar. Por ejemplo, iban a prosperidad a esas reuniones, nono, no podía ir. El trabajo es como que me ataba.
P25	Bueno, pero mientras tanto te acomodabas para asistir, como pudieras.
R25	Sisi. Siempre decía yo, chicas me voy, porque soy la única que trabaja. Jubilada, pero trabajo. (risas)
P26	Y después cuando dejaron el negocio, ahí ya te desligaste, y listo.
R26	Si, así fue. Ahí ya es como que me libere (risas)
P27	Qué bueno. ¿y vos me podés contar que hacen en el taller de gimnasia? Más o menos, un poco
R27	Eh, juegos, distintas actividades, movimientos, con pelotas, nos movemos mucho. Todo lo relacionado a moverse, que es bueno para todo el cuerpo. Como ser a mí me resulta muy beneficioso, aparte de que me gusta. Yo tengo mucho problema de columna, de artrosis, y el médico me dice, moverse, moverse, y entonces encuentro el momento y el movimiento justo creo, para mí, para nosotros, las señoras. Porque aveces eh ido a otro lado a lo mejor, donde era todo demasiado movido y no me servía. Ahora es como que encuentro una actividad muy completa para nuestra edad. Piernas, brazos, todo
P28	Qué bueno. Y esa es la idea un poco del taller, me alegro que sea así entonces. ¿y tú pensamiento acerca del taller cuál es? ¿Qué pensas vos sobre este taller de gimnasia?
R28	Que me gustaría que siga por siempre, que no se termine. Que es muy lindo el taller, que el grupo también es muy lindo, y que creo que vos también como profesora nos sabes llevar y orientar. Es como que somos todas iguales ahí adentro. Me gusta, porque me siento cómoda. Viste que aveces vas a lugares, que... no es preferencia, pero unas pueden más, y otras menos, y eso aveces incomoda, en vez acá no, todas somos distintas, pero ni se nota. Como ser una de las cosas, es cuando se organizan esos distintos actos, que nos invitan a participar, lindos, alegres, como hicieron el otro día. Bueno, yo me veo más reducida, por mi pie, por ejemplo, por eso es que no acepto participar, pero no es que me moleste, al contrario, gustosa que si lo pudiera hacer. Pero a lo que voy, es que aveces estas en lugares donde siempre las mismas, o así, pero acá no, es muy a gusto el taller. Creo que ustedes saben manejarse bien, nos ponen al mismo nivel. Ayer, por ejemplo, el muchacho ese que arranco, me encantaba verlo, como aveces a los hombres no les gusta, no van, yo decía el, que lo debe necesitar, viste como lo disfruto, jugo con nosotras, con los papeles, muy bien. A mí me daba gusto, porque yo pienso mucho en la gente que tiene problema. Viste

	la señora de guzmán, que una vez que íbamos, veníamos, ella no lo puede hacer, por eso es lindo que todas acompañemos cuando alguien no puede...
P29	Sí, es un grupo. Ir adaptándonos todos con todos, a las necesidades y posibilidades de cada uno.
R29	Sí, claro. Y creo que somos un grupo que nos adaptamos bien a eso.
P30	Si, a los cambios. A las diferencias de edades, eso es verdad.
R30	Sí, porque hay variedad de edades, y cada una puede hacer lo que puede, algunas pueden hacer todos los movimientos y otras no, pero creo que aprendemos a trabajar con eso, y no hay problema, nos respetamos, y eso agrada, se respeta muy bien.
P31	Si, ni hablar. Y todas esas razones hacen por ahí que uno siga asistiendo creo, ¿es así en tu caso? ¿o hay otras cosas también que te llevan a seguir permaneciendo en el taller?
R31	Por la calidad de vida que me brinda, que se brinda en el lugar, que ofrecen. Digamos, con los años hay muchas cosas que uno nota que va perdiendo, aparte, la parte social, el hecho de estar en un grupo, eso ayuda muchísimo. Conversamos, nos escuchamos, aveces los problemas de cada una, me parece algo muy bueno.
P32	Se va creando una relación entre ustedes...
R32	Si, una relación que parece que fuéramos todas muy amigas sin vernos durante todo el día, que nos encontramos ahí, y estamos todas muy bien comunicadas. Eso me parece tan bueno, el poder compartir. Viste que también hay por ahí gente que está más acompañada, por familiares, o conocidos, en cambio hay otras que no, en mi caso más o menos. Estamos los dos, yo y mi marido, pero bueno, él tiene sus cosas, y yo no soy de mucho salir, estoy acá, en mi casa, entonces, me siento a gusto, porque ahí me comunico con otras personas, y aparte personas de mi edad.
P33	Es importante eso, son personas de tu edad.
R33	Sisi, eso creo que es muy importante. Es parecido todo lo que nos pasa a todas. Nos entendemos. Y aparte que, si estás bien a gusto, con las mujeres que son más jóvenes, que son por ahí más chistosas, que alegran digamos, pero viste que las señoras más grandes por ahí en eso somos más reservadas.
P34	Si, aveces pasa eso. La edad es muy variada.
R34	Claro, y cada una tiene su carácter. Pero bien, bien. Toda saben hasta donde es el límite, y se comparte muy bien todo.
P35	Sí, eso está bueno. Yo lo noto también que es así, pero esta bueno.
R36	Y después nos da calidad de vida, porque es como decimos, en la casa hacemos los trabajitos, tenemos menos ganas, porque todas nos decimos lo mismo, hacíamos un montón antes, y ahora nos lleva mucho más tiempo, y ahí es lindo, porque haces todo, pasamos una hora que se pasa volando, si, es hermoso.
P37	qué bueno saber eso! ¿notas cambios en tu cuerpo por desde que vas al taller?
R37	Sisi
P38	¿Cómo cuáles?
R38	Que me muevo mejor, que ando mejor. Que los dolores inclusive me pasan. Como te decía la otra vez, que hacia frío, que me iba a poner a hacer gimnasia cuando hiciera frío, así no me dolía más nada. Porque con el frío, uno está todo entumecido y se endurece un montón, y más en mi caso con la artrosis. El medico te dice, muévase.

	Yo si noto, la temporada que no vamos, en vacaciones, y eso que, en el verano, que sabemos ir a la pileta, y todo eso, que ayuda, pero noto un montón también. Cuando pasa así de feriado, que nos tocan feriados, lo notamos todas, decimos, ¡juy! O cuando pasa del miércoles al lunes, que son varios días... yo creo que sí, que este taller es para mejor, por lo menos para mí.
P39	¿vos a lo largo de tu vida ya habías echo algo así? ¿algún ejercicio físico de este estilo?
R39	Sí, sí. Yo hice siempre gimnasia. Cuando empezaban chicas, iba en horarios muy tempranos siempre, por el negocio como te contaba antes, lo mismo que a caminar, yo siempre lo hacía muy temprano, porque es algo que me gustaba.
P40	Pero... estabas limitada por el trabajo
R40	Claro, estaba limitada por el trabajo, por los horarios. Pero había unas chicas que daban, cuando comencé allá, hará 40 años atrás, que daban así al mañana temprano, había un grupo que estábamos desocupadas a esa hora. Es como también cuando fuimos a yoga, Miriam nos daba más a la tardecita, también había un grupo que trabajábamos, y que podíamos ir en ese horario. Así que yo siempre trate de hacer algo.
P41	¿y cuáles fueron las actividades que realizaste en las que hacías ejercicio físico? Yoga me dijiste...
R41	Y ejercicios, del tipo así guiados por una profesora. No actividades así yo sola, ni bicicleta, ni... ni sabía andar en bicicleta, no aprendí nunca tampoco. De niña no tuve, y después, tengo muchas varices, y siempre tuve miedo a lastimarme, cuando le compre a mis chicos, nunca me anime yo a usarla. Norberto me quería comprar una moto, nunca quise, tengo terror a golpearme por las varices. Por lo tanto, no, siempre actividades, ejercicios de tipo movimientos, no en un gimnasio donde tenes de todo, aparatos, esas cosas, sino movimientos guiados, y caminar también. Siempre camine mucho, una hora caminaba antes (risas)...
P42	¿y ahora? (risas)
R42	Y ya menos. y encima el frio, los horarios, pero sino siempre lo hice, te digo que hasta que deje el negocio salía al mañana temprano a caminar. Después me empezó a molestar mucho el pie...
P43	¿Qué es lo que te había pasado en el pie?
R43	Yo tengo pie plano de nacimiento, con desviación de los tobillos para adentro. Pero el plano es total, viste. Yo siempre use plantillas, aveces es el arco, o... yo es total, todo plano. Yo toda mi vida, desde que me acuerdo, que me deben haber dolido las piernas, que me llevo mi mama a los 8, 9 años, siempre tuve plantillas en los zapatos. Después me aconsejaban e zapato abotinado, para que la plantilla resulte mejor. Use tacos altos, use, pero yo a diario vivía calzada así, con zapatillas, pero dentro de todo podía usar cualquier cosa. El tema fue cuando me opere de un juanete, y a los 10 años, va, ni 10 años, me volvió, y eso, porque el metatarso también estaba vencido, se me desmejoro totalmente, entonces se torcieron los dedos, una cosa afecto la otra. Y a mí, todos los traumatólogos que me vieron en mi vida, me decían, no te toques los pies. Ahora yo hará unos 7, 8 años me había hecho ver, porque hay especialistas en pie, y ya me había dado que tenía dos operaciones.

	Operarme el tobillo, y operar la otra parte, pero que le iba mucho cuidado para que eso cicatrice, entonces por lo tanto deje pasar, por el negocio. Yo le decía a Norberto, no voy a poder hacer el reposo, porque al negocio lo manejábamos nosotros dos, por más que tenga una persona, me voy a cruzar, me voy a mover, no iba a poder... 3 meses tardo en cicatrizarme..
P44	Claro. Era cuestión de tener el tiempo. De hacerte el tiempo.
R44	Claro. Por lo tanto, dije bueno, espero. Y después fui a otro médico, de pie, que me aconsejaron, y me hizo el mismo estudio y me dijo, acá hay dos operaciones, tobillo, y esto. Y yo me asuste un poco porque ya era más grande, y él me dijo no, nada que ver, hoy las anestias son más suaves, así que ahora estoy muy conforme con la operación. El pie quedo distinto, porque yo noto que quedo distinto, tiene los tornillos, tiene puesto en una parte un huesito que me sacaron de la cadera, para que el tobillo quedara con movimiento, y tiene una plaqueta el dedo grande para que quedara derecho. Entonces yo piso con más cuidado, porque yo lo siento distinto.
P45	Y si, te tocaron ahí, fue una operación nada sencilla creo. Creo que debe ser normal que sientas algo diferente.
R45	Claro, es como que el médico me lo reconstruyo al pie. Los otros días que fui, que ya me dio de alta, que hizo un año, pregunté por el otro. El otro tiene el vencimiento, y a mi cada tanto el tobillo me pega un tirón, pero él me dijo, mientras no duela demás, no toquemos. Porque no siempre me decía que cicatriza bien así.
P46	Claro, es como que con ese tuviste suerte, mucho cuidado, le dedicaste su tiempo.
R46	Sí, me dice, de huesos no siempre quedan bien así las operaciones, vieras la gente que viene desconforme. Pero viste, es el hueso, la persona, aveces es como que rechazan. Dice, aveces te rechaza lo que te pusimos, y entonces... cuando cicatriza el hueso no, pero bueno, viste que por lo tanto yo no camino tanto, trato de caminar, porque ahora me permite, pero bueno, no tanto. Él me dijo, todo lo que puedas porque te hace bien al organismo, pero no exageres. El día que te moleste, por ejemplo, los días de humedad es distinto, así que trato que menos. Y debido a mis varices, que también al pisar mal, me dice el flebologo, tenes mas por eso, se me hincha el pie. Viste, hay varias cosas, que repercuten, que tengo que cuidarme.
P47	Y sí, me imagino. Mira vos. Y a lo largo de tu vida, cuando hacías algún tipo de ejercicio físico, o salías a caminar ¿te molestaban los pies? ¿te dolían?
R47	Sí, sí. Sí. Sentí un montón, siempre sentía molestia cuando hacía algo, pero como te contaba, siempre el trabajo, el trabajo, el negocio, había otras cosas antes. Pasa que es muy plano, muy plano. Diego, mi hijo, heredo mis pies. Le hicieron usar el zapato ortopédico, muchísimo tiempo. Mientras fue al secundario a san francisco, después cuando el traumatólogo lo vio, me dijo, señora heredo sus huesos, estos nacieron así. Solo que, a diferencia, el siempre con zapatos atados, yo use los tacos altos, la ojota, todo lo que te perjudica. Lo que se usaba (risas)
P48	y... la mujer es diferente en eso viste.
R48	Yo mira, hasta que se casó Jorge, otro de mis hijos, me habían hecho una sandalia con la plantilla adentro. Yo estaba chocha, tan feliz. Pero después de eso, no pude más ponerme un zapato de taco. Noo, porque me empezó a doler. Claro, mi pie ya estaba muy deforme. Y de diego, bueno, me habían dicho, bueno que este siempre

	bien calzado, ahora vienen con soporte, pero bueno. El hombre es distinto viste, porque tienen otro calzado. A él un poco le molesta, no camina descalzo, por ejemplo, igual que yo, porque es como que nos faltara como la grasita debajo de la piel. Vos no sabes, lo que es pisar descalzo, ¿si porque en la pileta no piso sin medias?
P49	Ay si, tenes razón. No pisas descalza en la pileta, es verdad.
R49	Te da dolor, te da dolor. Porque dicen que es como que nos falta una grasitud, no sé, tienen un nombre, debajo de la piel. Eh, así que eso le pasa a él también. Y a una de sus nenas, tal cual, pero tal cual, el pie plano, igual que nosotros. Diría más igual que los míos. Yo sufro tanto con esa criatura, que ahora cumple los 15, el mes que viene. Lo único que me puso contenta ahora, que operan, que ahora hay médicos.
P50	Ah, y si, eso va cambiando con el tiempo, viste como es todo.
R50	Yo siempre le digo, y bueno, cuando seas más grande te van a poder operar, poder tocar. Ahora un médico la quiso operar, pero otros le recomendaron que todavía no, es muy jovencita. Claro, va a seguir creciendo y los huesitos... que no era conveniente, así que mientras tanto plantillas también. Pero mira lo que es ¿no? Heredar así tan. Porque hay gente con pie plano, vos escuchas. Lo mismo operadas de juanete, que quedan perfectas. Pero yo fue todo un problema. Cuando cuento, les digo siempre, no se guien por mí, porque lo mío fue totalmente distinto, nada que ver, nada.
P51	Claro, claro. Bueno, cambiando del tema del pie plano, ¿haces alguna otra actividad aparte del taller de gimnasia? ¿algún otro tipo de ejercicio?
R51	Nono, nono. Va, una caminatita sisi, salgo a caminar, una vueltita. Lo que puedo.
P52	¿y cuando termina el taller? Ósea, .en vacaciones del taller de gimnasia, esos meses que no se dicta
R52	Y voy a caminar, trato de ir todos los días, y bueno, como es justo la época de verano, voy a la pileta. Vamos a la pileta, sisi. Con algunas de ahí de las mujeres que también van al centro. No todas, pero algunas vamos. Bueno, vos sabes, vos sos también la profe.
P53	Sisi, son casi todas las mismas, es como que el grupo continua. Va, las que le gusta el agua.
R53	Sisi, exacto, viste que no a todas les gusta. Ojalá que podamos seguir, este verano también. Somos como cada vez algunas más.
P54	Sí, yo pienso que sí. Eso se ve siempre cuando va a arrancar la temporada, pero yo creo que sí, que lo voy a proponer otra vez, se formó un grupo lindo.
R54	Si, se van sumando siempre algunas más. Es como que se va corriendo la noticia, de un año a otro, cuando llega esa época más de todo. Lindo, lindo. Porque aparte no solamente que hacemos ejercicio en la pile, sino que viste que después nos quedamos a pasar la tarde, tomamos mates, charlamos, nos reímos. Se junta el grupo, es muy lindo.
P55	Sí, es así. Pasan la tarde, disfrutan del día. ¿Qué pensas de ese grupo vos? De ese grupo que se formó, del taller, que después se transporta a la pileta. ¿Qué te parece?
R55	Eh, me gusta todo. Me gusta todo de este grupo que se creó. Me parece que todas vamos gustosas siempre, a hacer gimnasia, a las actividades que organizan. Me

	parece, y también lo escucho. Viste que siempre con las mujeres se charla, y aparte ahí cuando llegamos más temprano, todas, que te esperamos. Me gusta, me gusta y me siento cómoda con todas, con todo el grupo. Con quien me toque, cuando jugamos, cuando trabajamos divididas. Bien, yo estoy a gusto ahí. Estoy contenta con el grupo.
P56	¡qué bueno que sea así! ¿comparten alguna actividad fuera del taller con las mujeres? ¿o con alguna?
R56	Con algunas de las señoras, sí.
P57	¿Cómo que actividad?? No me refiero por ahí solo a hacer ejercicio, puede que se reúnan a hacer alguna otra cosa a veces también.
R57	Si, fuera del taller. Yo no tengo un grupo armado, como hay algunas mujeres que sí. Pero si, salgo con algunas de ellas, como Mela, o Mery a veces, que vamos a alguna cosa que hay, un evento, o con alguna otra señora, con Susana también, me supo invitar. Sí, pero no un grupo como para estar siempre, juntarse todos los días a tomar mates, pero si sabemos compartir otros momentos. Bueno, como te decía antes también la pileta, que después nos quedábamos a matear, o supimos salir a comer, ese tipo de actividades.
P58	¿y notas que con alguna de las mujeres empezaste a tener relación después de asistir al taller? Que por ahí antes no tratabas.
R58	Si!! Susana, por ejemplo. Susana, no nos tratábamos con ella, la conocía, sabía quién era, pero nada más. Y desde que nos empezamos el taller, nos hablamos bastante, por cualquier cosita, tenemos cosas en común, ella me avisa siempre si hay algo. María también, porque digamos, ella estaba en el campo, eran clientas mías, del negocio, pero venían a comprar y listo. A ver qué otra... Norma también, nos veíamos menos, nos cruzábamos muy poco, Dora, señoras que nos conocemos de siempre, pero que ahora compartimos charlas, que se creó una relación. Mary, Yolanda, mujeres que bueno si hoy quieres ir a tomar unos mates, sabes que están, que podés charlar, escuchar otras cosas, que ya las conoces más. Es lindo eso que se crea, que nació después del taller. Como una amistad.
P59	¿y el grupo siempre se fue manteniendo? ¿antes con Ana eran más, menos? ¿o siempre más o menos las mismas?
R59	Sí, siempre más o menos las mismas. Se agregan algunas nuevas, y a lo mejor otras que dejan, por algún problema, o por algo. Pero siempre el número se mantuvo más o menos, se mantuvo el grupo. Mira, yo creo que es uno de los más grandes de acá de la zona. Siempre fue un grupo de muchas, y el taller de gimnasia siempre fue el más numeroso. Yo me acuerdo un tiempo, que Ana contaba, y decía, a veces en las reuniones es como que no creen que allá tantas en el taller, pero siempre fue muy numeroso.
P60	Si, son un montón. Y en este momento, más o menos la lista está rondando las 40 anotadas.
R61	Muchísimas. Muchas. Si bien siempre viste que falta una, la otra, por problemas de salud, o porque tienen que viajar, o por algo, nunca llegamos a estar todas todas, pero somos muchas. El grupo siempre se mantuvo. Es como que todas las necesitamos, necesitamos del taller. Nos ponemos más grandes, te jubilas, el medico

	empieza, bueno, muevase, vaya a hacer gimnasia, a moverse, y lo más importante, empezas a tener más tiempo. Entonces uno aprovecha de paso, que el PAMI nos brinda este espacio, este lugarcito, que nos hace bien, por lo menos a mí, pero creo que a todas, que todas opinan lo mismo.
P62	¿Qué es lo que más valoras de este grupo que hoy formas parte? ¿Qué aprecias de ahí?
R62	El compañerismo, si, el compañerismo. Que con todas podés contar, que cualquier cosa que necesites... me parece que es lo que más destacaría del grupo. Están todas siempre atentas.
P63	¿y porque motivo seguís asistiendo al taller durante todos estos años?
R63	Bueno, y por lo que te decía recién, el grupo, el compartir con las mujeres, y la calidad de vida que ofrecen. Es como todo un combo, que me incentiva a ir, porque voy, hago gimnasia, que le hace bien a mi organismo, y al mismo tiempo la paso bien. El hecho de estar así reunidas, pasándola bien, te lo vuelvo a destacar no cierto, porque tenes conversación, compartís tema, un lugar en donde se la pasa bien.
P64	¿vas cotidianamente al taller? ¿es priorizado en tu vida diaria? ¿lo elegís antes de otra actividad?
R64	Sisi, yo sé que los lunes y los miércoles a las 5 yo tengo gimnasia. Si aveces, si uno tiene que ir al médico por algo importante, bueno. Pero trato siempre de que nada se me cruce en esa hora ni en esos días. Para mi es prioridad.
P65	A lo largo de tu vida, ¿tuviste alguna experiencia que me pudieras contar relacionada con el ejercicio físico?
R65	De chica no. Va, era lo que hacíamos en la escuela y listo. Antes, fuera de la escuela, no se hacía nada. Ahora hay muchas actividades yo veo para los chicos, en el tiempo nuestro en vez, nos enseñaban a bordar, a tejer, a coser, a esas cosas. No era que había actividades así como ahora, que se iba al club, nono. En mi época no, era lo que se hacía en la escuela, y bueno, en tu casa después te mandaban a pintura, o algo así. En mi caso, mi mamá cocía, así que bueno, aprendimos a coser, a tejer, bordar a máquina, bordar a mano, ese tipo de cosas. No como ahora, para hacer ejercicio, antes nada.
P66	¿Te hubiera gustado hacer algún tipo de ejercicio físico?
R66	Si. Sisi, yo veo ahora todo lo que hacen los chiquitos, y pienso, que lastima, que lastima que era tan distinto antes.
P67	Claro, así que de chiquita nada. ¿y más de joven?
R67	No, tampoco. Ni de chiquita, ni de joven. Otra cosa aparte, yo no tengo secundario tampoco, porque había que hacerlo afuera, irse a otro lado, éramos 3, no había posibilidades, y eran otros tiempos. Así que yo enseguida me ocupe en una tienda, entonces mucho tiempo para hacer gimnasia tampoco había. Apenas termine el primario, empeze a trabajar, conocidos de mi casa, me buscaron enseguida, termine la primaria y empeze, hasta que me case. De los 13 años hasta los 20, casi 22 que nació Mario, trabaje en la tienda.
P68	Todo el tiempo dedicado a trabajar casi.
R68	Si, era así antes. Aveces los chicos me decían, pero mami, por ejemplo, a mí que me

	<p>encantaba leer, pero no sobraba el tiempo, porque salíamos de trabajar, íbamos a nuestra casa, y en mi casa había almacén, y nosotros colaborábamos, ayudábamos, mi mama cocía un montón, colaborábamos, entonces vivíamos trabajando. Ni pensar en hacer algún tipo de ejercicio físico. Una vez, estaba Mario, y volvía del trabajo, todo mal humorado, y yo lo miro y le digo, hay Mario, el trabajo es salud, porque estas así. Y el me mira, y me dice, quien te enseñó eso, y yo le digo, mi mama, si no vez que trabajamos toda la vida. Ella nos decía así, siempre (risas) y me dice el, por eso que tenes tanta salud vos. Pero bueno, era así, eran otros tiempos, se pensaba distinto, otras costumbres. Todo va cambiando, como todo.</p>
P69	<p>Claro, era todo diferente, se priorizaban otras cosas. ¿y a qué edad empezaste a dedicarte tu tiempo? Salir a caminar, o hacer cosas que te gustaban.</p>
R69	<p>Ya de grande, con mis hijos grandes. Porque cuando ellos eran chicos, que la escuela, la casa, el negocio, todo, la comida. Cuando los chicos se fueron los 3 a estudiar a san francisco, lavar la ropa, imagínate, nada de tiempo. Ni leer que me encantaba, no tenía tiempo. En el negocio, hojeaba un poco las revistas, pero todo siempre a las apuradas. Ahora que puedo leer, uno empieza con los problemas en la vista (risas) por eso, creo que po ejemplo a caminar recién emepeze cuando mis chicos se fueron a estudiar, cuando ya estaban en san francisco, que tenía algún tiempito libre. No todos los días, pero cuando me quedaba, lo hacia fuera de hora. Pero bueno, recién ahí, es como que me tome ese tiempo, abre tenido 40, 45 años.</p>
P70	<p>¿y lo empezaste a hacer porque sentís que lo necesitabas? ¿alguien te recomendó salir a hacer ejercicio físico? ¿Cómo fue?</p>
R70	<p>Porque me hacía bien, me despejaba un rato la mente, me hacía bien caminar. Yo caminaba una hora, y venia, y abría el negocio, y limpiaba el negocio, y me sentía bien.</p>
P71	<p>¿pero alguien te recomendó que lo empezaras a hacer? ¿o cómo fue que tomaste la iniciativa?</p>
R71	<p>Yo de muy joven tuve problemas de columna, siempre, de punta a punta de la columna. Y tenía que tomar medicamentos, y los médicos siempre me recomendaban hacer algún ejercicio, moverme un poco, pero no podía, nunca podía. Así que cuando me hice el tiempito, arranque, me hacia la caminata a la mañana. Así que arranque por recomendación del médico, me hacía bien y lo necesitaba. Y otra cosa, que al vivir en un pueblo no eran muchas las opciones para hacer, para empezar algo, nada nada. Pero más de todo, uno no hacía, porque siempre el trabajo, el trabajo, era la prioridad en todo. Es como que uno tuvo que sacrificar sus cosas, por otras, nosotros teníamos que hacer a los chicos estudiar, y todo, yo no me arrepiento, para nada, nunca, pero ahora que lo pienso, siempre nuestros gustos, mis gustos, los deje a un lado. Me hubiera gustado terminar el secundario también; cuando empezaron acá con el nocturno, yo dije entre mí, hay me encantaría hacerlo, me moría de ganas, pero después pensé, ¿en qué momento? ¿en qué momento estudio? Claro, y me puse a pensar y digo, no ya no,</p>
P72	<p>Y si, como todo. Es como vos recién me contabas, emepeze a caminar recién cuando los chicos se fueron a estudiar a san francisco.</p>
R72	<p>Claro. Es así. Y me hubiera gustado también hacerlo dese antes. Pero no podía, no</p>

	podía. Hoy todo ese esfuerzo dio sus frutos, uno lo veo, y no se lamenta, pero que lastima, que lastima que todo era tan así. Lo mismo con el estudio, hoy hay muchas posibilidades, para todos, los padres cambiaron los pensamientos también, todos creo yo. Si tienen que cuidar un bebé para que terminen de estudiar, lo hacen, antes no era así, para nada. Nada que ver.
P73	Claro, sí, realmente es así. Todo fue cambiando a lo largo del tiempo, y esperamos que para bien. Volviendo al tema del ejercicio físico, ¿sentís que te hace bien hacerlo? ¿sentís que obtuviste algún beneficio vos en tu cuerpo después de empezar a hacerlo?
R73	Sí, por ejemplo, lo noto en todos los controles que me hago, esta como todo frenado, la osteoporosis, todas las cosas viste, sí, siento que me da beneficios. El médico lo dice también, que me ayuda hacer ejercicio. Me ayuda a sentirme bien. Alguien que me ve así, no piensa que yo tengo tantas cosas, pero creo que es porque me mantengo en movimiento, me ayuda, mucho. Creo que, si en algún momento no lo puedo hacer, lo voy a notar un montón. Ósea que me da mucho beneficio a mí.
P74	Sí, yo creo que es así también. Y de chiquita ¿Qué hacías vos? ¿Cómo era un día de tu vida?
R74	Jugar en mi casa. Bueno, ahí estaba un poco en movimiento, por el hecho de jugar, a la muñeca, saltar la soga, la hamaca. Ahí nos movíamos. Digo por lo que me preguntabas antes, no hacíamos como un deporte fuera de la casa, en el club, pero jugábamos bastante de chiquitas con mis hermanas. También creo que, porque no teníamos celulares, computadoras, como ahora, que te mantienen encerrada, era distinto eso también. Jugar al tejo, la mancha, siempre movernos, andar, todo eso se jugaba mucho, la escondida.
P75	Y en la escuela que me contabas antes que algo hacían. ¿tenían educación física? ¿Qué hacían en esa hora?
R76	Sí, educación física teníamos. Saltos, corríamos, tipo atletismo. Mucho correr, carreras, nos median para correr, el tiempo, distintos saltos.
P77	¿era todo siempre dentro de la escuela? ¿iban a encuentros con otras escuelas, a competir o encuentros?
R77	Nono, era ahí en la escuela nada más, lo que hacíamos ahí, dentro del colegio. Una vez a la semana era, que teníamos educación física, sí.
P78	Y de chiquita, tus papas, ¿te incentivaban a hacer educación física? ¿o algún tiempo de ejercicio?
R78	Nono, para nada. Creo que ellos los vi trabajar nada más, los vi trabajar a mis padres. Y creo que por eso fui así yo también después. A mis padres les gustaba bailar, por ejemplo, muy bailarines. Creo que ahí fue cuando los vi hacer algo que no fuera trabajar, y que les gustara.
P79	Claro. Y eso de bailar ¿vos también lo hiciste? ¿te gustaba? ¿te gusta?
R79	Sí, sisi. Yo con Norberto también bailábamos mucho, nos gustaba, cuando yo estaba bien del pie, que podía. Ese también era nuestro momento de movimiento, en la juventud, cuando no trabajábamos. Como mis padres (risas)
P80	Y ahora, con tu marido, ¿comparten algún actividad? De hacer ejercicio físico, ¿hacen algo juntos o nada?

R80	Nono. Mmm, no. Salimos a caminar los dos, pero por separados siempre, porque a él le gusta un horario y a mi otro. A mí me gusta ir a la mañana temprano. Ahora que hace más frío, hubo algunas tardes que lo he acompañado, que el sale más temprano, es otra cosa, pero si no, no.
P81	¿y hubo alguien más que te haya incitado a hacer alguna actividad o ejercicio físico? Como me contabas antes que el medico siempre te decía, ¿alguien más te aconsejaba a hacer?
R81	Nono. No. Tampoco he jugado al vóley, nada. Viste que antes también se iba a patinar mucho, y había tenis. Ah, eso sí, fui a jugar algunas veces al tenis, pero no aprendí, así que nunca más, cuando éramos novios con Norberto, muy poco, muy poco, porque no tenía práctica. Pero no, la verdad que no. No hacía, ni nadie es como que me invitaba tampoco. Había un frontón un tiempo, que es donde era la casa, que es, que después ahí se hicieron mi mama y mi papa, que ahora vive, va ahí después del luli, que es esa casa que no vive más nadie, bueno ahí había un frontón grande, y aveces íbamos a pelotear un poco, pero no era algo constante. Porque pasábamos por ahí al frente con alguna compañera, pero no es que había grupos, o alguien que te enseñaba. Iban los más grandes.
P82	Y hoy en día, ¿piensas que, por ejemplo, los medios de comunicación promocionan hacer ejercicio físico? La tele, el internet, la radio ¿hablan sobre realizar ejercicio?
R82	Sisi. Nada que ver con antes. Es como que antes nadie hablaba sobre eso. En vez ahora sí. No digo que uno hace todo lo que dicen, pero sí. Es como que te enseñan que hacer, para que, porque es importante. Todos. En vez antes nadie decía nada, era trabajar nada más. Pero si, yo trato de hacer algo, la bici fija por ejemplo, o escuchar los consejos que dan.
P83	¿Y vos crees que tu pensamiento respecto a hacer ejercicio físico fue cambiando? Ósea, si tu pensamiento antes que no hacías nada, cambio ahora que haces algo.
R83	Sí, sí. Antes era como lo que sabíamos y listo, como que no sabíamos todo lo bien que le hacía al organismo hacer ejercicio, y después cuando empecé a hacer, es como que una se empieza a dar cuenta de porque el medico siempre por ahí decía, hagan, muevase.
P84	Claro, es como que entonces sí, ¿consideras que hubo un antes y un después?
R84	Sisi, es así. Antes ni se tomaba en cuenta. Sabes lo que me olvidé de decirte, hice folclore, fui bastante tiempo. Si, hice eso también, había un grupo, éramos novios con Norberto, si. Eso me olvidaba mira, que tengo algunas fotos por ahí. Eh, si, que guincho me invito cuando arrancaron de nuevo después, con gente mayor, pero con esto del pie no pude.
P85	Ah mira vos, que lindo. ¿fuieste mucho tiempo a folclore?
R85	Si, y, fui un tiempo bastante. Y, éramos señoritas, y había un grupo que nos enseñaban, había coro en ese tiempo me acuerdo, que mi hermana iba a coro, y yo a folclore, y ella después a folclore también. Me olvidaba mira vos, que también era movimiento eso, ejercicio, baile.
P86	¿y tenías el negocio cuando ibas a folclore? ¿trabajabas?
R86	En mi casa. Porque eso habrá sido de los 16 a los 20 ponele, que después me case. Ya después cuando empezamos con el negocio, basta de folclore, y tuve los 3 chicos

	seguidos yo también,
P87	Ah, claro. Eso también. Todo junto. ¿Cuántos años se llevan tus hijos?
R87	Son los 3 seguidos, uno por año (risas) no tenía tiempo a nada. Y también otra cosa, viste que yo el otro día te contaba, durante el embarazo antes no te dejaban hacer nada. No nos enseñaban ni a hacer actividad física, ni a cuidarnos. Te acordas que yo el otro día conté, que fui a acompañar a una de mis nueras al médico, embarazada, y el doctor le dijo hace abdominales, yo me quedé mirando. Lo mismo las medias para las varices, yo ya se me asomaban algunas antes, y se me hinchaban las piernas, jamás el médico me dijo nada. Parada en el negocio, las horas que estaba, pero viste, era así. Ese día de mi nuera, yo le dije, pero doctor, y él me dice, bueno señora, eso antes no lo sabíamos. Claro, evoluciona todo. Lo mismo, te fajaban. Yo cuando el doctor le decía, le digo y doctor porque a nosotros nos ponían la faja, y me volvió a decir, no lo sabíamos.
P88	Claro. Yo lo veo donde doy Pilates, tuve chicas embarazadas tomando clases, hasta una semana que compraron fueron. Y el medico se los permitía, y por ahí muchas mujeres mayores, escuchan y se sorprenden, pero el medico se los aconseja, dicen que es hasta beneficioso. Si todo cambia reamente.
R88	Sí, es así viste. Y Pilates es buenísimo también. A mí el médico me había dicho que no yoga porque yo tengo problema, tengo la cervical rectificada, que dicen que tenes la curva como no va. Y antes yo tenía que ir a la fisioterapia a las varillas porque acá no había, y te colgaban, para estirar todo, y ahora eso no, te dicen que no. Bueno, pero me habían aconsejado Pilates, pero después por los tendones no, me dijeron no tampoco.
P89	Si. Y también antes ni caminar a las embarazadas, nada. Ahora aconsejan salir a caminar, todo, que diferente.
R89	Sisi, pero ni te lo decían, ni o sabían creo yo. Porque si te lo hubieran dicho uno lo hacía, cuando una está embarazada es diferente, y más joven. Y otra cosa, te dejaban aumentar mucho de peso, ahora en vez te cuidan, y uno así también va tomando más conciencia ahora.
P90	Claro. Hoy, ¿vos que valor le darías en tu vida al ejercicio físico? Hoy, a esta edad.
R90	Importantísimo. Hoy, si tuviera que elegirlo entre otras cosas lo elijo, me quedo con el ejercicio físico. Creo que es muy importante, ahora que empeze, no dejaría, lo siento de suma necesidad, que me hace bien.
P91	Y mientras estas en el taller, haciendo gimnasia, ¿sentís....
R91	¿Qué me molesta algo? Nono, para nada.
P92	Claro, eso te iba a preguntar. ¿o si te cansas?
R92	Nono, nada de eso. Al contrario, cuando entro en calor me siento perfecto. Te acordas que el otro día te decía. Obviamente si hay algo que no puedo hacer no lo hago, viste que yo hay un brazo que no lo puedo levantar bien, no lo hago y listo. Este martes me tengo que ir a hacer una tomografía para ver, porque no sé porque me duele, me molesta bastante. Pero dentro de todo, puedo hacer todo. Y cuando no hago, no sabes cómo me empieza a doler todo. Por eso aveces después de doce, me pongo y hago un poco acá en mi casa lo que hacemos allá, pero una está como sola, entonces 5 minutos y dejo enseguida. Por eso, para mí es muy importante esa

	hora. Y aparte en la casa te pones, y siempre te acordas que te quedo algo por hacer, entonces dejás y te vas a terminar con tus cosas, la escoba.
P93	Suele pasar así, creo que a mucha gente le pasa lo mismo.
R93	En cambio, en esa hora, es como que te olvidas de todo lo que tenes que hacer, estas ahí.
P94	Claro, claro. Y más allá de la edad, y eso, ¿te sentís que sos adulta mayor vos?
R94	Nono. No. Fíjate que sé que lo soy, pero es como que no. A veces digo, por ejemplo, ahora que espero a mi familia, digo, uy, a mí me gusta mucho cocinar, que preparo esto, que preparo el otro, y después me siento cansada, y antes a lo mejor no. Y son los años, pero es como que en la cabeza no me parece, no me siento tan adulta mayor (risas) cuando amaso, digo uy, me estoy pasando, lo siento, pero sino, voluntad me sobra. No, no me siento. Yo evito, si, subirme a una silla, una escalera, siempre por temor, una quebradura, y no quiero, pero sino lo querría hacer. Pero bueno, aprendí que no. Hasta donde da el cuerpo.
P95	¿en qué notas mayormente que tu cuerpo cambio? Como lo que me comentabas recién del tema de cocinar para todos.
R95	Y como ser, una caminata apresurada. Ahora no, tengo que ir a mi ritmo. Antes lo hacía más rápido, eso sí lo noto. Ahora el medico te dice, a cada edad, un ritmo. Yo eso lo noto, como que ahí me canso. Pero a veces pienso, si no tuviera los dolores, capas me cansa por eso también. Eso es una parte, y también, será que una de jubilada se relaja un poco, somos dos en la casa nada más, antes hacia todo, deje el negocio, y me relaje, si antes hacia todo. Ahora hago las cosas relajada, la cabeza me cambio, igual creo que está bien que sea así. Esto mira que vamos a aprender, de usar el celular, algunas tenemos más idea, otras menos, pero es todo cuestión de tiempo, ya iremos a aprender, hay que relajarse con eso también. Si nos aceleramos es peor.
P96	Claro, y muchas veces ayuda el compartir con personas de tu misma edad, tus mismas condiciones. Que no te hace sentir que sos la única.
R96	Sí, pero es así. Como en el taller, pasa lo mismo, el compartir ayuda. Y el buen trato también, que cuando te enseñen te traten bien, eso es importante. De mayor una se olvida un poco las cosas. (risas) el hecho de estar con gente en tu mismo estado, nos entendemos.
P97	Si, ni hablar que es así. Eso ayuda mucho. Te pregunto, ¿tomas algún medicamento?
R97	Sisi, para la tiroides, para las varices, para la artrosis, y medio rivotril, que me lo dieron hace mucho, que ayuda a relajar. Yo la primera vez que me lo dio un médico hace mucho, digo, doctor, duermo. Y no es para que duermas, porque ahora las cosas son más suaves, estábamos acostumbradas que antes había esas pastillas. Yo le digo, yo no quiero, y él me dice, te lo doy para que te relajes un poco, nada más. Y siempre medio, medio, no aumente, por suerte.
P98	Y desde que vas al taller, desde que hacer ejercicio físico...
R98	Las de artrosis la tomo, pero no todas las noches. La gimnasia me ayuda, me ayuda a no sumar tantos medicamentos a mi cuerpo.
P99	Bueno entrevistada n° 2, eso era más o menos. Un millón de gracias por prestarme un rato de tu tiempo.

R99	No, de nada, gracias a vos. Al final tenías razón, no era nada de otro mundo.
P100	Viste, ibas a poder contestarme. Gracias
R100	No, gracias a vos. Cuando me necesites, ni lo dudes.

Desgrabación de la entrevista realizada a la entrevistada n° 3.

- Entrevistador/a: Arrieta, Melina
- Entrevistado/a: Numero 3.
- Fecha de realización de la Entrevista: 21/06/2019
- Hora de inicio: 16:15
- Hora de finalización: 17:38
- Lugar: Comedor de la casa de la entrevistada.
- Tiempo total de duración de la entrevista: 78 minutos.
- Datos del entrevistado:
- Edad del entrevistado/a: 62 años
- Sexo: Femenino
- Lugar de origen del entrevistado/a: Saturnino María Laspiur.
- Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Saturnino María Laspiur
- Mail: -

Observaciones: La entrevista fue llevada a cabo en la casa de la entrevistada. Allí me esperaba, dispuesta a contestarme, mientras cebaba mates. Nos encontrábamos las dos solas.

P1	¿Cómo va entrevistada n° 3?
R1	Bien, bien melina, gracias.
P2	Bueno entrevistada n° 3, vamos a empezar con las preguntitas que te estuve contando.
R2	Bueno, espero poder ayudarte.
P3	¿vos siempre viviste acá en Laspiur?
R3	Nacida y criada en Laspiur.
P4	¿acá en el pueblo siempre?
R4	Siempre en el pueblo. Desde pequeña, habré estado aproximadamente un mes, que mis padres estaban en un campo, un campo que está cerca de las varas, un mes, y luego nos vinimos enseguida al pueblo, que mi padre comenzó a trabajar en la fábrica de quesos, allá junto con chichi, tu tío. Así que sí, prácticamente de toda la vida acá en el pueblo.
P5	Ah, mira vos. ¿y tu madre no trabajaba cuando se vinieron?
R5	Mi madre no trabajaba, pero ella era enfermera, en ese tiempo. Colocaba inyecciones, porque ella de soltera supo trabajar del Dr. Lamelas. El Dr. Lamelas era ahí, donde ahora es la casa de Armando ahora, y mi mama en ese entonces era enfermera ahí. Y después ella, cuando yo nací todo, que mi padre, vinieron acá al pueblo. Mi padre conoció a mi madre ahí del doctor, iba del doctor porque eran clientes, y ahí la conoció, y a raíz de eso, bueno, fueron novios en ese entonces. Con lo que vivimos a diario, digo novios, y parece... viste que hoy en día.
P6	Y antes todo era diferente, todo, y ese tema ni hablar, cambiaron mucho las

	relaciones.
R6	Era tan diferente, ¿no? Y entonces se casaron, y después entonces ella ahí, ya dejó, y se dedicó a la familia, a mí y a mi hermano, pero se dedicó a la enfermería, en casa, particular, poner inyecciones, tomaba la tensión y todas esas cosas, ella cobraba por supuesto, pero lo hacía como algo paralelo.
P7	Claro, así que tienes hermanos Graciela. ¿uno solo?
R7	Sí, uno solo. Mario, Héctor Mario.
P8	Ah, sí. Ahora relaciono todo, Mario tu hermano, y María, la amiga de mi abuela, tu madre. No había relacionado.
R8	Así es. Mario y yo, es Héctor Mario, pero todos lo conocen como Mario. Y si, con tu abuela, de pequeñas muy conocidos siempre con tu familia, porque éramos vecinos pegaditos, nosotros vivíamos ahí donde vive Delia.
P9	Ah, sí, y mi abuela con su familia Vivian ahí al lado, ella siempre dice.
R9	Sí, vivía celestina ahí. Lo que pasa que ahora han hecho toda una casa sola. Y de pequeña siempre me crié con tu abuela, Gladys. Incluso ahora seguimos teniendo relación, Gladys que vende Avon, me trae los libros. Así que tenemos una relación de toda la vida. Inclusive, ahora en el cementerio, están bien cerca mi padre, y doña celestina, (risa) vecinos para siempre.
P10	Vecinos para toda la vida realmente.
R10	Sí, una amistad que siempre perduro, que nunca... yo con doña celestina, la quería mucho, mucho, había como un lazo.
P11	Claro, sí, a veces pasa con personas. Bueno, ¿Cuánto hace que vas al centro de jubilados?
R11	y... no hace tantos años tampoco, desde que estaba Ana, hará tres, cuatro años más o menos.
P12	¿fuiste tres, cuatro años con Ana? Bueno, y yo hace dos que estoy, esos fuiste conmigo.
R12	Sí, así es. Yo ya empecé, bueno, tengo 62 años, así que habré empezado, 56, 57.
P13	¿no estabas jubilada todavía cuando empezaste?
R13	Nonono. No estaba jubilada aun, me jubile a los 60. Me jubile por el tema de una moratoria, y eso, así que no hace tanto que me jubile.
P14	¿y empezaste yendo al taller de gimnasia al centro? ¿o empezaste con alguna otra actividad o por otra cosa?
R14	Nono. Primero de todo al taller de gimnasia, y luego después al de nutrición, y después el de memoria. El de gimnasia, y el de nutrición lo sigo al día de hoy, y el de memoria lo he dejado por el horario.
P15	¿te queda incomodo el horario? ¿o es muy tarde?
R15	El horario está perfecto, a otras mujeres les queda bien. Pero yo tengo mi nieto ahora, el año pasado fui, no me importaba el horario, pero este año tengo mi nieto viviendo conmigo, el de 18, terminó el secundario, y ahora se vino a vivir con nosotros en forma permanente. No quiso estudiar, está trabajando, por el momento dice que va a vivir trabajando, pueda ser que después madure y estudie. Pero por eso, por el tema del horario, sino hubiera sido por eso te digo, lo hacía encantada. Me gustaba muchísimo, inclusive las mujeres dicen que está muy lindo.

P16	¿y al de nutrición siempre fuiste?
R17	Sisi, el de nutrición si. Todos los años que hice gimnasia, hice nutrición. Al principio empeze con gimnasia, nutrición y memoria, y luego bueno, seguí con gimnasia y nutrición. Y memoria deje, por el tema de horario, como te decía, nada más que por eso.
P18	Claro. Y si, aveces uno no puede con todo. Los horarios no dan para poder asistir a todos los talleres. Y al taller de gimnasia, ¿Cómo es que empezaste a ir? ¿te invito alguien? ¿te enteraste por ahí?
R18	Nono. Eh, no me invito nadie, solo que, por decisión, por el tema de, a raíz de que yo empeze con tema de estrés, y a los 57, 58 años, por ahí, tuve que empezar a ir de un psicólogo, por el tema de estrés, y, la causa mía es la ansiedad, el tema de estrés, nervios, y todo eso, asi que estoy siendo tratada por un psicólogo, todo. Tomo medicamentos, pero es que empeze por el tema de estrés, y la edad misma, que uno ya viene mayor.
P19	¿el medico te recomendó que empezaras entonces? ¿o cómo fue?
R19	Sí, me recomendó el, que saliera, que me distrajera, que buscara viajar, o caminar, o algo asi, como el taller de gimnasia. Y yo inclusive, tendría que caminar también, pero bueno, no lo hago porque soy vaga. Pero bueno, empeze el taller, y empeze a ir ahí, y encontré una cosa que lo hago con mucho gusto, la disfruto, la hago con placer, lo siento... me siento tan relajada ahí, es algo que no me cuesta tener que ir. A mí me encanta, lo hago con un placer. Y siento que me hace bien, por el tema de mi problema, siento que me ayuda muchísimo. Y lo hago con gusto, porque siento que me gusta, trato de no faltar, porque me gusta, me gusta hacerlo. Lo disfruto. Inclusive con las demás, una habla, ese compañerismo, esa vida social que uno hace, que aveces uno acá en casa, por diferentes motivos, razones, yo por lo menos, soy de poco salir.
P20	Sisi, claro, viste que cada una tiene sus actividades, hace sus cosas. ¿lo tomas como un lugar de encuentro por ahí?
R20	Sí, sí, es asi. Charlamos, aveces demasiado (risas) aveces hasta con el nivel de vos alto, y te tapamos a vos, la profesora, cuando quieres decir algo.
P21	(risas) si, pero por eso no hay problema. Son muchas también, todas hablan juntas, pero eso a mí no me molesta para nada.
R21	Sisi, pero siento que hace muy bien, que me ha hecho muy bien, me sigue haciendo bien.
P22	Y vos cuando el medico te recomienda lo que me contas, ¿ya sabias de la existencia del taller de gimnasia?
R22	Sisi, sabía que estaba, que estaba Ana, todo. Fui, bueno yo siempre iba hasta ahí al centro, con eso que mi marido estaba jubilado, se jubiló antes, siempre iba a pagar la cuota social, y hablo con norma, y ahí le pregunto cómo era el tema.
P23	Claro, vos no estabas jubilada todavía, por eso. ¿Cómo tuviste que hacer?
R23	Claro, no estaba jubilada. Cuando iba a pagar la cuota social, ahí hablaba con norma, y el taller, que tal, cuando empiezan, empiezan los primeros meses del año, que bueno, que en enero están las vacaciones, que empiezan en marzo, y entonces a raíz de eso fui, no hubo problema. Pero enseguida como el psicólogo me dijo

	también, por el tema del estrés y todo eso, la ansiedad misma que me provocaba a mi cierta, como decirte... estaba siempre como tensa, entonces me dio en primer lugar como unos comprimidos, para relajarme. Pero eso solo, tomo eso solo, y bueno ahí me dijo que lo acompañe con una actividad, pero bueno tomo eso solo, y sigo siendo controlada por supuesto.
P24	Ese fue como el punta pie, la recomendación, el motivo para comenzar entonces...
R24	Si, y la conocía a Ana también, la profesora, había sido profesora de mis hijas también en el secundario, conocida de toda la vida, viste como es en el pueblo, que todos nos conocemos con todos.
P25	Si es así. Si vos me tuvieras que contar que es lo que hacemos en el taller de gimnasia, ¿Qué me dirías? ¿Qué me contarías? ¿para vos que es lo que hacemos ahí?
R25	Eh, desde movimientos de brazos, de piernas, estiramientos, de manos, de cintura. Caminamos, caminata, eh, jugamos, jugamos también, con objetos, con pelotas, con distintos elementos que llevas vos, revistas... y tratamos de mover todo el cuerpo. A mí me gusta que me hace bien, mover todo el tema de la columna. Que a veces uno tiene muchos problemas con la columna.
P26	Si, en la columna recae todo, siempre. ¿vos lo sentís así en vos? ¿en tu cuerpo?
R26	Si ni hablar, es así. Mira, un dato importante mío, yo hasta los 48 años por ahí, pesaba 90, 91 kilos, y a raíz de mi estrés, todo eso, la muerte de mi padre, también significó mucho en el 2008, la muerte de mi padre me afectó muchísimo, y a raíz de eso, fue todo el factor desencadenante, de eso, que ahora estoy pesando 68, 70 kilos.
P27	Mira, no me acuerdo de vos con ese peso. Va, como que no tengo imagen, mira vos.
R27	Si, pesaba como 90 kilos, y baje, el factor desencadenante como te dije, fue la muerte de mi padre, y entonces, a raíz de eso, me afectó muchísimo, y baje 20 kilos. Y me mantengo mira vos, a raíz de eso, con la ayuda de la gimnasia, y todo me mantengo.
P28	Y uno empieza a aprender a controlar esos estados después, me parece a mí. ¿o no?
R28	Si, a controlarlo, a disfrutar lo que se hace, en este caso el taller, poder tomar contacto con otras personas. No es que somos amigas amigas en sí, amigas íntimas, pero al tener una relación, una vida social, que me ayuda muchísimo a mi problema, mi problema en particular.
P29	Claro, claro. ¿y vos que pensas sobre el taller de gimnasia? ¿Cuál es tu pensamiento sobre el taller?
R29	Muy bueno, que es muy muy bueno. Eh, creo que es un excelente lugar que se le brinda a la gente mayor en el pueblo, porque no tenemos muchos espacios, muchas opciones como para hacer otra cosa. Por eso, creo que me parece muy bien, muy lindo, que allá un espacio para distenderse, entretenerse, es positivo que este. Aparte somos un grupo numeroso, de más de 30, y se mantiene viste, durante el año.
P30	Si, tiene sus altos y bajos, épocas más, épocas menos, pero se mantiene, en lista hoy son alrededor de 40.
R30	Sí, siempre se mantiene. El taller de gimnasia, creo que es el que más alumnas tiene,

	como que el que más convoca también.
P31	Si, de la zona también, es uno de los más numerosos.
R31	Si, y van, siempre en clases, somos un promedio de 25, 30 me parece a mí, casi nunca menos de eso. Y ahora que llegan las vacaciones, ¿se toman algún día? ¿habrá vacaciones?
P32	Creo que este año nos van a dar una semana, creo. Otros años nunca hubo, no se tomaban, pero dijeron que a lo mejor este año daban una semana para el taller, y ese tiempo las profes los usamos para organizar lo de la fiesta del pueblo, de las fotos, la exposición, que yo les comentaba el otro día.
R32	Claro, está bien. ¿el año pasado nos habíamos tomado así también? ¿o no hubo? ¿Cómo había sido?
P33	Nono, el año pasado no habían dado vacaciones, porque yo ya estaba en el taller, y me acuerdo que no había habido vacaciones.
R34	Ah, no hubo. No sé por qué me parecía que sí. ¿Cuándo entraste vos?
P35	El año pasado. Este es mi segundo año sería. Había hecho un remplazo hará tres años atrás, de unos meses a Ana, pero que estoy fija, desde el año pasado.
R36	Ah, sí, ahora que lo comentas sí, claro, claro.
P37	Bueno entrevistada 3, vos, ¿Cuáles pensas que son las razones que te hacen seguir yendo al taller? ¿Qué te dan motivo a seguir permaneciendo y formando parte del grupo? Más allá de lo que me contabas recién, ¿hay algunas otras razones?
R37	Eh, si, como te lo vengo manifestando creo, me gusta, siento deseo por ir, me hace bien a mi cuerpo, eh, a mi cuerpo en general. Trato de no faltar porque lo disfruto, lo disfruto de tal forma, que para mí es como una obligación placentera, me siento con esas ganas de ir siempre, de tratar de no faltar, si no es que es por una razón por supuesto más que importante, o una enfermedad, o algún motivo que no se puede cambiar. Eh inclusive como dato importante, el otro pensaba, como será que a muchas le gusta, que uno ve que a lo mejor no pueden hacer todo, como Donatta, yo la miraba, no puede levantar los brazos mucho, por su operación, y a ella no le importa eso, lo mismo sigue, su constancia por ir, no faltar, a pesar de todo. Cada cual hace lo que puede. Lo mismo la señora Clelia, me supo contar, que su tema era la depresión, me decía, me deprimó mucho, mucho, tengo mi marido que me acompaña, pero me deprimó mucho, y es como que ahí vamos, un rato de encuentro, una hora, pensar en otra cosa.
P38	Si, a muchas les pasa lo mismo, porque eso se escucha en cada clase, que lo comentan, lo expresan.
R38	Si, y la comunicación, después te enteras... hay muchas también que tienen un grupito, un grupito que después de ahí también se juntan, a nivel social, se reúnen en sus casas, se hacen amigas. Es como que cada una va buscando los provechos que saca del taller. Yo lo digo, va, ya te lo dije, empecé por el tema de mi problema de estrés y eso, pero termine encontrando muchos motivos más para seguir yendo, lo disfruto, me gusta, y mientras pueda voy a seguir, porque la verdad me gusta, me encanta. Eh inclusive, no sabes cómo me gustaría que en el centro hubiera más talleres, como el taller de yoga, de folclore, para la gente mayor, otras opciones también.

P39	Sí, eso sería muy lindo, que pudiera haber opciones para todos los gustos. ¿el año pasado vos no ibas a yoga?
R39	Si, el año pasado iba de Miriam, pero ella lo daba en forma particular, pero este año no dio, y no hay otra que dé. Estuvieron consultando con otras profes que den, pero por distintas razones no pueden.
P40	¿hiciste muchos años yoga?
R40	Nono, el año pasado nada más, un año con Miriam, pero me gustó mucho, porque me hacía bien para mi relajación, para todo mi tema, porque vos te relajás, y es todo, cuerpo, mente, espíritu.
P41	Ah, mira, nunca ise yoga, es algo que me intriga, algo pendiente que tengo. Así que te gustaba, que lastima que no lo dicten más.
R41	Sí, mucho, esas posiciones que uno adopta en el suelo, de relajación, del árbol, y todos esos nombres que le ponen, el yoga es una conjunción de mente, cuerpo, espíritu, y esa relajación a las personas que tenemos problemas de nervios, y ansiedad y todo eso, yo llegaba a casa relajada, tranquila, y por varios días estaba... te hace ver el sentido de lo que es la vida, la vida misma. Esa relajación, esa música lenta, esa forma pausada de la profesora, de relajarte, de las posiciones, y todo eso. Era maravilloso.
P42	¿y yoga arrancaste por el mismo motivo por el cual comenzaste el taller de gimnasia?
R42	Sí, sí. Eh, me lo recomendaron, por el mismo motivo. Es una lástima que en este momento, no haya nadie en el pueblo que esté dando.
P43	Y antes, en algún momento de tu vida, ¿habías echo yoga vos?
R43	Nono, nono. Fue mi primera experiencia, y me gustó muchísimo. Y era a la tardecita, casi de noche, pero me gustó mucho, me gusto como me hacía sentir.
P44	¿y sentís que el taller de gimnasia te hace sentir algo parecido?
R44	Sí, es como que creo que en el hacer gimnasia en si encuentro, eh... me distiendo. Estoy en movimiento, pienso en otra cosa, es bárbaro como me siento.
P45	Y a lo largo de tu vida, ¿habías echo algún tipo de actividad, algo parecido a lo que hacemos en el taller de gimnasia?
R45	No, no, nunca, porque te digo, yo... estuve en el campo, me casé, me fui al campo, eh... estuve criada en el pueblo hasta los doce años, a los doce años, mi padre quedo sin trabajo, nos fuimos al campo, de tamberos, allá de costa, y ahí conocí a Omar, mi marido, que éramos vecinos ahí. Y me case, y estuve trabajando en el campo con mi marido, hasta los treinta años.
P46	Ah, entonces no viviste siempre acá en el pueblo... en Laspiur
R46	Viví en Laspiur, sí, pero en el pueblo, y en el campo, era acá cerquita, por eso también. Una legua no más, en el campo de Omar, como él era único hijo, entonces fuimos ahí. Cuando me case, mis suegros vinieron al pueblo, y nosotros al campo, y ahí con mi marido hicimos de todo, ordeñamos, supimos hacer quesos, y mandaba los chicos, mis tres hijos a la escuela, los llevaba, los traía. Cuando mis suegros murieron, arreglamos un poco la casa, y nos vinimos al pueblo, y alquilamos el campo.
P47	Ah, así es la cosa. No entendía, por eso, como me habías dicho al principio que siempre viviste en el pueblo.

R47	Yo me refería que siempre en Laspiur, en distintos lados, pero siempre en Laspiur. Pero esa fue siempre un poco mi gimnasia, siempre en movimiento, trabajar a la par de un hombre, en el campo, los trabajos de campo.
P48	Claro, entonces para vos siempre estuviste en movimiento.
R48	Si, otros tipos de movimientos seria, no como lo que hacemos en el taller, pero quiero decir que eso era lo que yo me movía. Y a los 30 años, nos vinimos al pueblo, y entonces sí, mi marido iba y venía, después dejo, alquilo el campo, y fue camionero, como tu papa, y yo ya, a los treinta, treinta y dos, ya crie mi familia, ama de casa, todo, y me fui quedando como en casa. No me relacione como en el tema de hacer gimnasia, de ir a algún lado, compartir un grupo. Eso fue después de los cincuenta, como ya te digo, cuando falleció mi padre, eh...
P49	Ósea, ¿Cómo que tu primera experiencia en el estar inmersa a un grupo, hacer gimnasia fue en el taller? Cuando empezaste el taller digo
R49	Si, en el taller, fue ahí.
P50	Ah, mira, pensé como me contabas, que a lo mejor ya en algún momento de tu vida, habías echo algo, algún tipo de ejercicio físico.
R51	Nono, por el tema que el trabajo mismo, las ocupaciones, de estar ocupada con mis cosas. Esa vida de campo, bueno vos no las conociste, pero eran otras costumbres. Mi padre quedo sin trabajo, y entonces decidió ir de tambero, y entonces, todos de tamberos.
P52	y cuando ya estuviste acá en el pueblo, vos decís, nunca hice gimnasia, ¿pero tampoco salías a caminar ni nada de eso?
R52	Nada, nada nada. Nada relacionado a hacer ejercicio. Era ama de casa, mi gimnasia era en la casa, mantenerme en movimiento en la casa. No tendría que haber sido asi eh.
P53	¿Por qué pensas que no debería haber sido asi?
R53	Creo que tendría que haberme dedicado tiempo para mí. Lo que pasa que la familia, y todo. Yo me lo planteo aveces, en mi vida, a la noche. No estoy arrepentida de nada, no. Pero pienso, me gusta escribir, tipo poesías, y expresarme, y pienso eso, como no me dedique tiempo a mí, a probar con cosas que me gustaran, un tiempito, aunque sea, ahora que puedo sentir lo lindo que es. Muchas cosas, como estudiar también.
P54	¿si? ¿y porque no lo hiciste tampoco?
R54	Y, mira, yo te digo, a los doce años, trece, me fui de acá, porque hice un año en las varillas, de secundario, primario acá, y un año de secundario allá, comencé, a hacer el secundario... yo soy de la misma clase que norma, que fuimos juntas siempre, y bueno, allá en las varillas lo hice un año, y cuando, quise seguir... allá con 5 años salías maestra, mi deseo era ser maestra...
P55	Mira. mi abuela siempre me cuenta, que ese era su mismo deseo, pero antes era todo muy diferente... ella siempre dice.
R55	Si, tal cual. Era asi. Bueno, y gracias a dios siempre fui buena alumna yo, porque después de mayor hice el cenma, con Mari, ella abanderada, yo primera escolta.
P56	Ah, ahora que decís, tengo como imágenes, de los actos y esas cosas, de ustedes. ¿y cuando ibas a las varillas tuviste que dejar que no pudiste seguir?

R56	Y a los doce años, fui, y a los trece, fue cuando se planteó ese tema, que mi padre se tenía que ir al campo, de tambero, porque como no tenía otro trabajo, no íbamos a tener para comer, entonces, yo le dije a mi madre, mami, porque mi madre era la que manejaba, como a la que le decíamos toda mi casa, viste, siempre hay en un matrimonio que... le dije, mami, yo hice todo el año, no me había llevado ninguna materia, siempre fui inteligente, buena alumna. Y le dije, mami, me faltan nada más cuatro años, y después me recibo de maestra, yo me quedo, acá de la abuela luisa, yo me quedo acá de los abuelos, tenía una tía soltera, ustedes van al campo, total nos vamos a ver a diaria, en la semana, cuando ustedes vienen. Nonno me dijo, no, vos te quieres hacer la ...
P57	Antes eran otras ideas, viste, por lo que yo escucho, me cuenta mi abuela, era así, y nadie se oponía a lo que decían los padres, nadie enfrentaba.
R57	No, para nada. Yo veo ahora a mi nieto, el que se vino a vivir con nosotros, un día, vino, se plantó ahí en la puerta, y nos dijo, yo me vengo a vivir con ustedes, porque a mí no me gusta estudiar, me busco un trabajo, y voy a trabajar. Y antes, si uno no respetaba a lo que decían los padres, era un sopapo y... ahora eso no pasa. Ósea yo no quiero decir que era violencia, pero era distinto, diferente, tenías que respetar, la educación, el respeto. Yo inclusive noto ahora, mis hijas vienen acá, en casa, abren la heladera, se buscan, como todo, yo voy de mis hijas, no abro la heladera; pero es como que son otras costumbres, fue otra la crianza, a mí me parece que no debo tocar, y en cambio a mí me encanta que ellas vengan, y coman, y se sirvan, pero yo no, si no me mandan ellas, no, soy demasiado sonsa en eso. Pero eran otras cosas, otras costumbres.
P58	Y sí, todo va cambiando. ¿y crees que ahí es donde te replanteas el que tendría que haber sido diferente?
R58	Claro, por ejemplo, como no me dedique ni un rato para ir a caminar. Dedicada muy a lo ama de casa, todo eso, a la máquina de coser, me gustaba, pero como te digo, como que todo para los otros. Es un tiempo que me tendría que haber dedicado para mí. Y la muerte de mi padre, eh, es como que, en su parte, digamos, me ayudo un poco en este sentido. Ayudo, es una manera de decir.
P59	Si, te entiendo lo que me quieres decir. A su manera, pero ¿crees que te abrió la puerta como a otra realidad?
R59	Sí, claro que sí. Pude conocer todos estos espacios que me hacen bien, estas personas que me hacen muy bien. Fue como un factor desencadenante, que también me hizo bajar de peso, y poder mantenerme. Me siento bien.
P60	Una cosa, te fue llevando a otra.
R60	Si, antes ama de casa, dedicada exclusivamente a la familia. Ahora, me hago mi tiempo, para mí. No pude estudiar, pero bueno, después ,me propuse terminar en el cenma, digamos que algunas cosas pendientes pude ir cumpliendo, haciendo.
P61	Qué bueno que allá sido así entonces. Y sobre el grupo que se formó en el taller de gimnasia, ¿Qué piensas?
R61	Muy bueno, muy bueno. Me parece bueno, lindo. Yo no tengo amigas, amigas, ósea que digamos, yo no me reúno así con ellas, fuera del taller, porque es mi manera de ser creo, no por nada en particular, pero me gusta el grupo, me parece que no hay

	mala onda, todas ponemos un poquito de cada una de nosotras para pasar un momento lindo. Pienso que toda la gente grande, saca un poquito de lo suyo, aporta, y no hay mala onda. Nos aceptamos, todas con todas, hay buena convivencia, no hay deseo de enfrentarse, es un grupo muy lindo.
P62	¿siempre fue más o menos el mismo grupo desde que vos vas?
R62	Sí, siempre fue un grupo así. Siempre más o menos las mismas, la misma relación, lo mismo, el mismo clima, me parece tan bueno eso.
P63	Y vos, ¿Qué es lo que más valoras de formar parte del grupo? Del grupo que se creó, que se armó en el taller.
R63	Eh, lo que valoro, la convivencia, el compañerismo, la buena predisposición por parte de todas. Me gustan los eventos que se hacen, el festejo de los cumpleaños, el participar de actos, o fiestas, todo lo que se hace en el centro de jubilados, porque cuento también a el centro, porque es un grupo todo, creo yo, me gusta que participemos como hicimos del 25 de mayo, ese numerito que armamos. Me gusta que hagamos gimnasia, pero me gusta mucho también todas esas cosas.
P64	Claro, está bien. Es todo un grupo, el taller está dentro del centro, sin una cosa no hay la otra.
R65	Si, usamos el local también de ellos, por eso. Me gusta participar de todas las actividades.
P66	¿priorizas el ir al taller de gimnasia en tu vida diaria? Si por ejemplo entre otras actividades, lo priorizas o tenes alguna otra prioridad más importante, porque suele pasar.
R66	Trato de ir siempre, sé que esos días los tengo para ir al taller. Si no es por un turno, o una cosa sumamente grave, urgente, siempre trato de no sacar ni los lunes ni los miércoles, por el tema del taller. Así que sí, lo priorizo. Ahora sí, claro, si es por razones de salud, obviamente es diferente. Trato de que inclusive, a veces cuando tengo que viajar a San Francisco, porque tenemos la costumbre con mi marido, que todos los meses vamos al hiper, y entonces trato de que no vayamos ni el lunes ni el miércoles, que sea otro día, para no tener que faltar. ¿escuchaste que otras mujeres hayan manifestado los mismos deseos que yo? ¿o más o menos parecido?
P67	¿Qué si tratan de no faltar y eso?
R67	Claro, exactamente.
P68	Si, y a veces lo expresan también en el momento del taller. Viste que comentan, que si no es que es por razones muy graves, no faltan, o tratan de no faltar..
R69	Claro, y hay abuelas que inclusive tienen a sus nietos en ese horario y los saben llevar viste, Noris, Aidé, y comparten, compartimos todos juntos, con las nenas y todo. Las abuelas, no se quedan en casa, se llevan... me parece tan bien eso.
P70	Si, a mí también. Es lindo poder ver esas cosas. Bueno, a lo largo de tu vida, vos me contabas que no hiciste nada de gimnasia, de ejercicio físico, ¿pero de más chica? ¿hiciste algo?
R70	Eh... bueno en ese tiempo tampoco había mucho como para hacer, para elegir, eh, en cuanto a deporte...
P71	Algo fuera de la escuela a veces, viste, en el club, o en algún lado. ¿nunca?
R71	Ah, sí, daban patín, pero no, no hice nada.

P72	¿y en la escuela? ¿tenían educación física?
R72	Sisi, teníamos.
P73	¿y te gustaba hacer en ese momento? ¿Qué hacían en esa hora de educación física?
R73	Si, por supuesto. Era como una hora que se disfrutaba, todos los disfrutábamos, participábamos. Eran otros tiempos obviamente, la educación física a lo mejor no era como era ahora, pero...
P74	¿Cómo crees que era antes? ¿Qué sentís que era diferente?
R74	Eh, me parece que ahora se hacen relaciones más estrechas, entre e profesor, la profesora, los maestros, con los alumnos, que tantos años atrás, uno obedecía, por el hecho de... en cambio ahora, como que lo hacíamos, lo disfrutábamos, pero era todo como decía el profesor, como que era una orden. En cambio, como que ahora no, es como una relación más placentera, más clara, más comunicativa, más estrecha, como que uno se distiende más.
P75	Ahora te entiendo, claro, pensas como que se crea otro vinculo, más de confianza. ¿o no?
R75	Si, si, así. Lo mismo, antes marcábamos el paso también, y hoy en día, esas cosas se fueron perdiendo.
P76	y en esa hora de educación física, ¿Qué era lo que más te gustaba hacer? O, ¿Qué hacían?
R76	eh, me gustaba jugar a la pelota prisionera, saltar la soga. También lo hacíamos en casa después, con mis amigas. Cuando salimos del colegio, jugábamos con algunas chicas, amigas, que teníamos ahí cerca, que éramos vecinas, pero la pelota prisionera, en la escuela, al huevo podrido, juegos que aprendíamos en educación física y después los jugábamos nosotras también.
P77	¿fuiste acá en Laspiur a la escuela primaria?
R77	Sisi, siempre siempre. Me crié acá. Siempre acá.
P78	¿te acordas quien era tu maestra de educación física?
R78	Eh, si me acuerdo de algunas maestras, como hilda, mari, tita, teresita, pero eh... la de educación física no, tuviera que decirte, no, no me acuerdo.
P79	¿y de chiquita vos que hacías? ¿Cómo era un día de tu vida? Aparte de ir a la escuela, ¿Qué máshacías?
R79	Jugaba, hacia los mandados de mi madre, en bicicleta, inclusive tenía la costumbre de ir durante la semana, ir y hacerle los mandados a mi abuela, y a mi tía, mi madrina. Y bueno, nos juntábamos a veces a jugar así con amigas, un poco en cada casa, un poquito allá, otro poco acá, compartíamos juegos, como recién te decía. Esa era como que estábamos en movimiento, pero no íbamos al club, ni a ningún lado de esos.
P80	Y de tu familia, de parte de tu familia, ¿nunca te impulsaron a que hicieras algo? Algún deporte, o a asistir a algún lado.
R80	Nono, al contrario, nono. Si vos decías tu forma de pensar, te expresabas, decían no, es como digo yo. Así que no, no para nada. Es como que fue su forma de ver siempre, diferente a como es ahora, que los padres quieren llevar a sus hijos a que hagan algo. Había patín, vóley, ahora los papas los acompañan, antes no, para nada,

	era como que no.
P81	¿y vos con tus hijos? ¿fuiste igual que como tu mama fue con vos?
R81	Eh, nono. Ellos Viviana, Natalia y todo, nono. Lo que pasa que vivamos en el campo, y eso,...
P82	Pero ellos, ¿hicieron algún tipo de ejercicio físico de chicos? ¿o algún deporte?
R82	En la escuela, sí, por supuesto. Pero por su parte no, no. Lucas nació con problemas en el corazón, fue operado, todo, así que el bueno... pero mis hijas no, hicieron lo del colegio, participaron muy bien, pero actividad aparte no. Ellas no lo manifestaron, y yo tampoco lo dije, pero creo que, si hubieran hecho, hubiera estado acompañando. Pero yo estaba mucho con la casa, ama de casa, mi trabajo, los chicos. Después mi marido, cuando dejamos el campo, que él se dedicó a viajar, él viajaba, yo estaba pendiente que él veía, llegaba y salía, y pendiente de los chicos, que había que mandarlos a la escuela, todas esas cosas, siempre pendiente de la familia. No me hacía como ese tiempo, para hacer gimnasia, compartir esos momentos. No sé si porque eran otros tiempos o porque, yo eso ahora lo veo, como ha cambiado, como ha cambiado.
P83	Sisi, muy diferente creo. ¿crees que hoy los medios de comunicación, tele, radio, invitan a hacer ejercicio físico? ¿te enseñan sobre el ejercicio físico? A diferencia de antes, también.
R83	Sí, sí. Y me parece bien todo eso, que sean claros, que den información. Y me gusta ver tele, escuchar, sobre lo que dicen los médicos. Pero es importante también, todo ese tema de la computadora, los teléfonos, yo lo veo con mi nieto... lo que dicen en la tele podemos hacerle caso nosotros que ya somos mayores, los jóvenes creo que no tanto. La tecnología es como que está arrasando, pero es tan bueno ver todo el tema de la televisión, los doctores cuando hablan, el tema de la nutrición, de la forma de alimentarse que aconsejan, de forma sana, viste, eso lo veo muy bien.
P84	¿vos pensas que tu idea sobre lo que es el ejercicio físico cambio desde que empezaste a asistir al taller de gimnasia? Si tenías antes una idea, y después tuviste otra ¿o crees que siempre fue la misma?
R85	Eh, sisi. Yo tenía, que pensaba que era una cosa... como te dije, yo siempre pensaba, que tenía que trabajar, y... yo me siento relajada ahora, voy allá, me gusta, digo, como no lo hice antes. Antes vivía acelerada, no se... ahora las relaciones sociales, estar con otros, me hace tan bien, me gusta tanto, me siento tan relajada con el problema mío, que siento que me hace bien, lo disfruto, y en lo posible trato de no faltar, me encanta, siempre me gusto, con Ana, y con vos lo mismo. Todos dicen, meli, melina, has caído tan bien, no son las mismas con Ana, pero son tan iguales a la vez, la forma del manejo del grupo, del taller, el carácter, la forma de ser. Yo pienso que en si han cambiado los pensamientos, el estilo de vida, todo, ahora uno se entrega más, más distendido en todo, la forma de pensar, trato de expresar lo que siento, antes yo me sentía, era más tímida, me crie así mas tímida...
P86	¿y hoy sentís que en el taller se pueden expresar libremente? ¿o que por lo menos vos lo podés hacer?
R86	Exactamente. Y para mí eso es muy importante, como te dije ya, me hace bien, muy bien todo eso.

P87	Durante todos los años que vas al taller, ¿pudiste crear una relación, tomar contacto, con alguna mujer que nunca habías hablado? Y que nunca imaginaste hacerlo tampoco.
R87	Sisi, por supuesto. Hay muchas que nos conocíamos de vista, del pueblo, pero que ahí pudimos entablar una cierta relación, conocer más, compartir un momento. Mujeres que conocía de pasada, hola, chau, hoy si, es diferente, es lindo. Ahora si te digo, eso de juntarme, fuera de taller, yo no, no soy de juntarme, pero ahí, sí, todo muy bien, con todas. Inclusive con hilda, con Aidé, que sabemos estar juntas en el taller de nutrición también, recordamos viejos tiempos también, de cuando éramos jovencitas. Es un lugar de encuentro también, porque nos encontramos con gente que, si conocíamos, pero que la relación se había ido perdiendo, y después de tantos años, se vuelve a crear un vínculo. Muy muy lindo, a mí me gusta.
P88	Si, que lindas esas cosas también. ¿hoy en día haces algo más de ejercicio físico aparte de ir al taller de gimnasia? De manera particular, por ahí, a eso me refiero.
R88	Nono. Tendría que hacer, tendría que ir a caminar un poco, pero te digo, soy un poco vaga, no voy, o me pongo a hacer otras cosas, y lo hago a un lado a ese tiempo, y no tendría que ser así. Siempre digo, cuando llegan las vacaciones, voy a empezar a salir a caminar, y después, ahí quedo.
P89	Hay que arrancar, hay que arrancar. Tu marido si sale a caminar, me lo cruzo siempre, ¿nunca piensas en acompañarlo, ir juntos?
R89	Si, ahora va menos, por el pie operado, que le duele, ah dejado un poco, pero sino si, iba siempre el. Si, pensé, pero él me dice yo camino muy lento, vos vas muy apresurada, tendrías que ir a mi paso. Cuando salimos a san fco, o hacer cosas, yo lo tengo que ir esperando, si saliéramos a caminar y yo caminara a mi paso, yo lo dejo a él atrás, y... claro, y el quedaría más atrás, y si no tendría que esperarlo, y tampoco serviría eso. Tendría que salir sola, hacer el esfuerzo, dicen que es tan bueno caminar. ¿y el tema de los aparatos? La bici fija, las cintas, todas esas cosas que hay para la casa, ¿vos que decís?
P90	Mira, yo de eso, aveces no opino. No opino, porque mi experiencia no fue buena, ósea, yo me compre, y los use unos meses, y ahí quedaron como percheros, así que vendí. Pero con eso no quiero decir que no sirvan, para nada, yo porque prefiero, me gusta, salir al aire libre, estar con gente. Por eso, creo que es depende, la voluntad, la constancia de cada uno.
R91	No me digas. Porque pensé en comprarme una bici, para usar acá. Y digo, le voy a preguntar a melina, a ver qué me dice ella.
P92	Nono, no, pero vos no te lleves por mi opinión, por lo que me paso a mí. A lo mejor vos te la compras, y la usas siempre, sin parar. Te digo, es particular, cada uno. Seria buenísimo, tener esa constancia, y usara siempre.
R92	Sí, pero vos sabes que no sos la única igual, muchos comentan lo mismo. Bueno, ya voy a ver entonces, un poco, a ver que hago.
P93	Claro, fijate, pero como te digo no pienses en lo que a mí me paso. Vos hoy, ¿Qué valor le das al ejercicio físico en tu vida?
R93	Es importante, para mí es importante. Y a medida que lo hago, me gusta, lo disfruto, y tendría que ser más, tendría que salir a caminar, hacer otra cosa, por el tema mío, y

	eso. Lo que pasa que soy vaga, no lo hago, pero para mí es muy importante, creo que lo valoro cada vez más, porque sentí cambios en mí, sentí que me hizo bien desde que hago gimnasia. Así que mientras lo pueda hacer, si dios quiere, lo voy a hacer.
P94	Está bien, está bien. Más allá de la edad, ¿te sentís adulta mayor vos?
R94	Nono, para nada. Tengo 62, pero no, nono. A veces pienso, a la noche, me planteo, tengo 62, mi marido cumplió los 70 hace poco, y digo, hay que poco me falta, y pienso esta es como la década del cambio, de los sesenta a los setenta, es como un cambio que se nota, y después no se...
P95	¿y vos notas ese cambio en tu cuerpo?
R95	No, no. Casi que no, pero te digo, a lo mejor no es si porque bajo mucho de peso, entonces es como que me encuentro con más movimiento, ese cambio que se produjo en mí, me favoreció, y ahora me siento, hasta el momento me siento bien, me manejo bien, si tengo que subir arriba de una silla lo hago, cuando hay que hacer algo.
P96	¿y no hay nada nada que vos hayas notado que antes lo podías hacer y ahora decís, no puedo?
R96	Ah, sisi, algunas pequeñas cosas, pero no mucho, más que en la cara, las arrugas (risas) pero dolores musculares, por ejemplo, así no, yo no tengo dolores de nada, de columna, de intestinos de nada. El único medicamento que todo es por mi tema ese de la ansiedad, pero no tomo una bayaspirina, aspirineta, esas cosas, nada. Yo soy un reloj, que a la mañana desayuno, el baño, y eso, gracias a dios, hasta el momento, no reniego con nada de eso.
P97	Justo te iba a preguntar por ese tema, si tomabas medicamentos. ¿lo único que tomas entonces es por lo que me contabas al principio?
R97	Si, por suerte si, con 62 años, eso solamente. Ni artrosis, ni nada de todo eso, así que bueno, por suerte.
P98	y vos crees que empezar a asistir al taller, relacionarte con gente, y hacer lo que te recomendó el médico, ¿fue un buen complemento a la medicación?
R98	Sisi, claro que sí, yo pienso que, si no empezaba a hacer todo esto, lo que me dijo el doctor, cambiar el estilo de vida que venía teniendo, la medicación tendría que haber seguido aumentando, y en vez no fue así, pude ir manteniendo las dosis. Cambie te estilo de vida, como te digo, siempre en el campo, trabajo, trabajo, trabajo, a la par de mi marido, éramos e y yo solos, que ordeñar, que hacer os quesos, y después me vine al pueblo, y siempre me dedique al hogar, la casa, no Salí nunca, mi marido camionero, mis hijos, siempre pendiente.
P99	Y si, era como otro tu estilo de vida. Bueno, y hoy en el taller, ¿sentís que podés hacer todas las actividades por el momento o crees que necesitas adaptaciones para algún ejercicio?
R99	Por el momento puedo, no sé si hago todo tan bien, tan bien como la profe (risas) pero hasta el momento lo puedo hacer todo, y creo que es porque como no me duele nada, entonces no tengo impedimentos.
P100	¿y en yoga te pasaba lo mismo?
R100	Con el yoga lo mismo, hasta inclusive mejor, porque todo el tema que vos llegas,

	toda esa relajación, con la música, desde que llegamos, ese hablar tan pausado, la conexión de cuerpo, mente, espíritu, nos relajábamos, hacíamos posiciones, en el suelo, entonces esa relajación me ayudaba más en los movimientos. Creo que toda la vida tendría que haber hecho algo, pero bueno, eran otros tiempos, otras metas, como ser maestra.
P101	Y lo tendrías que haber hecho, cuando terminaste el secundario.
R101	Sí, pero no sé, ya me consideraba vieja. (risas)
P102	Viejos los trapos (risas) bueno, eso era más o menos lo que te quería preguntar. Un millón de gracias.
R102	No, por nada. Gracias a vos, y espero que te haya servido lo que te conté. Cuando necesites...
P103	Sí, todo sirve siempre. Gracias.

Desgrabación de la entrevista realizada a la entrevistada n° 4.

- Entrevistador/a: Arrieta, Melina
- Entrevistado/a: Numero 4.
- Fecha de realización de la Entrevista: 22/06/2019
- Hora de inicio: 17:10.
- Hora de finalización: 18:33.
- Lugar: Comedor de la casa de la entrevistada.
- Tiempo total de duración de la entrevista: 83 minutos.
- Datos del entrevistado:
- Edad del entrevistado/a: 61 años.
- Sexo: Femenino
- Lugar de origen del entrevistado/a: Saturnino María Laspiur (zona rural)
- Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Saturnino María Laspiur
- Mail: -

Observaciones: La entrevista se realizó en casa de la entrevistada, donde me esperaba con el mate listo y facturas, nos encontrábamos las dos solas. Ya casi finalizando la entrevista, llegan a la casa su marido, y su hijo.

P1	Hola entrevistada 4, bueno vamos a comenzar con las preguntitas sobre las que te conté antes de venir.
R1	Hola meli, bueno, espero poder ayudarte, como te dije.
P2	Sí, seguro que sí, vas a ver. ¿viviste siempre en Laspiur?
R2	No, yo viví en el campo, siempre.
P3	¿de chiquita? ¿de siempre?
R2	De chiquita también. yo nací en San Francisco, pero después ya a los cuatro años fui a vivir a La Mendoza.
P3	Y ahí en san francisco, ¿en la ciudad Vivian, o en el campo?
R2	En la ciudad, y después más o menos a los cuatro, cinco años, nos vinimos ahí al boliche de La Mendoza, al boliche, y ahí al frente teníamos el colegio. Así que yo el primario, lo hice todo ahí en La Mendoza. Después el secundario, el primer año lo hice en Las Varillas.
P4	¿pero ahí seguían viviendo en el campo?
R4	Si, en el campo, sisi. Porque después nosotros dejamos el boliche, ahí un hombre, nos hizo la casa a la par del boliche, y mi papa bueno, tenía tambo, mi hermano trabajaba así de peón, el mayor en una fábrica grande de quesos y mi otro hermano, bueno, iba así a hacer changas, como quien dice, viste, en el campo. Bueno, y después cuando cumplió, quince años, se engancho en la marina, que todavía está, viste, ahora vive en punta alta.
P5	Claro, ese es tu hermano que vos me contabas que había venido la otra vez.

R5	Ese mismo, que había venido no hace tanto. El no estuvo directamente en la guerra de las Malvinas, pero bueno, estuvo ahí en la base, porque no estaba en Argentina, estaba en Italia, sino capaz que le hubiese tocado ir. Y yo, después hice el primer año en las varillas, internada en el colegio de las monjas, y el segundo año, ya empeze acá en Laspiur, y ya me vine a vivir con mi mama acá a Laspiur. Y bueno, y termine el secundario, y me case, y me fui a vivir otra vez al campo. Y volví al campo, a La Mendoza otra vez.
P6	Y con tu mama, ¿se vinieron a vivir al pueblo porque vos empezabas a estudiar? ¿o por otro motivo?
R6	No no no, porque yo estudiaba, y para dejarme por ahí en pensión, viste, que se yo, mi mama, ella era modista, y entonces nos vinimos a vivir acá. Vivimos en un primer momento, en el hotel San Martin, que había una gente que trabajaba también allá en el campo, y nos dieron dos piezas, entonces al principio que yo vine, vivíamos ahí, en el hotel. Por eso, que se yo, yo con la norma es como que nos hemos criado juntas, ella era chiquita, un poco menor que yo, pero ya nos conocíamos del campo, después nos vinimos acá, ellos nos prestaron, nos prestaron, porque ni nos cobraban, dos piezas y bueno, después de ahí, cuando yo me case, mi mama, bueno un poco antes de que yo me casara, fueron ahí de la nonita cravero, donde está ahora el geriátrico, bueno, estaba la nonita sola, entonces mi mama la cuidaba, y vivíamos ahí juntos. Mi papa vivía, bueno, ahí fue justo cuando falleció mi papa.
P7	Y cuando ustedes se vinieron a vivir acá, por el secundario, ¿tu papa se quedó en el campo?
R7	Se quedó en el campo, por un tiempo, se quedó, no sé, unos meses, y después se vino también el, y trabajaba con otro hombre, trabajaba en los campos, con el tractor, un poquito de todo, y mi mama era modista. Nosotros somos así, muy humildes, como yo siempre digo, nunca nos faltó nada, pero tampoco nunca fue para decir, tirar manteca al techo.
P8	Claro, sí, está bien. Y después volver otra vez al campo, cuando te casaste.
R8	Claro, volver otra vez a La Mendoza. Viví en familia, con mi suegra y mi cuñada, con mi cuñada viví prácticamente dos años, en el campo.
P9	Ah, con María, ¿y después ustedes se vinieron al pueblo cuándo?
R9	Y, pero nosotros ahora que tuvimos esta casa recién, hará ponele cinco, seis años. Lo tenía anotado, pero ya ni me acuerdo más, pero sí, más o menos, seis años, debe hacer desde que tenemos la casa. Pero al principio, íbamos y veníamos, no nos quedábamos acá.
P10	¿y que están instalados acá? Digo, que se quedaron definitivamente, y no volvieron al campo.
R10	Sisi, por lo menos cinco años.
P11	¿vos cuantos años tenes María?
R11	61. 61 tengo.
P12	¿y ahí en el centro cuanto hace que empezaste?
R12	Y yo arranque ahí a hacer ejercicio, a hacer educación física, en el centro, y no sé, y ponele unos cinco años, después de que ya teníamos la casa acá. Porque cuando yo viví en el campo, iba a hacer gimnasia, pero iba de la Florencia, dos veces por

	semana, iba.
P13	Ah, sí, me habías contado. ¿Entonces acá en el centro comenzaste cuando te viniste a vivir?
R13	Si, cuando me instale acá. Hará cinco años por lo menos.
P14	Y yo hace dos años que ya estoy, y vos con Ana ya habías ido.
R15	Sisi, es así, por eso, más o menos como yo digo.
P16	¿y empezaste ahí yendo al taller o gimnasia? ¿o usabas el centro para alguna otra cosa?
R16	Nono, fui haciendo gimnasia, para hacer gimnasia. Porque era lo que a mí me pedía la doctora, entonces deje de Florencia, porque ella también, no me acuerdo si había dejado, o porque era, porque motivo deje ahí, y arranque acá, en el centro de jubilados.
P17	¿y ahí en el centro como fue que empezaste? ¿te enteraste, alguien te invito?
R17	La verdad, te digo, que, no sé si fui a preguntar, o fui con alguien. Acá la que empezó antes, que yo, es Susana, que también venia del campo, y se vino a vivir al pueblo, pero la verdad que bien, bien no recuerdo. Si fue por ella, que también fui ahí, a hacer gimnasia en el centro. Pero yo recuerdo, ósea, al dejar de la flor, fui ahí, me parece que debo haber ido a preguntar, porque yo en esa época no era jubilada, como tenía que hacer, si se podía. Pero viste, que ahí pagando la cuota de socio, no hubo problema.
P18	Claro, es así, mientras estés rondando la edad, y aparte más si es por recomendación médica. ¿y la doctora porque te había pedido que arrancarás a hacer ejercicio?
R18	Por la artritis. La artritis reumatoide que me descubrieron.
P19	¿y a qué edad fue que te descubrieron eso?
R20	Y eso son mal formaciones en las manos, a mí ya se me están deformando, y los dedos del pie, el segundo, ya lo tengo como echo un martillo, me sale el nudillo para arriba. Son problemas en las articulaciones. Entonces ella me dijo, que hiciera mucho movimiento, que no me quedara quieta, porque eso dice que es lo que después no te va a dar dolor, porque dice que es muy doloroso. Ella se extraña mucho, que a mí no me duelan las manos, porque lo primero que te duele son las manos. Ósea, yo noto que fui perdiendo fuerza, para algunas cosas, como destapar una botella de gaseosa, viste, yo noto que pierdo fuerza, pero ella me recomendó, de hacer gimnasia. Que no me quedara quieta, salir a caminar, hacer gimnasia, hacer pilates, hacer yoga, hacer algo.
P21	Claro. ¿y eso te lo detectaron cuando estabas en el campo?
R21	Claro, por eso ahí empecé a ir de la Florencia, y después al centro, y bueno, ahí después seguí con pilates con vos, que me recomendó la doctora, y que todavía sigo también.
P22	¿y empezaste algún otro taller aparte de el de gimnasia?
R22	Al principio no. Dos años me parece que no, el primer año no, el segundo me parece que empecé nutrición, empecé nutrición por la Susana, por invitación de ella, eso sí me acuerdo, que me dice veni, dale, vamos, y al otro año hice memoria. Así que hice dos años todo, memoria, nutrición y gimnasia. Y este año no, hago nutrición,

	memoria deje, y bueno, gimnasia. No me dan los horarios, y es mas tarde, tipo cinco creo, y son dos horas.
P23	Sí, me parece que es a esa hora ahora el taller de memoria, porque ella trabaja antes creo.
R23	No sé, porque al principio yo sé que venía a las tres de la tarde, que yo ahí dije no, a las tres de la tarde imposible, porque yo sabía ir al campo, y nunca llegaba, se me complicada mucho. Después empezaron a ir más tarde, pero bueno, tampoco pude.
P24	Claro, claro. Bueno, y si vos me tuvieras que contar que es lo hacemos en el taller de gimnasia, como si no fuera yo la profe, ¿Qué me dirías? ¿Qué hacen?
R24	Hacemos caminatas, hacemos juegos, que nos gusta mucho los juegos que haces, es como que volvemos a la niñez, porque una quiere ganas, la otra quiere ganar, es muy entretenido. Hacemos muchos ejercicios de estiramiento, que es bueno, y a mí eso me gusta también, cuando hacemos eso de estirar la columna, todo eso, son movimientos lindos, que uno siente que le hace bien al cuerpo. Y después también es un lugar de encuentro, yo siempre digo, de que vos podés ir como un lugar de esparcimiento, donde te distraes, haces un poco de vida social, un poco de todo, es un popurrí. Y siempre uno en la medida que uno puede, porque yo veo que hay cosas que a mí no me salen, o a otras que no le sale otra cosa, lo mismo que cuando hacemos ejercicios de coordinación, que está bueno eso de coordinar, que parece una sonsera, pero que aveces tenes que estar bien concentrada para que te salga (risas)
P25	(risas) lo que reniegan aveces. Pero esta bueno, las hace pensar, intentar.
R25	Lo mismo los juegos esos que haces, que son por números, o por fechas de nacimiento, o por mes, también te hace pensar, un poco ejercitar la memoria. No solamente movemos el cuerpo, sino que usamos también la cabeza, la memoria.
P26	El cuerpo es todo, por eso quiero que usemos todos, y muchas veces insisto con las manos. Aveces nos olvidamos que son parte del cuerpo a la hora de gimnasia.
R26	Y lo que está bueno también, que se implementó este año, es la música.
P27	Sí, eso lo habían pedido ustedes, el año pasado cuando terminamos. Habían pedido que este año allá música, y así fue entonces.
R27	La música te dispersa, te alegra, yo por ahí tarareo alguna canción, bailamos un poco, es música de nuestra época, entonces más todavía. Todo suma, todos esos implementos, o cuando hacemos gimnasia con aros, o con pelotas, que sabes llevar vos. Seria lindo que de ahí desde el centro pudieran comprar algunos elementos, para tener siempre.
P28	Sí, serio re lindo, pero eso es todo un tema. Desde PAMI no se envía plata para esos gastos, se envía para el refrigerio y esas cosas, pero no para materiales.
R28	Ah, claro, que lastima. No sé bien como será todo ese tema, pero que lastima.
P29	Sí, pero bueno. Bueno, te pregunto, ¿Cuál es tu pensamiento sobre el taller de gimnasia? ¿vos qué opinas sobre el taller?
R29	Buenísimo, yo pienso que es buenísimo. Y si uno va, yo creo, que, si todas las mujeres que somos, que vamos, es porque nos gusta, porque está bueno, nadie nos obliga, y está buenísimo. Y se nota en la cantidad que somos, siempre somos alrededor de treinta, es decir, tanto yo, como las otras mujeres que van, nos sentimos

	cómodas, a gusto, en lo que hacemos, y en lo que vos das también. porque yo creo que si hay alguna que no le gusta, no va, y listo, total no pasa nada, nadie te obliga de ir, nadie te impone nada, es libre.
P30	Sisi, obviamente que es así.
R30	Y también me parece muy bueno que allá un espacio así en el pueblo, para los adultos, viste que es un pueblo, y las opciones nunca son muchas. Y, es más, yo te digo, cuando Ana iba a dejar de dar, porque se iba a jubilar y todo eso, uh, parecía que se terminaba el taller. Pero no es así, porque siempre hay alguien que lo puede suplantar. A mí una vez me dijeron, nadie es indispensable, y yo me enoje en ese momento, digo como que nadie es indispensable. A mí me parecía que, si yo faltaba en el campo, no se podía hacer nada, y no, es así, nadie es indispensable. Ósea ella se jubiló, y bueno, y entraste vos, y el grupo siguió, no es que se vino a menos tampoco, siempre fuimos la misma cantidad más o menos.
P31	Si eso es verdad, que nadie es indispensable, tienen razón en lo que te dijeron. Pero viste como es, algunas cosas parece que si no lo hace uno, no lo hace nadie.
R31	O dicen no viene esta profesora, la otra no me gusta, o no la quiero, o que se yo, o no me gusta como da las cosas...
P32	Si, por ahí hay que darse la posibilidad de conocer, y después si, decir, no me gusta por tales razones.
R32	Al principio a lo mejor nos parecía que era distinto, porque Ana, ella que se yo, iba marcando, dos, tres, cuatro, uno, dos, tres, cuatro, ella hablaba continuamente, y bueno, pero vos lo haces distinto, pero a la vez es igual, es como que no hubo tantos cambios tampoco.
P33	(risas) es cuestión de acostumbrarse, de las dos partes, como todo.
R33	Claro, nos adaptamos, tanto vos te habrás adaptado a nosotras como nosotras a vos. Y ahora vos estas bien contenta pienso, como nosotras (risas)
P34	Si, ni habar, a mí me encanta.
R34	El grupo sigue, y un grupo firme.
P35	Si, y eso a mí es lo que mí me alienta también. no es lo mismo, cuando empezas a notar que todas empiezan a abandonar.
R35	Por eso te decía, como me dijeron, nadie es indispensable, aunque en el momento que me lo dijeron, no me gusto. Pero tenían razón (risas) si vos no estas, las cosas se hacen igual, mal o bien, pero se siguen haciendo.
P36	Sí, es así. Bueno, ¿Cuáles son las mayores razones que seguís yendo al taller? ¿Qué seguir permaneciendo durante estos años?
R36	Bueno, yo las razones por las que voy, ya te lo dije, por mi cuerpo, el médico, mi cuerpo que me lo pide, por mi salud, y también lo hago como esparcimiento, para salir un poco de mi casa, para hacer vida social, para estar en un grupo. Vos salís, te encontras en un negocio, y te encontras con gente que va al mismo lugar que vos, y uno se saluda hola, que tal, chau.
P37	Pueden compartir una conversación...
R37	Claro. Como sea, allá Nora, la panadera, yo la conozco, le he vendido queso, y que se yo, pero bueno, si pasaba ahí en la esquina, nada le decía, porque ni. Ahora el otro día, yo salía allá del súper, y pasaba ella y me grita chau maría, chau Nora, me

	entendes.
P38	Sisi, se crea como un vínculo.
R38	Sí, empezamos a tener una relación.
P39	Si y por ahí pasa, ¿notas que con otra de las mujeres decís también, ni las conocía, y ahora podes ponerte a charlar?
R39	Sisi, claro. Sí, con varias. Y aparte de eso, crea grupos, como el que fuimos a la pileta en el verano, hemos salido dos o tres veces a cenar, no cierto, y por ahí es gente con la que nunca hubiera imaginado salir a comer. Y bueno, te crea esa relación, que bueno. No hemos ido nunca a ningún lado así todas, todo el grupo, pero bueno, en la pileta si hemos ido, y es como que sí, yo nunca pensaba ser amiga, salir a cenar, con meri, al marido si lo conocía del campo y eso, a ella ni, ni de pasada, la conocí ahí en el centro, la empeze a tratar ahí, y como ella, muchas mujeres. Porque yo encima al vivir en el campo, no tenía relación, porque cuando nosotros veníamos los fines de semana veníamos de mi suegra, y de ahí me iba un ratito de mi mama, y de ahí me volvía de mi suegra. Era todo lo que yo hacía, cuando veníamos al pueblo. Es más, cuando yo vine al secundario acá, no conocía a nadie, a nadie. Siempre en el campo, y nosotros las compras, y todo eso, íbamos a san francisco a hacerlas.
P40	No relacionabas con nadie, solo con tu familia, un poco así era. ¿empezaste a conocer gente entonces recién cuando empezaste a ir al taller en el centro?
R40	Claro. Sisi, sí. Y el primer grupo que me hice también, antes de ir a gimnasia, fue en coro. Pero te digo, también lo hice, empeze, así como un escape.
P41	Y si, empezas a conocer otras personas, tener relación con otra gente, y salir un poco de lo que hacías todos los días.
R41	Si. Porque en esa época, nosotros veníamos a cuidar mi suegra, veníamos a dormir acá, íbamos todo el día al campo, y después veníamos acá a dormir con ella. Y era buenísima, yo no puedo decir nada de ella, pero que pasa, al último era siempre metida ahí adentro, del campo a estar metida acá, yo me traía ropa del campo y la lavaba acá. Después me llevaba los baldes de ropa, para tenderlos en el campo, porque veníamos de noche acá, y atenderla, hacerle la comida, pero no salía de eso.
P42	Una rutina armada, todo siempre igual.
R42	Si, era así. Entonces, pero un día bibí me llamo, y me dice porque no arrancas coro, yo te escuche en la misa, que cantas, que te gusta, y así que fui, empeze.
P43	¿lo hiciste más por el hecho de cantar o de salir un poco a algo diferente?
R43	Para salir. Yo después no sabía si iba a servir, si iba a cantar, pero bueno, era como para distraerme un poco. Y bueno después arranque gimnasia, y bueno, ahí empeze a relacionarme un poco con todos.
P44	Y no paraste más... (risas)
R44	Sí, yo lo hago para salir de la rutina también, porque por ahí me sobrepasan las tareas, entonces tengo que decir, dejo y me voy. Por ahí escucho de mujeres, que también les gusta ir porque están muy solas, y bueno, cada uno encuentra sus motivos.
P45	Si, ni hablar. Hay muchas así también, por eso, cada una creo que encuentra su razón para ir al taller.
R45	Sí, yo digo que el centro... por ahí te asustan un poco, que te dicen, y es cierto, la

	gente no va, no se compromete, para formar una comisión, para que el centro no se venga abajo; pero es un lugar lindo para la gente grande.
P45	Si, justo eso el otro día hablábamos con una persona de la comisión, que ya está un poco cansada, pero le da lástima, que no hay gente, y dejar, y que se venga abajo todo lo que se construyó hasta ahora. Y si, la verdad que tiene razón.
R45	Y si, sino quien maneja todo. No van a venir de San Francisco a organizar acá el centro.
P46	Sí, es así, pero bueno, no sé. Bueno, ¿vos que pensás sobre el grupo? Ósea, ¿Qué es lo que más valoras de formar parte de ese grupo?
R46	Y, creo que la amistad que se creó ahí, que podés compartir momentos lindos, momentos no tan lindos, uno comparte todo eso. Hay algunas que a veces están un poco bajoneadas, y bueno, uno comparte lo lindo, y lo no lindo, que a uno le puede pasar en la vida, las dos cosas. y eso está bueno. Y bueno, lo que también rescato, por ejemplo, ahora que se festejan los cumpleaños, que hay muchas mujeres que están solas, que no pudieron festejar su cumpleaños con sus hijos porque no están, o por distintas razones, y bueno, también lo compartimos ahí. Es un grupo muy lindo, yo me siento muy a gusto, a mí me encanta ir al taller.
P47	Sí, es así realmente, creo. ¿te parece que hay subgrupos dentro del grupo?
R47	Nono. Yo creo que no. No hay diferencias, no se hace diferencia con nadie, o por lo menos yo no lo noto. O que a mí me hagan diferencias tampoco, ni con las diferencias de edad viste que tampoco.
P48	Claro, la edad es muy variada en el grupo.
R48	No, pero eso ni se nota, no hay problema, cuando tenemos que trabajar nadie hace problema por quien le toca trabajar junto. Creo que somos un grupo muy unido, y eso se valora un montón.
P49	¿desde qué vas al centro, notaste algún cambio en tu cuerpo? No me refiero a decir si, marque los abdominales (risas) pero, por el motivo que arrancaste, ¿te ayudó?
R49	Sisi, y me sigue ayudando. Muchísimo. Yo noto mucho, por ejemplo en las vacaciones, que quedamos dos meses que no hacemos gimnasia, para colmo este año ni a caminar salir, que cuando empiezo, me cuesta más, me cuesta, siento como el cuerpo más duro, me cuesta hacer las cosas, o me canso, y como ahora no, me siento así, muy liviana, ágil, como para levantarme, agacharme, eh, viste, no, se nota, se nota.
P50	¿y notas la diferencia de los lunes a los miércoles? ¿o de los miércoles a los lunes? Que hay varios días en el medio.
R50	Mmm, nono. No lo noto, con eso que voy a pilates también. Yo donde más noto la diferencia, es en las vacaciones, donde pasa más tiempo, y también paramos con pilates un poco. Y este año no Sali a caminar, porque otros años iba a caminar, pero este año no fui, por vaga. Este año tendría que ir cuando paremos, retomar, salir a caminar. Pero yo la diferencia que más noto, es cuando paramos en las vacaciones. Y si, si yo quedara una semana por X razón, seguro que sí, lo notaría, al volver, seguro me costaría. Es como que no parece, pero si, no sé porque será, será por la edad (risas) uno se pone más duro, ahora el frío, nos entumecemos más, mas contracturadas, no sé. Porque vos decís, vos trabajas, y yo camino, porque yo

	trabajo, hago esto, hago el otro, pero eso no es lo mismo, no le vale..
P51	¿no te parece lo mismo hacer los trabajos de tu casa que hacer gimnasia?
R51	Nono, no es lo mismo, estas en movimiento, pero no es lo mismo.
P52	Alguna vez, durante tu vida, a lo largo, ¿hiciste algo parecido a lo que hacemos en el taller de gimnasia?
R52	Nono. Lo que yo había ido, como te digo, es ahí de Florencia, que había ido, todavía vivía en el campo, lo hice un tiempo a eso.
P53	¿fuiste mucho tiempo?
R53	Y, un año, un año y medio, lo habré echo más o menos.
P54	¿y que hacían ahí de flor?
R54	Y ahí de Florencia, por ejemplo, nos daban como su fuera un elástico, y bueno, nos hacían hacer ejercicios como si fuese de brazos, tenía bicicleta, tenía pelotas, nos hacía con esas pelotas grandes como las que tenes vos, nos hacía ir por ejemplo, de acá hasta ala empujando la pelota medias agachadas, eh, ejercicios... no me acuerdo más lo que hacíamos ahí, pero todo asi con elementos.
P55	¿y ella les armaba la clase? ¿y se quedaba ahí a dirigirlas mientras hacían?
R55	Nono, ella ella. Como haces vos. Nos iba diciendo que hacer.
P56	Ah, claro. ¿eran varias o grupitos chiquitos? Pregunto porque sé que ahora saben ir en turnos de tres, o cuatro.
R56	Y éramos diez más o menos. Mary iba, Miriam también, yo, eh, que otra era que iba... la Nelly, eh, me parece que estaba Irene también, éramos varias. Por ahí debo tener la foto de cuando inauguró, que nos sacamos todas, éramos asi nueve, diez. La techi me parece que también iba.
P57	Y vos que decís que no tenías relación, con muchas personas, ¿ahí no creaste asi como un vínculo como ahora con las del taller?
R57	Y sí, pero no tanto. Porque como yo viva en el campo, nos encontrábamos nada más ahí viste.
P58	¿alguna invitarte a tomar mate? ¿o juntarse a comer alguna vez?
R58	Mmm, no, con esas mujeres ahí no. No paso lo mismo que me paso con el taller, por ejemplo. Y los cumpleaños, lo festejábamos ahí, el día que era el cumpleaños, quince minutos antes dejábamos de hacer gimnasia, y la que cumplía los años llevaba la torta, y tomábamos algo de gaseosa, y lo festejábamos ahí.
P59	Claro, pero no se creó el mismo vínculo que después formaste con las otras mujeres. ¿Por qué crees que fue así?
R59	Nono. Y será, yo pienso, porque yo después me iba al campo, no sé. La meca también iba, me voy acordando. Pero no, no se armó ese grupo, de salir a cenar, de decir bueno... bueno me parece que una o dos veces fuimos a cenar, ahora que me acuerdo, me parece, íbamos de conti, fuimos una vez de conti a comer, una vez me acuerdo bien, más de eso no me acuerdo. Habíamos ido con ese grupo, lo había organizado florencia. Pero yo viva en el campo todavía, en ese entonces.
P60	Y bueno, antes de ir de florencia, ¿nunca habías echo nada? ¿ningún tipo de gimnasia, de ejercicio físico?
R60	Nono. En el campo salía a caminar, iba, caminaba, cuando supe hacer dieta, había bajado un montón de kilos y después los aumenté todos de nuevo (risas). Sí, caminar

	si, lo único que hacía, era caminar.
P61	Pero algo así, de hacer en grupo, compartir con otras personas, profe, grupo, ¿nada?
R61	Nono, no, nada de eso.
P62	¿y salías a caminar por iniciativa tuya? ¿o porque alguien te lo recomendó?
R62	Eh, si, había empezado a caminar, porque había empezado a hacer una dieta, entonces la nutricionista te decía, que tenía que hacer algo, un ejercicio, a mende de hacer la dieta, y estando en el campo, no me quedaba otra que salir a caminar, entonces salía a caminar. Y de ahí, agarre bastante la costumbre de salir a caminar.
P63	Y después, más de joven, ¿tampoco nada?
R63	No, nono. Menos todavía.
P64	Y estando en el campo, vos me contas que empezaste a venir de florencia, cuando te lo pidió el médico, y antes ¿nunca se te ocurrió venir al pueblo a hacer algo? ¿empezas algo?
R64	Nono. Lo que pasa, que también, antes veníamos una vez a la semana, veníamos los domingos. Porque cuando vivíamos todos en el campo, vivíamos en familia, los que venían al pueblo eran mis suegros, hacían las compras, llevaban todo, vivamos todos juntos. Cuando mis suegros se vinieron a vivir al pueblo, lo que era todo del pueblo, lo hacía todo el, si tenía que comprar semilla, si tenía que comprar combustible, si tenía que ir al banco, el hacía todos esos mandados acá en el pueblo, y nosotros veníamos los domingos nada más.
P65	¿ósea que ni por las tapas pensar en venirte un día a hacer gimnasia?
R65	Nono, nada. Ni.
P66	Y era todo distinto capaz también, ¿no?
R66	Si, se vivía distinto. Si yo era joven, y le hubiera dicho a mi suegra, me voy a hacer gimnasia al pueblo, sabes que... vola de acá (risas)
P67	Me imagino (risas) ¿y vos en el campo trabajas en algo particular o te dedicabas más a las tareas de la casa?
R67	Nono, yo iba al tambo. Ni bien me case, me mandaron así de cabeza, al tambo.
P68	Entonces tampoco había mucho tiempo como para pensar en venir a hacer gimnasia ¿Qué te parece?
R68	No. Después nosotros allá no teníamos luz, se hacía todo a mano. Para ordeñar no, porque teníamos motores, pero después lo demás era todo a mano, lavar a mano, porque el lavarropas que teníamos era ese a motorcito, que aveces que no iba, eh, para lavar todo el piso del tambo, lo tenía que limpiar con un balde, tirar agua con baldes, y limpiar de esa forma, en cambio ahora hay todas mangueras, todas bombas, era muy sacrificado en aquella época. Entonces ni pensar en venir a hacer un rato de ejercicio, gimnasia, no te quedaban ni ganas, los chicos eran chicos también. Y después como te digo, uno cuando vivía así en familia, había que ver todos lo que decían los otros, no tenías opinión digamos. Ahora se vive distinto, porque si a vos no te gusta, pim, pam, te vas y listo, que se yo, o te plantas, decís, hablas.
P69	¿siempre siempre vivieron con tus suegros?
R69	Sí, siempre. Hasta que ellos se vinieron a vivir al pueblo, y quedamos nosotros solos allá en el campo. Mandábamos los chicos a la escuela, uno en segundo grado, y el

	otro en cuarto, cuando ellos se vinieron al pueblo. Y después pusimos la fábrica, ósea que era, fabrica, tambo, y casa, asi que menos todavía pensar en hacer algo para mí, algo distinto.
P70	Me imagino, nunca poder salir de la rutina. ¿nada de esparcimiento?
R70	Nada, nada, nada. Porque no tenías tiempo tampoco, trabajar y todo lo de la casa. Porque antes cuando vivíamos en familia, mi suegra hacia la comida, viste, ella no iba al tambo, pero nos hacia la comida. Yo la ropa mía la tenía que lavar a mano igual eh, en el fuenton, en la madera, y después cuando tuvimos la luz sí, pero antes era todo asi. Y después, cuando ellos se vinieron al pueblo, claro, me tocaba todo amí, el tambo, la casa, la fábrica. ¿Qué te queda? Nada, te quedaba que te querías ir a dormir.
P71	Y sí, me imagino, que distinto todo.
R71	Ni para salir, ni nada. Y los domingos como te digo, veníamos un rato al pueblo, de mi suegra, y de mi mama y de mi suegra otra vez. No veníamos siempre, en cambio ahora no es como antes, ahora vamos hasta dos o tres veces por día al campo. Y me decía mi marido, imagínate, ahí en el boliche iban los chicos a jugar al futbol, porque había mucha gente antes, muchos tamberos, y, iban todos a caballo para jugar al futbol en la canchita que había ahí en el boliche, y tenían auto, teníamos auto dice para ir, pero no, íbamos todos a caballo. En cambio, ahora, los chicos que van a la escuela, no hay uno que va a caballo. O van en moto, o lo llevan en auto. Por eso, como cambio todo. Y bueno, es asi viste.
P72	Y antes de casada ¿ningún tipo de ejercicio físico tampoco?
R72	Y, hice cuando íbamos al secundario que teníamos educación física. Ahí sí, a mí me gustaba mucho, bueno correr no, porque siempre fui media gordita, pero hacia jabalina, hacia bala, supe hacer un poco de salto en largo también.
P73	¿atletismo hacían mas, no?
R73	Sí, nos daban mucho atletismo. Nos daban esas carreras de posta, esas carreras de posta si supe correr, salto en vallas había también. Porque ahí en el secundario cuando yo iba, habíamos armado dos grupos, los incas, y los piedra rojas.
P74	Ah, mira, ¿y hacían asi tipo asi como que se enfrentaban?
R74	Claro, una tribu contra la otra.
P75	Yo lo hice a eso, en el profesorado donde yo estudié se hace eso todos los años, para la semana del estudiante. Cuando empezamos, en primer año, que designan que perteneces a una tribu, allá era blanca o amarilla, y cada grupo es una tribu de indios, que se enfrentan en deportes.
R75	Claro. Más o menos asi, era lo que hacíamos acá también en el secundario. Nosotros éramos los verdes, que éramos los incas, la cacique era yo, y el otro cacique era el negro, nosotros dos éramos.
P76	¿y eso dónde? ¿en el secundario de acá?
R76	Si. En el secundario de acá. Y las pieles rojas, era juan, que ya falleció, y la Susana, ellos dos eran los caciques. Bueno, y después cuando el profesor nos eligieron a nosotros cuatro, y nosotros elegimos al resto... te digo que tengo por ahí guardado, el álbum, nos habíamos hecho el distintivo de la tribu, todo.
P77	Igual como se hace ahí en el profesorado donde estudie, que te digo. Ahora no se

	hacen distintivos, pero se hacen camperas, buzos, todo eso, con el logo bordado, banderas.
R77	Claro, así, tal cual. Y bueno, los caciques entonces íbamos eligiendo, viste, estaban todos los otros alumnos ahí, sería primero y segundo, porque claro, acá se iban agregando cursos después, yo soy de la primera promoción, entonces decíamos vos veni para mí, vos veni para mí.
P78	Sí, igual que nosotros, que como yo jugaba, igual, igual. Es así.
R78	Entonces bueno, nos armamos los dos grupos, y bueno, después practicábamos, y después nos enfrentábamos, se hacía una competencia. Y después supimos salir, fuimos a Freyre, y a las varillas me parece, supimos ir así a competir, pero ya bueno, competíamos todos juntos. Y después vinieron acá también, acá también se hizo una competencia, salto en alto, salto en largo, todo lo que era atletismo. Por ejemplo, yo tenía la Liliana, que ella era ágil, para el pasaje de vallas.
P79	Y uno siempre hacia la elección de acuerdo si sabías ya para que era bueno tal persona, que habilidades tenía, ¿o no?
R79	Claro, claro. Sisi, era así, buscar los habilidosos.
P80	Por eso, tal cual nosotros. El mismo estilo de competencia.
R80	Sisi. Tengo una foto por ahí, que esta la... porque después Susana quedo embarazada, y entonces la flaca, la Adriana, entro en lugar de ella. Y estamos en una copa, los cuatro, los caciques y los otros, todos atrás. Me parece que esa copa la habíamos ganado nosotros, nada más que nos sacamos la foto todos juntos.
P81	¿y en la escuela primaria tenían educación física también?
R81	Nono, en el campo no. Pero bueno, la educación física que teníamos nosotros era que jugábamos, que corríamos, pero no, no, en esa época no había educación física.
P82	Y a esa edad, mientras eras chica, ¿nunca hiciste algo extraescolar? ¿ir a algún lado a hacer un deporte o algo por el estilo?
R82	No. No hice nada, nada, ni danza, ni nada. No sé si porque no se acostumbraba, o porque mi mamá no me mandaba, tampoco yo decía nada, no sé. Pasa que hacer algún deporte, y eso, para mí tendría que haber arrancado bien de chica, en el primario, y yo estuve siempre en el campo, entonces menos todavía, no tenía como posibilidad.
P83	¿a qué jugabas cuando eras chica?
R83	Y, sabíamos jugar a la escondida, sabíamos jugar a la canción esa mantantero lirula, nos formábamos así de a dos, saltar la sogá, al huevo podrido, sabíamos jugar a todos esos juegos así. En los recreos jugábamos, en el colegio y cuando salíamos del colegio, yo vivía ahí bien al frente, y muchas veces los chicos antes de irse, como tatin, otras chicas más, jugábamos un rato ahí en mi casa hasta que los vinieran a buscar. A la escondida aveces, a la liebre, todos esos juegos así, jugábamos un rato y después se iban.
P84	Y cuando empezaste el secundario, que estabas acá en el pueblo, ¿ir al club a hacer algo, nada de eso?
R84	Nono, no.
P85	¿pero porque no había? ¿no te interesaba? ¿no te gustaba?
R85	Y no, yo ya cuando vine a vivir acá, ya era grande, y en el secundario no sé si habrá

	habido... sí, sí, porque yo escucho las mujeres que daban, por ejemplo acá la señora del doctor Lezcano, daba patín, pero será que uno metido en el campo, no sabía, no se interesaba, nunca me interese por hacer otra cosa, nada.
P86	¿ósea que recién empezaste a hacer algo de ejercicio físico de manera particular ya de grande?
R86	Sisi, cuando el médico me lo pidió más de todo.
P87	¿y tus papas de chica no eran así de incentivarte a hacer algún tipo de ejercicio, actividad?
R87	Nono. Porque como te digo, a vivir en el campo, iban una vez al mes a comprar a san francisco, yo acá en Laspiur no conocía a nadie, a nadie, yo cuando vine acá a Laspiur, conocía un sola familia, así que imagínate.
P88	¿y tus hijos tampoco fueron de hacer algún deporte o algo?
R88	Si, Claudio cuando era chico vino a futbol, el por ejemplo le gustaba futbol, así que iba.
P89	¿y eso porque él quiso arrancar? ¿o ustedes lo mandaban para que hiciera algo?
R89	Nono, él quiso empezar. Lo habían llamado, lo habían llamado para ir, con decirte que mi marido fue le compro los botines, pero tenía decirte ocho, nueve años, por ahí.
P90	Fue diferente a lo que habían sido sus padres con ustedes, ¿te parece o no?
R90	Claro. Que pasaba, ya estábamos nosotros solos en el campo, y el chico ya más grande, ya veníamos un poquito más al pueblo, no sé, la cuestión que lo había llamado para jugar al futbol, y a él le gustaba. Fueron a san francisco, mi marido le compro los botines, que todavía le decían para quien los botines, para el nene, cuando calza el nene, le decían, porque calzaba como treinta y nueve, ya no era pie de nene. Pero vino un tiempito, y después no quiso más venir, no sé por qué, pero no quiso más venir, así que ahí quedaron los botines. Pero el, está bien, la actividad física que hacía él, era en el colegio, que jugaban, jugaban al futbol, y eso.
P91	Claro, claro. ¿y tu hija? ¿hacia algo?
R91	Nono, ella no hacía nada. Silvana era más tranquila, que se yo, media tímida, nunca se puso decir, voy a danza o quiero empezar algo. Como sea, ella ahora su nena va a un montón de cosas. Es diferente también, porque ella es como que la incentiva también a que haga, a mende que ella quiere ir también no, porque el año pasado iba a danza, este año los otros de ahí, le empezaron a decir, vos sos alta, puedes jugar al vóley, que tenes la altura, que esto, que el otro, bueno, empezó vóley, no quiso más ir a danza y empezó vóley, fue dos o tres clases y no fue más, y volvió a danza otra vez.
P92	Y bueno, está bien, que vaya probando toso, está en la edad, para encontrar lo que le gusta. Va, es lo que yo sostengo.
R92	Claro, yo le digo a la Silvana, hiciste bien, porque si vos le insistís, que vaya a danza, que vaya a danza, y mira si se queda como frustrada por no hacer lo que le gusta realmente. Que pruebe, está bien. Y bueno, sigue danza, y te digo, va a danza, va a inglés, el año pasado quería ir también a canto, y bueno, le hablo a un chico que da ahí, y guitarra quería aprender, aprender a tocar la guitarra. Y ella es muy chiquita para la guitarra, así que le dio un ukelele, que yo ni sabía lo que era, que es como

	una guitarrita más chica y no, no le gusto, porque después como parecía que el profesor no le llevaba el apunte, había una batería, los chicos hacían mucho ruido con esa batería, que le ponían la cabeza así, y listo, no fue más, se terminó.
P93	Bueno, lo mejor va probando, y la danza es lode ella, uno nunca sabe.
R93	Y claro, si ella realmente le gusta danza, será. Por ejemplo, el clásico, ya dice que no le gusta, no hay forma, no le gusta, y ahí la base, es clásico, y bueno. Es así, ahora hay más cosas, antes no teníamos ni el televisor, no veíamos nada, no sabíamos nada, viste más que por la radio, escuchábamos la novela por la radio, imagínate, llegaba la hora de la novela, y estábamos todos ahí prendidos alrededor de la radio. Lo mismo la ropa, todo, miramos las fotos, cuando éramos chicos, mi mamá era modista, con cualquier trapo nos hacía unos pantalones, y decíamos, porque nos ponían eso, y bueno, era así, era distinto, que se yo, eran otros tiempos.
P94	Si, realmente que es así. Pero bueno, tienen que ir probando, como te decía, y encontrar lo que realmente gusta, en lo que realmente uno se siente bien.
R94	Si, ni hablar. Yo siempre les digo, no los obliguen a los chicos, que hagan lo que le gusta, y si no quieren ir, que no vayan, pero no los obliguen. Y si, bueno, ahora hay tantas cosas, para uno grande también no, porque si yo quisiera también, por ejemplo, ahora que dan danza, folclore, para la gente más grande, que podría ir tranquilamente, porque me gusta, pero ahora, antes no estaba esa posibilidad. Y lo que nos gustaba, cuando estábamos en el campo, a mí, a mi mamá, cuando organizaban las veladas en la escuela, que bailábamos, actuábamos, éramos muchos chicos. Se hacían unos quince números más o menos, entonces bueno, bailábamos, así que lo único de decir bailábamos, hacia lo que me gustaba, era ahí, no era otro momento.
P95	Claro, mira vos. Y hoy para vos, si me tuvieras que decir con tus palabras ¿Qué es el ejercicio físico?
R95	Estar en movimiento. Moveré.
P96	¿y sabes sobre los beneficios del ejercicio físico? ¿si da beneficios?
R96	Si, por supuesto. Los beneficios son, por la salud de uno, para están en movimiento, para estar bien, por lo menos los beneficios para mí son esos, ósea, que me da a mí hacer gimnasia, hacer ejercicio, es eso. Para la salud, para tener una mejor calidad de vida.
P97	¿vos pensas que tu noción sobre hacer ejercicio físico fue cambiando? Ósea, si era una antes, cuando no hacías nada, y ahora, que haces. ¿lo dejarías de hacer ahora?
R97	Nono, no. Antes ni lo tenía en cuenta en mi vida, pero ahora, no yo no dejaría, ahora es como una rutina, como que, si no voy, me falta algo.
P98	¿priorizas en tu vida ir al taller de gimnasia? Entre otras cosas.
R98	Busco siempre la forma de que ese horario no se me interponga con nada. A veces obviamente no se puede, pero busco siempre de acomodar todo eso, dentro de lo que puedo, acá te lo puede decir Raúl, a veces todo sobre la hora, voy un ratito tarde, pero no me gusta faltar, lo priorizó muchísimo, porque me gusta, me gusta y aparte me hace bien, bien a la salud mía.
P99	Y ahora, ¿ejercicio físico haces cotidianamente? Aparte de ir al taller, y pilates, ¿haces otra cosa?

R99	Nono, caminaba, pero no Sali mas.
P100	¿Por qué no saliste más? ¿por falta de ganas? ¿o por algún otro motivo?
R100	Eh, más de todo, porque ahora, no sé si era un poco ideas más también, yo tenía miedo de hacer toda la vuelta del paseo del caminante, y no llegar para ir al baño. Se me había puesto eso, que me agarraban las ganas de hacer pis, para colmo cuando me agarra, es una cosa que tengo que ir sí o sí.
P101	Claro, como me contabas la otra vez en pilates, que cuando es, necesitas ir al baño rápido.
R101	Si. Y eso fue lo que me retuvo un poco. Y el otro día, que fui, la otras tardes que te cruce, porque estaba el día lindo, y maría teresa me invito, bueno, lo hice perfecto, no tuve problemas, fui, vine, ni me acorde. Por eso te digo, puede haber sido algo un poco psicológico. Asi que, no quería salir por ese motivo, pero sino sí, me gusta salir a caminar. Pero bueno, igual constantemente estoy haciendo algo, gimnasia, pilates, en el verano la pileta, es como que trato de no quedarme quieta.
P102	Bueno, mas allá de la edad, y todo eso. ¿vos sentís que estas entrando en la etapa que se denomina por asi decirlo adulto mayor?
R102	Si (risas) sisi.
P103	¿en qué aspecto lo notas?
R103	Y yo lo noto un poco en que cuando quieres hacer algo te cansa, o, aveces que se yo, que te empieza a doler la columna, la cintura, si pasas los pisos. Antes limpiaba todo en un solo día, limpiar la casa, ahora no, porque me hace mal la cintura, después a la noche llega, me tengo que tomar algo, un dolor de espalda, que se yo, cosas que antes la hacía en un periquete. Yo noto que cada vez que vas cambiando de década, es como que vas sintiendo el cambio.
P104	¿en el cuerpo? ¿en lo físico? ¿o en la cabeza también?
R104	Nono, en la cabeza no. Porque uno que se yo, no me dejo estar tampoco, o leer o mirar televisión, hacer cosas, pero en el cuerpo si se siente, se van notando cambios.
P105	¿y ahí en el centro vos sentís que llegas a hacer bien la hora de gimnasia? ¿o te cansas?
R105	Nono, para nada. Llego bien. Haría una hora más todavía (risas) no mentira, nono. Pero llego bien, me siento bien.
P106	¿y sentís que para algún ejercicio o movimiento necesitas adaptacion? ¿podes hacer todo o algo no?
R106	Nono, hasta ahora dentro de todo, puedo hacer todo creo, no hay nada, que decir, no muevo los brazos por tal cosa, por algo, o una pierna. Nono, hasta ahora hago todo. No me cuesta.
P107	¿tomas algún medicamento?
R107	Si, tomo para la tensión, y tomo para la artritis. Y la hernia de hiato, pero ese no lo tomo siempre, aveces.
P108	Y vos el principal motivo por el que empezaste a hacer ejercicio, fue la artritis, ¿sentís que te ayudo en ese sentido?
R108	Sisi, ni hablar. Creo que a lo mejor la medicación tendría que haber sido más. Yo ahora no fui más a la doctora igual, para ver si me lo tuviera que cambiar, pero no fui, porque me siento bien, viste que uno se aprovecha de eso aveces, y me siento asi,

	creo porque es por la gimnasia que hago, porque me muevo, porque trato, de estar en movimiento. Cuando no hago gimnasia, por algo, me duele, más de todos las caderas, viste que yo siempre te cuento, te digo.
P109	Bueno, en definitiva sentís que la gimnasia te hizo bien a tu salud.
R109	Sí, sí. Cien por ciento.
P110	Bueno mujer, eso fue todo. Un millón de gracias.
R110	No, por nada. Espero que te sirva, nos fuimos un poco de charla por ahí.
P111	Sisi, pero bueno, se prestaba la conversación. Gracias.
R111	Cuando necesites, ni lo dudes.

Desgrabación de la entrevista realizada a la entrevistada n° 5.

- Entrevistador/a: Arrieta, Melina
- Entrevistado/a: Numero 5.
- Fecha de realización de la Entrevista: 28/06/2019
- Hora de inicio: 16:25
- Hora de finalización: 17:27
- Lugar: Cocina de a casa de la entrevistada.
- Tiempo total de duración de la entrevista: 62 minutos.
- Datos del entrevistado:
- Edad del entrevistado/a:
- Sexo: Femenino
- Lugar de origen del entrevistado/a: Saturnino María Laspiur
- Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Saturnino María Laspiur
- Mail: -

Observaciones: Durante la realización de la entrevista, nos encontramos las dos solas, tomamos mates, y en ningún momento fue interrumpida por nadie.

P1	Bueno entrevistada 5, vamos a empezar.
R1	Bueno meli, haber en que te puedo ayudar.
P2	¿viviste siempre en Laspiur?
R2	Sí, siempre, siempre, y en esta casa.
P3	¿siempre en esta misma casa? ¿de chiquita?
R3	Sí, siempre siempre.
P4	Ah, mira vos, realmente toda una vida acá, en el mismo lugar.
R4	Siempre acá. Y nací acá, en esta casa, así que todo acá. Nací acá, viví acá, todo acá. Nunca me fui de acá.
P5	Mira vos, ¿al centro de jubilado hace mucho que vas?
R5	Y sí, no se los años, de cuando estaba la Ana, después vos, bueno yo deje de ir un tiempo porque no pude, lo mío, pero ya cuando estaba la Ana iba.
P6	¿no te acordas entonces cuánto tiempo?
R6	¿Cuánto tiempo estuvo la Ana?
P7	Y yo, no sé bien cuanto estuvo ella.
R7	No para, cuando yo me jubile, después que me jubile, después que me jubile empeze a ir.
P8	¿Cuándo te jubilaste vos?
R8	Y en el dos mil... dosmilcatorse. Después de que me jubile empeze a ir.
P9	Entonces capaz fuiste dos años con Ana, y después estos dos años desde que estoy yo.
R9	Si por eso, debe hacer ese tiempo, después de que me jubile, arranque.

P10	¿Cuántos años tenías cuando te jubilaste?
R10	60. y ahora 65, los cumplí el otro día, cumplí los años. Pero después de que deje de trabajar, emepeze a ir al centro.
P11	¿y empezaste yendo directamente al taller de gimnasia? ¿o lo usabas para otra cosa al centro?
R11	Nono, porque nosotros somos de aprozess. Pero podemos, podemos usarlo para las cosas que atienden ahí, pero no, yo lo único que iba, era a gimnasia y nutrición, nada más que después me fue imposible, y me es imposible ahora ir a nutrición.
P12	¿Por qué te es imposible? ¿por los horarios?
R12	No, si, no podés estar a esa hora, el otro día se tuvieron que ir del frio que hacía. Se tuvieron que ir, estuvieron hasta las seis, y se tuvieron que ir, porque el frio es impresionante.
P13	¿y para otra cosa entonces al centro no lo usaste? ¿para nada?
R13	Nono, para nada.
P14	Y cuando empezaste gimnasia, ¿al mismo tiempo arrancaste con nutrición?
R14	Si, al mismo tiempo. Nada más que después, el año que mi hija, el año pasado, empezó a trabajar doble turno, tuve que dejar, no fui más, y no voy a ir mas, imposible, a esa hora, ya es muy tarde, hace frio.
P15	Sí, el salón es grande, dos horas, y ahí sentadas quietas, se pone frio.
R15	Sí, nada que ver que cuando vamos a gimnasia, porque bueno, cuando llegamos a gimnasia hace frio, pero después nos empezamos a mover, y es distinto, entramos en calor, y no se siente tanto. Te sirve nutrición para aprender lo que tenes que comer, aparte ella es buenísima, la sofí es buenísima, pero no, nono.
P16	¿alcanzaste a ir un tiempo con ella el año pasado?
R16	Sisi, había ido, los primeros meses. Y antes estaba la otra chica, que no me gustaba, que cocinábamos.
P17	¿Cómo es que empezaste a ir al taller? ¿te invito alguien? ¿averiguaste por tu cuenta sola? ¿Cómo fue?
R17	Yo siempre supe que había gimnasia, siempre decía que iba a ir, que cuando me jubilara iba a arrancar gimnasia. Ana, que trabajábamos juntas ahí en el colegio siempre me decía, cuando te jubiles emepeza ahí en el centro, con todas las mujeres, siempre me decía. La gimnasia dale vuelta que le des, es buena, te hace bien para la salud, y más de todo, yo no miro tanto de la salud, como de la parte social.
P17	Claro, si, eso es importante.
R17	Vos fijate donde estoy yo acá, sola. Siquiera veo a alguien, charlo, comparto, viste, que se yo, a mí me gusta para ir y hacer gimnasia, pero más de todo, la parte sociable. No parece, pero yo antes aveces no podía ni mover los dedos, a mí me gusta la gimnasia, me hace bien, me ayuda aflojarme un poco, a estar mejor, pero mejor todavía me hace la parte social, de estar con gente, de charlar.
P18	¿si vos me tuvieras que contar que hacemos en el taller de gimnasia? ¿Qué me dirías? ¿Cómo si yo no supiera?
R18	Caminamos, hacemos ejercicios de relajamiento, de estiramiento, de cuello, que es lo principal, para mí, yo tengo el tac tac, que me hace el cuello, esos ejercicios que hacemos allá de mover el cuello, yo después vengo, y los hago acá en mi casa.

	Después hacemos calentamiento, estiramientos, movimientos, caminamos, juegos, un poco de cada cosa, es variado.
P19	¿y qué es lo que más te gusta de todo lo que se hace en el taller?
R19	Me gusta todo, me gustan todas las actividades que hacemos. A lo mejor aveces, por la pierna, no puedo hacer mucho, por ese ciático, porque me dijo el doctor, pero sino me gusta todo. Me gustan los juegos, me gusta caminar me gusta todo.
P20	¿Cuáles son las principales razones por las que asistís al taller? ¿por las que seguís yendo durante estos años?
R20	Para estar bien físicamente, y anímicamente también, por esas dos cosas más de todo. Charlar, estar con otras mujeres, compartir, para mí eso es todo, y bueno, por la salud también, te ayuda en la salud.
P21	Y lo anímico también es salud.
R21	Sí, ni hablar. Para mí anímicamente me hace bien, entonces me ayuda, y me ayuda a estar mejor. Y cualquier medico te lo recomienda también, te pregunta, hace gimnasia, camina, porque es cierto, todos los médicos, lo primero que me preguntan usted va a gimnasia, se mueve, va a esto, va a aquello, porque para la salud es bueno, porque si no te entumeces acá adentro. Y bueno, en lo anímico, un montón, que te parece.
P22	¿y vos que pensas sobre el taller de gimnasia? ¿Cuál es tu pensamiento? ¿si alguien te preguntara que le dirías?
R22	Le recomendaría que fuera, si es alguien que no va, se lo recomendaría, le diría que fuera. Por la profesora (risas)
P23	Obvio eso (risas)
R23	Enserio, por la profesora, por el grupo, por lo bien que hace, yo lo recomendaría de que fueran, porque te hace bien ir ahí, a mí me hace muy bien. Acá a mi vecina yo siempre le digo, que porque no va.
P24	¿y ella que te dice?
R24	Y, que ella cose todo el día, que no puede.
P25	Bueno, vos seguí invitándola, a lo mejor en algún momento se decide, y se hace el tiempo.
R25	Y si, le voy a seguir diciendo. Yo siempre le digo, porque no vas nidia, porque para vos que estas todo el día sentada en la máquina, lo bien que te haría para las piernas, para la columna, viste, todo, pero calcula, ahora agarro para hacer todos esos vestidos de folclore, no, no quiere saber nada, pero bueno, cada uno decide. Pero si alguien me preguntaría, yo se lo recomendaría.
P26	¿vos notas algún cambio en vos desde que vas al taller? Físico, mental...
R26	Si, sisi. No tengo más calambres imagínate, en las piernas. Y la columna, antes me dolía un montón. Y eso que no trabajamos tan específico en esas cosas, pero siento que me calmo, el ponerme en movimiento, ponerme un poco. El estado mío me lo mejoro muchísimo.
P27	¿y en lo anímico que vos me contabas algo recién?
R27	También, me ayudo un montón en eso. Yo aveces no voy porque realmente no puedo ir, pero no porque digo, va, hoy no voy a gimnasia porque no tengo ganas, yo lo que más espero son los días de gimnasia y de pintura, para salir, despejarme,

	pensar en otra cosa. Para una persona que vive sola, como yo, y estar todo el día encerrada acá adentro, y no hacer nada, no, te morís de angustia. Asi que sí, no sabes cómo me ayuda. Yo más de todo hago, una porque me hace bien, pero además para despejar la mente, sino uno se vuelve loco también.
P28	En algún momento de tu vida, ¿ya habías echo algún estilo de gimnasia asi como hacemos en el taller?
R28	No, no. Nunca. Porque yo siempre trabaje.
P29	¿tu primera experiencia fue ahí en el centro?
R29	Bueno, mi primera experiencia fue, bueno hace muchos años... ¿pero vos decís en mi vida? ¿en algún momento?
P30	Si, en tu vida, en algún momento cualquiera.
R30	Sí, iba a vóley. Una vez en mi vida, iba a vóley, pero calcula los años que hace.
P31	¿pero te dedicaste al vóley? ¿o fuiste asi un tiempo nada más?
R31	No. Iba, íbamos a jugar afuera, al vóley. Me encantaba el vóley. Pero mira, calcula estaba juan todavía.
P32	¿y cuantos años tenías cuando ibas a vóley?
R32	Y, no me acuerdo. Pero, después de vieja, al mami vóley iba.
P33	Ah. Mira vos. ¿y de chica nunca hiciste vóley?
R33	Nono. Y de chica lo único que hacía, es que teníamos gimnasia en la escuela. Pero algo asi, nono. Con las mamis vóley íbamos a todos lados, íbamos al arañado, íbamos a Alicia, pero estaba juan, calcula, los años que hace. Pero bueno, estuve en un grupo asi, que hacíamos ejercicio, con un profe.
P34	Claro, ¿entonces esa fue tu única experiencia?
R34	Sisi. Gimnasia en grupo, fue ahí.
P35	¿y por qué dejaste?
R36	Y porque deje de ir...porque habían cambiado el horario, y yo no podía ir porque trabajaba, y no me acuerdo, porque era bien que había dejado de ir. Pero seguramente por algo que se me interpuso en el medio, no porque no me gustara, ni nada. Ah si ya se, nos habían cambiado en el trabajo, nos habían cambiado el turno, no eran más horarios corridos, sino que eran.
P37	¿A dónde trabajabas vos antes? Que no me acuerdo.
R37	Y en la escuela primaria, y después en la secundaria.
P38	Ah, me parecía. Yo del secundario me acordaba, pero de antes no me acordaba.
R38	Yo del secundario me fui cuando me pelie con la directora, aparte lo que había terminado el secundario, me habían ascendido, no era más portera, sino que era auxiliar de servicio. Me habían pasado a administrativa, y bueno, yo en la escuela primaria era imposible, y bueno, pedí el traslado y me fui como bibliotecaria.
P39	Ah, asi fue. No sabía. ¿y en el secundario cuantos años estuviste?
R39	Y en el dosmilsiete pedí el traslado, asi que imagínate, estuve bastante.
P40	Y sí, yo cuando estaba en el secundario, vos estabas, me acuerdo. Bueno, ¿Qué pensas vos sobre el grupo que se formó ahí en el centro de jubilados, en el taller de gimnasia?
R40	Y pienso que me gusta, me gusta la unión que hay, por lo menos lo que yo veo. Si no

	<p>me gustara creo que no iría, y te lo diría directamente, pero no es asi, me gusta mucho ir. A donde no me gusta, directamente no voy. Por ejemplo, ahí como saliendo del tema, a mi aveces al troque que me gustaría ir a la iglesia, porque aveces tenes esa necesidad, de aferrarte a algo, de ir a la iglesia, pero yo por cierta gente que hay ahí, ni me molesto en ir. Y la julia siempre me dice, vos no tenes que ver la gente, sino que tenes que ir, pero bueno, a mí no me gusta, no me gusta la falsedad, no me gustan cosas que he visto ahí, entonces no voy directamente, y si me pasara algo ahí en el taller, también haría lo mismo. Yo soy asi, o es blanco o es negro. Pero a mí me gusta, me gusta ir al taller, me gusta porque todas nos llevamos muy bien, son toda gente que somos unidas, viste que no hay eso de que una no quiere trabajar con la otra, porque no te gusta la persona, porque tenes problemas, no, al contrario, hay compañerismo, yo me siento a gusto ahí, me siento cómoda. Vos viste, que nadie tiene inconveniente con nadie, pero yo fuera que hay algo que no me gusta, directamente te lo digo, porque viste que yo soy asi, frontal.</p>
P41	<p>Si, ni hablar, te conozco y sé que sos asi. ¿y de ahí del grupo hay alguna mujer con la que no tenías nada de relación y después de ir al taller empezaste a relacionarte?</p>
R41	<p>Sí, sí. Por ejemplo, la bety, que somos parientes, primas hermanas somos, y nos veíamos aveces en la calle nada más, hola, chau, ahora en vez nos buscamos, charlamos, estamos más al día, después la Mirta, mi vecina, igual. ¿La viste a la Mirta?</p>
P42	<p>No, no la vi, pero ya se, se compró una peluca, me enteré. Cambio el look.</p>
R42	<p>No sé si es una peluca, o qué, pero parece pelo pelo, no se lo puede sacar, se lo puede lavar todo.</p>
P43	<p>Sí, no sé cómo será la verdad, ya cuando la vea le voy a preguntar.</p>
R43	<p>Puede ir a la pileta, dice que, si se tiene que pelear con alguna, que la agarren de los pelos, que total no se la van a sacar. No se sire peluca, se le nota bien, como si fuera pelo enserio.</p>
P44	<p>Si, ya la iré a ver. Hace mucho que no va al taller.</p>
R44	<p>Si, esta media cansada. Todo el trabajo. Ella me dijo, lo que siento no poder ir al taller de gimnasia. Ya son varios días que no puedo ir me dice, tengo mucho que cocinar, hay cumpleaños, despedidas, está cansada. La hija la reto un poco, si ya está jubilada, seguir trabajado asi. Pero lo que más sentía, es no ir a gimnasia, tener que faltar. Vez, la necesidad de algunas, algunas van por ir no más a lo mejor, pero otras lo sentimos mucho cuando tenemos que faltar, porque nos gusta. Y sí, me contaba, la alegría que tiene ella ahora con ese pelo, un color hermoso.</p>
P45	<p>Me imagino, ya la iré a cruzar. Bueno, ¿y cómo me decías? ¿con ella no tenías tanta relación antes?</p>
R45	<p>Claro, vecinas, pero nos veíamos muy poco con ella. Ahora cuando estamos ahí, siempre hay un tema para charlar, para conversar, hay varias mujeres, la Ofelia, por ejemplo, que también, casi ni nos vemos, y siempre tenemos algo que conversar, o ella me pregunta, o yo le pregunto, siempre hay que conversar. Hay otras que no te llevan ni el apunte, pero bueno, a mí no me molesta.</p>
P46	<p>Claro. y con alguna de las mujeres ¿compartís algún momento fuera del taller? ¿se juntan a hacer algo?</p>

R46	Sisi, ahora que también se jubiló Ana, con norma, con ella nos juntamos siempre. A veces sabia ir de la hilda, pero la hilda es más lo que esta allá en Carlos Paz, que lo que esta acá. Y bueno, con ellas si nos juntamos a tomar mates, ahora se acoplo la Mirta también, ya nos dijo que va a venir cuando nos juntemos, porque la Ana ahora se fue a Bariloche, y dejamos viste todo eso, pero sino ella ya nos dijo que cuando nos juntemos quiere estar, la hilda también, cuando este acá que le avisemos.
P47	Y esta relación de ustedes, de juntarse así, ¿es una relación que viene del taller? ¿vos pensas? ¿o que ya eran amigas de antes?
R47	Del taller. Nos conocíamos del pueblo, del trabajo, pero yo creo que por el taller viene todo esto, que nos unió, y nos lleva a hacer estas juntadas. La norma por ejemplo, vive acá atrás, pero ni la veo, si no fuera por eso, ni nos cruzamos, si no nos hacemos esas juntadas.
P48	Si, suele pasar eso. Y qué bueno que sea así. Se hacen compañía mutuamente. ¿y después alguna otra actividad? Cuando no hay taller por ejemplo.
R48	En la pileta. En la pileta, me encanto, ir en el verano a la pileta me encantaba, yo no veo las horas. Y no solamente la hora de pileta, sino la reunión que armábamos después, nos quedábamos hasta tarde. Y éramos casi todas mujeres que vamos a los talleres viste, no todas, pero la mayoría. Así que no veo las horas que llegue el verano otra vez, este frío no lo soporto.
P49	Y pasa que ahí cuando se va terminando el taller, a fin de año, ya se empieza a correr lo de la pileta un poco.
R49	Si, y a lo mejor si no fuera ahí, no fuera a la pileta tampoco. Porque es como que una ya sabe quiénes van a ir, ya está como el grupo armado, entonces eso es lindo.
P50	Si ni hablar, no sería lo mismo sino.
R50	Sisi. Y uno ya se va creando una rutina, lo mismo ahora durante el año. Uno se acostumbra, que ese día tiene taller, si a veces me cuesta ahora que hace frío, si me acuesto un rato, levantarme, pero sino, no, voy con gusto.
P51	¿lo priorizas al taller de gimnasia en tu vida entre otras cosas?
R51	Sisi. Si, trato en lo posible que no se me interponga con otra cosa, con algún turno, o algo, trato de que en lo posible no se me cruce, o no sacar turnos esos días. Con pintura lo mismo, viste. Y si se me interpondrían esas dos cosas, no sé, me acomodaría de alguna forma, no me gustaría dejar ninguna de las dos. El otro día, por ejemplo, un día que no pudo la profe venir un jueves a dar, y vino después un martes, bueno, por suerte no se me cruzo, pero, por ejemplo, una de las mujeres ese día tenía folclore, y bueno, fue a folclore, y después volvió un rato a pintura, porque ella dice, a mí me encanta bailar. Y así, cada una prioriza.
P52	Si, ni hablar, cada uno tiene prioridades en su vida.
R52	Sí, es así, y para mí las dos cosas principales son pintura, y el taller de gimnasia. Ahora yo por ejemplo, el lunes veintidós de julio, eso si no lo pude cambiar, porque tengo que irme a hacer las drogas, y era los veintiuno, y caía siempre viernes, o los veinte, y ahora me cayo lunes, y es si o si, y no lo puedo cambiar.
P53	Bueno, pero es por cuestiones de salud, obviamente ahí está más que claro que uno prioriza. No son cosas que se pueden elegir, o dejar pasar.
R53	Si, esas cosas no las puedo cambiar. Le digo, vengo el martes, me dice, no, te digo

	que vengas el lunes. Para colmo anoche me llamaron por teléfono de la farmacia que ya llegaron las drogas, porque acá no te las piden. Pero bueno bueno, este mes me cayo lunes, sino siempre trato que en lo posible me atiendan un viernes, para que no se me interponga con nada. Pero bueno, esta vez no lo pude cambiar. Me cayo justo domingo veintiuno, y es al mes justo que tengo que hacerlo.
P54	Claro, y sí. Bueno, vos me contabas que la única actividad que hiciste en tu vida, durante un tiempo fue vóley. En la escuela, ¿tenías educación física? ¿Qué hacían?
R54	Sisi, teníamos. Atletismo hacíamos. La gran competencia de la escuela primaria, de la nacional acá. Antes era muy distinto, no era como ahora. Antes había torneos, el club huracán, todo de atletismo, salto en largo, salto en alto, se competía antes.
P55	¿y en la escuela se practicaba para eso?
R55	Claro. antes, la gimnasia, la educación física en las escuelas era eso, en el año que yo iba era eso, hacer atletismo más de todo.
P56	¿y te gustaba hacerlo? ¿participar? ¿o lo hacías con obligación?
R56	No. Me encantaba, me gustaba mucho, correr. Si hasta los padres jugaban plata. Un hombre allá, con mi papa, apostaban, con la Mabel, conmigo, a ver cuál era la más rápida que corría.
P57	No, mira vos, como era. ¿y el secundario vos lo hiciste?
R57	Sisi, lo hice, pero después dejé. Y después hice el secundario a la noche.
P58	¿Por qué habías dejado el secundario?
R58	Y porque quede embarazada de las chicas. Si, embarazada, dejé y después hice el de la noche. No teníamos educación física ahí a la noche, en el nocturno.
P59	¿y el tiempo que hiciste el secundario de día tenían?
R59	Sisi, pero nada que ver años atrás, como era en la escuela primaria. Nada que ver.
P60	¿en qué sentido decís nada que ver?
R60	Y no, porque viste, era... había grupos, había un grupo, yo era para correr y salto en largo y en alto, ya tenía cada una fijado su deporte, designado. Lo que yo no me acuerdo vos sabes, quienes eran los profes de educación física,
P61	Eso justo te iba a preguntar, si no te acordabas quien era tu profe.
R61	No, vos sabes que no, la pucha, no me acuerdo. La de música, me acuerdo, si, que era la señorita Graciela, pero de educación física, nono. Pero ya te sacaban viste, lo que vos podías hacer, en lo que podías competir.
P62	¿y en el secundario también hacían atletismo el tiempo que vos fuiste?
R62	Nono. Gimnasia te hacían hacer, vos viste. Yo pienso que era. Después de muchos años, que yo estaba en el secundario, Ana los sacaba a competir, va, competir, los sacaba a los chicos a los intercolegiales. Iban, sino antes no hacían todas esas cosas, los profesores no... ahora no es más como era antes, pero no es tampoco por los profesores, es por lo que, por cómo cambia, antes te enseñaban lengua de una forma, ahora no podés enseñar más lengua de esa forma, tenes que enseñar lengua de otra forma. Entonces no es que sea, que el profesor no sirva, o no se preocupa, es por lo que cambio, eran otras cosas, te mandaban otras cosas para hacer, nada que ver como era antes.
P63	¿y extraescolar de chica no hacías nada?
R63	Nono. Era vóley, siempre fue vóley.

P64	Pero de chiquita, ¿hiciste alguna actividad así?
R64	Ah, nono, no. Nada.
P65	¿pero porque no había? ¿Por qué a vos no te gustaba? ¿tu mama no te mandaba? ¿Por qué pensas que fue así?
R65	No, mi mama que me va a mandar, ella, a mi mama le daba lo mismo si hacías o no hacías.
P66	¿ningún incentivo tu mama a que hicieras algo?
R66	Nono. Yo veo las chicas mías ahora, los mandan, los hacen ir a que hagan gimnasia, ejercicio, algún deporte, que no estén todo el día con el teléfono. Antes no había todas esas cosas. No, mi mama ella ni se calentaba, mi mama ella era una mujer que ella dale nada mas de estar en la casa, y nada más.
P67	Y cuando eras chica, ¿te gustaba jugar? ¿Qué te gustaba hacer? ¿Cómo era un da e tu vida?
R67	Íbamos a la escuela, volvíamos, hacíamos los deberes, leía, me gusta mucho leer. No se los libros que me habré leído. La biblioteca, bueno, están los libros nuevos, sino los otros, sabia atender los domingos, a la mañana, la biblioteca allá donde está el club. Iba los domingos a atender, siempre me gusto la biblioteca, siempre me gustaron los libros. Si yo la cantidad de libros que tendría, nada más que me pedían, fui prestando, prestando, nadie más me los devolvió, y ni me acuerdo a quien se los preste. Los de Bucai, tengo un montón ahí, me encantan esos, pero esos de Daniele, me las leía a todos, y ahora será que estoy tan cansada, o no sé, pero me gusta mucho la televisión ahora, no leo tanto, veo muchas películas, y eso.
P68	Qué lindo tener ese habito de leer. ¿y de chica a que jugaban?
R68	Y, saltábamos la sogá, el tejo, era todo eso. Y esa era nuestra gimnasia que hacíamos fuera de la escuela, de chicas. Pero de que mi mama, de decirme, ir a algún lado, no, pero no, jamás. A mi mama a ella le faltó un hijo, y es como que ella estaba muerta en vida. Después, nos fue teniendo a nosotros y yo creo que a nosotros nos tuvo porque vinimos nada más.
P69	Ah, no sabía nada, nunca supe. ¿ustedes no habían nacido todavía?
R79	Fue el primer hijo que ella tuvo, y nació bien, nació un chico normal, y a los cinco años el empezó a agarrar como ataques, así, primero perdió la movilidad, después perdió el habla, lo llevaron a rosario, y tenía riñones poli quísticos. Que, si fuera ahora, en esta época, se hubiera operado, un trasplante, diálisis, se lo hubieran sacado, antes no existía nada de eso. Bueno, y a los catorce años, tenía cinco años yo creo, yo me acuerdo de él, estaba en una silla de ruedas, y el murió. A los catorce años murió. Después tenía otro hermano, el Jorge, el Hugo, yo, el pirí y la cledys, mi hermana. Y quedamos dos nada más.
P70	Ah pensé siempre que eran vos y el Jorge, no que eran tantos.
R70	Nono, éramos muchos. Y quedamos dos nada más, porque los otros también fallecieron. El pirí tenía cuarenta y ocho años, el Hugo sesenta y cinco.
P71	Pero claro, vos decís entonces que tu mama después de eso, es como que...
R71	No, ella después de eso, no, es como que no le importo más nada. No era una madre que te decía, tenes que hacer, no, ella no le importaba, no. A ella lo único de que te hablaba, era del Beto. Yo tengo acá picoteada la cabeza, hasta nos llegó hacer odiar

	<p>a los curas. Porque ella, había un cura cuando el murió, el cura vino a preguntar quién iba a pagar la misa, que lo iban a pagar por iglesia, quien iba a pagar eso, viste. Porque claro, uno era pobre, eran así, y entonces mi mamá le dice y nosotros, y el cura le dice, bueno, pero lo va a tener que pagar ahora. Bueno, y ella se lo pago. Resulta que, al otro día, el cura se olvidó, y se había ido a sacanta, y le rezo el rosario una nona, que había acá, rezo el rosario, y después el cura cuando se enteró, se quería morir. Y le vino a pedir disculpas, y entonces mi mamá le dijo de todo, y le dijo que no hacía falta, porque total él era un angelito. Dice mi mamá, con más razón, hubiera tenido que haberle dado la bendición. Y ahora qué hago con la plata, y le dice mi mamá me la devuelve, no la deja para la iglesia le dijo el cura, no, porque va a ser para usted, y usted es un sin vergüenza, que usted no cumplió. Entonces cada vez que moría un cura, ella decía un infeliz menos. Ella nunca perdono eso. Y es como, que todo el mundo que venía, ella le tenía que contar eso, cada persona que venía, le contaba. Y antes no había esto de psicólogos, de psiquiatras, no había nada, y bueno, ella nos crio a lo que pudo. Era una mujer que no hablaba, vos a cualquiera que le preguntas, era la tía petisa, para todos. Esta era la casa familiar, acá venían todos, se juntaban todos los hermanos acá.</p>
P72	<p>Y, cada uno tiene su manera de sobrellevar su dolor, y ella lo hizo de esa forma capaz. Y por eso capaz fue así con ustedes también, y no los acompañaba, no los incentivaba a que hicieran algo.</p>
R72	<p>Nono. Era todo trabajar, nosotros era nada más trabajar. Yo me acuerdo el pobre Jorge, a los ocho años iba ya con mi papá a carnear.</p>
P73	<p>¿y vos después con tus hijas? ¿Cómo fuiste? ¿las incentivabas a que hicieran algún ejercicio físico, alguna actividad?</p>
R73	<p>No, yo sí. Sí, en todo. Nada que ver de lo que fue mi madre conmigo. Hice todo lo contrario, siempre las apoyé de que estudiaran, de que hicieran algo. Nono, yo a las chicas, todo lo que querían. Ellas también eran del vóley, jugaban mucho al vóley, y yo siempre las acompañaba, a donde iban, me gustaba. Lo que más pudieran hacer, yo trataba de que lo hicieran, de pagarles y que fueran. Por supuesto no las obligaba, pero mientras ellas quisieran, y era el vóley también. todos del vóley (risas)</p>
P74	<p>Y después de más joven, cuando tenías las chicas ¿Por qué crees ahora que nunca hiciste nada de ejercicio?</p>
R74	<p>Por el trabajo. Y si yo trabajé cuarenta años en la escuela, entre las dos escuelas, cuarenta años estuve. A los veinte años empecé a trabajar.</p>
P75	<p>Claro, ¿pero nunca se te cruzó por la cabeza decir empiezo a hacer esto o el otro?</p>
R75	<p>Nono. No, porque era como que no había tiempo viste. Antes es como que se vivía para trabajar. Aparte no había muchas cosas tampoco, había, pero estaba ese grupo cerrado de tales personas, y es como que era cerrado. Ah, fui a patín, sí, fui a patín, ya me olvidaba. Fui a patín.</p>
P76	<p>¿Cuándo? ¿de chica chica? ¿o más de joven?</p>
R76	<p>No, ya era bastante grande cuando había ido a patín. No tenía las chicas todavía, pero fui a patín con la Graciela.</p>
P77	<p>¿y ahí te acordas como fue que empezaste? ¿Por qué?</p>
R77	<p>Empecé porque me gustaba patín, no porque mi mamá me allá mandado, no. Me</p>

	gustaba, hasta que un día me pegue un porrazo, me saque la rodilla, estuve como quince días con un mal de la rodilla, y de ahí ya no fui más. Había un coso en el piso, y lo agarré, y volé, y caí con la pierna doblada, un golpazo. Entonces ahí listo, se terminó patín.
P78	Uh, me imagino. ¿y pensas que esa idea sobre el ejercicio físico, gimnasia, era otra antes en las personas, en vos?
R78	Y mira, yo veo que ahora las mujeres se hacen el tiempo para ir a gimnasia, a caminar, al gimnasio. No importa si tienen ropa que planchar, van lo mismo. Antes era trabajar, trabajar y trabajar. Nada de dedicarte un tiempo para vos. Por eso yo soy también así a lo mejor, por culpa de eso capaz, no sé. De que no te inculcaban ya de chica, no sé, ni siquiera arreglarse un poco. Las chicas siempre me dicen, ay siempre estas desarreglada, el pelo, que esto, que aquello. Pero yo, es que me crie así, me crie para trabajar. Acá no te llevaban el apunte, menos mi papa, que no estaba nunca.
P79	Y ahora ya que experimentaste el formar parte de un grupo, de hacer ejercicio, ¿lo repensas a veces? En cuanto a lo que fue tu juventud.
R79	Eh, sí. Es como que uno ahora piensa y dice, que lindo hubiera sido compartir un grupo así, hacer gimnasia más de joven. Pero bueno, tantas cosas hubieran cambiado. Pero antes era distinto, era otra cosa, no era como ahora, no había cosas así como ahora. Pero bueno, ya está.
P80	Y bueno, lo importante es que ahora que lo estás haciendo lo estés disfrutando. Si vos hoy tuvieras que decirme, ¿Qué es el ejercicio físico para vos? ¿Qué me dirías?
R80	Para mí es salud. Como te decía recién, salud porque me hace bien en todos los sentidos. Es esparcimiento, es un complemento de muchas cosas, es un bienestar social y corporal también. haciendo ejercicio te olvidas de un montón de tus problemas.
P81	¿conoces si tiene beneficios hacer ejercicio físico?
R81	Para mí sí. Porque a mí me hace bien a la mente, me mantengo ocupada, pienso en otras cosas, comparto con las otras mujeres, para mí, a mí me da esos beneficios. No sé, a lo mejor otras mujeres van porque les duele una pierna, un brazo. Yo lo hago para estar más en movimiento, pero más de todo, para salir, para estar con otras personas. Ayuda en la calidad de vida, calidad de vida es, realmente es así.
P82	Está bien. ¿vos pensas que hoy los medios de comunicación incitan, invitan a la persona a que haga ejercicio físico? ¿a qué se mueva?
R82	Sí. Yo veo siempre sobre esas cosas en la tele. Yo veo el lagarto, el doctor Sava, que te dice, lo que tenes que hacer, lo que tenes que comer, todo. Y después hay otro canal, no sé qué número es bien, y ahí también siempre te va diciendo, lo que es bueno, que es bueno para la salud caminar, hacer gimnasia, cuantas horas hacer. Pero viste que en todos los programas siempre pasan, o hablan algo sobre eso. En otro el otro día también decían, pasaron un grupo de jubilados, y hacían la misma gimnasia que hacíamos nosotros, ya lo vi varias veces a eso.
P83	Si, el otro día vos habías comentado sobre eso en el taller, y dijiste, que hacían lo mismo que nosotros.
R83	Si, lo pasan bastante seguido a eso. Me gusta verlo cuando lo pesco. O pasan que

	bailan rumba, las jubiladas también en ese programa bailan rumba, y viendo eso, pasando eso, yo creo que incentivan a que hacer ejercicio es bueno, y las cosas que se pueden hacer. Después hay una mesa, donde están todas las comidas saludables, todo para la tercera edad, hay cereales, hay verduras.
P84	Ah mira, eso no lo vi nunca. Qué lindo.
R84	Si, pasan eso. Pero no me puedo acordar en que numero para decirte. Ya cuando lo encuentre te voy a decir.
P85	Dale, dale. ¿y ahora haces algo más aparte de ir a gimnasia? ¿algún otro tipo de ejercicio?
R85	Nono. Solamente voy al taller. Caminar, por ejemplo, no puedo mucho, me agarro ese dolor ahí en la ciática, que no se lo deseo a nadie. Pero yo ahora estando asi, te mentiría si te digo que me duele algo. Yo me acuesto, y hay días que lloro del dolor que tengo. Y el doctor, quiere que me haga una resonancia, para ver si hay algo que me está pellizcando, el nervio ciático, o puede ser alguna hernia de disco. Asi que no, voy a gimnasia nada más, otra cosa no hago.
P86	¿y cuando se termina el taller? Que estamos de vacaciones. ¿vas a la pileta no? ¿otra cosa no haces?
R86	Si, vamos a la pileta con vos a movernos un poco las viejas(risas) y acá en mi casa aveces se hacer algunos movimientos que hacemos en el taller, aveces. Eso de mover la cabeza, el cuello.
P87	Ah mira, que bueno. Haces algo entonces.
R87	Si, hago. No siempre, pero se hacer. Eso de los pies, que movemos de un lado a otro, porque aparte me calma mucho los calambres, me ayuda, mover las piernas, eso cuando estamos sentadas, estirarlas, doblarlas. Las cosas que hacemos allá, las que me voy acordando también.
P88	Pero muy bien entonces. Me alegra saberlo que es asi.
R88	Y de paso para calmar un poco el frio. Sino por el frio una se contractura mucho, toda dura. Y por eso mismo tampoco, me tengo que cuidar del frio, y tampoco salgo a caminar, entonces agarro y me muevo un poco acá.
P89	Claro, entramos en el frio ahora. Bueno, ¿piensas que tu idea sobre hacer ejercicio físico cambio? ¿Qué antes era una y ahora es otra? ¿o sigue siendo siempre la misma?
R89	Antes es como que no le daba importancia, ahora sí, es importante para mí. Antes ni pensaba en hacer eso, ni se me cruzaba por la cabeza hacer ejercicio, nunca me hubiera imaginado estar ahí, y ahora es importante, porque me hace bien.
P90	Y ahora, más allá de la edad, ¿vos te sentís adulta mayor? ¿o que vas entrando en esa etapa?
R90	No. No, va el cuerpo por ahí sí, pero trato de no pensarlo porque me muero, me muero de empezar a pensar cómo pasan los años, la edad que tengo, por los chicos más de todo, por mis nietos. Porque pienso, que me gustaría estar para esto, para el otro, entonces prefiero no pensar.
P91	Bueno, pero ósea, ¿es como que no sentís que pasaron todos esos años de tu vida?
R91	Ni lo pienso. Como te digo, ni lo pienso. Haber, en el cuerpo lo siento, al momento de hacer una cosa, la otra, pero sino con la cabeza, no, no me doy cuenta que tengo esa

	edad. Y de paso tampoco trato de ni pensar, así estoy bien. Como será, el otro día me llamo el doctor, que le llevé para hacer las ordenes, y tenes que poner tus datos, la altura, pesar, la edad, le puse ochenta y cuatro años. Y entonces me llamo, y le digo, que paso doctor, y me dice, usted siempre viene para que yo le recete algo, algún dolor, algo, yo quiero que usted me recete algo para llegar a los ochenta y cuatro así. (risas) ¿toda arrugada? Le digo. Después fui, me lo había marcado en rojo, y se reía. Y no, trato de no pensar entonces, para no amargarme tanto, me gustaría tener muchos menos (risas)
P92	¿y en qué aspecto de tu cuerpo notas que fue cambiando?
R92	Me cambio en las enfermedades. A la hora de caminar varias cuadras, antes caminaba bastante, ahora ni eso. Antes me limpiaba toda la casa también, ahora no puedo. Ni la limpio siquiera, una que no puedo hasta que no me de el alta el médico, la vejiga no se vaya reconstruyendo, todo, no puedo hacer fuerza, nada. Pero antes de que me operaran, si, igual, me daba cuenta, ya no tenía más ganas, me cansa. Y aparte que yo nunca fui ama de casa, yo toda mi vida trabajé. Y pudiera seguir trabajando seguiría trabajando, para mantenerme ocupada, la mente ocupada. Y el otro día, que fui al colegio, el solo hecho de ver la biblioteca como estaba, lo que llore, digo que lastima. Y después digo, pero que tengo que llorar, las chicas me dicen déjate de joder, si ya trabajaste toda tu vida, pero que vas a trabajar. A mí lo que me saca también, por ejemplo, el Hernán ahora ya del lunes empieza a trabajar, yo lo que tengo es mantenerme ocupada, sentirme que sirvo para algo. Entonces sé que tengo que irme, despertar a la guille para que vaya a jornada, después tengo que venir, preparar la comida, porque comemos juntas, todo eso me ayuda muchísimo. Pero ahora, estas dos semanas, que no tengo que ir, porque esta su papa, para mí son las peores.
P93	Y pasa que si toda tu vida trabajaste, debe ser hasta raro ahora, estar sin hacer nada, por así decirlo.
R93	Sí, ni hablar. Por eso, yo aveces cuando la norma dice estoy podrida de esos chicos, yo estoy podrida de que el Hernán trabaje a la noche y este a la mañana, que me quita eso de ir a llamar a la guille. Porque aveces me dice mi hija, no vayas, llámala por teléfono que ella se levanta sola, y no, a mí me gusta ir, de paso se me pasa el tiempo, me siento útil. Sino es como que no sirvo para nada.
P94	Claro, claro. ahí durante mientras hacemos gimnasia, ¿sentís que podés hacer todas las actividades? ¿o te parece que tal cosa no podés, o que necesitás hacerlo de una manera diferente?
R94	Y ahora por esa pierna que me duele un poco si, como que en algunas cosas me molesta, y no las hago más vale, caminar y eso. Pero sino sí, creo que por el momento puedo hacer todo, la mayoría de las cosas.
P95	¿y se te hace larga una hora de gimnasia? ¿te cansas?
R95	Nono, llego bien. Se me pasa rápido. Y si hay algo que no puedo hacer, me siento, no lo hago, y listo. Pero se me pasa rápido, no es que siento que tengo que dejar porque no puedo más. Y creo que es porque lo disfruto también.
P96	Bueno mujer, ya una de las últimas preguntitas. ¿tomas medicamentos vos?
R96	Eh. Una farmacia. (risas) pero nono, ósea, los que tomo es por mis problemas, de la

	tensión y eso. Pero para dolores y esas cosas no, no tomo nada. Mis remedios que no me tienen que faltar, son tres de la tensión, por la tensión, y otro por mi problema, depresivo y eso. Porque la tensión mía es emocional, no es porque yo tengo problemas, es emocional, entonces yo sí o sí tengo que tomar esas pastillas. Porque yo dejo esas pastillas, y... la vez pasada, que no tome, me llevo el Damián con veintidós de tensión.
P97	Y vos pensas que si no hicieras estas cosas que te gustan, como gimnasia, pintura, ¿tendrías que aumentar las dosis de medicamentos?
R97	Sisi. Porque esas actividades me ayudan. Un medicamento ya lo deje, tomo el emeral nada más, sino antes eran dos. Sino creo que viviría medicada, todo el día. Y bueno, la gimnasia me ayuda, que no tengo que tomar nada para los dolores del cuerpo, me parece a mí, que a lo mejor si no iría, tendría que tomar para eso también. Y ahora con todo esto último, que me dijeron, eran dos opciones, o hacer algo o ir de la psiquiatra, y bueno.
P98	¿y no fuiste de la psiquiatra?
R98	Nono. No, no fui, ni psiquiatra ni psicólogo. Busqué la salida en hacer cosas, ir a pintura, ir a gimnasia, ayudar en las tareas de la casa a mis hijas, nos reunimos los martes viste que te dije, con algunas de las mujeres del taller, hacemos tortas fritas, jugamos a las cartas, pasamos la tarde. Entonces trate de empezar a hacer todo eso, y me ayudó mucho. Yo cuando murió el Jorge había ido a la psiquiatra, pero no, esta vez no quise, pude compensarlo con otras cosas, y me siento demasiado, me ayudaron mucho.
P99	Qué bueno que sea así entonces, me alegra mucho. Bueno entrevistada 5, eso era más o menos todo.
R99	¿Ya está? No era nada entonces.
P100	Viste, si yo te lo dije. Muchísimas gracias.
R101	No, gracias a vos. Ojalá que te sirva lo que te pude contar, decir. Y de paso me hiciste pasar el rato.

Desgrabación de la entrevista realizada a la entrevistada n° 6.

- Entrevistador/a: Arrieta, Melina
- Entrevistado/a: Numero 6.
- Fecha de realización de la Entrevista: 29/06/2019
- Hora de inicio: 16:20
- Hora de finalización: 17:28
- Lugar: Comedor de la casa de la entrevistada.
- Tiempo total de duración de la entrevista: 68 minutos.
- Datos del entrevistado:
- Edad del entrevistado/a: 73 años.
- Sexo: Femenino
- Lugar de origen del entrevistado/a: Cuyo, Mendoza.
- Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Saturnino María Laspiur
- Mail: -

Observaciones: En el momento de realizar la entrevista, nos encontramos la entrevistada y la entrevistadora solas, y en ningún momento hubo interrupción de nadie.

P1	Hola entrevista 6, ¿cómo va?
R1	Hola melina, bien, muy bien, gracias.
P2	Bueno, vamos a empezar con las preguntitas sobre las que te conté.
R2	Bueno. Vamos a ver en qué te puedo ayudar.
P3	¿vos sos oriunda de dónde entrevistada?
R3	Yo soy de allá, de cuyo, de Mendoza. Mendoza, eh, con los años que tengo todavía proveníamos de las familias integradas, donde los padres hacían participar a los hijos en sus trabajos. Entonces no se conocía la gimnasia antes, como ahora, o por lo menos en las instituciones privadas, o centros educativos. Era otra cosa, no se inculcaba el hacer gimnasia.
P3	Ah mira, así que sos de allá. ¿y acá en Laspiur cuanto hace que vivís?
R3	Cuarenta años, hace, cuarenta años.
P4	¿Cuándo te casaste te viniste para acá?
R4	Claro, claro. ya hace mucho. Tengo 73 años, recién cumpliditos. Es como que soy de acá, con tantos años. Muchas veces digo, los forasteros aveces defendemos más el pueblo y las instituciones que mucha gente oriunda de acá.
P5	¿y sabes ir seguido para tus pagos?
R5	Eh sabido ir bastante seguido, cuando vivía mi madre. Pero ahora bueno, cuando hay algún evento muy especial, alguna reunión. Ya estamos más pesados, uno viaja menos, son muchos kilómetros, setecientos kilómetros, se hace largo.
P6	¿y extrañas vivir allá?
R6	Mira, ahora no. Ahora con esto del celular, a cada rato suena, me llama mi hermano que

	está en estados unidos, y es como si estuviera ahí nada más. Mi hermana lo mismo, mi hermano miguel lo mismo, entonces toda la tecnología nos ha acercado muchísimo, y eso hace que no se extrañe tanto.
P7	Y apenas te viniste a vivir acá, ¿ahí extrañabas? ¿te hubiera gustado quedarte allá?
R7	Uh, por dios. Extrañaba mucho, pero sabes que paso, como bueno, me abrí mucho a la vecindad. Ya mi hija nació, al año que llegue acá, y todas las vecinas, acá hay diez casas en el barrio, y en cada casa había dos o tres niños, y por eso me relacione mucho con los vecinos, relacione mucho con el nacimiento de mi hija.
P8	Mira vos, que bueno eso. Y al centro te jubilados, ¿ hace mucho que asistís?
R8	Hace mucho, bastante, bastante.
P9	¿desde qué te jubilaste? ¿o de antes?
R9	No, de antes, de antes. Porque como yo daba clases solamente tres días por semana. Tendría que mirar en los archivos para ver el detalle ese (risas)
P10	¿Y empezaste a ir al centro con la asistencia a los talleres? ¿o usabas la institución para otra cosa? Los otros servicios que brindan.
R10	Para esas cosas no lo uso todavía, pedicura, peluquería, no, esas cosas no. No voy al centro para esos servicios, solamente voy a asistir a los talleres.
P11	¿vas al taller de gimnasia nada más?
R11	Este año, encare los tres talleres, de lleno, y he faltado dos o tres veces nada más, y fue por fuerza mayor.
P12	Entonces vos decís que mientras trabajabas ya habías comenzado los talleres, ¿no? ¿con cuál arrancaste?
R12	Sisi. Ana, ¿Cuánto hará que daba ella? Yo calculo que fui todo el tiempo desde que estuvo ella.
P13	Sí, no sé bien yo cuanto estuvo ella. Pero sacando las cuentas entonces, más o menos, yo supongo que hará cinco años, no sé bien. ¿a qué edad te jubilaste?
R13	A los 63.
P14	Claro, entonces hace mucho. Si ya ibas antes de que te jubilaras.
R14	Y bueno, entonces más o menos diez años será que voy, diez años de jubilada. Mi marido, gracias a él, que me lleva, me trae, me busca, me hace de taxi. Uno cuando es mayor, se tiene que ayornar más a su pareja, porque se complementan, se necesitan mutuamente, a uno le falta algo, el otro se lo alcanza.
P15	¿y empezaste yendo a los tres talleres?
R15	No, gimnasia, brindaban gimnasia nada más en un tiempo.
P16	¿y daba Ana? ¿ya arrancaste con ella?
R16	Sí, con Ana fui siempre.
P17	¿y cómo es que empezaste a ir? ¿te invito alguien? ¿te enteraste?
R17	Los médicos, los médicos. Tengo especialistas de huesos, tengo especialista de la salud, y me habían dicho que empezara a hacer la gimnasia.
P18	¿y ahí fuiste a averiguar? ¿ya sabías que daban? ¿Cómo fue que empezaste a ir a gimnasia?
R18	Y ella, Ana, era compañera mía del trabajo, de la escuela. Asi que no me costó mucho informarme. Yo ya sabía que daban, asi que le pregunte a Ana, que trabajaba conmigo,

	y me informo, y ahí enseguida arranque. Y sabe venir mi hermana de Mendoza, y cuando venía la incluían al taller. Cuando venía, de paseo, yo la llevaba conmigo al taller, y Ana siempre la incluía, llegaba y decía hoy tenemos a coca de Mendoza. Eso era una cosa muy buena, muy linda, y aparte ella quedo chocha chocha, las personas, el grupo, el grupo humano que se forma, el afecto, el lazo afectivo que se crea ahí.
P19	Qué bueno mira vos. ¿y tu hermana allá no hacía nada así?
R19	No. Ella nada más iba a canto. Me hace gracia, pero tiene un nieto que le tocaba la guitarra y enseguida cantaba el cumpleaños feliz para mí, el otro día nada más, hace poquitito. Pero una cosita chiquita, es un niño que lo están mandando recientemente a guitarra, y se animó a hacer el cumpleaños feliz, porque está aprendiendo con todas esas canciones, que son repetitivas, más fáciles, y mi hermana lo acompañaba en el canto, tan lindo.
P20	Qué bueno. ¿y no tiene ganas de volver al pueblo? De paso la Volves a llevar al taller.
R20	Sí, de echo quiere venir y mostrar lo que ella aprendió. Para que también vean otras cosas que se hacen en otros lados, porque dice que allá se formó un grupo como de seis personas, y cantan y están preparando para fin de año.
P21	Y bueno, cuando venga que nos avise nada más, nos avisas vos y organizamos algo.
R21	Claro, sería lindo.
P22	¿Cuántos años tiene tu hermana?
R22	Y tiene cinco más que yo, así que 78 tiene.
P23	Ah. Así que cuando venía se prendía al taller.
R23	Se prendía. De tanta forma se prendía, que un día yo tengo por allá impreso, yo por ejemplo me favoreció ese impreso, porque yo tenía mal de cervical y tenía que viajar, me hicieron comprar una almohadita para las cervicales, y después la forma en que se pone la almohada en la cama. En la parte de debajo de la almohada, un almohadón cuadrado que sobresalga, para que los omoplatos apoyen sobre el almohadón, y la cabeza sobre la almohada. Pero vieras como acostada así de espalda, en un rato se te pasa el malestar de cervical.
P24	Ah mira vos, no sabía sobre eso.
R24	Sisi. Tendría que buscarlo al artículo, para mostrártelo. Pero bueno, esa vez lo imprimí para mí, y le hice una copia a coca también.
P25	¿y tenes esa sola hermana? ¿Cuántos hermanos son?
R25	Y éramos seis nosotros. Si, falleció el mayo y otro anterior a mí. Era médico, estudiaba en córdoba, teníamos toda esa familia.
P26	Una familia grande, que lindo. Bueno, ¿Qué pensas vos sobre el taller de gimnasia?
R26	Para mí es muy lindo, un lugar de encuentro muy lindo, agradable, que hacen sentir a uno a gusto. Yo no tengo rivalidades con nadie, trato de comprender a todas las mujeres que van. La edad te da esa sabiduría, de comprender y ponerte en el lugar del otro, y eso parece, es una cosa positiva. Es positivo que puedan brindar ese espacio en el pueblo, para las personas mayores. Yo llevo mi vecina, si ella no puede ir, le traigo la información, los deberes, se hace una camarería humana.
P27	¿y que allá ese espacio en el pueblo para vos que significa?
R27	Es una gran cosa, es importante, porque lo tenemos en la palma de la mano, lo tenemos ahí, a disposición, para tomarlo, para usarlo, y en otros lugares no existen esos

	espacios.
P28	Nono, la verdad que no. Y más para los adultos mayores, hay mucho para los niños y la juventud.
R28	Sí, deporte para los chicos, sisi, de eso hay. Sabes cómo me gustaba a mi jugar pelota al cesto, que después acá, en algún tiempo, se usaba en la escuela jugar la pelota al cesto. Bueno, pero son capítulos pasados.
P29	No, pero es importante. Ya me vas a tener que contar un poco sobre eso, que hiciste un poco más de joven. ¿y cuáles son las razones por las que seguís asistiendo al taller de gimnasia durante tantos años?
R29	Si, ya hace muchos años. Vieras vos, hay veces que a algunos nos dan unas puntaditas en la rodilla, y realmente si no te sobrepones. Yo me envuelvo, me pongo ropa, rodilleras de lana, en la cintura me pongo también como un cojincito que me hice de lana para cuando me acuesto. Y eso me beneficia mucho. Por ejemplo, yo estoy con el doctor de Villa María, y ese me dice es el movimiento, el ejercicio, la gimnasia, el que hace seguir y no dar tantos pasos para atrás en la vejez. Entonces enfrentar, y decir yo si voy a poder, yo si voy a poder, salgo dos pasos más acá, hago otro poco más allá, y entonces digo bueno, sí, puedo ir a comprar a cien metros, al comercio de la esquina, y salís y lo haces.
P30	Claro, y es el esfuerzo que se propone cada uno.
R30	Si, depende de cada persona. Porque si vos te negativizas que no podes, no vas a poder. Aunque sea hay que intentarlo. Porque son te empezas a ir para atrás.
P31	Entonces, ¿la salud sería una de las razones por las que seguís asistiendo al taller de gimnasia?
R31	Si, de salud y más que todo por la contención, porque no tengo familiares acá, esa es una contención humana, la que encontras allí. Y lamento, que acá Noris, mi vecina, bueno ella parece que se siente más mayor, más pesada para esas cosas, y a mí me gustaría que fuera, a compartir un rato con nosotras.
P32	Invítala, aunque sea cuando hacemos esos encuentros, o festejos, a pasar el rato, aunque sea. ¿nunca fue ella a los talleres?
R32	Una vez fue. Una vez había ido, y le hicieron hacer levantar los brazos de tal manera, de le dolió terriblemente después. Dolores musculares nada más, pero ella se asustó. Entonces dejo, y no fue más. Después hay otra señora, mas allá, que estábamos jugando a tirarnos la pelota, caminando caminando, tirábamos la pelota, y el que siente el golpe de la pelota, la agarra, sigue caminando, se la arroja a otra compañera, así, entonces ella en vez de habérmela arrojado a mi espalda como correspondía, que yo iba delante de ella, le hizo ver Ana, la profesora, le hizo ver ese detalle, entonces dice, no señora, usted tiene que seguir tirándole a otro, hasta que termine el juego. Y bueno, y eso la ofendió, porque se lo dijeron en público, y lo tomo a mal.
P33	Y, hay personas y personas. No todas toman las cosas de la misma manera.
R33	Sisi, eso. Claro, y bueno, una lástima, pero cada loco con su tema.
P34	Ni hablar. Bueno, desde que vos vas a gimnasia, ¿notaste algún cambio en tu cuerpo? Ya sea a nivel físico, mental o el que fuera, para bien o para mal.
R34	Sisi, por supuesto. Una barbaridad. Siento mi cuerpo un poco más ágil, que no estoy tan dura, tan toda contracturada. Con mis años, mi edad, podría ser peor, pero la gimnasia

	me ayuda, a mantenerme. Además, con mi trabajo, había días que tenía que trabajar hasta las dos de la mañana, y mi materia que era tecnología, había que trabajar no solamente hasta las dos, porque después había que levantarse temprano, y salir a la escuela. Entonces todo ese espacio, esa vida agitada, había que encausarla en algo, y yo la encause en la gimnasia. En la gimnasia, y me gusta hacer cosas manuales también, encontraba mi momento de relajación.
P35	¿y después cuando te jubilaste? Más relajada todavía, ¿no? ¿lo empezaste a ver a ese espacio de otra manera?
R35	Claro. empezó a ser como un esparcimiento, no era lo mismo. Antes corría demasiado, e iba ahí como para relajarme, y después bueno, empezó a ser un esparcimiento, una compañía, lo tome con más tranquilidad todavía.
P36	¿alguna vez en tu vida, habías echo algo asi de este estilo? Gimnasia, compartir con un grupo.
R36	Nono. Bueno, en los secundarios. En los secundarios eh estado con un grupo, aparte nada.
P37	¿nada extraescolar? ¿ni de joven tampoco?
R37	Nono, no. Solo esas competencias que se hacían en el secundario, esas cosas.
P38	¿en educación física?
R38	Claro, en educación física, con pelota al cesto.
P39	¿hacían eso nada más?
R39	Se hacía mucho eso, y se competía con esa disciplina.
P40	Ah, mira vos. ¿y entonces después fuera de la escuela nunca entonces?
R40	Nono. Y cuando yo llegué acá, al poco tiempo, comprendí que... mi marido era amigo del intendente, entonces, necesitaban talleres, se había empezado a mover el tema de talleres, y di corte y confección. Y empeze eso, se dio bastante tiempo, hasta que después se me dio... claro, fue asi, ahí mientras tanto los primeros años de mi hija, que no teníamos ningún familiar que me la cuidara, entonces mi marido me dijo, hace el favor vos quedate en la casa, y cuida la chica, y bueno, había poco que elegir. Asi que bueno, en ese ínterin de tiempo, también me corría ahí al secundario viejo, y ahí daba corte y confección. Asi que eso fue lo único de compartir asi en grupo, con varias personas.
P41	Claro. ¿y después de eso empezaste a trabajar en la escuela?
R41	Claro, cuando Liliana cumplió diez años. Por eso es que yo me jubile a los sesenta y tres recién, por el tiempo de trabajo que te exigen. Como yo comencé a trabajar de mayor, me jubilé más tarde.
P42	Ah, sí, y si, es asi. Entonces nunca hiciste ejercicio de joven, pero ahora que tuviste una experiencia, ¿piensas si te hubiera gustado hacerlo más de jovencita?
R42	Sí, puede ser. Es que antes tampoco lo hice por la ocupación, estaba en una familia que éramos muchos, y entonces nos enseñaban a hacer otras cosas. Había que hacer el pan, había que ir a la huerta, a las viñas, asi que todas esas cosas hacíamos. Tal es asi, que yo lo relaciono, que es parecido acá, los que están campo adentro, como estaban, por ejemplo, mi mama, cuando yo estaba por nacer, mi padre agarro una bicicleta que tenía, y salió para el pueblo, eran casi diez kilómetros para andar, para llegar, al médico. Era una madrugada, a las cuatro de la mañana, le dice a mi vecina, doña concepción, vaya que Octavia, Octavia era mi mama, vaya que ha empezado el trabajo de parto. Yo

	era la cuarta, y nací entonces en manos de la señora esa, la cual fue madrina también.
P43	Si, antes era diferente también, diferente a como es en la actualidad, yo creo. Ahora es como que los papas lo incitan a hacer algún deporte, antes no era así, ¿no te parece?
R43	Sí, claro que sí. Antes te enseñaban a trabajar, te mandaban a colaborar en la casa. Allá trabajábamos con los seres vivos, que son las plantas, tienen que regarse, tienen que podarse, cosecharse, todo, un poco así era. Era diferente. Sabemos cómo fue que nos avivamos más, nos relacionamos más, fue por ser hogar múltiple. Nosotros éramos seis, y entonces a la oración, era, digamos se cenaba, no había luz en ese lugar, pero te hablo de setenta años atrás (risas).
P44	Y bueno, por eso te digo, que cambio mucho todo.
R44	Y entonces todos decíamos versitos, y mi mamá le gustaba cantarnos entonces nos cantaba cosas, de los patitos y que se yo, todos esos cantos tradicionales, que se van pasando de boca en boca. Y teníamos que subirnos arriba de una silla, o era más o menos lo que hacíamos. Y ella decía, bueno, ahora le toca a la mari, pase el Arturo, y así, una vez cada uno. Cuando éramos chiquitos, y bueno, digamos que era así. El más chiquito aprendía de los más grandes, los más grandes había que cuidarlos. Teníamos ahí a diez metros de la casa, una acequia regadora, iba al borde de agua, que peligro, hasta que una vuelta yo me caí ahí, y de milagro digo, que la virgen María auxiliadora, tengo una estampita que me la dio mi madre cuando yo nací, porque como no estaba el médico, y todas esas cosas, para que yo me salvara. La cosa, que esa estampita la tengo guardada, la he plastificado, para que no se rompa, y que me dure.
P45	Claro, es lindo guardar todos esos recuerdos. Cosas que quedan. Bueno entrevistada seis, ¿Qué piensas vos sobre el grupo que se formó ahí en el taller?
R45	Muy lindo, es un grupo muy lindo. A mí me encanta. Me gusta mucho ir, compartir, la gente que va es sencilla, son compañeras. Yo creo que es un grupo muy unido, cuando falta alguien viste que siempre se tiene presente al que falta, nos damos cuenta, y eso quiere decir mucho. Si hay cumpleaños, si hay algún evento especial, siempre se resalta, para poder compartirlo en grupo, amenizar más el momento. Por eso la verdad que es un grupo muy valorable, se ha creado un grupo humano realmente encantador.
P46	¿y a los otros talleres cuando empezaste a ir vos? ¿Cuándo te jubilaste?
R46	Y apenas se abrieron, cuando arrancaron. Porque me parece que cuando yo iba a gimnasia, que todavía no estaba jubilada, me parece que no estaban los otros talleres. Cuando empecé, en memoria daba la Luciana, con ella empezamos memoria, y la otra Luciana era la de nutrición, ¿o no?
P47	Mmm, no, me parece que la que arranco con nutrición es Alicia.
R47	Sí, tenes razón, fue Alicia, que cocinábamos en su taller, cocinábamos mucho.
P48	¿y otros años no ibas a los tres talleres? Que me decís, que este año encaraste los tres talleres.
R48	Con más seriedad digo (risas) porque antes iba, pero no iba siempre. Tengo igual los cuadernos gordos ahí, pero este año me puse más firme, y trato de no faltar. Siempre trate de ir a los tres talleres, como podía, pero me anote siempre a los tres. Porque me gustan, me gustan, y sabes que pasa también, a esa hora mi marido se va siempre, generalmente, ahora me está llevando porque hace frío, estamos en invierno, y entonces me lleva a las cuatro, vuelve a casa, da una vueltita, y ya se va al bar. Entonces, sino me

	tengo que quedar toda la tarde sola, así que también paso el tiempo y es un acompañamiento también.
P49	Y sí, pasa así, es una compañía. Entonces siempre trataste de ir a todos los talleres.
R49	Siempre, sí, siempre. Es hermoso. El año pasado, por ejemplo, hicimos como extender a la comunidad, lo que aprendíamos. En nutrición lo habíamos hecho, con Alicia, después habíamos hecho lo de los títeres, también con ella, ¿te acuerdas?
P50	Sisi, me acuerdo, que los habían llevado a la guardería, o algo así, ¿no?
R50	Habían venido los de la guardería ahí al centro, y fuimos también después a la escuela primaria. Y quedamos pendiente ahí con el jardín, al jardín no habíamos llegado a ir.
P51	Y bueno, para la próxima, sino otra vez que allá otra actividad.
R51	Si seguramente que sí, ya se organizara otra cosa así como esa, había sido tan lindo, todo lo que organizan es lindo, atractivo. Son tan valiosas, que no se imaginan.
P52	Bueno, muchas gracias. Es lindo escuchar esos halagos.
R52	Sí, es que es difícil estar al frente de un grupo, no es tarea sencilla. Y vos sos tranquila, se nota que tenes alma sencilla, y entonces viste como toda la gente está contenta, transmitís eso.
P53	Gracias otra vez. Yo estoy muy a gusto con el grupo, me siento cómoda, tranquila, bien, y es gracias a ustedes. Porque si no fuera así, no voy más y listo.
R53	Y sí, no les pagan casi nada.
P54	Bueno, pero a mí en lo personal, me hace bien estar con ustedes, me siento bien. Y eso hace que vaya con gusto, y creo que por ahí a ustedes les pasa también, porque si no te gusta algo, no vas más y listo. No es obligación tener que formar parte del grupo. Y somos muchas...
R54	Y el grupo se sigue manteniendo con los años, eso quiere decir mucho. Lo que me ha hecho cargo de conciencia, porque es una realidad, me imagino, Susana también está yendo a los tres talleres como yo, y claro, y están pagando lo mismo que pagan las demás. Me gustaría darles un bono, arreglarles algo de dinero.
P55	Sí, pero eso no es problema, vos no te hagas problema. Porque nos talleres que brinda PAMI, talleres que son totalmente gratuitos, que no hay que pagar nada. Lo que el centro les cobra, es una cuota de socio, que lo hacen por ahí para poder solventar gastos de la instalación que usamos, luz, y esas cosas. Pero vos no te hagas drama.
R55	Claro, ellos pagan la luz, y todas esas cosas. Ellos costean todas esas cosas. Pero bueno, me da cosa. Mercedes, es una que dijo que es su último año, en la comisión.
P56	Y están un poco cansados, eso decían el otro día en la reunión que tuvimos de comisión. Pero también les da lástima, tanto esfuerzo, y si no hay nadie para formar la comisión, se viene todo abajo. Y sin comisión, no hay talleres, es todo un tema, pero hablaban, como que Mercedes está un poco más cansada, son muchos años.
R56	Sería una pena si se terminaran los talleres, realmente sería una pena, y ella es una de las que se mueve mucho por el centro.
P57	Si totalmente, sería una gran pena que se terminara todo. Pero van a seguir, van a seguir. Bueno, seguimos. ¿Qué es lo que vos valoras de formar parte de este grupo?
R57	Y en general, en el pueblo resalto que es muy lindo que se pueda tener un lugar así para la gente mayor, resalto el trabajo de ustedes, de la predisposición, y del servicio que prestan. El servicio que nos dan ustedes, que nos presta ahí el centro de jubilados, y

	PAMI también. resalto todo eso, me parece importante. Es un lujo tener en un pueblo chico todas esas cosas que nos brindan ustedes, ese espacio.
P58	¿y esos serían motivos que te hacen continuar en el taller de gimnasia? ¿o hay otros motivos también?
R58	Es todo, todo. Es todo un combo. El grupo humano, la tranquilidad de que, si faltas, por enfermedad, por una cosa, por la otra, te avisan, te llevan la tarea, te informan. Lo simple, esa simpleza que se ve, que no hay rivalidad, que se ha creado un hermoso grupo la verdad. Acá Yolanda es la que se nos está por ir.
P59	¿se la quiere llevar la hija?
R59	Oh, sí. Hace dos semanas ya, que viene la hija la lleva dos o tres días, y la vuelve a traer. Ya el otro día la llevo tres días, y ahora ya hoy se volvía a ir unos días mas. Porque dice la hija que la va preparando de a poco, la va adaptando, por eso unos días, de a poco, para que se vaya acostumbrando.
P60	Como los chicos, cuando empiezan el jardín, viste que los llevan un ratito nada más los primeros días, y de a poco le van agregando horas. (risas)
R60	Claro, sí. Pobre. (risas)
P61	¿y ella que dice? ¿se quiere ir?
R61	y... el otro día estaba Roxana, y ella se cruzó, y me dice, a usted ya le parece que me tengo que ir, no le digo yo riéndome, si usted está de diez y se reía.
P62	Que lastima Yolanda. Bueno, a lo mejor ella va a estar mejor, con su hija, mas acompañada, pero bueno, sería como una lástima.
R62	Si, ella allá viviría en casa aparte. Ella necesitaría en la noche más una compañía, más que todo alguien que duerma. Porque ella ahora acá está sola, solita. Nos hablamos entre las vecinas, nos golpeamos la pared, nos golpeamos la puerta. Le lleve un silbato el otro día...
P63	Mira que buena idea. Entonces si necesita algo que lo haga sonar, mira vos (risas)
R63	Sí, pero no sonó nunca (risas). Porque aveces le agarra como una epilepsia nocturna, que hasta aveces se cae de la cama. Se acuesta en el centro de la cama grande, para no caerse. Y mira lo que son las cosas, ella dice siempre mi marido me decía, me has rasguñado la pierna, me has rasguñado, te has movido, eléctrica sos eléctrica.
P64	Ah mira, a lo mejor era todo esto, y no sabían.
R64	Si, ella dice para mí era esto. Y se lo han descubierto, no hace tanto no.
P65	Y suele pasar eso. Sigo con las preguntitas, ¿tratas de asistir cotidianamente al taller de gimnasia? Ósea, ¿lo priorizas en tu vida?
R65	Si, dentro de lo posible sí. Claro que, si es por causa mayor, o salud, o ir al médico, que son cosas que no se pueden cambiar, y bueno, tengo que faltar. Pero en lo posible, trato de asistir a todas las clases, aparte uno a esta edad, no tengo horarios, no dependo de otro, entonces uno se va manejando, va gambeteando. Algo más haces a la mañana, algo haces al anochecer y te queda ese espacio, que vos sabes que es para vos. Un regalo para uno es.
P66	Claro, vos ya sabes que esos días, lunes y miércoles tenes ocupado.
R66	Si, y me pongo como nena caprichosa.
P67	¿Por qué?
R67	Porque mi marido por ahí se olvida. Muchas veces me da el auto, para que vaya, por

	ejemplo, cuando hay gimnasia nada más, que es una horita, entonces me vuelvo y él se va en el auto. Y me dice, una hora eh, a las cinco que sea. (risas) y bueno, él también quiere salir, a hacer sus cosas, y no camina mucho, no camina nada, nada. Y bueno, yo también con los juanetes, tengo unos juanetes barbaros, tendría que operarme, pero nadie me dijo que me los operara. Uno va, va, va hasta que después se transforman en un impedimento de movimiento.
P68	Y, es todo un tema ese el de los juanetes, cuantas personas que sufren por eso. Y vos a lo largo de tu vida, ¿Qué experiencias tuviste con el ejercicio físico? En la secundaria me decías algo, ¿no? Y en algún lado más, ¿la primaria?
R68	Y, en esa época me acuerdo que había una cancha, y que se corría atrás de la pelota. Como hacen en la Mendoza, cuando fuimos a verlo hace poquito.
P69	Ni idea, no sabía nada de eso.
R69	Habíamos ido con un grupo de tercer grado, de la señora mumu, que le dicen, y bueno, el grupo de ella, y me habían mandado a acompañarla. Y vi eso. Eran unas charlas, comimos algo, repartieron caramelos, y después jugaban a eso, que me hizo acordar a mí.
P70	¿y vos en la escuela primaria tuviste educación física? ¿te acordas?
R70	No me acuerdo, la verdad. Pero me parece que no, que teníamos una sola maestra sola. En la escuela en el campo había una maestra sola.
P71	¿y después el secundario vos lo hiciste en otro lado? ¿cómo fue?
R71	A los veinte años lo hice yo al secundario, ya más de grande. Porque cuando era más chica, no tenía posibilidades donde estábamos viviendo. Teníamos que ir a otro lado, y encima en esa época estaba muy impuesto las ideas y el poderío paternal, mi papa no nos dejaba ni ir por la calle, a la escuela o a algo, solas. No teníamos permiso, sino era de gusto del padre. Y antes se hacía lo que se decía, era rigurosa la palabra del padre, no era rotunda, no tenía flexibilidad. Y después, cuando nos fuimos del campo al pueblo, yo tenía diez años.
P72	¿y ahí terminaste la primaria?
R72	Si. Me quedo el séptimo grado de hacer. Y bueno, después rendí libre, porque ya estaba grande, abrieron el secundario bastante tarde, yo estaba cumpliendo como diecinueve años, y abrieron ese año, y entonces ya mi hermano se recibió de médico. Y él dijo, que yo tenía que terminar el secundario, ya le puso los puntos a mi papa.
P73	Qué bueno que haya sido así. Tuviste la posibilidad de esa forma.
R73	Si, y después termine el secundario. Y él dijo, mi hermano, que ahí tenía que seguir el magisterio. Así que allá fui.
P74	¿y vos querías hacerlo? ¿o fue como una obligación?
R74	Si. Yo quería, me gustaba mucho. Y me ayudó mucho mi hermana, un cuñado mío, su pareja, que tenía muchos libros, revistas. Y a él le gustaba leer mucho, y a mí también, informarme, y entonces charlábamos mucho tiempo. Eso me sirvió mucho. Y en las noches nos quedábamos con mi hermana leyendo también. como es el destino de las cosas. Porque yo cuando empezó el magisterio, había en los dos últimos años se daba la materia pedagogía, entonces era el secundario pedagógico. Y las maestras, la base, la pedagogía, entonces salías maestro. Cuando yo voy en cuarto año, se cambia, y no era más así, entonces había que ir a la ciudad de Mendoza, tuve que irme a parar a la

	<p>casa de un tío, y terminar, para poder ser maestra. Y para terminar el secundario, mira como son las cosas, y la vida no, había una que estaba trabajando como prosecretaria en un secundario grandísimo, y entonces nos dice a las compañeras, nadie quiere tomar por un remplazo, yo dejo estas horas. Ella hacia lo de la asistencia, el registro, esas cosas, así que yo le dije que sí, y nos confesó, yo quiero notas altas, para ser llamada enseguida a trabajar. Yo en vez tenía siete cincuenta de promedio, medio pobre.(risas)</p>
P75	<p>Y bueno, demasiado, demasiado. Y eso que me contabas recién, de la pelota al cesto, ¿Dónde jugabas?</p>
R75	<p>En el secundario, durante el secundario.</p>
P76	<p>¿tenían un grupo? ¿un equipo?</p>
R76	<p>Eso, eso mismo. Sisi, era un equipo, como acá, no sé qué se enseña ahora.</p>
P77	<p>Y ahora en las planificaciones del secundario, se van viendo los diferentes deportes. ¿antes jugaban solo a la pelota al cesto?</p>
R77	<p>Sí, a eso. La cancha estaba dividida en tres campos, y en la parte del medio estaba el cesto. Y ahí teníamos que embocar, hacer los puntos.</p>
P78	<p>¿y vos ya antes habías jugado? ¿o lo conociste ahí al deporte ese?</p>
R78	<p>No, lo conocí ahí. Era lo único que había jugado, me gritaban siempre, dale, dale, me gritaban siempre las chicas de la otra punta, como era alta, soy alta, y para hacer los emboques. Pero lindo, lindo, la pasábamos lindo.</p>
P79	<p>Y después fuera del secundario, ¿no lo practicaste más?</p>
R79	<p>Nono. Cuando yo vine acá, a lo mejor hubiera podido practicar...</p>
P80	<p>¿y porque no? ¿nunca se te ocurrió?</p>
R80	<p>Y, ya tenía mis treinta años encima. Hubiera podido jugar, mis manos eran habilidosas, de amasar pan, y hacer las tareas rusticas del campo (risas)</p>
P81	<p>¿y de chiquita a que jugabas? ¿hacías algún tipo de ejercicio? ¿deporte?</p>
R81	<p>Jugábamos a la casita. Mi papa igual no nos dejaba, porque teníamos cierta aprensión con el vecino, pero para llegar había unos metros, y ahí de frente teníamos diez hectáreas de viñedos, como en una lonja así, el primer cuartel, el segundo, el tercero, todo así, y tenían cien metros de largos las hileras y entonces el frente debe haber sido de doscientos metros, así que era eso para llegar a la casa del vecino. Y fuimos una vez, y mira, todas la muñecas y cosas que tenía esa chica y era un lugar, para ella, como su espacio. Y a nosotros nos encantaba ir a jugar ahí, pero fuimos un par de veces nada más.</p>
P82	<p>Viste que cuando no te dejan ir a algún lado, más te gusta ir, es así. ¿y después a que más jugabas? ¿te acordas?</p>
R82	<p>Y cuando éramos chicos, a la sogá, saltar la sogá, el tejo, que nosotros allá le llamábamos el lunch, y acá escucho que le dicen el tejo.</p>
P83	<p>Y de chica, tus papas ¿no te decían nada sobre el hecho de practicar algún deporte, hacer alguna actividad, ejercicio físico? ¿no te incentivaban?</p>
R84	<p>Nono. Jamás. Nunca. Nosotros era diferentes antes, era todo trabajar nada más. Los padres solo hablaban de eso. Yo era chiquita, y me llevaban a errar los caballos, le tenía la pata al caballo, mira el riesgo. Después dar vuelta a la fragua, para calentar, para afilar las rejas. Pero era eso, yo creo que ni se cruzaba por la mente esa idea con sus hijos, de hacer algún deporte. Y tampoco creo que ni había.</p>

P85	Claro. lo imagine, pero te pregunto, por las dudas. Viste ahora como es con todo ese tema, los mismos padres aveces mandan a los hijos a que hagan algo.
R85	Si, antes no se acostumbraba asi, era diferente.
P86	¿y ustedes con su hija? ¿ella fue más del ejercicio o no?
R86	Si, ella más sí. Fue a natación, muy poquito, pero fue, hizo patín, porque su papa jodia. Este hombre, que se le quemo la casa, un día le dice a mi marido, patina muy bien, muy muy bien, para que le dijo asi. Y el otro día no más se agarraron, porque mi hija le dice, anda vos con este hombre, que decía que tenía posibilidades de ser una gran patinadora, entonces a mi marido se le había puesto eso en la cabeza. Igual de cuando fue a nadar, que quería que hubiera sido que se destacara. Y a ella le da una rabia, que haya sido asi, le revienta que su papa le diga podrías haber sido como esta, como aquella, pero nada te gusto, nada te gusto de hacerlo como la gente.
P87	¿y eso había empezado ella porque quiso a hacer esos deportes? ¿o porque la mandaban?
R87	Y, viste como es. Era chica, sus amigas iban, entonces ella también. y cuando ya empezaba una cosa, tenía sus patines, aprecia que ya le aburría, y quería empezar otra cosa.
P88	¿y a vos te gustaba que ella hiciera deporte? ¿la acompañabas en lo que hacía?
R88	Sí, yo encantada de que ella hiciera lo que le gustaba. Pero no encontraba su habilidad (risas). Y después comenzó vóley, y ahí quedo, encontró lo que realmente quería, lo que le gustaba. Mira ahora, la pasión que tiene, tiene cuarenta y tres pirulos, y sigue jugando, es la mayor del equipo.
P89	¿y vóley comenzó ahí cuando era chica también?
R89	Si, debe haber sido todo por ahí. El vóley como que fue desde siempre. Me parece que ha sido su caballito de batalla, de la primaria, la secundaria. Y ahora la voy a llevar del doctor, del mismo especialista que voy yo. Que se especializa en columna, artrosis, artritis, todas esas cosas, entonces ya hemos quedado que vamos a ir. Mira que me habían hablado a mí, que me tenían que operar, porque tenía artrosis, entonces se deforman los huesos, y el hueco por donde entran los dos nervios ciáticos, entonces estaba apretándolo con todo al nervio ciático. Asi que bueno, antes de operar, es bueno ir a consultar con otros. Y él me había dicho, nono, no se operan más, los pinzamientos de espalda tampoco.
P90	Si puede ser, antes era más común escuchar que enseguida operaban. Ahora es como que le buscan la vuelta. Bueno, y vos, ¿Qué información tenes sobre el ejercicio físico? ¿sabes algo? Si yo te digo ejercicio físico, ¿vos que me dirías?
R90	Y no sabría cómo definirlo bien que es. Pero te diría que es estar en movimiento, no quedarse quieto, mover todo el cuerpo. Y que todo eso, es bueno para la salud, ayuda en la salud de cada persona. Y como siempre me informo sobre eso, escucho, leo, es lo que me lleva a hacerlo también, a llevarlo a cabo.
P91	¿y sabes sobre los beneficios que aporta? ¿escuchaste en algún lado?
R91	Y los médicos siempre te dicen, que es bueno hacer ejercicio, cuando tenes colesterol, cuando tenes artritis, siempre enseguida te recomiendan hacer ejercicio. Y bueno, en la mente también, aporta mucho a la salud mental de cada persona yo creo, a el estado de ánimo.

P92	¿y vos crees que hoy los medios de comunicación te informan sobre la importancia del ejercicio físico? Sobre porque hacerlo, sobre los beneficios que me decías recién por ejemplo.
R92	Sí, en todos lados. A mí me gusta escuchar, leer. Me trago las notas sobre la salud, todas esas cosas. En un paneo general, siempre alguna novedad, te dicen. Yo digo para que la gente tome conciencia un poco también.
P93	Sí, eso es bueno. Que hoy en día, hay mucha información, y alcance de todos.
R93	Sí, hoy los medios de comunicación, información, te mantienen al tanto para cuidarte. Todos esos medios yo creo que aveces, hacen que la persona se vuelva más sedentaria, pero a la vez está bien, es lindo para mantenerse informado. Podemos conocer información que antes no se tenía a mano. Este médico que me atiende, es una persona que creo que tiene cincuenta y cinco años, joven, pero todo lo que sabe, y lo que es, traumatólogo, quiropráctico, médico cirujano y tiene otro título, y él siempre se instruye con toda la ciencia oriental, se instruye. Trae unas agujitas chiquitas, para la columna, y tiene mucha gente que va.
P94	Mira, no, no lo conozco a ese médico. No soy de ir mucho a los médicos tampoco todavía por eso capaz. Y vos, hoy, ¿Pensas que tu idea cambio respecto a lo que es el ejercicio físico? ¿antes pensabas una cosa y ahora que tuviste una experiencia es otra? ¿o siempre fue el mismo tu pensamiento?
R94	Y sí. Antes no se tenía en cuenta, y casi ni sabíamos sobre la importancia del ejercicio en la salud de las personas. Hoy hay mucha más información, nos enteramos de todo, nos informamos. Y otra cosa, que también veo, que hoy se trabaja mucho sobre la longevidad de la persona, entonces vamos acompañados, con la medicina, y con el ejercicio. Todos los profesionales trabajan en conjunto. Antes el medico decidía operarte, te operaba y listo. Ahora buscan la forma, que te ayude otro especialista con rehabilitación, con alguna gimnasia, con la fisioterapia.
P95	Claro, si, ahora pasa así. Trabajan todos juntos, se complementa mucho, una cosa con la otra. Y ahora, en la actualidad, ¿haces otra cosa aparte de ir al taller de gimnasia? ¿salís a caminar? ¿vas a alguna otra actividad donde hagan ejercicio físico?
R95	Nono. Bueno, lo que, si trato de ir a hacer los mandados caminando, para estar un poco en movimiento. Y de lunes a jueves tengo ocupados con talleres, así que los viernes que estoy en casa, trato de moverme un poco limpiando la casa, acomodando. Pero esa es mi actividad de movimiento, otra cosa no. A otro lado no voy.
P96	Y cuando hay vacaciones del taller de gimnasia, durante el verano, ¿haces algo en ese tiempo? Como para reemplazar la gimnasia.
R96	Y por lo general, salíamos a pasear, pero bueno, ahora estamos ahí con el postoperatorio ahí cerca, hace cinco o seis meses nada mas que fue operado mi marido.
P97	Ah, claro, claro. pero si no, ¿nunca fuiste de salir a caminar por lo menos?
R97	Los domingos aveces. Con mi vecina, porque ella está sola, yo estoy sola, que mi marido se va al bar, entonces aveces le digo vamos con él, y nos bajamos por allá, en la punta del paseo, y nos venimos caminando, tranquilas. Y volvemos, y tomamos unos mates, invito a la vecina del frente, y así pasamos el domingo. Pero sino otro día, aparte de eso, salir a caminar, no, no.
P98	Está bien, una forma de entretenerse. Y si me tuvieras que decir, ¿Qué es para vos el

	ejercicio físico?
R98	Y yo creo que es calidad de vida. Calidad de vida, porque es algo que nos ayuda en el cuerpo, en lo físico y también en la salud de la cabeza, lo psicológico, a estar mejor, acompañados.
P99	¿y qué valor le das en tu vida?
R99	Y si te lo tuviera que poner en una escala de valores, del uno al diez, yo diría un diez. Es mi motivación, mi motivación de salir. Y hoy estoy también como niño con juguete nuevo, con eso del celular, porque hoy día nada más hablamos con mi hermano. Ellos allá tienen una hora y pico de diferente, el sol a ellos le llega una hora después. Y hoy levante el teléfono, y le digo que haces chinito de miércoles, lo quiero mucho, lo cuide mucho de chiquito, como éramos muchos hermanos. y eso nos tiene ahí, como embobados. Pero bueno, más comunicados.
P100	Es normal, cuando aprendes a usar el celular no te suelta. Suele pasar, pero que bueno que los pueda acercar, a pesar de los kilómetros. Y pregunto, más allá de la edad, ¿vos te sentís adulta mayor?
R100	No. No. Mi marido es muy protector, así que gracias a dios no. Estamos en una balanza, nos ayudamos mutuamente. A veces me hablo yo sola, tengo juicio crítico y me digo, bueno, tengo que estar equilibrada, porque él tiene diez años más que yo. Y paso lo que paso por una operación brutal, y tengo que hacer de todo. Tengo que hacer de madre, de esposa, enfermera, así que un poco no me puedo sentir adulta mayor.
P101	Un acompañamiento mutuo. ¿pero sentís que con el tiempo fue cambiando tu cuerpo? ¿hay cosas que antes las podías hacer y ahora no?
R101	Sisi. Y, por ejemplo, ayer yo estuve parada como dos de la tarde, hasta las cinco más o menos, tres horas, que cortábamos cosas, y hacíamos. Y después cuando me acosté, me agarraban un poco de calambres, la rodilla, cansada.
P102	¿y antes no pasaba eso?
R102	Claro, ahí está la diferencia. Antes podía estar horas y horas parada, y no lo sentía de esa manera. Pero creo que el movimiento es lo principal para la gente grande, sino hiciera la gimnasia sería peor a lo mejor.
P103	Y durante la hora del taller, que estamos haciendo gimnasia. ¿vos sentís que podés hacer todo? ¿sentís que algunas cosas no?
R103	Del año pasado, a este año, hubo un cambio bárbaro.
P104	¿para mejor o para peor?
R104	Nono, para bien. Porque hago esto que antes no lo hacía, como mover la cabeza, levantar el brazo así. No hago eso de agacharme como a tocarme el pie, porque me da como tironcito en el sacro, entonces hago un poquito nada más, hasta donde puedo. pero lo demás, puedo casi todo, la mayoría de las cosas.
P105	¿Y sentís que esa hora, completa, vos llegas a hacerla bien? ¿o te cansas?
R105	Nono, antes me sentía a lo mejor un poco más cansada, pero ahora no. Mira vos, como cambie.
P106	¿sí? ¿y porque crees ese cambio?
R106	Porque estoy más tonificada. Porque en enero, febrero, me daba un líquido que se llama cartílago, unos frasquitos de un líquido negro, que es un procesamiento verdaderamente, es un caldo eso, colágeno cartílago se llama, es de bacalao, todas

	esas cosas.
P107	Nunca había escuchado sobre eso. ¿y cómo es? ¿te tenes que masajear o como sería?
R107	Tomar, eso lo tenes que tomar. Todos los días, como una tapita más o menos.
P108	¿y sentís que eso fue lo que te hizo bien, estar mas tonificada?
R108	Yo le había dicho al doctor, mire, usted perdóneme, pero le llevaría si tiene en existencia, como tres cajitas. Porque después pasamos como siete meses sin vernos (risas). Así que con eso, y más con el colágeno, arranque el año diferente, mas fortificada.
P109	Qué bueno que haya sido así entonces, para mejor.
R109	Y también tengo un problema como de postura. Yo me tengo que acostar, que hago toda esa ceremonia con la almohada primero, después me pongo de costado, tengo que ponerme una almohada entre las rodillas, y entre los pies por ejemplo, esas cosas.
P110	Pero bueno, ¿todo eso te ayuda no?
R110	Si. Bueno, camino y por casualidad me apoyo con el pie, o porque me estoy agachando para buscar algo, bueno ese movimiento ya no le gusto a la rodilla, entonces bueno, todo un combo, de posturas, de ceremonias para hacer las cosas. Pero uno se va acostumbrando.
P111	Pero si esas ceremonias que decís, ayudan, está bien. Lo haces de la manera correcta. ¿tomas muchos medicamentos vos?
R111	Y estoy tomando algunos, uno para los calores. Ahora me han bajado un punto de eso, antes tomaba más. Y lo que tengo, que estoy luchando, es colesterol. Pero ya me dijo un especialista de corazón, que me vio, nono, este valor de colesterol, como acá los doctores no son especialistas, entonces me dio algo para tomar también, para bajarlo, y para mantenerlo bajo. Y sino esas grasas del colesterol, tapan las arterias, y estas a un paso de contraer el alzhéimer.
P112	¿y que hagas gimnasia no te dijeron por el colesterol?
R112	Sí, siempre. Que me mueva, que camine. Que todo eso ayuda a bajar el colesterol.
P113	Bueno, ¿pero tomas para eso nada más medicamentos no? ¿te parece que la gimnasia tiene algo que ver con el tema medicamentos?
R113	Eso nada más. El otro día se me venció una cajita, que el doctor me había dado por si me agarraba un fuerte dolor muscular, o del cuerpo. Y se venció, ahí quedo, eso significa algo bueno creo yo. Y la gimnasia me ayuda, a que no tenga tantos dolores musculares, a que el cuerpo no esté tan entumecido.
P114	Qué bueno que sea así entonces, me alegro. Bueno, eso era todo. Viste que no era nada al final, unas preguntitas solamente.
R114	Si, al final sí. Espero haber podido ayudarte.
P115	Si, te asuro que sí. Muchas gracias.
R115	No, gracias a vos por venir.

Desgrabación de la entrevista realizada a la entrevistada n° 7.

- Entrevistador/a: Arrieta, Melina
- Entrevistado/a: Numero 7.
- Fecha de realización de la Entrevista:05/07/2019
- Hora de inicio: 17:10
- Hora de finalización: 18:15
- Lugar: Cocina de la casa de la entrevistada.
- Tiempo total de duración de la entrevista: 65 minutos.
- Datos del entrevistado:
- Edad del entrevistado/a: 77 años.
- Sexo: Femenino
- Lugar de origen del entrevistado/a: La Para.
- Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Saturnino María Laspiur
- Mail: -

Observaciones: Durante la realización de la entrevista, se hizo presente el marido durante los primeros diez minutos, luego se retiró de la casa. Fue una charla acompañada de mates.

P1	¿Cómo va entrevistada 7?
R1	Bien melina, bien. A ver si te puedo ayudar.
P2	Vas a ver que sí. Bueno, en primer lugar, ¿viviste siempre acá en Laspiur vos?
R2	No, siempre no vivimos acá.
P3	¿de dónde sos nativa vos?
R3	Yo nací en La Para, después nos vinimos a Marull, de chiquita, a trabajar al campo, siempre en el campo viste, en el tambo. Entonces primero en La Para, después Marull y de ahí nos fuimos a Balnearia. Que ahí me case, con el beto, que él es de acá.
P4	Mira vos, te fue a buscar lejos, y te trajo hasta acá.
R4	Me fue a buscar allá al monte dice el (risas). Siete leguas tenía para ir a visitarme, en la moto se iba a verme al campo. Cincuenta años de casados ya cumplimos, en abril.
P5	Un montón. Que aguante. Mi abuela hizo en mayo, sesenta y uno.
R5	Viste, que aguante. Los de antes, eran otra cosa, sin ofender a nadie. No es como ahora, unos meses, unos años y ya se separan.
P6	Y acá al pueblo, ¿Cuánto hace que se vinieron a vivir?
R6	Y ahora en septiembre va a hacer veinte años que vivimos acá, acá en esta casa.
P7	Ah, pero en esta casa. ¿y a Laspiur cuanto hace?
R7	Y a Laspiur nos vinimos en el setenta y siete, el cinco de marzo del setenta y siete. Apenas nos casamos, vivimos en balnearia, nos quedamos allá en el campo, en un tambo, y después nos vinimos acá, por la zona, en un campo, del pubi, un tiempo, y después como 20 años en otro campo acá cerquita. Después se casó mi hija en el noventa y ocho, y en el noventa y nueve, nos vinimos a vivir acá.

P8	Siempre anduvieron de campo en campo entonces.
R8	Siempre por los campos, siempre en el campo. Veinte años nada más que vivimos acá en el pueblo, pueblo.
P9	¿Cuántos años tenes vos delia?
R9	Yo tengo 77. Y el beto 74, es más chico (risas)
P10	Ah ya de grandes se vinieron al pueblo, cuando ya casi no estaban para trabajar más, ¿no?
R10	Y si, tenía yo 57, claro, 20 años. Tu hermana era chiquitita.
P11	Y si, ella cumple veinte ahora en unos días.
R11	Claro, justo, sí. Veinte años que vivimos acá. Yo me acuerdo después que era chiquita, es como que la veo, sentada en la falda del beto, comía, que no se quería ir a su casa. Después el beto la llevaba a buscar la leche al campo, ¿te acordas vos?
P12	Si, mira si no me voy a acordar. Eso de ir al campo es lo que más me acuerdo, tengo como imágenes todavía, en el camioncito.
R12	Si, iban para todos lados. Que terrible.
P13	¿y al centro de jubilados y pensionados cuanto hace que vas?
R13	Y yo al centro, mira, no me acuerdo bien, pero más de diez años hace que voy. Yo fui a yoga también, todo.
P14	¿ahí al centro?
R14	No, yoga fui a la terminal, que daban, allá arriba. Después fui de la Miriam, a la vuelta del negocio, ahí fui muchos años ahí con ella.
P15	¿y entonces al centro de jubilados empezaste yendo a los talleres?
R15	Si, como diez años. Con la Ana, antes daban ahí donde dan la comida, por ahí. Al principio daban ahí, no estaba el salón, lo estaban haciendo creo recién. Por eso te digo, diez años fácil.
P16	¿y al centro de jubilados y pensionados lo empezaste a usar para ir a los talleres? ¿o lo usas para los otros servicios que prestan también?
R16	Voy a todo yo (risas) voy a la pedicura, a controlarme la tensión, o al dentista, me hice la dentadura ahí, yo y el beto. Asi que lo uso para todo un poco.
P17	¿ya estabas jubilada cuando empezaste a ir ahí al centro vos?
R17	Y, capaz que no. Yo me jubile a los... y hace como diecisiete años que estoy jubilada. Nono.
P18	Si, ya estabas jubilada. Si me decís que hace diez más o menos que vas, capaz que entonces sí, ya allas estado jubilada.
R18	Ah, claro, tenes razón, sisi, ya estaba jubilada entonces.
P19	¿y cómo es que empezaste a ir al centro a hacer gimnasia? ¿alguien te invito? ¿te enteraste por ahí? ¿te acordas cómo fue?
R19	Y yo me entere porque escuchaba la radio, que siempre decían, hacían la propaganda. Escuche que empezaban, y emeze a ir, y me gusto.
P20	Todo por iniciativa propia entonces.
R20	Si, escuché que tal día empezaban, y dije, voy a probar, voy a ir. Mi hija me decía si mami, anda. Asi que emeze a ir, me gusto. Yo la paso lindo ahí, uno la pasa bien, nos divertimos, Y acá del barrio no va nadie, cuantas veces la invite ya a la Ana, que esta

	jubilada, pero no, de este barrio no hay nadie que va, no les gusta, no probaron, no sé. Acá tampoco hay muchas cosas para la gente de nuestra edad viste, en el pueblo, ¿no hay no melina?
P21	No, la verdad no. Antes daban yoga, pero este año no consiguieron quien diera, y no, mucho para elegir no hay. ¿y a los otros talleres no vas?
R21	No, a los otros talleres no, no voy. Antes iba, fui dos veces, a memoria y a nutrición también fui, fuimos como dos años. Ahí sí, me habían invitado las chicas, la Susana, viste como es ella, así que arranque. Después dejo ella, deje yo un tiempo, ninguna de las dos fuimos más. Y ahora ella se engancho otra vez, con todos los talleres. Si fui, mientras había cosas yo iba.
P22	¿y después porque dejaste de ir?
R22	Qué se yo, no entendía que era, no sé, no me convencía mucho. Mucho escribir, pensar. Fui primero con la Luciana, que daba, y después con la vero. Pero nada que ver una con la otra. Ahí fue cuando deje, con la vero, ella ese año estaba media cansada, estudiaba, trabajaba, no sé qué paso bien.
P23	Si, algo de eso había escuchado.
R23	Muchas dejaron en ese momento, ese año. La Luciana te explicaba, una paciencia, yo no entendía, ella me anotaba todo en un papel, que estaba mal, me ayudaba a hacer las fotocopias. Asi que fui como dos años, el tiempo que estaba la Luciana fui yo, y después ahí dejé, y ahora cambiaron otra vez de profe. Lo mismo que la otra mujer, la Miriam, ella es de las pocas que no va a gimnasia, ¿Por qué no ira?
P24	Y no se la verdad. Ella la otra vez me dijo que tenía algo en la rodilla, no me acuerdo bien que es lo que me dijo. A lo mejor es por eso, no tengo idea.
R24	Ah, mira, eso me parecía raro, que no fuera. Mery, que constante que es con los talleres ella, le gusta. Desde que faltó el marido, al tiempito, arranco, muy dispuesta.
P25	Si, ella sí. Me decía la otra vez, que desde que faltó su marido, encontró ahí como su refugio, se entretiene, se distrae.
R25	Si, enseguida arranco, le debe haber hecho bien, estar ahí con las mujeres.
P26	Si, seguro que sí. ¿y a nutrición también fuiste?
R26	Si fui también, a nutrición también fui. Como un año fui, con Alicia, la de san francisco, y después se fue ella, y vino otra chica, no me acuerdo.
P27	Y después de ella vino Sofía, la que está ahora, actualmente.
R27	¿Y antes no había otra también? No sé por qué me parecía eso. Pero yo con la Alicia fui, si, fui, como dos años, después no sé qué paso, que deje, de un año para otro. Pero por nada en especial, no fui más.
P28	Lo único que no dejaste nunca fue el taller de gimnasia, ¿no?
R28	Lo único, a ese fui siempre. No abandono. A veces hace frio, yo que no puedo agarrar mucho frio, porque tengo tres stenes puestos, y tengo que cuidarme. Yo le pregunte al doctor, si podía hacer todas esas cosas, porque hay veces que no te dejan mucho ir a hacer gimnasia, pero fui, le pregunte, fui al molle porque yo me atiando allá, y me dijo, si anda, pero contrólate, hace lo que vos puedas, viste, me dijo siempre asi el cardiólogo.
P29	Y antes de hacer gimnasia, alguna vez, ¿el medico te recomendaba que hicieras gimnasia? ¿o no?
R29	Si, él siempre me decía, que hiciera.

P30	¿ya tenías los stenes cuando empezaste?
R30	Y en el dos mil siete me los pusieron, así que mira, doce años hace que ya los tengo. Después el año pasado agarre neumonía, el anterior estuve enferma también.
P31	Bueno, pero después siempre volviste al taller a hacer gimnasia, ¿no?
R31	No, yo siempre vuelvo. A lo mejor pasaron dos meses, como el año pasado que me agarro apenas empezó a estar fresco, no fui hasta septiembre, faltando poco para terminar el año. Por eso, cuando hace mucho mucho frío, y si no me siento bien, no voy. Hay que cuidarse melina de esas cosas. A mí me gusta ir, te digo que me encanta ir, con vos, con Ana, con cualquiera que este, me gusta.
P32	Si, ni hablar que hay que cuidarse. Así que te gusta mucho ir, que bueno. ¿y vos que pensas sobre el taller de gimnasia?
R32	Para mí es muy bueno que allá eso en el pueblo, me gusta ir, es muy bueno. Uno se divierte, se distrae, comparte, conversa con las otras mujeres. Mira yo, que estoy acá siempre sola, el beto no está casi nunca, si fuera por conversar con él, no charlo nunca. De día que lleva gente con el remis, y a la noche con eso de la policía. Así que no está nunca. Yo no veo las horas de que lleguen los lunes y los miércoles para ir, para estar ahí, charlar con las mujeres, con la ayde, con ella me gusta hablar mucho, es de la edad mía. Así que estamos siempre con ella, por supuesto, con todas las mujeres también, compartimos todas.
P33	Claro, está bien. Si, con la ayde siempre sentadas juntas. Y si vos tuvieras que decirme, ¿Cuáles son las razones más importantes para vos, por las que vas al taller?
R33	Y, por mi salud mucho, más de todo. A mí siento que me hace bien, que me hace muy bien. A veces me duele la pierna, me duele el cuerpo, pero voy lo mismo, y voy, y se me pasa. A veces te duele más, bueno, ahora está más frío, a veces los dolores de estar todo contracturada, pero vamos, entramos en calor, y los dolores es como si se van. Por eso, a veces duele un poco más, otros días menos, pero después estas bien al otro día. Yo igual siempre estoy con dolores, que me duelen las piernas, que me duelen los brazos.
P34	Bueno, pero con dolores y todo, vas lo mismo. Eso es importante.
R34	Si, por eso. Lo que no quiero es quedarme, no no. Ir voy a ir, mientras pueda ir, voy a seguir. Mientras este acá también, porque creo que ya nos vamos a ir.
P35	¿a pozo del molle? ¿tienen pensado irse?
R35	Hay sí, ni me hables. Ya ahora pronto a fin de año a lo mejor. La Lili quiere que nos vayamos allá, porque ya estamos grandes los dos viste, es la única hija, estamos medios lejos, no tengo nadie más que ella.
P36	Oh, que lastima. ¿y ustedes tienen ganas de irse?
R36	El beto no se quiere ir. Y yo, que se yo, me da lástima, pero también esta ella allá, mi nieta, pero bueno, no sé todavía, vamos a ver. Pasa que mira también, cuando estuvo internado el beto el año pasado, estuvo internado en san francisco, y el molle está lejos. Cuando estuvo internado en las varillas bueno, ella a la nohecita se iba a su casa, también tiene su familia que atender, la nena a la escuela, todo eso. Pero cuando fue en san francisco, ni se volvió, lejos, de noche, la ruta como esta, sola, así que nos quedamos directamente los días ahí. Ya en la casa la buscaban, que mensajes, su hija, que mami te extrañamos.
P37	Y claro, se complica, encima única hija, es entendible.

R37	Si, y justo ayer yo le decía, y cuando Lili, nos vendremos. Porque ya vimos la casa, todo, para alquilar. Lo que a mí me da lástima es dejar esta casa, en esta casa vivimos veinte años acá el barrio, mis vecinos, todos tan buenos, nadie me molesta, yo no tengo problemas con nadie, es tranquilo. Eso me da lástima. Así que bueno, imagínate, la Lili es muy amiga con una doctora de ahí de las varillas, así que ya nos hizo todos los tramites, y ya estamos con todos los médicos de allá, nos hacemos atender allá, todo. Así que pronto partiremos.
P38	Bueno, es cuestión de acostumbrarse, como todo. Y si es por su bien, van a estar todos juntos, tranquilos, cerquita, que mejor que eso.
R38	Sí, ya veremos cuando llegue el momento. Ella dijo que a fin de año, así que veremos.
P39	Ni hablar, ya se verá. Bueno, seguimos, ¿Qué es lo que más te gusta de lo que se hace en el taller de gimnasia?
R39	Los juegos, las caminatas. A mí me gusta todo melina, todo lo que hacemos, todo. A veces todo no lo puedo hacer, viste cuando hacemos esos juegos que por ahí hay que caminar más rápido, o moverse más rápido, me empieza a doler el pecho, entonces por eso o paro o no lo hago. Pero bueno, es como siempre nos decís vos, cada uno sabe hasta dónde puede, y lo que no podemos no lo hacemos.
P40	Es que es así. Cada uno conoce su cuerpo, y sabe hasta dónde puede. Algunos podrán mas, otros podrán menos, total si algo no se hace, no pasa nada.
R40	Yo porque tengo esos stenes. A mí cuando me apuro un poquito, viste, si yo tengo que ir caminando, deci que siempre está el beto que me lleva, porque si yo tengo que ir caminando voy, pero despacito y me paro, y respiro hondo, porque si no me agarra ese dolor. Y no es tan cerca ir caminando. Me gustaría caminar a mí, poder caminar más, porque no camino nada melina.
P41	De a poco, todo de a poco. Demasiado que puedas hacer lo que haces.
R41	Si, lo demás hago todo. A veces alguna cosita, porque me duele un brazo, o por algo, hay un día que me duele un brazo, otro día que me duele otro.
P42	Bueno, pero a todas les pasa, no sos la única tampoco. Viste que siempre hay alguna de las mujeres que dicen, no esto hoy no puedo, porque me duele tal cosa, y a lo mejor la otra clase dicen, hoy si puedo. Es así.
R42	Y si, todas somos grandes. Y el doctor me dijo, usted haga lo que usted pueda hacerlo. Pero lo importante es ir yo creo, y no quedarme acá encerrada, ir, hacer hasta donde puedo, sino sería peor.
P43	Obvio, yo también creo que es así como vos decís. ¿y vos notas algún cambio en vos desde que vas a hacer gimnasia?
R43	Sí, yo creo que sí. Yo pienso a veces, si no fuera al taller a hacer gimnasia haría menos todavía de lo que hago, por lo menos acá en la casa. Ya hago poco, pero creo que haría menos todavía. Tengo una chica que me pasa los pisos y eso, lo más grande. Y me hace bien en las piernas, las puedo estirar bien, moverme dentro de todo, yo creo que le hizo bien a mi cuerpo.
P44	¿y alguna vez en tu vida habías echo algo parecido a lo que hacemos en gimnasia? En grupo, con otras personas.
R44	Nunca. Nunca. Lo único que hice, bueno, yoga acá cuando vinimos a vivir al pueblo, empeze yoga, y fui muchos años con la Miriam, muchos años.

P45	¿te gustaba ir a yoga?
R45	Sí, me gustaba mucho.
P46	¿Qué hacían en yoga?
R46	No teníamos que acostar en el suelo, yo tengo ahí que me quedo la colchoneta. Si tuviera que acostarme ahora no lo hago, no me levanto más. Después eran todos movimientos lentos, de relajación, posturas, brazos, para arriba, para abajo, de sentada, así paradas hacíamos así, con las piernas, con los brazos. Un poco parecido a lo que hacemos con vos.
P47	¿y porque dejaste de ir a yoga?
R47	Y porque no dieron más. Fui después a la terminal que venía una chica de las varillas. Fui mucho con las chicas ahí, como dos años. Iban las dos estelas, la dora, la Susana, la Ofelia y después no vino más la chica esa. Después vino otra, de san francisco, que fuimos también como un mes o dos, en el centro, pero también de un momento para el otro no vino más, y dejamos de ir. Después dieron un tiempo acá en la iglesia vieja, me hablo a mí la estela, que sabía que yo iba, el año pasado o el anterior, no me cuerdo bien, y dije, ya voy a ver, y bueno de un momento para el otro, se terminó también, y ahora no hay más nadie que siga dando. Éramos muchas las mujeres que íbamos a yoga. Y bueno, después de ahí muchas se prendieron a la gimnasia ahí en el centro de jubilados, como no había más yoga. Y la Miriam dijo que ella no iba a dar más, estaba media cansada, yo había dejado con ella cuando una vez estuvo media depresiva me parece. Pero me gustaba, era muy lindo.
P48	Mira vos, hiciste mucho tiempo yoga entonces. ¿y otra cosa no hiciste? ¿nada más?
R48	Fui mucho tiempo también con el Niki, ahí en los jubilados.
P49	Ah, ¿también dio el? No sabía nada, mira.
R49	Sí, al principio era él. Fuimos un montón de mujeres, la Susana, la dora, íbamos nosotras las mujeres, y los hombres también iban.
P50	Y ahora no hay forma de encarrilar ningún hombre, como es che.
R50	Si, en ese tiempo estaba el Edgardo, que ya falleció, el idel, Ignacio, el lucho, con las mujeres, todos juntos, vieras que lindo que era.
P51	Qué lindo, me imagino. ¿y hacían más o menos lo que hacemos ahora?
R51	Claro. más o menos similar a lo que nos das vos. Yo fui mucho con el Niki.
P52	Ah, no, nunca supe que el también había dado gimnasia ahí en el centro. ¿y vos en otro momento de tu vida nunca habías echo gimnasia? Aparte de esto que me contas.
R52	Nunca. Nunca, nunca. Eso fue nada más. No me acordaba que había ido con el Niki.
P53	¿fue cuando se fueron a vivir al pueblo recién que empezaste a moverte?
R53	Sí, porque antes imposible. El campo, el tambo, el trabajo, no se podía. No sé si existía alguien que daba, no sé, a lo mejor sí, pero no sé.
P54	Y no hiciste entonces, pero mientras trabajabas ¿nunca se te ocurrió el hecho de ir a hacer algo de gimnasia?
R54	No, ni por las tapas. Ni por la cabeza se me cruzaba nada de eso, que va a saber uno de esas cosas en el campo. Era todo trabajar, con el beto, los dos estábamos, porque la Lili nunca fue al tambo, y después estudio, siempre estudio. Entonces yo y el beto siempre pensando en el trabajo, en lo que teníamos que hacer. La Lili tenía siete años cuando vinimos acá a Laspiur.

P55	Y mientras estaban en el campo, ¿ella iba a la escuela ahí?
R55	Tres años fue a san francisco. La nona, mi suegra, tres años se quedó allá, con ella, y después viste a no quería más, quería estar con nosotros y bueno, nosotros la extrañábamos también, era la única. Entonces estuvo tres años allá, que fue desde primero hasta tercero, después cuarto grado vinimos acá, que nos fuimos a un campo, y ella venia todos los días a la escuela. Subía al colectivo, y la veíamos nosotros, era cerquita. Pero yo ahora que pienso, como era distinto antes todo, mira si ahora un nene de siete años lo van a mandar solo en colectivo. Y ella hizo todo así, secundario, terciario.
P56	Sí, realmente que cambio. ¿así que nunca habías echo gimnasia?
R56	Nunca melina, nunca. Acá vine, que arranqué. Recién cuando nos vinimos a vivir acá al pueblo, íbamos a la tarde, después un tiempo fuimos a la mañana otras veces, los hombres que iban, la cantidad, todo juntos con las mujeres. Ahora no va ninguno.
P57	Sí, no hay forma que se prendan. ¿y sobre el grupo? ¿Qué pensas sobre el grupo que se formó en el taller de gimnasia?
R57	Que es re bueno. Me parece que es un grupo bueno, yo no tengo problemas con ninguna, son todas buenísimas, me llevo bien con todas las chicas, en ese sentido muy bien. Es un grupo muy compañero, hay mucho respeto entre todas, no hay peleas nunca. Viste que nadie tiene problemas en trabajar o jugar con nadie, al contrario, todas charlan siempre. Si una necesita ayuda, se la ayuda. A mí me gusta mucho el grupo ese, me siento bien, me va a dar una lástima cuando me tenga que ir.
P58	Bueno, por ahora ni pienses en eso. ¿y hay alguna mujer con la que hayas creado relación ahí en el centro? Que a lo mejor antes la conocías solo de vista, y ahora podés compartir una conversación, una amistad. ¿hay?
R58	Sisi, yo no tengo problemas con ninguna.
P59	Claro, pero, por ejemplo, la ayde, que vos me nombraste antes, que son muy compañeras. ¿se conocían de antes? ¿o empezaron a tener relación ahí?
R59	Ah, no, ahí. Todo ahí. Nos hicimos amigas en el taller, de antes no teníamos relación. Ahora viste que siempre trabajamos juntas, porque somos más o menos parecidas para hacer las cosas, podemos hacer lo mismo. Si hay alguna fiestita o eso, lo que saben hacer en el centro, nos sentamos juntas, todo, pero es de ahí la amistad.
P60	¿y con alguna de las otras mujeres paso lo mismo?
R60	Y, por ejemplo, a la mela la conocía mucho de antes, de años, porque su hija con la mía es de la edad, iban juntas a la escuela, y cando estábamos en el campo, aveces se quedaba ahí. Y no habíamos conversado más, por un tiempo, porque no nos vimos más. Y ahora ahí en el centro, nos volvimos a juntar, charlamos, nos acordamos, éramos muy amigas de antes. Y bueno, con el resto ningún problema, está todo bien, pero viste que siempre hay una más con la que tenes un poquito más de relación.
P61	En buena hora que haya sido así entonces.
R61	Una, viste que yo no salgo a ningún lado, la única salida que hago, a la tardecita que voy acá de la norma, cuando no voy ya me llama por teléfono, y a mí me da lástima pobre mujer.
P62	¿no le gustaría ir a gimnasia a ella?
R62	Yo pensaba aveces, en invitarla, pero no sé si se animaría, por el tema de la vista, no

	podría ver los movimientos, no sé.
P63	Bueno, pero siempre hay una manera. Sería lindo que se sumara.
R63	Yo siempre pensé, pero nunca le dije, me gustaría que fuera. Somos muy amigas con la norma me cuenta todas las cosas, es muy buena.
P64	¿y después con algunas de las mujeres te supiste juntar fuera del taller?
R64	Nunca. Con nadie. Toda la relación que tengo es de ahí del centro de jubilados. A veces supimos ir a comer, antes íbamos a comer, cuando estaba la Ana, a la terminal, a fin de año, cuando terminábamos las clases íbamos, y ahí si iba, me gustaba, íbamos todas. Hemos ido dos o tres veces. Tenes que hacerlo vos también este año.
P65	Es buena idea mira, ya lo voy a tener en cuenta entonces. Y de paso, si vos te llegas a ir te hacemos la despedida también.
R65	No me hables de eso, ni nombres (risas). Si muchas veces las mujeres dijeron, con la Melina no vamos a comer, y bueno después decíamos a lo mejor ella no sabe qué hacíamos esas cosas con la Ana.
P66	Bueno, bueno, no hablamos más de eso, no nombro más. No, la verdad que no sabía, pero esta bueno que ustedes me digan también lo que les gusta hacer, así yo lo tengo en cuenta, me gusta. Como lo de escuchar música, fue propuestas de ustedes el año pasado, entonces este año sumamos la música.
R66	Claro, la Ana no era de la música antes, ahora como alumna esta como desatada. Le gusta bailar, todo, como hacemos ahí. Si íbamos siempre a comer, una o dos veces en el año íbamos siempre a comer.
P67	Bueno, entonces este año podemos sumar eso también. Bueno entrevistada 7, ¿Cuáles son las razones por las que seguís yendo a gimnasia? ¿Qué es lo que te hace seguir durante tantos años?
R67	Y, todo un poco. Las chicas, todo el grupo. Con ellas la paso bien ahí, me gusta, me divierto. Como te dije recién espero siempre los lunes y los miércoles para poder ir a gimnasia, así nos encontramos. Y también porque me hace bien a mi salud, el médico, la Lili siempre me dicen que haga gimnasia, que no deje.
P68	Bueno. ¿asistís cotidianamente al taller? ¿tratas de ir siempre? ¿es una prioridad en tu vida, en tu rutina?
R68	Si, mientras yo puedo ir voy. Claro que, si es por algo grave, y no puedo ir, no voy, pero por cuestiones de salud. Como el año pasado, que falté dos meses, pero fue porque estuve con la neumonía, enferma, pero sino siempre. Como yo voy al médico, a la peluquería al molle, entonces trato de sacar turno para el mismo día, y siempre trato que no sea ni los lunes, ni los miércoles, en lo posible. A veces no se puede, y bueno, pero si puedo mejor.
P69	Obviamente, cuando no se puede, no se puede. Y a lo largo de tu vida, ¿ninguna experiencia de realizar ejercicio físico tuviste?
R69	No, nunca, nada de nada.
P70	¿y en la escuela? ¿tampoco?
R70	No termine tampoco, viste como era en aquel tiempo. Era diferente. Yo creo que era poca la gente que terminaba todo de estudiar. Antes lo sacaban a los chicos para ir a trabajar al campo.
P71	¿vos que hiciste? ¿la escuela primaria? ¿y a la secundaria fuiste también?

R71	A la primaria, fui hasta cuarto grado yo creo. Después me sacaron, y de trece años ya fui al tambo, antes era así. El beto tampoco, enseguida al tambo, a trabajar en el campo.
P72	¿y de chica no te acordas si en la escuela primaria tenían educación física?
R72	Eso que no me acuerdo, yo creo que no mira. No me acuerdo. Yo iba a la escuela allá en La Para, pero no me acuerdo, vivíamos en el pueblo ahí, después que nos fuimos al campo, entonces ahí uno dejó de ir a la escuela. Era lejos para venir todos los días. Mi hermana, la que sabe venir acá, es la única que terminó ella, fue a Córdoba a trabajar, entonces terminé allá sexto, séptimo grado.
P73	¿y te acordas a que jugabas de chica en la escuela?
R73	Jugábamos al pisapisuela, al huevo podrido, al arroz con leche, todo eso en ronda. Otra cosa no me acuerdo.
P74	¿y después en tu casa jugabas con tus hermanos? ¿a que jugaban?
R74	Sí, jugábamos. A las muñecas, en aquel tiempo hacíamos muñecas de trapos, de medias, todas esas cosas. Esa gimnasia hacíamos de chicos nosotros, jugábamos todo el día al aire libre, no como ahora que los chicos están todo el día encerrados con el celular, sin moverse. Por eso, yo no me acuerdo si teníamos educación física, pero hacíamos siempre todos esos juegos, los embolsados también jugábamos, era una gimnasia eso también.
P75	Y en ese tiempo, ¿tus padres tampoco tenían interés en que vos hicieras algo de ejercicio? ¿alguna gimnasia o deporte?
R75	No, antes no era así. Antes ni se pensaba en esas cosas, ni vóley, ni folclore, ni nada.
P76	¿piensas que eso cambió también a como es en la actualidad?
R76	Sí, ahora los padres les dicen, anda a hacer algo, quieres empezar patín, baile, algo. En aquel tiempo no se hacía así, era ir a trabajar enseguida. Lo importante era trabajar, de chico nos mandaban ya, demasiado hemos aprendido a leer, esas cosas, bastante bien por el poco tiempo que fuimos a la escuela.
P77	¿y ustedes con su hija fueron igual? ¿o la incentivaban a que hiciera algo?
R77	Sí. La Lili hacía vóley. Nosotros siempre la acompañamos en lo que le gustaba hacer. Muchas veces agarraba el auto, y se venía sola. Nosotros no la podíamos acompañar porque siempre trabajando, pero si la apoyábamos, para que siguiera.
P78	¿y de chica empezó vóley ella?
R78	Sí, de chica, de chica. Siempre fue del vóley, ya iba con Juan, que falleció, después también jugaba al fútbol, cuando estábamos en las varas. A ella le gustaba.
P79	Bueno, pero ustedes también la acompañaban a que ella hiciera. ¿o no? ¿no era como antes, te parece?
R79	Nono. Cuando nosotros yo era chica, ni se nombraba eso. Con ella, en vez en ese sentido, siempre, siempre una chica activa, moverse, le gustaba. En cambio, la hija, mi nieta, nada que ver, nada que ver. Todos le dicen, que raro que vos no sos como tu mamá. La Lili ahora no puede más, que tuvo esos problemas de los ligamentos de la rodilla, lo que lloro. Ahora va lo mismo, con la rodilla así, hace lo que puede, y va a gimnasia, sale a caminar, pero la chica nada, nada que ver con la madre. Hace obligada lo que tiene que hacer en el colegio, y nada más. Pero de ir como iba la Lili, no, nada que ver.
P80	Y cuando la Lili arranco vóley, ¿fue porque ella quiso? ¿o ustedes quisieron que

	empezara?
R80	No, ella, ella. Empezó porque ella quiso. Nosotros no sabíamos nada. Empezó, y siguió, siguió. Y nosotros la apoyamos siempre en lo que quiso hacer. Muy distinto a como cuando nosotros éramos chicos. Y la Lili había empezado a estudiar educación física, así como vos, en Villa María, pero después por problemas de columna, tuvo que dejar.
P81	Ah, mira, no sabía eso, mira vos. Y vos ahora que haces gimnasia, con algunos años de experiencia ya, y que decís que te gusta todo lo que pasa ahí, ¿piensas en si te hubiera gustado arrancar desde antes, de más joven? ¿o no lo piensas?
R81	Si, un poco sí. Demasiado a los cincuenta y pico de años arranque ya, pude empezar a hacer todo eso.
P82	Pero por ejemplo, ¿te hubiera gustado hacer todo el ejercicio físico como hizo tu hija en su juventud?
R82	Si, a lo mejor sí. Pero cuando yo era joven, no se pensaba en eso. Ni se conocía. Como será que yo ni sabía cómo se jugaba al vóley, que era el vóley, pude ver recién cuando un día vine a ver a la Lili a jugar, sino no tenía la menor idea.
P83	Bueno, a lo mejor a ella le gusto de esa manera el vóley, porque tuvo la posibilidad. Vos si hubieras tenido la misma posibilidad, a lo mejor te pasaba lo mismo ¿no te parece?
R83	Si, a lo mejor si podría haber sido así, no sé. Ella como le gusta el vóley, le encanta. Y nosotros siempre la apoyamos.
P84	Qué bueno, que bueno que la hayan seguido así con todo lo que le gustaba.
R84	Sí, es profesora de folclore también, de guitarra, de dactilografía, hizo todos los cursos de masajes así que hace masajes, de todo.
P85	De todo un poco, multifunción les salió. Bueno, y hoy, ¿Qué información tenes sobre el ejercicio físico? ¿sabes que es el ejercicio físico?
R85	Y para mi es moverse, estirar, todo lo que hacemos ahí en el taller de gimnasia. No quedarse quieto, mantenerse en movimiento. No se si esta bien lo que te digo.
P86	Si para vos es eso esta bien, yo te pregunte que era para vos. ¿y sabes sobre los beneficios que aporta hacer ejercicio físico?
R86	Es bueno para la salud, para el cuerpo. Ayuda a estar mejor, a mi por lo menos me ayuda a estar mejor, un poco mas agil, sino estaría toda dura. Aparte los médicos te dicen siempre que es bueno hacer gimnasia, moverse, tener la cabeza ocupada también. Para el colesterol, para todas esas cosas es bueno, para la diabetes, yo aveces les digo a las mujeres, que hagan. Yo siempre que pude las invite, mira la elsa, arranco porque yo la invite, y a la bety, denle mujeres, vayan, empiezen, arranca tal día, y ahora les gusta, dos años ya hacen que van siempre. Van, se divierten, se nota que la pasan bien, un rato pensando en otra cosa. Y bueno, si, mira al fnal para todo lo que es bueno hacer gimnasia, son muchos los beneficios.
P87	¿y vos crees que hoy los medios de comunicación, la tele, la radio, hablan de todas esas cosas? De todos esos beneficios, de si es importante hacer ejercicio físico, y eso...
R87	Si, siempre. Veo, yo veo, a la noche tarde siempre saben pasar, sobre que es importante hacer gimnasia, o los doctores que hablan, y dicen de la comida, de que hay que moverse, viajar, no quedarse quieto, encerrado. Hoy día, veíamos justo mientras comíamos con el beto, que hacían gimnasia en la tele, así mas o menos como hacemos nosotros. No es que vivo mirando eso melina, pero cuando engancho me gusta ver.

P88	Sisi, cuando podes vez entonces. Y ahora aparte de el taller de gimnasia, ¿haces otra cosa? ¿otro tipo de ejercicio fisico? ¿o es lo único?
R88	Nono. Eso nada mas. Tengo la bicicleta fija aca en casa.
P89	¿pero la usas? ¿o la tenes nada mas?
R89	Muy poco. Esta ahí al lado de la cama, la tengo ahí, pero no, casi ni la uso. Un tiempo me agarro, a la siesta asi un rato, y a la noche después de comer también, pero fue un tiempito nada mas. La tengo al lado de la cama, y no hay forma.
P90	Yo la tenia, y la termine vendiendo. Porque era un perchero.
R90	Si, es verdad, yo también aveces cuelgo todo ahí.
P91	¿y a caminar nunca saliste?
R91	Antes, un poco, sino no. Sabes cuando camino, cuando viene mi hermana, porque ella esta acostumbrada a caminar, entonces venia y me llevaba, íbamos siempre para aquel lado del cementerio, toda una vuelta grande.
P92	Pero sino, por vos, por iniciativa tuya ¿nunca fuiste de salir a caminar?
R92	Nono. No me gusta salir sola a mi a caminar, si tuviera alguien que me acompañara a lo mejor si, pero sola no me gusta. Aveces con el beto, debes en cuando, lleva el auto hasta alla en la otra punta del paseo, y caminamos un pedazo, vamos, venimos. Pero tendríamos que hacerlo odos los dias a eso, o seguido, no asi cada un tiempo largo. En vez mi hermana le gusta, le gusta, camina, tiene una plaza cerca de su casa, y va y hace no se cuantas vueltas alrededor, y eso es bueno. Pero no, otra cosa no hago yo, ni caminar, de vaga nada mas. La norma siempre me dice, tendríamos que salir a caminar...
P93	Y bueno, ahí tenes una compañía. Se acompañan las dos de paso, mira, no tenes excusas...
R93	Si, ella dice, a la tardesita, unas vueltas a las cuadras, aunque sea. Si, tendría que empezar, soy un oco vaga nada mas. Hay otras mujeres que van siempre, solas, no tienen problema, mira la olga, va, viene, todo sola, pero lo hace, todos los dias.
P94	Bueno, afuera la vagancia, que compañía ya tenes. ¿y vos pensas que tu idea sobre hacer ejercicio fisico, gimnasia, ¿siempre fue la misma? ¿o que con el tiempo cambio? ¿lo sentís al ejercicio fisico como algo importante en tu vida?
R94	Y si, para mi si es importante. Ahora es importante, antes ni pensaba en eso. Para mi es importante ahora, desde que empeze. Y ni pienso en dejar. Bueno, dejare cuando me tenga que ir, pero ni quiero pensar en eso.
P95	Y bueno, pero alla seguramente hay un grupo como aca, donde puedas ir, con otras mujeres, y podés seguir haciendo. Eso ni significa que vas a tener que dejar de hacer gimnasia. ¿entonces antes ni lo tenias en cuenta? ¿fue a partir de que te viniste al pueblo?
R95	No, antes no. Cuando nos vinimos al pueblo, ahí empeze, hace veinte años. Sino antes, ni por la cabeza se cruzaba.
P96	Y en el momento que empezaste yoga, que fue una de las primeras cosas que hiciste cuando viniste al pueblo, si no entendí mal. ¿alguien te invito a que arrancararas? ¿o vos sola fuiste?
R96	No. Yo me entere sola, por la radio. La había invitado aca a la marcela, y empeze, alla con la Miriam, que fui muchos años, muchos años. Nadie me invito, escuche y empeze,

	la lili igual me decía, cuando nos vinimos al pueblo, mami porque no vas, porque no empezas a hacer algo, y bueno, agarre viaje. La lili siempre me daba ese empujon, y ahora mismo, siempre me dice, vos mami mientras puedas ir, anda, si la pasabas bien anda, y yo gracias a dios, mientras pueda ir voy.
P97	Y si, hasta que se pueda. Y mas alla de la edad que tenes, y todo, ¿vos te sentís adulta mayor? ¿te sentís que ya tenes una edad, en la que se las llama a las personas adultas mayores?
R97	(risas) Nono. En ese sentido nono. A veces digo, como pasaron tantos años asi, no lo puedo creer.
P98	¿y en el cuerpo lo notas? ¿en lo fisico?
R98	Y si, en el cuerpo se va notando. Al momento de hacer cosas, antes me subia arriba de las sillas, limpiaba todo, ahora no, me acuesta hacer la envión y me da miedo también. antes limpiar la casa, eso, lo hacia yo, no hacia falta que nadie viniera, dar vuelta el colchón. Me canso hasta tender la cama melina ahora, me da hasta bronca ahora en invierno, de poner tantas frazadas, porque a veces se salen de la cama, se desenganchan, después reniego para tenderla. El beto se mueve, destiende todo, yo trato de dormir quieta, asi no se desengancha nada. Me cuesta, me cuesta, antes en una patada tendia todo, dava vuelta los colchones, corria los muebles, ahí me doy cuenta que no puedo mas hacer todo eso. Tengo que tener la chica que hace eso.
P99	Bueno, pero lo sentís mas en el cuerpo fisico, ¿en la mente se sienten menos los años?
R99	Claro. No. En la cabeza es como que no siento la edad, me gusta andar, a mi me gusta salir a comer, a bailar de vez en cuando también me gusta. Fuimos al casamiento el sábado del cristian, lo que bailamos. Por mas que sea grande, a mi me gusta salir, pasarla bien.
P100	Y esta bien, eso es lo que ayuda también, la fuerza de voluntad, y esa la maneja toda la cabeza.
R100	Con el beto salimos a comer todos los sabados, a veces ahora evitamos un poco porque los dos tenemos diabetes, y nos descarrilamos un poco con la comida, sino todos los sabados a comer por ahí, los domingos de la lili, y después cuando volvíamos parabamos a comer por ahí también, en la terminal, o donde encontramos abierto, una piza algo. No, pero si es por eso, en la cabeza es como que no siento que ya estoy grande, que estamos grandes los dos, nos gusta ir, venir, todo melina.
P101	Este re bien, me parece muy bien ese pensamiento. Ojalá muchos tuvieran esas ganas. ¿y el doctor te recomienda hacer ejercicio fisico?
R101	Ah, sisi, el doctor siempre me dice, que no deje de ir a gimnasia, que mientras me sienta bien que vaya, que no falte, que si puedo viaje. Yo siempre le prgunto por las dudas, este año me fui a las termas, antes de ir, fui, me hice todos los estudios y le dije si podía viajar asi lejos, y me dijo, si, anda tranquila. Lo mismo el año pasado cuando estuve enferma, después para arrancar fui y le pregunte, y el me dijo si, empieza no mas que te va a venir bien, hace lo que vos puedas hacer, pero hace, segui, y a principio de año cuando hacemos también la ficha medica, siempre se pone contento que sigo con la gimnasia.
P102	Esta bien, esta bien, de paso te sentís mas tranquila, mas segura. Y ahí en el taller de gimnasia, ¿vos sentís que podés hacer todo? ¿o para algún ejercicio o movimiento

	necesitas adaptacion, hacerlo de otra forma?
R102	Hago todo, trato de hacer todo siempre. Pero hay cosas que me canso, hay dias que levanto bien los brazos para arriba, y hay otros dias que me duele, que no puedo tanto, lo levanto poquito, lo mismo con las piernas. Hay dias. A veces me levanto que me duele la rodilla, y otros dias me levanto y estoy bien.
P103	Y una hora de gimnasia, ¿te parece mucho? ¿te cansa?
R103	No, me parece poco una hora, se pasa volando. Yo fuera por mi me quedo mas tiempo. En ese sentido no, a mi me gusta, voy, la paso bien, hacer todo lo que hacemos. Al principio las mujeres decian, viene esta chica joven, va ser muy fuerte, muy pesado. Y no, son mentiras, uno hace lo que uno puede, hasta donde puede.
P104	Y si, por eso yo se los vivo diciendo. Hay mujeres de muchas edades, y con diferentes posibilidades, entonces hay que ir adaptando todo a todas, para que todas la pasen bien.
R104	Si, por eso, cada una sabe lo que puede hacer. Y viste que hacemos asi, cuando una no puede, no lo hace y listo. Lo mismo en las caminatas, cuando salimos a caminar, yo voy un pedazito y vuelvo viste, hay otras mujeres que van mas lejos.
P105	Y bueno, ahí tenes un ejemplo. Armamos el recorrido de la caminata, para que las que caminan menos, puedan volver al centro, y las que quieran seguir un pedazito mas siguen. Hay que ir viendo las posibilidades de todas.
R105	Claro, si es asi. Sino seria injustos para las que pueden mas. Mas vale, esta bien. Hay mujeres que somos mas grandes, y hay otras mas jóvenes, que estaan mas agiles.
P106	Claro, es como decis. Otra preguntita, ¿tomas medicamentos vos?
R106	Y tomo para la diabetes, para el colesterol, para la tensión, todas esas cosas. Tomo todos los dias.
P107	Ah, bien. Son por enfermedades, que ya son medicamentos infaltables. ¿y para dolores corporales, musculares, tomas algo?
R107	Nono. A veces, pero muy pocas veces si me duelen las piernas me tomo un tafirol, pero no me gusta tomar por tomar. Hace mal tomar mucho todas esas cosas. Pero las otras pastillas son todos los dias, obbligatorias, de por vida.
P107	¿Y vos crees que si no hicieras gimnasia, tendrías que tomar mas medicamentos?
R107	Para mi que si. Ni caminaría melina, para mi si no hiciera gimnasia, ni caminaría. Estaría muy achicopalada, tendría que tomar mas pastillas, sino iria, pero como voy, creo que eso me ayuda a estar un poco mejor.
P108	¿y para dormir?
R108	Una de 3 miligramos, tomo media pastillita. Pero aveces, cuando veo que no puedo dormir, son las dos de la mañana, y veo que no puedo dormir, me levanto y tomo. Pero aveces me olvido, y ni la tomo, y me duermo. Y otras veces a lo mejor no duermo en toda la noche, pero no me levanto a tomarla, no me gusta tomar y tomar esos medicamentos. Suficiente ya con lo que tengo que tomar obligatorio.
P109	Si, después uno se acostumbra, y se vuelve medio dependiente. Bueno entrevistada 7, esas eran las preguntas, ¿hay algo mas que me quieras contar por las dudas?
R109	Ah bueno, no fue nada al final.
P110	Viste, pensabas que no ibas a poder responder vos, viste que eran preguntas simples.
R110	Nono. Al final no. No, nada mas para decir yo, sino me tenes que preguntar mas nada vos.

P111	No, con esto ya estaríamos. Un millón de gracias, y gracias por los mates, riquísimos.
R112	De nada melina, gracias a vos por todo.

Desgrabación de la entrevista realizada a la entrevistada n° 8.

- Entrevistador/a: Arrieta, Melina
- Entrevistado/a: Numero 8.
- Fecha de realización de la Entrevista:06/07/2019
- Hora de inicio: 19:20
- Hora de finalización: 20:22
- Lugar: Cocina de la casa de la entrevistada.
- Tiempo total de duración de la entrevista: 62 minutos.
- Datos del entrevistado:
- Edad del entrevistado/a: 66 años.
- Sexo: Femenino
- Lugar de origen del entrevistado/a: Saturnino María Laspiur.
- Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Saturnino María Laspiur.
- Mail: -

Observaciones: La entrevista fue realizada en la casa de la entrevistada, allí se encontraba ella sola. La entrevista no fue interrumpida en ningún momento.

P1	Hola entrevistada 8, ¿Cómo va?
R1	Bien bien melina.
P2	Bueno vamos a empezar con las preguntitas sobre las que te conte.
R2	Bueno bueno, vamos a ver en que te puedo ayudar.
P3	Dale. En primer lugar, ¿siempre viviste aca en Laspiur?
R3	Si, si, de todala vida aca en Laspiur. De chica vivi en el campo, unos años, pero ya a los cinco, seis años, me vine aca a Laspiur.
P4	¿en un campo aca cerca del pueblo?
R4	Si, aca cerquita. Me parece que ya tenia seis años cuando nos vinimos para aca, y bueno, después no me movi nunca mas. Toda una vida en Laspiur.
P5	¿y al centro de jubilados y pensionados hace mucho que asistis?
R5	Y al centro hara tres años mas o menos. Fui con vos, con Ana fui un tiempo. Si, me parece, que mas o menos debe hacer tres años.
P6	¿y empezaste yendo al centro asistiendo a los talleres? ¿o lo usaste para algún otro servicio primero?
R6	No, empeze yendo a los talleres. Y generalmente al centro lo uso para eso, para otra cosa no. Viste que hay pedicura, peluquería, todas esas cosas, pero no, para eso no lo uso, solamente para ir a los talleres, por el momento.
P7	¿y empezaste primero con el taller de gimnasia? ¿o con algún otro también?
R7	Primero empeze con el taller de gimnasia, después me agregue al de nutrición. Y por el momento son los únicos dos talleres a los que voy, a gimnasia y a nutrición, que me gustan muchos los dos.

P8	¿y te acuerdas como es que empezaste a ir al taller de gimnasia? ¿te enteraste por ahí? ¿alguien te invito? ¿te acuerdas como fue?
R8	Sisi, me acuerdo. Yo cuando me jubile, apenas me jubile, daba clases Ana, y ella trabajaba ahí en el secundario conmigo, y me invito enseguida, a que fuera, que empezara, que me iba a gustar. Pero yo como en ese momento me jubile, pero seguía haciendo otra actividad, no quería recargarme de muchas cosas, de muchos compromisos, de cumplir horarios. Yo cuando me jubile, le ayudaba ahí a norma, que vendía productos cosméticos, entonces como yo tenia conocimientos de contabilidad, esas cosas, me llamo para que, si pudiera, le hiciera esa parte administrativa digamos, los pedidos, esas cosas. Entonces, empeze a ir, como a mi me gusta todo eso, iba, eran poquitas horas nada mas, algunos dias, pero no quería recargarme de tantas cosas. Estaba recién jubilada, quería relajarme un poco (risas). Después cuando deje eso, si, ahí ni dude, fui, y me sume con las mujeres, me intregre al taller.
P9	Claro, esta bien. Querías descansar un poco de horarios seguramente. ¿y ahí al mismo tiempo arrancaste con el taller de nutrición también?
R9	No, nono. El primer año, hice gimnasia únicamente. Y después recién, al próximo año arranque con nutrición. Me parece que fue asi, si no me acuerdo mal.
P10	¿a que edad te jubilaste?
R10	Y a los 53 años. Así que estuve un tiempo ahí, haciendo otras cosas, y después mas o menos a los 63 debo haber arrancado, tengo 66 ahora. A veces me sabían invitar, cuando hacían alguna fiesta, festejaban algo, o reuniones asi para mostrar lo que hacían, entonces generalmente, norma, que ella iba ya al taller, me invitaba, y a esas cosas si iba.
P11	Ah, que bueno. ¿y ahí no te daban ganas de arrancar?
R11	Me hubiera gustado, por la parte de gimnasia mas de todo, pero como te decía, no me quería llenar de compromisos, horarios que cumplir, entonces preferí que no, no.
P12	Estabas comprometida con norma, claro. Y de todo lo que hacemos ahí en el taller, ¿Qué es lo que mas te gusta?
R12	Y en general todo, porque son todas diferentes cosas, que hacen bien. Por ejemplo, las caminatas uno lo puede hacer solo, particular, yo hay dias que no voy al taller, voy a hacer caminatas, pero ahí es lindo, porque las hacemos en grupos, charlando, se disfrutan. Y lo demás me interesa mucho, porque movilizamos todas las otras partes del cuerpo, generalmente las manos, los brazos, los codos, los hombros, habitualmente uno no lo hace. Viste, uno dice, mientras miro tele lo voy a hacer, pero es mentira, en casa no lo hacemos, o por lo menos yo.
P13	Creo que a todos nos pasa lo mismo, en casa nos ponemos medios vagos. Y sobre el taller de gimnasia, ¿vos que pensas? ¿Cuál es tu pensamiento sobre ese taller?
R13	Que ojalá que siga siempre, yo estoy muy conforme, con todo lo que hacemos ahí en el taller. En el pueblo aparte no hay muchas cosas para las personas mayores viste, y es lindo que haya ese espacio. Porque no solamente hacemos gimnasia, sino que después las reuniones, cuando se participa en otros eventos que invitan, todo eso también es lindo. Esta bueno, hacemos actividad física, van todos adultos mayores, y sirve mucho para la socialización, para el intercambio, pasamos momentos agradables también ahí.
P14	Si, brinda otros servicios por asi decirlos, aparte de hacer gimnasia, si. Y vos, si tuvieras

	que nombrar cuales son las razones por las que vos seguís asistiendo al taller de gimnasia, que empezaste y no dejaste, ¿Qué me dirías?
R14	Y voy porque hace bien a la salud no cierto, hacer actividad física es fundamental, mas todavía en nuestra edad, hace bien a la salud, física, y a la mente le hace bien también. Si nos quedamos quietos, sin hacer movimiento es malo, todos los médicos siempre te lo dicen. Y además voy, para estar en contacto con otras personas, hablar, conversar, y de ahí por ahí surgen otras reuniones, que las hacemos aparte, pero que surgen de ahí. Que creo que, si no iríamos al taller, no haríamos esas reuniones, y también de esa manera se amplía el numero de amistades que uno puede tener. Por esas cosas sigo yendo, y porque me gusta, se crea un clima muy lindo estando ahí.
P15	Si, permite esos encuentros post taller muchas veces, y eso esta bueno.
R15	Exactamente. Si por ahí decimos, un día que no tenemos taller, bueno que te parece si nos juntamos a tomar unos mates, o si hay alguna fiesta, como las tómbolas, o cosas asi que se organizan en el pueblo, entonces asi, ya vamos en grupo o nos ponemos de acuerdo. Eso también es muy bueno, creo que si no fuera al taller no seria asi.
P16	Claro, claro. ¿Y hay alguna de las mujeres con las que creaste amistad ahí en el taller de gimnasia? Que por ahí antes no tenias relación, nos conocíamos de la calle, de el pueblo nada mas.
R16	Y bueno, con el caso de elsa, antes no teníamos relación. Nos conocíamos nada mas, hola que tal, del pueblo. Y después bueno, empezamos a ir ahí al centro, y nos hicimos amigas, ahí.
P17	¿ella ya iba cuando vos empezaste?
R17	Sisi, ella ya iba. Y después de ahí, fue ella la que me incentivo en el verano a empezar a ir a la pileta, con norma. Yo con la pileta no quería saber nada viste, y ellas insistieron, dale, veni, vamos una vez, proba, no digas que no, y bueno, fui, y me encanto, asi que, si no hubiera sido por esas relaciones, nunca hubiera pisado la pileta. Y hoy tarde por ejemplo, fuimos a tomar mates de su hermana, ella me llamo, sino tenia nada que hacer, que fuera, y bueno, asi pasamos la tarde, el momento, nos entretenemos.
P18	Se hacen compañía mutua. Mira sino hubieras arrancado nunca el taller, eh. ¿vos notaste algún cambio en vos desde que vas al taller de gimnasia? Cualquier cambio, en el cuerpo, en la mente, a cualquier tipo me refiero.
R18	Si, lo note muchísimo. Tenia un poco de problemas en las rodillas, en las articulaciones, y desde que empeze a hacer gimnasia, a caminar, a estar un poco en movimiento me siento mucho mas agil, un poco mas movilizada, que mi cuerpo se puede mover mejor, yo me siento mejor.
P19	¿los médicos te recomendaron alguna vez que hicieras gimnasia?
R19	Si, siempre. Siempre me lo dicen, constantemente. En todos lados también, todos los médicos lo recomiendan. Incluso cuando yo empeze con el problema de artrosis, me parece que todavía no iba a gimnasia, había empezado a caminar un poco. Después cuando empeze a ir a gimnasia, se me paso directamente, no necesite mas medicamento, ni nada.
P20	Ah mira vos, ¿estabas medicada entonces antes para la artrosis?
R20	Si, había tenido que hacer un tratamiento, tomaba medicamentos. Pero después de que empeze el taller de gimnasia, a moverme mas, me ayudo un monton, gracias a dios me

	hizo muy bien.
P21	Que bueno, que bueno que haya sido así. ¿y alguna vez a lo largo de tu vida habías echo algún tipo de gimnasia así? Parecido a lo que hacemos en el taller, en el centro.
R21	No, nunca. Nunca había ido a ningún lado, ni antes de ir al taller, ni de joven. Nono, por el trabajo que tenía, tenía que viajar a san francisco, eran muchas las horas que me demandaba, así que eran pocas horas que estaba en casa, entonces no tenía tiempo. Y el poquito que tenía a veces, las cosas de la casa, los chicos, cosas de la escuela. Así que imposible.
P22	¿y mas de chica? ¿tampoco hiciste nada? ¿ningun deporte o algo de eso?
R22	Nono. No me gustaba el deporte (risas), para nada, no me gustaba.
P23	Esta bien, esta bien. No a todos les gusta. ¿y otra cosa que no sea deporte tampoco? Gimnasia, baile, algo de eso.
R23	Nono, tampoco. Sabes que pasa también, que acaa en el pueblo tampoco había ningún taller, o nada de esas cosas que dieran, como ahora que hay mas variedad, que hay taller de baile, de ritmos todo eso, no se dictaban esos talleres antes. No había muchas posibilidades.
P24	Así que tampoco entonces podías probar para ver si te gustaba otra cosa. ¿y de chica que te gustaba hacer?
R24	Y en el secundario supe correr, participar, cuando teníamos atletismo, en las postas me parece que se llama, saltos, pero no era mucho lo que practicaba tampoco, osea, muy poco. Lo hacia medio por obligación, para cumplir, por la hora de educación física. Ese creo que era el único ejercicio que hacia de chica, nada mas que eso.
P25	¿y en la primaria tenias educación física?
R25	Mmm, nono. No teníamos educación física. Hacíamos en el recreo, jugábamos, pero una hora de educación física, como hay ahora, no teníamos.
P26	¿y a que jugaban? ¿te acuerdas?
R26	Y a la pelota prisionera, saltábamos el elástico. Si, hacíamos actividades, pero todo por nuestra cuenta, porque no teníamos una maestra de educación física. O si había una hora, era la misma maestra la que daba, y ella nos hacia algunos juegos, y esas cosas.
P27	Y cuando eras chica, por mas que no te gustara, ¿te acuerdas si daban algún deporte? Patin por ejemplo, algo de eso.
R27	y... me parece que no. Bueno si, me parece que había patin, pero no se si enseñaban a los mas chicos, no se. Como nunca se me cruzo por la mente ir a algo de eso.
P28	Y después de joven, menos todavía, ¿no?
R28	Y no, por el trabajo viste, el estudio. Hice el profesorado, estuve cuatro años en villa maria estudiando, así que...
P29	¿profesora de que eras vos?
R29	De ciencias económicas.
P30	Ah. Sabia que eras profesora, pero no sabia bien de que. ¿y después tus hijos tampoco fueron de hacer deporte de chicos?
R30	Eh, no, no fueron muy amantes del deporte tampoco. Como la madre (risas) bueno, Daniel si, jugaba al futbol, ya en el primario, formaba parte del equipo, que iban a jugar a canal doce, a cordoba, ¿te acuerdas? Entonces estaba ahí en el equipo, y bueno, nosotros siempre lo acompañábamos, íbamos, a el le gustaba. Pero si, el único que hizo

	algo fue Daniel, el que hizo algo de deporte, pero fue un tiempo nada mas, no es que siguió después mas de grande.
P31	Claro. ¿y vos entonces tu primer experiencia en el ejercicio físico fue en el taller, no?
R31	Si, ahí en el centro. Lo único que había echo antes, había sido caminatas, cuando me jubile, empeze a salir a caminar. Pero antes de jubilada sino, nada, lo único que caminaba, era cuando me tocaba ir a san francisco, de la terminar de ómnibus, al colegio, que bueno eran unas diez cuadras para ir, y otras diez para volver.
P32	Y bueno, algo era algo. Y cuando vos eras chic, ¿tus papas no te incentivaban a que hicieras algún tipo de ejercicio físico? ¿alguna actividad? ¿o no era así?
R32	No, antes nada nada nada. Era diferente en ese sentido, y yo la verdad tampoco me acuerdo relamente si en ese tiempo había algo, si daban algo. Porque antes no había profesores de educación física, osea, al no estar el secundario, aca en el pueblo no había profesores de educación física, ni tampoco personas que estudiaran esa carrera, por lo menos del pueblo. La educación física que teníamos en la primaria, la daba la misa maestra, la que nos hacia hacer, por ejemplo, jugábamos a la pelota prisionera, todas esas cosas. O a lo mejor nos hacían hacer algunas actividades, pero eran mas bien lúdicas, no hacer un deporte, y eso.
P33	Y cuando vos decis que tu hijo hizo futbol, ¿fue poruqe ustedes lo incentivaron a arrancar? ¿o fue iniciativa de el?
R33	Si, el quiso, y otra por los compañeros de la escuela, viste como es, uno va, todos quieren ir. No fue algo que nosotros lo obligamos a que fuera, el quiso empezar, así que bueno, lo llevamos entonces. Siempre lo alentamos a que hiciera, que siguiera, para que hiciera algo, era chico, después fue un tiempo, y después ya dejo. No fue tampoco algo largo, yo creo que mas de todo fue porque iban sus compañeros, fue de chico y después se termino todo, y bueno.
P34	Y, no era lo de el a lo mejor. Pero bueno, ustedes lo apoyaron mientras tanto. Y sobre el grupo que se formo de gimnasia ahí en el centro, ¿vos que pensas? ¿Cómo te sentís siendo parte de ese grupo?
R34	Me encanta, a mi me encanta, es muy lindo el grupo. La pasamos muy bien ahí, y también la profesora es muy buena.
P35	Bueno, muchas gracias.
R35	Si, realmente me encantan las clases, me encanta ir, compartir, me siento muy a gusto con el grupo, comoda. A mi me parece que esta todo bien, todas con todas, que nadie tiene problemas con nadie, que no hay rivalidades. Si hay que trabajar en grupos, viste que ninguna tiene inconveniente, todas conversamos.
P36	Si, la verdad que se nota que ninguna tiene inconveniente con nadie, hay diferencia de edad entre todas, pero se trabaja muy bien.
R36	Claro, hay algunas que pueden hacer mas y otras menos. Yo aveces cuando me toca, por ejemplo, trabajar con alguna mujer que se que tiene dificultades en los brazos, o algo, le digo bueno, hacemos hasta donde vos puedas, vos decime, vos llevame, hacemos hasta donde vos puedas. Y ese compañerismo es lindo, agradable. Porque así pasa con todo, con cualquier cosita.
P37	Si, son todas muy compañeras, de afuera se puede ver eso. ¿y vos que es lo que mas valoras de ser parte de ese grupo?

R37	Y, que te puedo decir. Lo que mas valoro, son todos los beneficios que yo recibo, ya sea físicamente, porque me siento mejor, me siento mas agil, mas en movimiento, y también por la parte social, por las relaciones que uno va creando con las otras personas, el compartir, estar en grupo, escuchar a las otras mujeres. Y después también salir de la rutina, porque vos en cierta forma te vez obligada a ir. Porque sino te quedas en casa, y a lo mejor estas todo el dia encerrada, mirando televisión, pensando siempre en lo mismo. Entonces ir al taller, es salir de la rutina, hacer algo distinto por lo menos dos veces a la semana.
P38	¿y vos crees que esas cosas son las que te hacen seguir yendo?
R38	Y si, es todo un combo de motivos. Me daría mucha pena si algún dia se llegara a cerrar. Es como que ya encontré mi lugar, mi espacio de relajación, de pasarla bien.
P39	Esta bien, que bueno. ¿tratas de asistir cotidianamente al taller? ¿lo prorizas en tu rutina, en tus cosas? ¿o vas cuando puedes?
R39	Sisi, trato de que no se me cruce con nada, en lo posible. Si tengo que ir al medico, o algo, bueno, no puedo ir. Pero dentro de lo posible, en ese caso, busco los turnos que no me coincidan, y si se puede mejor. A veces hay situaciones que uno no puede cambiar, turnos que no te pueden cambiar, y, sino que te dicen sino el turno es para dentro de un mes, pero siempre trato de que no se me cruce. O bueno, también a veces si el dia esta muy feo, yo soy alérgica, entonces mas vale no voy.
P40	¿alérgica a que sos?
R40	Al polvillo, a la humedad, a todas esas cosas. Entonces me cuido, cuando esta feo, frio, si hay mucho viento, no voy, porque tengo que ir en bici. Pero sino en lo posible, siempre voy, viste que no soy de faltar mucho.
P41	Si, uno ya mas o menos va viendo quienes son las que van siempre, ya sabe.
R41	Si, yo tiene que hacer mucho frio, mucho viento, que no pueda ir en bicicleta, porque soy media vaga para ir y volver en el horario. Aunque a lo mejor, si esta lindo el dia, me gusta caminar, pero... bueno.
P42	Y caminar, ¿es algo que lo tenes ya como rutina? ¿o vas cuando puedes, cuando te queda comodo?
R42	No tengo horarios, ni dias fijos. Trato de, aunque sea dos veces a la semana salir, cuando esta lindo. Cuando esta lindo, y no tengo ninguna otra cosa que hacer, agarro, y voy a caminar.
P43	¿y vas sola a caminar? ¿o te gusta ir con alguien?
R43	Me gusta ir sola, porque yo camino a mi ritmo. Porque como ser, caminar rápido a mi me hace mal, entonces no puedo estar obligando a otra persona que se adapte a mi ritmo, porque no, no me gusta. Por ahí se da, con que me encuentro con alguien el en paseo, y lo hacemos juntas, no me molesta, pero en lo posible, trato de ir sola, principalmente para no obligar a la otra persona a que vaya despacio como yo. La elsa, por ejemplo, que somos amigas, sabe ir a caminar, pero como te digo, ella es alta, cuando yo hago un paso, ella hace tres.
P44	Si, es verdad. A mi me pasa también con una amiga, que es alta, me pasa lo mismo. Yo me quedaba atrás, sino me cansaba (risas)
R44	Claro, lo mismo con la norma, ella siempre me invitaba. Una vez le dije, yo no es que no quiera salir con vos, a veces hacíamos trechos juntas, porque teníamos algo que hablar,

	pero no para hacerlo siempre porque ella es muy alta, y yo no podía ir a su velocidad, y me hace mal, no me gusta.
P45	Y cuando se termina el taller, en vacaciones, ¿haces algo?
R45	Voy a la pileta, hacemos gimnasia ahí en el agua, y también caminatas. Ahí hago mas dias de caminata, porque en verano, hace calorsito, es mas lindo. Asi que en movimiento trato de estar siempre, de no abandonar de no hacer nada.
P46	¿y si paras un tiempo de hacer ejercicio fisico tu cuerpo lo siente?
R46	Sisi, si quedo unos dias, que no voy a gimnasia por algo, o que quedo algunos dias sin caminar, lo noto, lo noto un monton en mi cuerpo. Me empiezo a sentir mas dura, que no me puedo mover, agacharme, levantarme, y ahora con el frio peor, una se siente mas entumecida, que te cuesta hacer movimientos, las cosas.
P47	¿y vos pensas que tu idea sobre hacer ejercicio fisico, hacer gimnasia, era una antes de ir al taller y ahora es otra? ¿o siempre pensaste lo mismo al respcto?
R47	Si, realmente noto una diferencia. A veces pienso, como no arranque antes a hacer algo. Creo que, si hubiera empezado antes, hubiera sido mucho mejor. Pero yo no me quería cargar con tantas cosas porque tantos años trabajando, con eso que tenia que viajar a san francisco, para dar clases, ya era mucha la actividad que yo tenia durante el dia. Entonces cuando me jubilé, no quise tener tampoco tantos compromisos, quería descansar un poco, no depender tanto de los horarios. Como ser ahora me gustaría integrar el taller de memoria, ir al taller de memoria, pero claro, ya significa estar todos los dias con un compromiso, con un horario. Y toda una vida estuve así, que de aca para alla, la hora, cumplir, es como que necesito también unos dias para decir hago lo que quiero. Y mas todavía, porque soy de esas personas que, si me comprometo con algo, me gusta ir, no me gusta comprometerme, y después faltar siempre, por no tener ganas, no me gusta.
P48	Claro, si sos de comprometerte y cumplir, esta bien. Como tiene que ser, y mas en esos talleres como memoria, que llevan el hilo de diferentes contenidos.
R48	Y si, y tampoco le veo sentido a eso de ir una vez al mes, no ir nunca. Hay personas que lo hacen y bueno, no, no te da los frutos que se buscan. No se, yo lo pienso así, cada uno lo pensara a su manera.
P49	Ni hablar, cada cual lo ve de su modo. Bueno, y sobre el ejercicio fisico, ¿Qué información tenes? Si lo tuvieras que definir, decir que es, ¿vos que dirias?
R49	Y para mi es lo que hacemos ahí en el taller de gimnasia, de todo un poco, todo lo que tenga que ver con estar en movimiento. Para mi eso es el ejercicio, caminar, estirar, mover un brazo, una pierna, la cabeza, los juegos que hacemos, porque jugando también nos movemos constantemente. Para mi es eso.
P50	¿y sabes sobre los beneficios que brinda?
R50	Los médicos siempre te recomiendan hacer alguna actividad física, hacer ejercicio, porque hace bien para fortalecer la parte muscular, para el calcio, para fijar el calcio de los huesos, caminar también, para quemar las grasas, son muchísimos los beneficios. Y la mente mas de todo, por eso a veces te recomiendan, tenes la bicicleta fija en casa, pero no es lo mismo ir en grupo, relacionarte con otras personas, no es igual. O la maquina para caminar, no es lo mismo que hacerlo al aire libre, interactuar. A mi por ejemplo, en verano, a la tardesita me encanta ir para aquel lado, para la salida del

	pueblo, que hay todos arboles, escuchar los pajaros el sol cuando se esta oponiendo, a mi me encanta todo eso, en vez de quedarme encerrada, haciendo la bicicleta fija a lo mejor.
P51	Si a mi me paso lo mismo, la bicicleta fija la termine vendiendo, y empeze a salir a andar todos los dias en bici, pero al aire libre, lo mismo con caminar, igual que vos me pasa, disfrutar el clima.
R51	Si, mi bici fija alla esta en la pieza, guardada. Es mas lindo al aire libre, no hay nada que hacerle.
P52	Y cuando en la tele, en la radio, en internet, pasan o hablan sobre todo esto, el ejercicio fisico, su importancia, ¿te gusta ver? ¿o no te llama la atención informarte?
R52	Sisi, me gusta. A veces me prendo con programas, o en el Facebook que aparecen muchas cosas para leer, en las revistas, en la tele cuando hablan los doctores. Incluso por america noticias, los sabados, hay un programa para jubilados, que hay una doctora, una abogada, informan sobre todo la parte jurídica, los reclamos, como hay que hacer, todas las novedades que van surgiendo, con respecto a los jubilados, y después siempre invitan a una nutricionista, o un profe de educación física, y empican sobre la comida saludable, o sobre la importancia de hacer ejercicio, hacen también aveces gimnasia con algunos jubilados, parecido a como hacemos nosotros. Y organizan viajes también, que bueno, nosotros aca no tenemos la posibilidad.
P53	Si, otra de las mujeres me contaba sobre ese programa también. seria lindo que aca también se pudieran hacer esos viajes, esas salidas, de pasar el dia.
R53	Si, la verdad que si, seria lindo. Como ser, en buenos aires yo tengo una amiga, que ahí del mismo centro, por ahí van a pasar el dia ahí cerca a estancias, lugares asi, viajes cortos, en el dia. Bueno, aca tampoco cerca no tenemos muchos lugares, pero debe ser muy lindo.
P54	Que lindo, si, aca se complica un poco, no son muchas las posibilidades, pero bueno, uno nunca sabe. A lo mejor algún dia podemos, como algo recreativo.
R54	Si, alla es mas fácil también, como es dentro de la ciudad, es una salida bien corta, y hay mas medios para movilizarse también.
P55	Si, ese es otro tema. Pero bueno, quien no dice. ¿tu idea acerca del ejercicio fisico siempre fue la misma?
R55	Si, cambio mucho. Porque antes tampoco no tenia ni idea, que tipos de gimnasia había, como no había echo nunca, como era bien la cosa, pensé, que que se yo, como notenia idea, no me atraía. Y después bueno, cuando empeze a ir, y vi los ejercicios que hacíamos, como el cuerpo respondia, como me sentía, y si, me gusto, me gusto mucho. Y aparte también, antes no había tanta información, o había, pero no tan al alcance de los manos. Y los médicos por ejemplo, tampoco lo recomendaban mucho como ahora, desde que yo me jubile creo, desde esa época lo empezaron a nombrar como importante para la calidad de vida, para la salud.
P56	Si, a lo mejor era diferente. ¿y hoy en tu vida vos que valor le das a el hacer ejercicio fisico?
R56	Y para mi tiene un valor muy importante, dentro de lo que yo hago, de las cosas que hago, tiene un valor preponderante la gimnasia, algo que si o si se que tengo que hacerlo. Por mi bienestar, por mi salud, por mi. La mente también lo necesita.

P57	Ni hablar que si. Y mas alla de la edad, ¿vos te sentís adulta mayor? ¿o para nada?
R57	Vos sabes que no (risas).
P58	Esta bien. No te preocupes que no sos la única que no se siente así.
R58	Ah bueno, mejor así entonces. No, pero no. Por ahí, cuando hay algo que tenemos que hacer, que por ahí cuesta, como ser, tuviera que arrodillarme en el suelo, y después levantarme, me cuesta, entonces por ahí si sigo, hay los años.
P59	En la cabeza no lo sentís, en el cuerpo a la hora de hacer algo, ¿no?
R59	Sisi, en la cabeza no, no me veo como adulta mayor. Menos mal, porque sino, peor creo que sería, me achacaría mas. Y yo pienso que es justamente eso lo que me ayuda mucho a estar, el echo de relacionarme con otras personas, tener otros proyectos, aparte de ir a gimnasia, al estar en relación con otras personas, se van surgiendo otros proyectos que uno puede hacer y eso me mantiene ocupada.
P60	¿y notas cambios en tu cuerpo? ¿hay cosas que antes podias hacer que ahora no las podes hacer mas?
R60	Eh, bueno, si, antes hacia un monton de cosas y no me cansaba, y ahora no puedo tanto, o aveces no me animo. Por ejemplo, aveces tengo que subir a una escalera, y voy a subir hasta el tercer peldaño, y no puedo mas, y antes subia hasta el techo sin ningún problema, y ahora no, no me animo. Esas cosas, siento que mi cuerpo no puede, la edad te limita. Mas de todo aveces es por miedo, que, si te llegas a caer, pasa que uno no tiene la agilidad que tenia antes, me llevo a caer a esta edad, me quiebro toda.
P61	Y si, ya no es lo mismo. Los peligros son otros, creo que uno de grande tiene mas cuidado también.
R61	Si, uno piensa antes de hacer las cosas. Y te van surgiendo esos miedos, yo principalmente el tema de la altura. Pero si son cosas que no tengo que forzar el cuerpo, lo hago. Cuando fui a peru, me largué en un parapente. No esos que se largan de la montaña no, esos que vas con el instructor atrás, sale, te empuja un poco y después se abre el parapente, y bueno, fui volando todo, sobre el océano, sobre el mar, se veía la ciudad de lima, todo. Fue una sensación divina, inexplicable.
P62	Que lindo, me imagino que lindo. Como me gustaría poder hacer eso. Debe ser hermoso. ¿y ahí no tuviste miedo?
R62	Tuve miedo antes de salir, después el que nos vendio ahí eso, dice vaya tranquila, dice usted fue mama, le digo si, bueno eso es un peligro mucho mayor que ir en esto, así que vaya tranquila. Y no, no senti miedo, y estoy agradecida de haber ido, y no haberme quedado con el miedo y perderme cosa tan linda. Lo que vos sentís ahí volando, es divino, la brisa que te da en la cara, hermoso.
P63	Me imagino, me imagino. ¿y en las tareas de la casa? ¿podes seguir haciendo todo como antes?
R63	Sisi, pasar los pisos, limpiar, por el momento, gracias a dios, puedo hacer todo yo, a mi ritmo, pero lo sigo haciendo.
P64	¿y crees que la gimnasia tiene algo que ver con que puedas hacer todo eso?
R64	Y posiblemente si. A lo mejor me cansaría mas, estaría menos agil, así que si, capaz que si.
P65	Durante el taller, ¿sentis que podés hacer todas las actividades? ¿o hay algo que no podes o te cuesta mas?

R65	Mmm, no. Hasta ahora por el momento puedo hacer todo. Ahora, y desde que voy creo, nunca tuve inconvenientes por suerte para realizar nada, de lo que hacemos obviamente.
P66	¿y una hora entera te cansa? ¿te parece mucho, poco, esta bien?
R66	Nono, me parece bien. Incluso creo que si siguiéramos, pudiera hacer un poco mas. No me canso, termino bien siempre.
P67	Que bueno. Bueno, una de las ultimas preguntas, ¿tomas medicamentos?
R67	Sisi, tomo.
P68	¿muchos?
R68	Si, tomo para la tiroides, para la hipertensión y aveces según como me dan los análisis para el colesterol y el acido urico.
P69	Claro, medicamentos por enfermedades. Para dolores musculares y esas cosas, ¿no tomas nada, no?
R69	Nono, para eso no. Tomo eso que son necesarios por la propia enfermedad, pero para dolores del cuerpo y esas cosas no. Y como te conte antes, tomaba ese para la artrosis, pero que, por suerte, después de que empeze a hacer gimnasia, no lo tuve que tomar mas. Porque al final después también terminan siendo dañinos para la salud.
P70	Si puede ser. Bueno entrevistada numero 8, eso era todo, esas eras todas las preguntas. Muchas gracias por recibirme.
R70	No, gracias a vos. Ojala te sirva lo que te conteste.
P71	Si, obvio que sirme. Gracias.

Desgrabación de la entrevista realizada a la entrevistada n° 9.

- Entrevistador/a: Arrieta, Melina
- Entrevistado/a: Numero 9.
- Fecha de realización de la Entrevista:12/07/2019
- Hora de inicio: 16:10
- Hora de finalización: 17:18
- Lugar: Comedor de la casa de la entrevistada.
- Tiempo total de duración de la entrevista: 68 minutos.
- Datos del entrevistado:
- Edad del entrevistado/a: 75 años.
- Sexo: Femenino
- Lugar de origen del entrevistado/a: Ausonia.
- Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Saturnino María Laspiur.
- Mail: -

Observaciones: La entrevista se llevo a cabo en la casa de la entrevistada, acompañada de unos mates. La entrevista no fue realizada en presencia de ninguna otra persona, ni interrumpida en ningún momento.

P1	Bueno, ¿Cómo va entrevistada 9? Vamos a empezar con las preguntitas sobre las que te comenté antes de venir.
R1	Bien melina bien. Bueno, espero que no sean tan difíciles.
P2	Nono, para nada. Vas a ver que no. Bueno, en primer lugar, ¿siempre viviste aca en Laspiur? ¿o sos nativa de otro lado?
R2	Sisi, siempre aca en Laspiur. En el campo, primero, pero siempre aca en Laspiur.
P3	¿y después aca al pueblo, te viniste cuando?
R3	Y vinimos en el año 2006. Asi que hace 13 años que estoy, que estamos aca en el pueblo viviendo.
P4	Ah, no hace tanto tampoco. ¿de casada también vivieron en el campo?
R4	Sisi. Siempre en el campo, casados y todo. De chicos con mi marido eramos vecinos, nos casamos, después nos fuimos a san francisco, uno, dos años, y después nos volvimos.
P5	¿pero en el campo también vivieron en san francisco?
R5	Nono, en san francisco en la ciudad. Pero dos años habran sido nada mas, después nos vinimos al campo donde estaba mi papa, nos vinimos a trabajar ahí los dos, me lo traje.
P6	¿y se habían ido por trabajo alla?
R6	Sisi. Porque el trabajo un tiempo alla, pero después no hubo mas trabajo y como no había nada nos vinimos. Mi papa siempre fue quesero, asi que nos vinimos a trabajar con el. Yo vivi toda una vida en el campo, se jubilo mi marido y nos vinimos aca al pueblo.

P7	¿y vos ya estabas jubilada también?
R7	No, yo todavía no. Me jubile en el año que vine, cuando ya estaba aca, en el 2006.
P8	¿y en el campo vos también trabajabas? ¿o te dedicabas a las tareas de la casa solamente?
R8	No, yo trabajaba también. Trabajaba en la quesería yo también, nosotros con los chicos, todos. Maria jose, la mas chica ayudo también un tiempo, pero después dejo, porque empezó a trabajar aca en el pueblo. Asi que si, toda una vida en el campo, desde que naci, hasta hace unos años atrás. Yo igual no era de aca, yo vengo de alla del lado de villa maria, de ausonia, soy de alla de ausonia. Pero si, me quería venir yo ya.
P9	Ah mira vos, sos de alla. ¿ Y tenias ganas de venirte ya a vivir al pueblo?
R9	Si, sisi. Yo si. yo hubiera sido por mi me hubiera venido antes ya. Mi marido primero parecía que no se iba a acostumbrar, pero después si, estando aca si, ahora ya se acostumbro, nos acostumbramos los dos. Contenta que estoy aca, los dias parecen que pasan volando. En el campo no pasaba eso.
P10	Y si, me imagino. ¿y al centro de jubilados cuanto hace que empezaste a ir? ¿te acordas?
R10	Y yo habre empezado a ir dos años después de que estaba aca, asi que ponele que de el 2008 por ahí.
P11	¿despues de que te jubilaste empezaste a ir?
R11	Sisi, después de que me jubile. Porque ,me jubile el año que vinimos a vivir aca, asi que si, ya estaba jubilada cuando arranque.
P12	¿Cuántos años tenes vos entrevistada 9?
R12	75 tengo, 75 años. Asi que debe hacer como 10 años que voy, me parece, no me acuerdo bien. Mi marido hace 11 que esta en la comision, asi que si, tiene que hacer ese tiempo mas o menos. Yo empeze a ir, me acuerdo que daba la Ana. Primero íbamos al hogar de día, y ahí nos daba el niki ahora que me acuerdo, que ahí fue cuando se empezó, que iban algunos hombres también, iban las mujeres, iba mi marido, el Edgardo, casado, el idel, mi cuñado, iban varios. Yo empeze ahí entonces, en ese tiempo, me voy acordando de a poco. Primero iba con el niki, y después iba con la ana, fui a las dos gimnasias.
P13	¿y los hombres porque dejaron después? Que ahora no hay manera de encarrilarlos.
P13	Y cuando dejo el niki, dejaron. Dejo el profesor hombre, entonces no fue ningún hombre mas.
P14	Ah, asi fue, por eso, que cosa eh. ¿y cuando estaba el niki? ¿ya eran talleres de PAMI también? ¿o era algo particular?
R14	Nono, eran del PAMI ya. Ya era lo que brindaba PAMI. Eso lo se por mi marido, que esta en la comision.
P15	¿y no estaba el salón que decis que iban al hogar de día?
R15	Si, ya estaba el salón. Con el niki fuimos un tiempo al hogar de día, pero no se porque, y después empezamos a ir al salón, al tiempo. No se porque habrá sido asi.
P16	¿y empezaste yendo a gimnasia al centro de jubilados? ¿ya estaban los otros talleres también en ese tiempo?
R16	Empeze yendo a gimnasia. Si, estaban me parece, de memoria había. Yo fui a memoria dos o tres clases, pero no, no fui mas. Lo primero que empeze, y sigo hasta hoy es

	gimnasia. Mira lo que te cuento, fui tres clases a memoria, creo que, a la cuarta, cuando llegue en casa digo, uy, me olvide el cuaderno, y me tuve que volver a buscarlo (risas) después no fui mas, digo, para que voy a ir si me olvido las cosas. Nonno, no me gustaba tampoco.
P17	¡Que risa! Me imagino la situación. ¿y al taller de nutrición nunca fuiste?
R17	Sisi, también fui al de nutrición, un tiempito también nada mas. Tampoco no me gustaba, por eso deje. Viste, para ir a nutrición, tenes que hacer lo que dicen ahí, llevarle un poco el apunte, y después no lo haces. Vas alla, y después no comes lo que tenes que comer, no haces nada de lo que dicen, así que tampoco fui mas.
P18	¿y al centro de jubilados lo usas para otro servicio? ¿o solamente vas al taller?
R18	Voy al taller nada mas. A veces se me ir a medir la tensión, pero aveces. Nada mas que eso.
P19	Esta bien. ¿te acordas como es que empezaste a ir al taller? ¿Cómo fue que arrancaste gimnasia? ¿te invito alguien, te enteraste sola?
R19	Iba mi hermana, así que creo que me había invitado ella. Así había sido, y también como estaba cerquita, aca a dos pasos, entonces digo, si, arranco, ya estaba jubilada, en el pueblo, no tenia que trabajar. Así que arranque y aca sigo.
P20	Claro, ¿y de lo que hacemos en el taller de gimnasia, que es lo que mas te gusta? De todas las actividades.
R20	Me gusta todo, me gusta todo, los movimientos, todo, todo. Las caminatas, los juegos, no tengo nada que no me guste. A mi me gusta mucho ir a esa hora de gimnasia, la paso muy bien. Por eso, me gustan todas las cosas que hacemos, es variado.
P21	Que bueno entonces que sea así. Y si yo te pregunto que piensas sobre ese taller de gimnasia, sobre el taller en general, ¿vos que me dirias?
R21	Y yo pienso que es lindo, a mi me gusta, yo ahí me siento bien, hacer esa gimnasia me encanta, me hace sentir bien. Y el día que no puedo ir, lo siento.
P22	¿y que este, este espacio en el pueblo, a vos que te parece?
R22	Me parece muy bueno, que esta bueno que alla un lugar así para la gente mas grande. En el pueblo no hay muchas cosas como el taller, o que den lo que hacemos ahí para las personas mayores. Yo el día que no puedo ir, me parece que me falta algo, que no cumpla con algo. Así que bueno, yo lo veo que es bueno eso para la gente adulta, y para los jóvenes también. Gimnasia tendría que hacer todo el mundo, hace bien. Y esos lugares, como ahí en el centro te embalan. Como ser yo, gimnasia aca en casa sola, no hago, viste que siempre decimos, estos movimientos los podemos hacer cuando miramos tele, cuando estamos en casa, pero yo no puedo. No me dan ganas, no se, entonces voy ahí, lo hago, es como una obligación linda. Y caminar también, los días que no podemos ir con mi marido, parece que falta algo. Mi marido cuando no podemos ir a caminar, abre todas las puertas y empieza a caminar por la casa, de la cocina al comedor, a las piezas, va, viene. Parece un loco (risas).
P23	Y bueno, esta bien, para no perder el ritmo, esta acostumbrado. ¿y vos no haces lo mismo?
R23	No, yo no. Yo si camino es en el taller, o al aire libre. Aca, adentro de mi casa como el, no.
P24	Y si vos tuvieras que decir, cuales son las razones por las que asistis al taller de

	gimnasia, durante tantos años, ¿Qué dirías?
R24	Y, no se, yo veo que, yo siento que lo que estoy haciendo, que me hace bien, me siento bien, me siento que estoy agil para todo, tengo que agacharme, me agacho, no tengo problemas. Me ayuda a estar mas en movimiento, mas floja, y de dolores yo asi no tengo nada, no me duele nada. Y yo creo que eso es porque hago la gimnasia, porque voy a caminar, porque estoy en movimiento, yo creo que eso quiere decir mucho, no se, en mi pensamiento, que tengo yo. Y por eso creo que sigo yendo, porque si me haría mal, si sentiría que me hace mal, no hubiera ido mas.
P25	¿y en tu cuerpo notaste algún cambio? Desde que empezaste a ir a gimnasia, ¿te sentiste mejor? ¿o siempre sentís que te sentiste igual?
R25	No, yo no. Va, por lo menos mucho no, si te digo que me siento agil, por la edad que tengo, que no me siento tan dura, pero referido a mi edad.
P26	¿antes eras de salir a caminar también? ¿o de hacer algo?
R26	Si, sabíamos salir a caminar con una de mis hijas. No como salimos aca, todos los dias, y eso, pero salíamos. Lo que tiene que alla estábamos siempre en movimiento, siempre, en todo momento, trabajando. Otro tipo de movimiento, pero siempre moviéndonos, trabajar, trabajar, y trabajar. Teníamos la quesería, los hombres hacían el tambo, venían, yo ayudaba lo en la quesería, los trabajos de la casa, entonces esos eran un poco los movimientos que hacíamos, los ejercicios. Y aveces, cuando estaba la Maria Jose, salíamos a caminar, asi por el campo, pero aparte de eso nada, otra cosa no hacíamos.
P27	Claro, claro, te entiendo, y alguna vez, a lo largo de tu vida, ¿hiciste algo parecido a lo que hacemos en el taller de gimnasia? En grupo, con profe, y esas cosas, a eso me refiero.
R27	Nono, nunca, ni de chica, ni nada, nunca, nada, nada, nada.
P28	¿ningun deporte de chica como se hace ahora tampoco? ¿nada de eso?
R28	Nada, nada nada. Porque de chica, en el tiempo que veníamos a la escuela, era de la escuela a la casa, y no nos mandaban a ningún lado los padres.
P29	Diferente a como es ahora, ¿no? ¿Qué te parece?
R29	Si, re diferente. Ahora los mandan a los chicos a futbol, a vóley, a baile, antes nada de eso era, ni se pasaba por la mente.
P30	¿y en la escuela tenían educación física?
R30	No, creo que no. Yo ni me acuerdo la verdad. Yo ni terminé la primaria, nosotros hicimos mucho colegio de campo, y aca vinimos dos o tres años, y yo me parece que vine a tercer grado, y la marta a cuarto, y me parece que hicimos dos años, tres, y después basta, ya teníamos que trabajar. Antes de chicos también era diferente eso, en vez de estudiar, te mandaban enseguida a trabajar y listo. Asi que nosotros, ninguno de los tres hermanos terminamos el primario. Asi que ni me acuerdo si teníamos educación física, me parece que no.
P31	Y te acordas, bueno vos me decias que no hiciste ningún deporte de chica, ¿pero te corda si en ese momento había algún deporte? ¿si enseñaban algún deporte o algo de eso?
R31	No, no me acuerdo tampoco. No se si es porque nosotros ni veníamos, o veníamos poco al pueblo, al colegio, después no veníamos mas para nada, venían los padres, nosotros tenaimos que quedarnos alla. En las vacaciones, a lo mejor no veníamos al pueblo, en

	todas las vacaciones. Siempre en el campo, ahora anda a tener a un chico todos los días en el campo. Estábamos lejos, como dos leguas, vos sabes lo que era venirse a caballo desde allá.
P32	¿y no había escuela de campo en ese tiempo?
R32	Ahí no. Si había, pero donde estábamos nosotros no. Estaba la mendoza, las palmeras. Había algunas escuelas de campo, pero no iban maestras así que eran recibidas, eran algunas mujeres que se dedicaban así a enseñar, porque les gustaba. A mí ya me daba hasta vergüenza ir a la escuela acá, porque ya era grande, venirse a la mañana, con frío, dos leguas, a caballo, y lo más lindo que primero tenías que trabajar, hacer el tambo, después agarrar el caballo, y venirse al pueblo a la escuela. Entonces eso te quitaba todas las ganas de venir a la escuela.
P33	Y de chicos, aparte de trabajar, ¿jugaban? ¿a que les gustaba jugar? ¿te acordas?
R33	Si, con los hermanos jugábamos siempre. Jugábamos al huevo podrido, ¿en la escuela decís vos?
P34	Si, en la escuela o en tu casa, en donde jugaran.
R34	Ah, bueno. Y jugábamos mucho a la escondida, al huevo podrido, después a otro que nos corríamos, ya ni me acuerdo como se llamaba. ¿el rescate puede ser? A la gallinita ciega también jugábamos, la estatua, si eso si jugábamos. Era un poco la gimnasia que hacíamos de chicos esa. Y se jugaba mucho, me acuerdo que cuando veníamos a la escuela, la payana, eso me gustaba, me encantaba jugar a la payana. Me acuerdo que le robábamos a mi papa las tuerquitas cuadradas, así de los motores que viste que quedaban todas paradas, de diez para la payana.
P35	Que lindo, y de chico, ¿tus papas no te incitaban a que hicieras algún depote? ¿no insistían con mandarte a hacer algo?
R35	No nada. Nada como ahora, que los padres les hinchán a los chicos para que vayan a algo, a vóley, a cualquier cosa, pero a hacer algo. Era diferente, no se si tampoco no había, o habrá habido, pero ni se pensaba en eso, era como muy distinto a ahora. Cambio mucho.
P36	¿y después de joven tampoco? ¿tampoco hiciste ningún tipo de ejercicio físico?
R36	Nono, nada nada. Todo trabajar, fabrica, siempre la fabrica, con mi papa. Y mi papa también era bastante recto también. El único tiempo que no trabaje fue cuando fuimos a san francisco, que trabajaba mi marido nada más, fue un tiempito ahí pero después siempre trabajar.
P37	¿y ese tiempo que estuviste en san francisco tampoco se te ocurrió empezar con algo?
R37	Nono. Hambre (risas). Vinimos flacos, pero no por la gimnasia justamente. A las doce mate cocido, y a la noche las sobras de las doce, así que otra vez mate cocido (risas). No, pero a mí tampoco me gustaba vivir allá, no me gustaba. Fuimos porque mi marido con el hermano tenía un taller, pero bueno, un día el taller no dio más para las dos familias, era para una familia o para la otra, y mi marido el taller no lo quería, así que busco trabajo, no encontré. Yo vine un día acá a Laspiur a pasear, y cuando fui devuelta le dije, dice mi papa si no quieres ir a trabajar a la quesería allá con él. Así que esa mañana, a las cinco creo, ya estaba un camión cargando los muebles, y nos vinimos. Yo una alegría tenía, a mí san francisco no me gustaba, estaba mi suegra, mi suegro, mis cuñados, pero no me gustaba.

P38	No lograste acostumbrarte a lo mejor, y bueno, no te gustaba. No quedaba otra, pero bueno por suerte se pudieron venir de vuelta. ¿asi que recién entonces empezaste a hacer gimnasia cuando te viniste a vivir al pueblo? ¿ya de jubilada?
R38	Sisi, ya cuando estaba jubilada. Antes de eso nada, nunca nada. Mas que trabajar y trabajar como te dije.
P39	¿y sobre el grupo de el taller de gimnasia? ¿Qué pensas? El grupo que se formo.
R39	Me gusta, me gusta. Es un grupo muy lindo, hay compañerismo, todas las mujeres son muy buenas. No tengo diferencias con una ni con la otra, nos llevamos bien todas. ¿a vos te parece eso también? que lo ves de afuera.
P40	Si, yo viéndolo de afuera creo que son un grupo muy compañero también, que no se nota que haya problemas.
R40	Nono, no hay grupos asi divididos tampoco, viste. Y eso que somos muchas, como treinta mas o menos, y el grupo siempre se fue manteniendo, de todos los años siempre mas o menos de cantidad, fuimos las mismas. En ese sentido, bien, bien, yo estoy contenta con el grupo, y con la profesora, ni hablar.
P41	Bueno, muchas gracias entonces, que alagos.
R41	Nos hacemos mover el esqueleto, de aca para alla (risas). No, encerio, la gimnasia que das vos te digo, la ana daba linda gimnasia, pero la ana lo que tiene que nos dejaba descansar, nos dejaba descansar mas. Siempre una de las mujeres lo dijo, que creo que debes saber ya quien es.
P42	Si ya me imagino, fue unas clases, cuando empeze y no fue mas.
R42	Si, me las cruce unas veces y me decía, no la ana nos dejaba descansar, pero a mi, a mi, me gusta mas la gimnasia tuya, porque es todo mas seguido, hacemos otras cosas también.
P43	Si, yo lo escuche a eso. Y muchas veces también me dijeron, si, pero con ana hacíamos esto, y yo les digo, ustedes díganme que hacían con aana, que les gustaría seguir haciendo, porque yo no venia antes a las clases, no se como hacían, como se manejaban. Tampoco le pregunte nunca a ana como hacia ella, por eso a mi me gusta que me digan, mira podemos hacer esto, podemos hacer lo otro.
R43	Claro, y si, esta bien. Pero no, no, a mi me encanta como das vos, descansar mucho después te da pereza volver a empezar, mas cansansio.
P44	Si, igual viste que yo siempre les repito, si alguna esta cansada, y quiere parar, sentarse, no hay problema, no pasa nada. Total no es una competencia, estamos haciendo gimnasia, la idea es estar en movimiento.
R44	Sisi, es asi como decis vos. Por eso. Pero a mi me gusta como das, me gusta el grupo, me gusta todo de ese taller.
P45	Que bueno entonces. ¿y con algunas de las mujeres te sabes juntas fuera del taller? ¿o no?
R45	Nono, yo no. Si hay algunas que se juntan, viste que están aca las mujeres que son cinco, seis, que se juntan todos los domingos, pero yo no, no. Porque una que viene la maria jose todos los domingos, y me parece dejarla a ella para irme, no, no me gusta. Prefiero ir de mis hijas, o de los nietos a dar una vuelta, tomar mates. Me llevo bien con todas no, pero juntarme fuera de gimnasia, no, nunca.
P46	Si, te entiendo, pregunto, porque aveces suelen juntarse algunas a tomar unos mates,

	aunque sea. ¿y hay alguna de las mujeres con las que hayas creado una relación en el taller? Alguna que antes ni la conocias, o la conocias solo de pasada, del pueblo.
R46	No, no. Bueno si, como ser aca con la Susana, antes no nos conocíamos, y ahora que la conozco puedo decir que es una buena amiga, buena compañera. Un poco con todas mas o menos, aca con la maria también, ellos eran del campo también, no nos conocíamos. Y ahora nos ponemos, charlamos, tenemos siempre algo de que conversar.
P47	¿y el grupo siempre se fue manteniendo? Vos que hace muchos años que vas.
R47	Si, siempre fuimos muchas en ese taller. A veces algunas mas, otras veces menos, pero siempre mas o menos la misma cantidad. Yo digo que con vos hay muchas que van, y con la ana también tenia muchas.
P48	Si, es un numero de muchas mujeres. Mas alla alguna que otra que dejo, como esta mujer.
R48	Si, ella dejo porque no estaba de acuerdo con la gimnasia que hacias vos.
P49	Si, y también se había enojado un dia que salimos a caminar, que me dijo que para ir a gimnasia y salir a caminar, ella salía y caminaba sola, pero bueno. A todas no se puede conformar siempre.
R49	Y si, no lo dudo que lo haya dicho. Pero bueno, que quieres, no todas las mujeres salen solas, aparte no era mucho lo que caminámos, un pedazito solamente. Con la ana también sabíamos salir a caminar, cuando los dias estaban lindos, íbamos hasta alla a la punta. Pero bueno, vos no te hagas problema, a la mayoría nos gusta como das, por eso seguimos siendo muchas siempre.
P50	Si ni hablar, es como te digo, a todas no se puede conformar siempre. Pero bueno, igual hay que tratar de mantener el numero. Y a vos, ¿Qué es lo que te hace seguir asistiendo al taller?
R51	Y por el grupo, me gusta cuando nos juntamos ahí, charlamos, hablamos con una y con la otra. Y porque me gusta, me encanta a mi ir a gimnasia, y me siento bien, siento que a mi me hace bien, a mi cuerpo. Por esas dos cosas, por el grupo, porque me gusta mucho el grupo que se formo, estoy conforme, los lunes viste que charlamos mas todavía, se cuenta todo lo del finde semana, y por la gimnasia que me hace muy bien. Sino haría es como que me falta algo.
P52	Esta bien, esta bien, eso seria lo que a vos te hace seguir asistiendo durante tantos años. ¿y tratas de ir siempre al taller de gimnasia? ¿es una prioridad en tu vida con respecto a otras cosas?
R52	Si, evito que haya cosas, que se me crucen ese dia, que no puedo ir al taller. Mientras puedo el evito, a veces no se puede, y bueno, tengo que perder. Cuando saco turno al medico, trato que en lo posible no se me cruce con esos dias, porque no me gusta faltar.
P53	Si, obviamente, a veces uno trata de eso, que no se cruce, y cuando se puede se puede, y cuando no, no se puede. Obviamente. Y respecto al ejercicio fisico, ¿Qué información tenes? ¿sabes lo que es el ejercicio fisico?
R53	Y, yo se que es bueno, que es bueno hacer ejercicio fisico. Moverse, caminar, estar activo, todo eso es bueno para la salud, y eso seria para mi lo que es el ejercicio, moverse. No se si estará bien lo que te digo, pero para mi es eso. Es tener una vida mas sana, y para eso es necesario hacer un poco de ejercicio.
P54	¿y sabes sobre algún beneficio que aporte? ¿escuchaste alguna vez?

R54	Y es bueno para muchas cosas, la caminata siempre te dicen que es buena para el colesterol, para la diabetes, el medico siempre te lo dice. Y el ejercicio tambien debe ser una gimnasia, hoy los médicos siempre te dicen, camine, camine, haga gimnasia, muevase, no se quede quieto. Y es bueno también para la cabeza, porque vamos ahí, nos distraemos, nos reimos un rato, la pasamos bien. Y hoy los médicos también te dicen, si tenes poco colesterol no necesitas tomar remedio, camina no mas, que eso es fundamental y ayuda un monton.
P55	Y ahora vos que haces gimnasia, que después ya de jubilaba empezaste a hacer gimnasia, a moverte, ¿piensas que tu idea sobre el ejercicio fisico cambio? ¿antes pensabas una cosa sobre el hacer gimnasia, y ahora otra, o no?
R55	Sisi, antes es como que me daba igual, o ni se me pasaba por la cabeza ir a hacer gimnasia. Salíamos a caminar, pero aveces nada mas. En vez ahora me parece que no lo podría dejar, no me gustaría tener que dejar de ir a hacer gimnasia, por todo, por todo lo que te decía recién.
P56	y ahora que experimentas que te hace bien, que te gusta ir a gimnasia, como me decis. ¿Pensas como no lo hice de joven? ¿o no?
R56	Si, yo creo que si hubiera podido ir de mas joven, si hubiera ido, me pasaría lo mismo que digo hoy, me hubiera gustado también. Nada mas que antes, como nunca hice, entonces no sabia que hacia tanto bien hacer gimnasia, nunca había tenido la experiencia esta.
P57	¿Y tus hijos de chicos fueron de hacer ejercicio, algún deporte?
R57	No, la nora no. Pero la maria jose el vóley, siempre fue de jugar al vóley, ella si hizo. Venia aca al pueblo a jugar, la nora en vez estuvo siempre con nosotros en el campo, no quiso estudiar tampoco, no hizo el secundario, nada. Siempre también trabajo ahí con nosotros.
P58	¿y el hijo varon?
R58	Si, si, el fabi si jugaba al futbol, era medio pata dura, pero venia siempre a jugar. Le gustaba, y jugo hasta no hace tanto también, tuvo que dejar por la rodilla, no caminaba mas sino. Pero le gustaba el futbol, desde el baby futbol ese, cuando era chico, que lo traíamos, siempre hizo.
P59	Y cuando arrancaron a hacer esos deportes, ¿fue porque ellos quisieron? ¿o ustedes quisieron que hicieran algo?
R59	Ellos quisieron, y uno nunca se opuso tampoco, siempre los acompañamos. Y después veníamos, como ser que juegan ahora los domingos, antes también, y veníamos a verlos siempre que podíamos, para que se sintieran acompañados, no estuvieran solo. A nosotros nos gustaba que participaran en esas cosas, que jugaran a algo.
P60	Totalmente distinto a como eran los padres antes antes, ¿no?
R60	Si, realmente. Nada que ver. Mira si mi papa me iba a llevar a que jugara a algo, no, jamas, ni se pensaba. Siempre a trabajar, a trabajar.
P61	En la actualidad, ¿salis a caminar todos los dias? ¿ya es algo cotidiano? ¿los dias que hay gimnasia también?
R61	Todos los dias, si, todos los dias. Los dias de gimnasia también, mi marido cuando llevo de gimnasia ya me esta esperando para salir, ya se nos hizo costumbre, una rutina. Aparte mi marido el tiene que caminar todos, todos los dias, le dijo e medico, porque se

	tiene que cambiar una valvula, que la esta estirando, la esta estirando, no se agita ni nada para caminar, pero los doctores dicen que se tiene que operar. Asi que de paso también lo acompaño a el, salimos, vamos, no somos de caminar rápido eh, vamos al paso nuestro, tranquilos, y caminamos 40 minutos, 35, según, aveces una hora, por ahí nos vamos mas lejos, y cuando llegamos en casa ya se hizo la hora.
P62	Claro, va dependiendo el día, no tienen un recorrido ni un tiempo fijo.
R62	Nono, cuando salimos a caminar podemos caminar una hora, mas, menos, depende. Antes sabíamos salir a la mañana, en el verano, para el lado del cementerio, llegábamos al cementerio, y después volvíamos, a nuestro ritmo siempre. Después lo dejamos de hacer.
P63	Si, si vas caminando a tu ritmo, tranquila, llegas, despacio, es cuestión de proponérselo. ¿y siempre salis con el? ¿no sos de salir sola?
R63	Nono, siempre con el, no me gusta sola. El si sabe salir solo aveces, porque yo no puedo por otra cosa, o por algo que se me cruza, el sale solo, pero yo sola no. Nunca Sali sola, nunca nunca, de todas las veces que ya caminé, jamas fui sola. O salgo con la nora, o con alguien, pero sola no.
P64	Y cuando termina el taller, que empiezan las vacaciones, ¿seguis con la caminata? ¿o haces otra cosa también?
R64	Si, sigo con la caminata, a caminar siempre, todo el año, pero otra cosa, no, no hago. La caminata nada mas.
P65	¿a la pileta no vas en el verano?
R65	No. Fui un año, que dabas vos me parece, a la siesta.
P66	Ah, si, vos ibas, tenes razón. Que después suspendimos todo porque era un horario muy pesado, y no iba mas nadie.
R66	Si, ahí, mucho calor hacia, era a las dos de la tarde me parece.
P67	Y cuando empezamos a dar mas tarde ya, con gimnasia para las mujeres jubiladas ¿no fuiste nunca tampoco?
R67	Nono. No fui nunca cuando arrancaron con ese grupo. No me gusta tanto la pileta, no me gusta como hacer gimnasia ahí como hacemos. Me gusta mas la gimnasia, la caminata, que la pileta.
P68	Se termina el taller y chau gimnasia, solo caminata. ¿en tu casa no haces nada de todos los movimientos que hacemos en el centro?
R68	Nono, se termina el taller y fue. A esperar que empiece otra vez. A lo mejor en esas vacaiones largas, haría bien de hacer gimnasia en la casa.
P69	¿te gustaría que no hubiera vacaciones? ¿Qué siguiéramos todo el año?
R69	Oh, si, por supuesto. Porque siento que me falta eso en las vacaciones, camino, pero me falta eso en el cuerpo, moverme un poco de otras formas. Por eso yo digo siempre, va lo pienso, a lo mejor en las vacaciones podrían seguir, y la profesora cobrar aparte una cuota, un poco cada una, y seguir dando, y el que quiera, seguir yendo.
P70	Si, estaría bueno como propuesta, no seria mala idea, habría que hablarlo. Seguro que muchas se prenderían.
R70	Si, ni hablar. Porque aparte hay muchas mujeres, que yoescucho que les gusta ir, porque es como un pasatiempo, un encuentro, que están solas, entonces van ahí, y es como una compañía. Por eso seria lindo, a mi la gimnasia me gusta mucho la verdad.

	Ah, y había empezado una vez yoga, iba a yoga.
P71	A eso ya te iba a preguntar, si habias echo otra cosa, cuando te viniste al pueblo, aparte de ir al centro de jubilados.
R71	Si, fui dos años a yoga. Cuando venia una de las varillas, después de, después con la Miriam que daba, con ella n o fui nunca, porque daba alla en la iglesia vieja, me quedaba alla, y era a la noche, mas tarde.
P72	¿y ahí fue cuando dejaste? ¿Cuándo empezó Miriam?
R72	Si, ahí fue que dejé, y no fui mas ya. Y ahora no hay nadie que de. Es una lastima, me gustaba ir a yoga a mi, me encanta yoga, me gustaba mucho. Decían que iba a venir una chica de las varas a dar, pero después no se pudieron acomodar con los horarios creo, y también coincidía con la hora de la gimnasia, los días que ella quería venir, entonces no se organizaron, el horario era un poco incomodo también, entonces no, no se pudo arrancar. Sino si, hubiera ido, yoga me gusta mucho.
P73	Si, nunca hice la verdad, pero es algo pendiente, me gustaría hacer, todos dicen que es muy lindo por lo menos. Ya ire a probar algún día. Bueno, sigo, ¿hoy que valor le das en tu vida a hacer ejercicio físico?
R73	Y yo lo pondría en primer lugar en cosas importantes que hago en mi vida, siento que es importante porque me hace bien, y me gusta también. Son las dos cosas, porque podría ser que lo hago porque me hace bien, pero no me gusta tanto, pero no, es por las dos cosas, es algo que disfruto, y que de paso hace bien a mi salud. Me siento activa, no soy tan pichona, pero bueno.
P74	Si, eso te iba a decir, mas alla de la edad ¿vos te sentís adulta mayor? ¿te sentís que estas en esa etapa de tu vida?
R74	Nono. A veces hablo asi, y digo, me parece mentira que ya tenga 75 años. Si tengo que subir arriba del techo subo, si tengo que subir arriba de la escalera, no tengo problema, lo hago.
P75	Ah, mira vos, no tenes problemas para esas cosas. ¿y todo eso crees que es un poco gracias a hacer ejercicio físico?
R75	Yo digo que si, que me ayuda mucho que hago gimnasia, a que este asi. Igual al estar sentada, yo tantas horas, a veces porque estoy tejiendo, pero yo tengo que sentarme, poner las piernas estiradas arriba de algo, en movimiento, no tengo problemas para esas cosas.
P76	¿asi que no lo sentís ni en la cabeza ni en el cuerpo?
R76	Nono, para nada. No me siento adulta mayor, me cuesta crees que tenga esa edad. Es importante también mantenerse ocupado para mi eso, tener cosas para hacer. Por ejemplo, mi marido, va ahí al centro, todos los días, ayuda, unas horitas a la mañana, entonces se mantiene ocupado. Toda una vida trabajando, de aca para alla, no es fácil estar sin hacer nada. Entonces para mi eso quiere decir mucho, si uno se siente útil. Un pasatiempo.
P77	Claro que si, la cabeza maneja todo. ¿y en el cuerpo sentiste que te cambio algo? ¿hay cosas que antes podias hacer que ahora no?
R77	Nono. Por el momento no lo noto, y tampoco por suerte no tengo dolores de nada, de nada. Yo gracias a dios no tomo nada.
P78	¿ningun medicamento tomas?

R78	Nada, nada, nada. Ningún remedio. Ni para la tensión, ni para nada. En un tiempo tomaba un poquito para el colesterol, pero ahora no tomo mas, me hago los análisis cada tres o cuatro meses, y me manejo yo sola, si tengo o no tengo. Un tiempo tome nada mas un poquito, pero no me cuidaba tampoco en las comidas, nada, después se me volvió todo a la normalidad.
P79	Claro, ¿y en las comidas te cuidas? Para poder estar asi, bien.
R79	Poco y nada. Cuidarse en las comidas es bueno, pero yo bueno, gracias a dios, como nada me hace mal, puedo comer cualquier cosa, como no tengo diabetes, no tengo colesterol, y el estomago lo tengo sano, me cuido poco. Pero me controlo lo mismo, por las dudas, cada tato me hago un control de análisis y esas cosas.
P80	Que bueno, mira vos, admirable realmente. Bueno, te iba a preguntar si podias hacer todas las actividades durante la hora de gimnasia en el centro, pero como me contas que podés subir hasta el techo si lo tenes que hacer, yo creo que si. ¿Qué te parece?
R80	Sisi, si tuviera que subir arriba del techo no tengo problemas. Y en la hora de la gimnasia si, puedo hacer todo, hasta el momento, no tengo inconvenientes.
P81	¿y en las tareas de la casa? ¿tambien haces todo vos? ¿o necesitas ayuda?
R81	No, también hago todo yo, no tengo problemas, no necesito ayuda por ahora. Para limpiar las luces, pongo la escalera, subo, limpio, no tengo drama, lo hago. Siempre que haya alguien, por ejemplo, que este mi marido, porque se que, si me pasa algo esta el que me ayuda, si estaría sola no se si lo haría tan confianzuda asi.
P82	Bueno, y también te iba a preguntar, si te parecía mucho una hora de gimnasia, si te cansabas.
R82	Nono, lo hago bien, no me canso, termino bien, por suerte para esas cosas no tengo problema, llego bien a hacer todo.
P83	Y lo imagine, si después todavía salis a caminar cuando terminamos. Si estarías cansada a lo mejor si no harias.
R83	Y no, claro que no. Pero como llego y estoy bien, voy y me hago la caminata. A lo mejor ese dia no tan larga como otras veces.
P84	Bueno entrevistada 9, esas eran las preguntas mas o menos.
R84	Ah bueno, no se si habre contestado bien. (risas)
P85	Si, como que no. Contestaste lo que te pregunte, asi que esta bien, eso necesitaba saber. Muchas gracias.
R85	Ah, bueno bueno, mejor entonces. No de nada.

Desgrabación de la entrevista realizada a la entrevistada n° 10.

- Entrevistador/a: Arrieta, Melina
- Entrevistado/a: Numero 10.
- Fecha de realización de la Entrevista:19/07/2019
- Hora de inicio: 16:20
- Hora de finalización: 17:23
- Lugar: Comedor de la casa de la entrevistada.
- Tiempo total de duración de la entrevista: 63 minutos.
- Datos del entrevistado:
- Edad del entrevistado/a: 64 años.
- Sexo: Femenino
- Lugar de origen del entrevistado/a: Saturnino María Laspiur.
- Actualmente, el/la entrevistado/a vive en: Saturnino María Laspiur.
- Mail: -

Observaciones: La entrevista se realizo en casa de la entrevistada. Nos encontramos las dos solas allí, donde no hubo interrupción de nada, ni de nadie durante la misma.

P1	Bueno entrevistada numero 10, ¿Cómo va?
R1	Bien melina, bien. Bueno a ver en que te puedo ayudar, en que puedo colaborar.
P2	Bueno dale, vamos a arrancar, te voy a robar un rato. En primer lugar, ¿siempre viviste en Saturnino Maria Laspiur vos?
R2	No. Nono, vivi en el campo yo siempre.
P3	¿pero un campo aca cerca? Osea, un campo perteneciente a la zona, a Laspiur.
R3	Ah, sisi. Aca en la zona, toda la vida. Mi mama y mi papa estuvieron siempre en el campo.
P4	¿Y cuando te casaste también en el campo?
R4	Tambien, también. siempre en el campo, de chica, me crie ahí, después me case, y seguimos viviendo ahí en el campo.
P5	¿Y al pueblo hace mucho que se vinieron?
R5	Y hace 3 años nada mas que vivimos. No hace tanto. Nosotros íbamos y veníamos, los fines de semana nos quedábamos. Ya teníamos esta casa, que la habíamos echo nosotros cuando eramos jóvenes, la levantamos, entonces vivía mi suegra aca.
P6	Ah, mira vos, yo pensé que hacia muchísimo mas que vivian aca en el pueblo, no hace tanto.
R6	Nono, hace 3 años nada mas. Osea, de venir a quedarnos, quedarnos, 3 años.
P7	¿en que campo estaban ustedes?
R7	Nosotros estábamos de lenta viviendo, y cerca tenemos el campo de mi papa. Y cruzando la calle esta el campo de Lenta, donde mi marido era encargado, tenia hacienda, tenia personal a cargo también.

P8	Ah claro, ¿y te casaste y te quedaste ahí en el mismo lugar?
R8	Claro, en otra casa nos fuimos, donde vivía el, pero era ahí todo bien cerquita. Ya nos conocíamos de chicos nosotros, bien de chicos, después cuando nos pusimos de novio, yo tenía 13 años, y la tenía 20, así que ya hace 50 años. En el año 69 nos pusimos de novios, y ahora en el 2019 haría 50 años desde que nos pusimos de novios.
P9	Ah mira, ya 50 años, el aniversario cumplen.
R9	Si, pero no de casados, de novios eh. Nos casamos, a los, 6 años hacia que eramos novios. En el 75. Pero ahora 50 años de novios.
P10	Sisi, mira, cuanto tiempo. Eras chica vos cuando te pusiste de novia, antes era común eso.
R10	Si, antes se acostumbraba así, era distinto eso. Ahora 13 años, son unas nenas, antes no se, se veía diferente.
P11	Si, es distinto. Y al centro de jubilados, ¿Cuánto hace que vas?
R11	Y al centro, desde que me vine, hace 3 años. Ya iba antes, cada tanto, cuando venía del campo, aveces sabía ir.
P12	¿pero ibas aveces cuando había algún evento o esas cosas?
R12	Nono, antes no hacían tanto esas cosas como ahora. Los festejos, de cumpleaños, o del día del jubilado, o cosas así. Después yo tampoco estaba jubilada.
P13	Ah, pero que vos decís aveces iba. ¿a hacer gimnasia aveces ibas?
R13	Si, aveces iba a gimnasia, antes de venirme del todo. Cuando se daba que estaba acá en el pueblo, sabía ir a hacer gimnasia.
P14	Ah, entonces arrancaste a ir antes de que te vinieras a instalar definitivamente al pueblo.
R14	Claro, pero iba aveces nada más, muy pocas veces. Cuando podía. Un año antes de venirme, había empezado a ir así aveces, así que ponéle entonces que haga 4 años en total que voy, pero cuando me vine a vivir acá, que nos instalamos del todo, ahí empecé a ir bien, siempre.
P15	Ah, y si, cuando podías, cuando te coincidía. ¿y empezaste yendo al taller de gimnasia nada más? ¿o a algún otro taller?
R15	A gimnasia, y a nutrición iba. Iba a esos dos talleres al principio.
P16	Antes ibas a nutrición entonces.
R16	Si, fui dos años a nutrición, después no fui más. Fui dos años con la Alicia, cuando venía ella de San Francisco, después deje, y no fui más.
P17	¿y al centro de jubilados y pensionados lo usas para otra cosa? ¿o solo para los talleres?
R17	No, no voy a otra cosa al centro, solo al taller, para eso lo uso. A la enfermera aveces a medirme la tensión, para eso si lo se usar. Hay peluquería, fui una vez que me habían dicho que trabajaba la Eve ahí, pero después empecé a ir a su casa, por comodidad, y aparte te da turno, no es como ahí. Y no tiene nada ahí aparte, es para hacer corte, entonces agarro y voy a la casa.
P18	Si, es la comodidad de cada uno siempre. ¿y nutrición porque dejaste?
R18	Y porque ya había ido mucho, y después con las nenas viste aveces estaban acá, todo el día, se me complicaba, muchas horas. Y más de todo, deje cuando mi marido se operó, porque no lo podía dejar tantas horas solo, que el no podía caminar.

P19	¿de que se había operado?
R19	De la rodilla. Y entonces mas deje por eso, no me podía ir muchas horas de aca de casa.
P20	¿y al taller de memoria no fuiste nunca?
R20	No, no fui nunca la verdad.
P21	¿no te intereso nunca?
R21	No, no es que no me intereso, que se yo viste, me quita el tiempo. Tengo aveces que hace rmis cosas, las nenas, sino son cosas lindas esas. No digo que nunca voy a ir, a lo mejor un dia empiezo a ir, quien no dice.
P22	Si, ni hablar. A lo mejor en algún momento te encontras con mas tiempo libre, y empezas, no pasa nada.
R22	Claro, si. Me gustaría probar, dicen todas las mujeres que es tan lindo.
P23	¿y te acordas como es que empezaste a ir al taller de gimnasia? ¿alguien te invito? ¿te enteraste por ahí? ¿te acordas como fue?
R23	Si, Maria Teresa siempre me decía, cuando te vengas a vivir al pueblo, tenes que ir a gimnasia, tenes que ir.
P24	¿ella ya se había venido a vivir al pueblo?
R24	Si, ella ya estaba viviendo aca, y había empezado. Un poco tiempo antes que yo se había venido, y había arrancado. Porque nosotros va a ser 4 años, hace 3 años que estamos instalados, va a hacer a fin de año. En cambio, ella iba al campo y venia siempre, mas seguido, y empezó antes a ir a gimnasia, y me decía siempre, ahí tenes que ir, cuando te jubiles tenes que ir. Porque yo no estaba jubilada todavía.
P25	Eso te iba a preguntar, ¿Cuándo te jubilaste vos? ¿Cuándo te viniste a vivir al pueblo ya te habias jubilado?
R25	No, todavía no. Yo me jubile en esos meses, me jubile en marzo, abril, del año ese que me vine.
P26	¿y ahora cuantos años tenes?
R26	64 cumpli el otro dia. Viste el cuadro que me regalaron las mujeres, ese ahí. Lo tengo que colgar todavía. Quiero pintar ahí, y después ponerlo, no tengo ningún cuadro puesto, porque es una pared que hay que ponerle un taruguito, porque sino se cae el reboque. Pero ya lo voy a colgar.
P27	Si, me conto maria que te habían echo ese regalo, que vos no querias porque se juntaba con el dia del amigo, y todo. Hermoso es.
R27	Si, porque yo le dije, cae justo en el mismo tiempo ahí con el dia del amigo, hagamos un solo regalo y listo. Porque siempre hacemos lo del amigo invisible, entonces les dije, no me hagan a mí el regalo. Dicen, como no te vamos a hacer, que a todas les regalamos.
P28	Si, la Maria me decía, tenemos una nueva ahora, regalar para los cumpleaños también.
R28	Si, y lo del amigo invisible también, hace varios años ya que lo hacemos. Sino al final gastábamos un monton, y nos regalábamos unas chucherías, asi a final nos hacemos un lindo regalo.
P29	Claro, si, es buena idea, mi hermana también van a hacer asi este año, optaron por esa idea, y en prosperidad igual, dijeron que lo iban a hacer entre las que van al taller.
R29	Y si, es una buena idea cuando son varias para regalar.

P30	Sisi, ni hablar. Bueno, entonces habias arrancado porque maria teresa te había invitado. ¿y algún medico alguna vez te recomendó que hicieras gimnasia también? ¿o alguien? ¿o nunca?
R30	No. Caminar si, pero gimnasia no. Arranque por esa invitación. Caminar también camino, cuando puedo voy a caminar, hoy no fui, pero trato de ir.
P31	Si, si las se ver, con todas las mujeres del barrio que caminan. ¿y de lo que hacemos en el taller de gimnasia que es lo que mas te gusta?
R31	Ah, a mi me gusta todo. A mi me gusta todo lo de gimnasia, salir a caminar me encanta, cuando salimos asi por la cuadra o el paseo, caminar, si, me gusta, me gusta. Los juegos también como hicimos el otro dia, o sabemos hacer otras veces, eso también me gusta. Todo me gusta, me encanta todo, todo lo que hacemos en el taller.
P32	Que bueno entonces. ¿y vos que pensas sobre ese taller de gimnasia que se da en el centro de jubilados para los adultos mayores? ¿Cuál es tu pensamiento, tu opinión?
R32	Para mi es algo bueno, re bueno que haya ese taller, ese lugar. Porque nosotras aparte de ir a gimnasia hablamos, charlamos, entre todas conversamos. Es como un lugar que nos encontramos, un lugar lindo de encuentro. No es nada mas que uno va a hacer gimnasia, sino que charlamos con las otras mujeres, a mi me encanta, me encanta. La gimnasia también, por supuesto, te hace bien, y aparte nosotras que venimos grandes, mvoernos un poco, nos hace bien. Y a la cabeza, uh si, a eso si que le hace bien, ir a despejarse un poco.
P33	Si, la verdad que si, que es asi. Se nota. Y vos, ¿Cuáles son las razones por las que vas a gimnasia?
R33	Yo porque me hace bien a mi, tanto a la mente como al cuerpo. Yo siento que me hace bien, que estoy mas en movimiento, conectada con otras personas como te decía recién. Charlamos, compartimos, se vive de todo un poco ahí. Es un rato nada mas, pero vale la pena ese rato, es lindo.
P34	no les alcanza esa hora aveces para todo lo que tienen que charlar, les haría falta una horita mas. ¿vos notaste cambios en tu cuerpo desde que vas a gimnasia? A diferencia de antes que no ibas.
R34	No, cambios creo que no, eh, por lo menos.
P35	No me refiero obviamente a decir, uy, marque los abdominales, los musculos de los brazos, eh. (risas)
P35	Nono, claro. si te entendí, te entendí. Pero no, creo que no note cambios tampoco porque yo no soy una persona que soy muy gorda, que algo me limita. Pero que me gusta, me gusta, yo siento que me hace bien.
P36	¿Qué te hace bien en que sentido?
R36	Y, que estoy mas agil, que uno se mueve mas, osea, con mas facilidad. Yo siempre asi estoy, encurcada, y ahora con el frio peor, entonces ahí estiro un poco, la espalda, me hace bien.
P37	Esta bien, esta bien. ¿y ya habias echo alguna vez en tu vida algún tipo de gimnasia de este estilo? En grupo, con otras personas, con una profe.
R37	Nono, nunca había echo, nunca. Porque estando en el campo, no, nunca, no se podía. No, nunca hice nada.
P38	¿y de venir al pueblo a hacer algo?

R38	No, porque veníamos a hacer los mandados, salir, esas cosas, pero nada mas. Ahora si, viste, que algunos que están en el campo, vienen, hacen gimnasia, antes no, no, para nada. Y yo donde estaba alla encima.
P39	¿estaban muy lejos del pueblo?
R39	Y si, 25 kilometros teníamos. Ya cuando traía las nenas a la escuela, al jardín, mejor dicho, venia asi tres veces por semana, dos. Cuando traje carina, después la señora clelia.
P40	Ah, ¿a ellas las traías a la escuela aca al pueblo?
R40	Sisi, siempre a la escuela aca. Carina que era la primera, se quedo alla de mi mama cuando empezó primer grado, y Flavia ya me vine yo aca, hacia la comida, porque era chica, y carina arrancaba el secundario. Y nos quedábamos, dos o tres dias, después me iba. Y cuando yo me iba, Flavia también se iba conmigo, no se quería quedar aca, asi que a la ida después, a la hora de la escuela, tenia que estar otra vez aca.
P41	Ir y venir constantemente era entonces. ¿y vos en el campo trabajabas? ¿o que hacias?
R41	Si, trabajaba. Le ayudaba a severin, ordeñabamos, hacíamos quesos, hacíamos la pasta para la muzarella, y el se iba a trabajar, y yo hacia eso. Los dos íbamos a ordeñar.
P42	¿Ni por las tapas la idea de ir a hacer algo de gimnasia, no?
R42	Nono, jamas. Tan lejos asi del pueblo, tampoco, menos todavía. Siempre ocupada también.
P43	Bueno, pero pregunto porque a lo mejor cuando venias a traer las chicas a la escuela. ¿o no había nada tampoco en el pueblo como para ir?
R43	Ah, ah. No, no se si daban en ese tiempo. No había muchas cosas antes, los jóvenes tampoco iban, no era como ahora. Y tampoco nunca se me ocurrio averiguar ni nada, y aparte trabajar, las cosas de la casa, ir y venir con las chicas, es como que ni se pensaba en todas esas cosas, eran otras las ocupaciones. Y cuando venia también tenia que limpiar algo aca también, la casa no estaba terminada tampoco.
P44	Claro, y si, me imagino. Y cuando ya te viniste aca al pueblo, ¿empezaste alguna otra cosa aparte de ir a el taller al centro?
R44	Si, fui a yoga un tiempo, cuando daban ahí en el centro de jubilados también, fui. Que venia una chica de san francisco me parece que era, no me acuerdo como se llamaba. Y después había empezado pilates ahí de la Adriana también, con maria teresa.
P45	Ah mira, ahí donde doy yo. Si, me parecía que maria teresa me había dicho que un tiempo había ido a pilates. ¿con la vani habían ido?
R45	¿Qué nos daba clases? Me parece que estaba la sofi en ese tiempo, capaz que era ella, mira, no me acuerdo bien, me parece que era la sofi. Después yo deje también, una que terminaba el año, después al otro año no empeze, y no fui mas.
P46	Te viniste al pueblo y arrancaste con todo lo que no habias podido hacer antes, empezaste a probar todo.
R46	Si, propiamente. Todo lo que no había echo antes.
P47	Y cuando empezaste eso, ¿fue porque alguien te invito? ¿o sola decidiste?
R47	Claro, las por las otras mujeres, y ya que estaba aca. Y después pilates, me intereso, para ver como era, me gustaba, la fuerza con los brazos, en las piernas, era lindo.
P48	¿y yoga porque habias dejado?
R48	Y era cuando después no vino mas la chica. Dejo ella, eramos pocas mujeres, que

	íbamos, iba Raquel, y otras mas, pero pocas, a lo mejor no le convenia mas.
P49	¿y con Miriam nunca fuiste? ¿no arrancaste cuando empezó ella?
R49	Nono, no fui nunca con ella. Y después también como era de noche, viste en el invierno, te da un poco de pereza salir, el frio. No fui mas entonces directamente.
P50	Y si, suele pasar. Pero bueno, te viniste, y empezaste a probar, eso esta bueno.
R50	Si, y después cuando nacio candela también me tuve que abocar a cuidarla a ella, la ññera trabaja hasta las 11, y después se iba, y yo me la traía cuando era chiquitita. Ahora va a la guarde, pero antes me la traía yo para aca. Ahora en vez la busco de la guarde y me la traigo, y la vale cuando sale de la escuela también, se viene para aca, ahsta que llegue su mama de trabajar. Mi hija decía, yo pongo otra ññera, y mi marido dice, no, como vas a poner otra ññera, al final, nunca se crian con la familia esas nenas. Total, nosotros nos veníamos aca al pueblo, y no era una cosa que era todo el día, es un rato nada mas. Sino al final se la pasan de ññera en ññera, asi que mas vale las tenemos nosotros. Y cuando valentina era chica, estábamos en el campo, y yo me venia aveces para cuidarla, porque su mama estudiaba, cuando tenia que rendir asi algunas materias libres, yo me venia y la cuidaba.
P51	Siempre yendo y viniendo entonces, de aca para alla. Y bueno, brindabas tu ayuda.
R51	Si, yo mientras pudiera, le daba una mano. Ahora me libere un poco.
P52	Esta bien. ¿y del grupo? ¿Qué pensas sobre el grupo que forma parte del taller de gimnasia en el centro?
R52	Y lindo, es un grupo muy lindo. Grande, somos muchas. Me encanta a mi. Yo me llevo bien con todas, todas nos llevamos bien por lo que se ve, nadie tiene problema con nadie. Cuando charlamos, todas charlamos juntas. Es un grupo muy lindo la verdad, todas muy compañeras.
P53	¿y vos como te sentís formando parte de ese grupo?
R53	Ah, yo me siento bien, re bien. Porque a mi me gusta integrarme, en ese sentido no tengo problema para nada. Porque vos viste que aveces te quedas aislado, esperando que te integren, en cualquier lado, claro, los otros aveces no te buscan.
P54	Si, suele pasar en muchos lados eso, pero bueno, uno tiene que poner un poquito de cada uno también.
R54	Si, viste que aveces dicen, me dejan de lado, bueno, es raro en personas grandes, ahí no pasa eso, pero con los mas chicos pasa seguido, y hay que integrarse, hay que poner como vos decis un poquito. Y a mi me gusta integrarme, charlar con todas.
P55	Y aparte bueno, vos te juntas también con algunas de las mujeres, ¿no?
R55	Y claro, si, y son también la mayoría que va a gimnasia. Pero ahí en el taller no es que esta ese grupo viste, es como que e todas con todas. Hay otros grupos de mujeres, que también se juntan fuera del taller, pero ahí somos todo un solo grupo. Porque es feo si vos te hablas solo con ese grupo tuyo, y no con las otras, es horrible. En cambio ahí nadie tiene problemas con nadie.
P56	Si, eso se puede ver, tenes razón. ¿y ustedes van todas de las que se juntan fuera al taller?
R56	Eh, Donatta ahora no esta yendo. Y Elba, ella tampoco fue nunca.
P57	Ah, es verdad, esa mujer no fue nunca a los talleres. Supo ir cuando había algún festejo, pero a formar parte de los talleres no, tenes razón.

R57	No, no se si no le gusta, o que se yo. Ella es media callada, mas reservada, no es de ir a nada, nunca escuche.
P58	¿Y en el taller hay alguna de las mujeres con las que antes no tenias relación, y pudiste conocer? ¿o que te volviste a encontrar, que no se relacionaban mas?
R58	Y si, con algunas si. Por ahí muchas que hace muchos años que la conozco, pero como que no nos veíamos mas, no conversábamos mas porque no nos cruzábamos, y se había perdido la relación. Por ejemplo, estela aca, la otra estela del vivero, somos de la clase, nos conocíamos, pero bueno, ahora es como que volvimos a formar relación, a conversar mas. Olga también, con ella lo mismo.
P59	Si, es como que se vuelve a crear el vinculo que tenían, es por asi decirlo como un reencuentro, ¿o no?
R59	Claro. Nos conocíamos, pero ya no teníamos mas tanta relación. Después este año con varias compartimos el viaje a las termas también, cada una va por su lado, pero es como que vas con toda gente con la que uno se relaciona, comparte algo, ya te conoces. La olga había ido, aca cachito y la Isabel también.
P60	La Isabel tampoco va a gimnasia con todas ustedes, que las se ver. Que raro.
R60	Nono, dice siempre voy a empezar, voy a empezar me dice a mi, pero no arranca.
P61	Y bueno, ya en algún momento a lo mejor empieza. Claro, son mujeres que a lo mejor si no hubiera sido por ese lugar que las reunio, a lo mejor no se volvia a crear ese vinculo, ¿no te parece?
R61	Sisi. Por ahí con las que son mas vecinas, mas de aca del barrio es distinto, pero con las otras que eramos amigas de jóvenes si, a lo mejor si no fuera por eso, nada.
P62	¿y las mujeres con las que se juntan los domingos? ¿ese grupo se creo a partir de el taller de gimnasia? ¿o ya venia de antes?
R62	No. Bueno, con algunas ya eramos amigas de antes, como con Susana, Maria, en cambio con Olga yo no, con Aide tampoco. No me juntaba, yo cuando me vine a vivir al pueblo, Susana me invito y empeze a integrarme con ellas.
P63	Ah, por la susi fue. Yo pensé que había sido a partir de ahí, o de compartir algún grupo.
R63	Nos conocíamos si, pero no eramos amigas. Y con Donata por ejemplo, nos veíamos ahí de Maria, porque ella sabia estar invitada a comer, y nosotros también, entonces con ella sabia hablarle cada tanto, pero no había ido nunca a la casa. Despues nos fuimos haciendo mas amigas, y bueno, también se da que la mayoría vamos ahí a hacer gimnasia, al centro.
P64	Claro, y si, una por otra seguramente también, y tienen mas cosas en común de paso. Bueno, ¿y vos que es lo que mas valoras de ser miembro de ese grupo? ¿de formar parte?
R64	Y la amistad, el compañerismo, todo es lindo, todo es importante para mi. El buen clima que hay, el buen trato entre todas, por lo menos yo a eso lo valoro mucho, para mi es valioso, sino, si una no se sintiera a gusto, no va mas y listo.
P65	¿y que es lo que mas te hace seguir asistiendo? ¿Qué es lo que hace que vos hayas empezado y no hayas dejado mas?
R65	Y porque me gusta, porque siento que me hace bien, porque uno charla, conversa, pasa un momento lindo con otros. Si, eso es como lo que me hace que siga yendo, voy, la aso bien y de paso hago gimnasia, que me hace bien para mi salud. Es todo un poco, aparte

	de hacer gimnasia le damos a la lengua también. (risas)
P66	Ponemos en movimiento la lengua también, siempre. ¿tratas de ir cotidianamente al taller? ¿lo priorizas en tu vida?
R66	Si, siempre que puedo voy. Bueno, como ser estos meses pasados, que no pude ir, que tenia las chicas, que la Flavia estaba cursando, no podía ir, pero sino si.
P67	No bueno, obviamente, aveces hay cosas que no se pueden cambiar, y uno tiene que prorizar si o si.
R67	Si, por supuesto. Pero sino si, lo priorizo en mi vida. Aveces cuando tengo que sacar un turno a algo, trato de que no sea esos dias, o a esa hora, la peluquería tampoco. Mientras puedo, trato de que en lo posible no se me cruce con los dias de gimnasia.
P68	Claro, siempre y cuando se pueda. Aveces no se puede y bueno.
R68	Y si, como ser este tiempo que estaban las nenas aca, todo el dia, si estaban durmiendo a esa hora no pasaba nada, porque mi marido se quedaba y ellas se quedan mucho con el, están acostumbradas con el abuelo. El siempre me decía, vos anda, pero aveces es la hora también, cuando valentina llegaba, terminaba de comer a las 2 y media, y ya después hasta que se dormían, se me juntaba todo, y si veian que yo me iba, ellas se levantaban, atrás mio, y no dormían nada. En vez como hoy no, se van a dormir a su casa, la mama las pasa a buscar, en vez ahí cuando cursaba, se tenían que quedar hasta las 8, las 9.
P69	¿Y en tu vida que experiencias tuviste en cuando al ejercicio fisico? Bueno, vos me decias que en tu vida nunca hiciste gimnasia, de joven, ni nada de eso, ¿pero de chica? ¿en la escuela tenían educación física?
R69	Ah, si, en la escuela. En el único lugar, en la escuela.
P70	¿vos hiciste toda la primaria y la secundaria también?
R70	La primaria si, toda, la secundaria no, porque me tenían que mandar a las varillas en mi época. En ese tiempo eran muy pocos los que terminaban todo el secundario, que hacían todos los estudios completos. Claro, a mis papas le parecía que me iban a mandar a Italia a estudiar, entonces como no hice el secundario, aprendi de todo, aprendi a tejer, aprendi a coser, te mandaban a esas cosas en vez de al secundario.
P71	Si, vos sabes que varias mujeres me decían lo mismo, que no hicieron el secundario por ese motivo también.
R71	Claro, si. Los padres les parecía que lejos era, viste.
P72	¿y la primaria donde la hiciste? ¿en el campo?
R72	Si, en el campo, sisi.
P73	¿y tenían educación física? ¿te acordas?
R73	Sisi, las mismas maestras nos daban.
P74	Eso me llamo la atención, que todas las mujeres me decían que las mismas maestras les daban educación física, no había un profesor o una profesora como ahora.
R74	Nono, no había. La misma maestra nos daba, a nosotros nos había dado Italo primero cuando eramos chicas. No se si a maria le dio también, pero a mi me dio el, después el se fue a prosperidad, pero antes estaba ahí en la mendoza, varios años, yo me acuerdo que fui me parece hasta 4° grado con el, y el mismo nos daba educación física.
P75	Ah mira vos, ¿y te acordas que hacían en educación física?
R75	Me acuerdo que hacíamos unos juegos con unos aros, no me acuerdo bien, y después

	juegos asi como hacemos en gimnasia, en grupos, en rondas.
P76	¿pero deportes, como por ejemplo vóley, esas cosas, no hacían?
R76	Nono, deportes no, por lo menos que yo me acuerde no. Yo conoci el vóley cuando iban las chicas mias aca, que iban a vóley, iban a todo ellas.
P77	Y de chica, fuera de la escuela ¿tampoco hacias nada? Como por ejemplo tus nietas ahora, que van a patin, a baile.
R77	Nono, nada. Y porque estábamos en el campo también, y ni siquiera sabíamos de esas cosas tampoco. Veníamos una vez a la semana de el campo. A lo mejor habrá habido aca esas cosas, pero ni idea, no conocíamos nosotros.
P78	¿y jugabas cuando eras chica? ¿a que te gustaba jugar?
R78	Si, nos gustaba jugar con mi hermana, en el patio, al aire libre, con maria teresa también, por ejemplo, que eramos vecinos. Pero de hacer un deporte, una gimnasia no, ahí era donde estábamos mas en movimiento. Jugábamos mucho, nos cansábamos de jugar, ahora los chicos todo el dia adentro, con la tecnología, antes no había eso tampoco.
P79	El movimiento estaba ahí cuando jugaban entonces. ¿y tus hijas? ¿hicieron deporte o algo asi?
R79	Si, ellas si, porque siempre estuvieron aca, como venían a la escuela aca, desde chiquitas. Y el secundario no, Carina hizo hasta 3° año aca y después se fue a las varillas al velez, y Flavia ingreso enseguida al suviria, alla también. Teníamos el secundario aca, lo que habremos peliado, teníamos el secundario aca a media cuadra, y se quería ir a las varillas, que era mucho mas costoso, pero no me arrepiento no.
P80	Mira que diferente como fue, no. Porque vos decis que no pudiste terminar el secundario porque te tenían que mandar a las varillas, y a lo mejor vos no se lo ibas a discutir a tus padres, en cambio ella si, fue distinto.
R80	Y no, antes se hacia lo que el padre decía. Flavia ella quería empezar alla, y bueno, empezó alla, excelente el colegio, yo no me arrepiento, en buena hora. Yo no digo que aca no sea, pero muy bueno alla.
P81	Si, mi hermana también termino en ese mismo colegio, y mi mama quedo muy conforme.
R81	Si, nada que ver la verdad. Después un colegio religioso también, en vez Carina no pudo ir ahí, porque tenia que rendir equivalencias, entonces fue al velez y ahí se quedo, hizo después el magisterio todo.
P82	Claro. ¿y ellas de chica hacían vóley entonces?
R82	Si, siempre fueron a todo. Hacían un poco cada cosa, pero siempre hicieron algo.
P83	¿y ustedes las apoyaban también? ¿fue diferente a cuando vos eras chica?
R83	No, nada que ver. A nosotros nos gustaba que hicieran algo, Flavia siempre patino también, iba a patin, y íbamos por todos lados, la llevábamos de aca para alla, a ella y a la hija alla de estela del vivero, a Ivana, íbamos juntas aveces, uno de los padres nos llevaba. Pero siempre contentos nosotros, de poder acompañarlas. Por ahí lo que no pudo hacer uno de chico, le gustaba que las hijas pudieran. Siempre cambiaban eh, aveces iban a una cosa, después empezaban otra. Valentina ahora quiere hacer lo mismo, ella quiere dejar patin, y su mama no quiere. Yo le digo ustedes también hacían lo mismo.
P84	y, iban probando, un poco cada cosa. ¿y ahora que quiere empezar?
R84	No empezar otra cosa, pero claro, tiene muchas cosas, tiene ingles, tiene la escuela que

	con la jornada extendida salen a las dos, tiene karate, tiene patin, quiere dejar algo, seve que esta cansada también a lo mejor.
P85	Y claro, no le quedan días libres tampoco.
R85	No, no. Y su mama le decía, porque ahora la profesora preparo el otro día la muestra de patin, dice su mama, la profesora ya preparo con ella también y ella quiere dejar ahora. Y bueno, dejala que deje le digo yo, tampoco la vas a obligar. Después empiezan de nuevo total si les gusta, ellas hacían así también.
P86	Si ni hablar, aparte es chica, es la edad en la que tienen que ir probando y encontrar lo que realmente les gusta. Bueno, te sigo preguntando, ¿Qué información tenes vos sobre el ejercicio físico? ¿Qué sabes vos sobre eso? ¿escuchaste algo?
R86	Y que es algo bueno, si. Que hace bien, los médicos te aconsejan siempre, vos decís voy a gimnasia, y ellos te dicen, ah, pero muy bien, siempre. Aparte de salir a caminar, ir a hacer gimnasia, esta bien. Todos te dicen que caminar es bueno, pero si haces gimnasia, mejor todavía.
P87	¿y sabes sobre los beneficios que tiene hacer ejercicio físico? ¿o algo que te hayan dicho alguna vez?
R87	Y dicen viste siempre, por ejemplo, que es bueno para el colesterol, para la artrosis muchas veces, para la movilidad, para tener los huesos también en actividad. Es importante hacer, porque viste, uno más quieto se queda, peor es.
P88	¿y sabes ver en los medios de comunicación, en la tele, escuchar en la radio, cuando hablan sobre el ejercicio físico? ¿te interesa? ¿o no le llevas el apunte?
R88	Sí, cuando engancho veo a veces. Un día me prendí que pasaban una señora grande que, hacia gimnasia, y hacia más o menos lo que hacíamos nosotros. En el teléfono a veces veo también, que hacen con la silla, como hacemos nosotros, la gente mayor.
P89	¿y a vos el médico alguna vez te recomendó que hicieras gimnasia? ¿o te pregunto si hacías?
R89	Sisi, no soy de ir mucho al médico, pero cuando voy me pregunta, si hago, si sigo yendo. Y en la tele también, cuando hablan los doctores, dicen siempre que es importante estar en movimiento. Para el colesterol, yo que siempre tengo un poco de colesterol, siempre te dicen que camines, así que agregarle hacer gimnasia, mejor todavía.
P90	Y si, estar en movimiento ayuda a bajar el colesterol, hace bien. Y vos crees que tu idea sobre el ejercicio físico, hacer gimnasia, que me decís que te hace bien, que te hace estar mejor, ¿siempre creíste que fue así? ¿o antes pensabas otra cosa sobre hacer ejercicio, sobre estar en movimiento?
R90	Sí, siempre supe que era bueno para la salud, pero uno no lo hacía, por falta de tiempo, porque estábamos lejos, porque no conocíamos mucho sobre eso, sabíamos que hacia bien, pero no sabíamos tanto tampoco. Ahora con toda la tecnología y eso, uno se informa más.
P91	Claro, siempre supe que era bueno para la salud de la persona entonces.
R91	Sí, por eso con mis hijas siempre las acompañe cuando quisieron hacer algún deporte, siempre es beneficioso el deporte o la gimnasia, para la salud, para todo.
P92	Ni hablar que si, es así claramente, hoy está muy expuesto. ¿y aparte de ir al taller de gimnasia haces otra cosa? Bueno, me decías que sabes ir a caminar, y se te cruzar igual también.

R92	Salgo a caminar, si, otra cosa no.
P93	¿pero salis cuando podes? ¿o lo tenes programadoya que sea todos los días?
R93	Y aveces pasa la semana, y vamos toda la semana entera a caminar, todos los días, y aveces después nos corta por algo, y capaz pasan días que no vamos, depende como esta el tiempo también, o si tengo algo que hacer. Pero sino trato de ir siempre.
P94	¿y vas sola? ¿o siempre con las mujeres?
R94	Nono, siempre con las mujeres de aca del barrio. No me gusta salir sola a caminar, no arranco sola, no hay forma.
P95	¿y en la época que termina el taller? Cuando están las vacaciones, ¿haces algo en lugar de la gimnasia como para reemplazar?
R95	Y ahí seguimos con la caminata, aminor tratamos que sea todo el año. Y bueno vamos también a la pileta, a hacer gimnasia con vos, la pileta es lindo, me gusta a mi, y hacemos casi lo mismo que en el taller, pero en el agua, esta bueno, matamos el calor de paso.
P96	Bueno, pero algo seguís haciendo, en movimiento siempre estas entonces, todo el año. ¿y hoy que valor le das al ejercicio físico en tu vida? ¿Qué tan importante es para vos?
R96	Para mi es muy importante, es importante porque siento que es algo que me hace bien, que me hace estar mejor. La gimnasia es algo que siempre me gusto aparte, desde que empeze a conocer mas, a tener mas ideas, mas experiencia, me gusto mucho. Lastima que de joven no pude hacer, uno de joven tenia otras obligaciones, era distinto.
P97	¿te reemplanteas eso? ¿el porque no hice de joven algo?
R97	Y a lo mejor si, pero bueno, si uno hubiese tenido la comodidad también, si hubiera estado aca en el pueblo, hubiera conocido mas también, hacer algún deporte, algo.
P98	Y cuando tuviste la posibilidad no dudaste tampoco, esta bien, probaste todo.
R98	Nono, ni hablar, enseguida me agarro la curiosidad y empeze. Lo de los jubilados igual me entere antes de empezar que daban, pero también como era ahí, era para jubilados, y yo todavía no estaba.
P99	Ah claro, bueno pero igual viste que no hace falta siempre ser jubilada, aveces si estas rondando la edad, no hay problema.
R99	Si, ahora si, pero antes decían que tenias que ser jubilado.
P100	Ah, la verdad no sabia como era antes con ese tema. Bueno, y ahora, mas alla de la edad, ¿te sentís adulta mayor vos? Como que vas entrando en esa etapa por asi decirlo.
R100	Nono, yo no. (risas)
P101	Te pregunto porque viste que se habla hoy en día, que la persona mayor a 60 años, se la comienza a llamar adulto mayor.
R101	Y si, es cierto, pero no, no lo siento. Uno no se da cuenta, pero los años pasan.
P102	Para todos, sí. ¿notas que hay cosas que antes podias hacer y ahora no?
R102	Y a lo mejor que me canso mas cuando hago algo. Yo tuviera que ir a caminar, y la gimnasia, todo el mismo día, me canso, si. Si es seguido, a lo mejor tendría que ir a caminar a la mañana y a la tarde gimnasia. Seguido me canso. En cambio mas de joven, a lo mejor lo hubiera echo, sin problemas.
P103	¿y en las tareas de la casa? ¿podes hacer todo?
R103	Por ahora hago yo todo, no tengo nadie que me ayude, las cosas de la casa las sigo

	haciendo, a lo mejor no tan rápido como antes, pero sigo. Antes en un rato hacia todo, ahora tengo que ir parte por parte.
P104	Y claro, hay veces que en pequeñas cosas uno se va dando cuenta, de a poco.
R104	Si, y ahora me duele un poco un brazo, tengo que ir al medico a ver que tengo. El otro dia le decía a mi marido, tenes que ayudarme a dar vuelta el colchón, porque esos colchones mas pesados, no podía sola.
P105	¿y el brazo de que te duele? ¿no sabes?
R105	Nono, yo digo, a lo mejor es reuma, no se. Porque me empezó a doler aca, cerca del codo, siempre ahí, la articulación. Pero el otro dia probaba ahí en gimnasia hacer asi, levantar los brazos todo, pero lo levanto bien, a lo mejor es algo o en los huesos, no se.
P106	¿piensas que la gimnasia te ayuda a que puedas estar asi hoy? ¿a que puedas hacer todo, a que no hayas sentido tantos cambios en tu cuerpo?
R106	Y si, si uno no hace nada, se queda quieto es peor para mi, se queda ahí duro, y si que no llegaría a hacer todo. Para mi la gimnasia te tiene mas activa, mas en movimiento, a mi idea.
P107	¿y durante el taller de gimnasia sentís que podés hacer todo lo que hacemos? ¿o hay algo que no podes, que te cuesta mas?
R107	Si, sisi. No, yo puedo hacer todas las actividades, por el momento, por suerte, puedo hacer todo. No hay nada que diga esto no puedo, lo tengo que hacer de otra forma, gracias a dios, no me cuesta.
P108	¿y una hora te cansa? ¿te parece mucho?
R108	Nono, creo que es lo justo y necesario. No estoy para ir a caminar después, apenas termino, pero termino bien. No estoy para caminar, porque aveces nosotras nos hacemos todo el paseo, y cuando vamos rápido. Aveces vamos, vamos caminando despacio, depende el dia, la nora, a ella le gusta ir todo por afuera del pueblo, y viste que se camina distinto por la tierra que por el pavimento, es mas pesado, o parece.
P109	Si, es distinto, va por lo menos yo también noto esa diferencia.
P109	Si, y encima hacemos muchas mas cuerdas cuando vamos por afuera. Aparecemos aca, cerca del basural para este lado, pero a ella le gusta todo por afuera del pueblo.
P110	Y aveces esta bueno para ir cambiando, que no aburra siempre el mismo recorrido. Bueno, y una de las ultimas preguntitas, ¿tomas medicamentos vos?
R110	Nono, no tomo medicamentos vos sabes, no tomo nada por suerte. Solamente una gotita para la vista me pongo nada mas, pero nada mas que eso. Por suerte no tomo para ningún dolor, para nada, hasta ahora.
P111	¿y porque vos pensas un poco que es así? ¿Qué no necesitas medicamentos? ¿o ni lo pensas a eso?
R111	Y yo creo un poco que es también porque estoy siempre en movimiento, activa. Por ejemplo, para el colesterol tendría que tomar, pero como tengo poco, no es para medicar. Haciendo gimnasia, con un poco de dieta, lo tengo controlado. Con el acido urico me paso lo mismo, una vez me habían dado medicación por eso, pero después lo pude dejar. Así que otro medicamento, gracias a dios no tomo. Mi marido si toma siempre, porque tenia colesterol ese malo también, pero toma eso solamente. No se ahora cuando vaya al doctor que sera lo del brazo, si me dara algo, pero no es tampoco un dolor tan fuerte.

P112	Bueno, ojalá y si, no sea nada, solo un dolorsito nada mas. Bueno eso era todo, nada mas por preguntar por el momento, ¿hay algo mas que vos me quieras contar por las dudas?
R112	Bueno meli, nono, si vos no me tenes que preguntar mas nada, nono.
P113	No, de mi parte eso fue todo. Gracias entrevistada n° 10.
R113	No, de nada. Cuando necesites otra cosa, o si necesitas responder mas, veni no mas.