



“ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES DE TOMÉ”

**Tesis presentada a la Facultad de Medicina
Universidad Católica de la Santísima Concepción**

Autor: Mario Andrés Valdebenito Mardones

Docente Guía: Claudia Troncoso Pantoja

Concepción, diciembre de 2017

Dedicatoria

La vida, es un largo andar, el que sin lugar a dudas culmina con la realización de un plan concebido por uno y para uno mismo, esta se resume simplemente en los sueños de un niño, las esperanzas de un joven, los resultados consumados de un adulto y los recuerdos de un viejo, que al final de sus días recién ve como el tiempo ha pasado raudo sin el darse cuenta.... Eso es la vida.

Dedicada a todos los adultos mayores de mí pueblo, ya que gracias a ellos tenemos una hermosa historia que contar, forjada con el esfuerzo de la gente humilde y que hoy nos llena de orgullo, Molineros, como mis abuelos, Textiles como mis padres, Pescadores, artesanos, tenderos que han entregado su vida guiando generaciones, sea para ellos el honor de este estudio.

Agradecimientos

Quiero agradecer en primer lugar, a mi esposa por su incondicional apoyo en los desafíos emprendidos, a mi madre por adopción, la que me crio, educo y formo y que después de una larga vida partió hacia el infinito, donde seguro a diario me observa y me espera.

A todos quienes ayudaron a realizar este estudio, personas anónimas que estuvieron dispuestas a participar y que muchas veces me dieron ánimo para seguir adelante.

Por esto y por muchas otras cosas infinitas gracias.

Compromiso del Autor

El autor de esta investigación, Mario Andrés Valdebenito Mardones, CNI: 08.356.305 – 2, declaro que:

El contenido del presente documento considera las acotaciones entregadas por Guías e Informantes, además de ser el resultado del trabajo personal e intelectual del autor.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mario Andrés Valdebenito Mardones', enclosed within a large, hand-drawn oval shape.

Mario Andrés Valdebenito Mardones

Índice de Contenidos

	Página
Resumen.....	8
Introducción.....	9
Capítulo 1:Marco Teórico.....	11
1 El envejecimiento y la vejez	12
1.1 El adulto mayor y su edad.....	13
1.2 El Proceso de Envejecimiento	14
2 El envejecimiento activo.....	14
2.1 Factores que determinan un envejecimiento activo	15
2.2 Calidad de Vida.....	17
2.3. La Actividad Física en el Adulto Mayor.....	19
Capítulo 2: Materiales y Métodos.....	21
2.1 Definición de situación problema.....	22
2.1.1 Pregunta de investigación.....	23
2.1.2 Objetivo general.....	23
2.1.3 Objetivos específicos.....	23
2.1.4 Justificación y viabilidad del estudio.....	23
2.1.5 Supuesto de la investigación.....	24
2.2 Tipo de diseño.....	24
2.3 Sujetos de estudio.....	25
2.4 Muestra.....	25

2.4.3 Criterios de selección del estudio.....	25
2.4.1 Muestreo cualitativo.....	26
2.4.2 Tamaño muestral.....	26
2.5 Técnicas e instrumentos para recolección de datos.....	26
2.5.1 Tipo de instrumentos de recolección de datos.....	26
2.5.2 Protocolo de administración de instrumento.....	27
2.5.3 Control de calidad de los datos.....	29
2.6. Medición de categorías de análisis.....	29
2.6.1 Identificación de categorías.....	29
2.6.2 Definición conceptual y operacionalización de categorías.....	30
2.7 Análisis de datos.....	31
2.7.1 Reducción y categorización de la información.....	31
2.7.2 Clarificación, sistematización y comparación de resultados.....	31
2.8 Flujograma de procedimientos.....	32
2.9 Manejo de aspectos éticos.....	32
Capítulo 3: Resultados.....	33
Capítulo 4: Discusión.....	53
Capítulo 5: Conclusiones y recomendaciones.....	57
Referencias.....	60

Índice de Anexos

	Página
Comentarios finales y calificación de Docente Guía.....	68
Comentarios finales y calificación de Docentes Informantes.....	69
Instrumento de Recolección de Datos.....	71
Certificación de Validación de expertos.....	73
Acta de Comisión de Ética.....	77
Consentimiento Informado.....	78
Entrevistas.....	80
Carta Gantt.....	151
Flujograma de Procedimientos.....	153

Resumen

Introducción: La práctica de actividad física permite el desarrollo integral del individuo a lo largo de todo su ciclo vital. Los Adultos Mayores por su parte lo reconocen como un indicador de calidad de vida. **Objetivo:** Analizar la percepción de la importancia de la práctica de actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores de la comuna de Tomé, durante el primer semestre de 2016.

Material y Método: Para responder las metas de esta investigación, se utilizó el paradigma cualitativo, desde el enfoque fenomenológico, respondiendo a la teorización de Heidegger, quien centra la interpretación de los fenómenos como se presentan o las vivencias las personas desde la hermenéutica. El diseño metodológico se caracteriza porque el tamaño muestral se desconoce al inicio del estudio, sino al finalizar este, privilegiando la indagación del tema tratado y no el tamaño de la muestra propiamente tal. Lo homogéneo de los sujetos participantes, permitió la saturación de las categorías estudiadas, esto es, cuando la información recogida, no entrega información relevante o inédita a las metas del estudio.

Resultados: La información de las entrevistas en profundidad y grupo de discusión fueron grabadas en quipo digital, para ser traspasada a formato papel y luego iniciar la etapa de análisis. Este se realizó mediante la técnica de análisis de contenido, la que se caracteriza por interpretar los productos de comunicación originado de los discursos de los participantes, elaborando y procesando los datos relevantes que responde a las metas del estudio. Los principales resultados obtenidos son; el reconocimiento de la salud física como factor importante dentro de su calidad de vida, así también como las redes sociales, la adopción de estilos de vida saludable y principalmente llegar a vivir la mayor cantidad de años en un estado de independencia física y mental tomando sus propias decisiones.

Conclusiones: el estudio permitió concluir que para estos adultos mayores la práctica de actividad física es una herramienta adecuada y entretenida para cultivar amistades, mantener un buen estado de salud y principalmente se recalca el beneficio de mantenerse activos y autovalentes en esta etapa de su vida.

Palabras Clave

Calidad de Vida, Actividad física, Adultos Mayores

Introducción

A lo largo de toda la historia de la humanidad el hombre ha buscado incesantemente la fuente de la eterna juventud; los avances que hoy presenta la investigación del genoma humano, pueden albergar una nueva esperanza para hacer realidad al sueño de permanecer física y mentalmente estacionado en una edad predeterminada cómoda y placentera (1).

En la parte final del siglo pasado y a comienzos del actual, la población de adultos mayores ha aumentado de forma considerable y se proyecta un crecimiento aún mayor. Según la OMS en el año 2000 había 600 millones de personas mayores de 60 años y se espera que para 2020 este grupo etario se duplique, llegando a los 1200 millones, lo que representaría a cerca del 20% de la población total del planeta (2).

En Chile este fenómeno poblacional también ha presentado cambios, entre los años 1920 y 1940, la población adulta mayor en Chile no superaba el 3,5% de la población total, mientras que ya en la década del noventa alcanza 10%, con un número que se aproxima a 1.300.000 personas de 60 años y más. Proyectándose un aumento de este grupo que fluctuará cerca del 16% para el año 2025, con una población que superará los 3.000.000 (3).

Este notorio crecimiento que presenta a nivel mundial la población de adultos mayores se debe principalmente a los avances de la ciencia y de la medicina, a una insipiente mejora en la conducta de higiene y nutrición, a las mejoras de las condiciones básicas y a la adopción estilos de vida favorables. Sin embargo, este aumento en las expectativas de vida tiene exigencias propias que no pueden desconocerse y se debe asegurar que el alto costo necesario para llegar a viejo se vea compensado con una vida con calidad para el adulto mayor (4).

La comuna de Tomé, tiene en la actualidad una población que bordea los 56.000 habitantes; donde se estima que el número de personas mayores de 60 años supera los 6.000; de esta población un 30% ha mantenido una vida activa y

participa de manera constante en los 30 Clubes de adulto mayor que existen en la comuna. Estos lugares, que se distribuyen geográficamente en los distintos sectores de la localidad, están destinados especialmente al reencuentro, a la amistad y principalmente a mantener en actividad a los adultos mayores. El conocer la realidad de estos adultos mayores es una apuesta interesante; poder identificar la percepción de su realidad de vida, utilización de sus tiempos libres, sus redes de apoyo, que valor le dan a la actividad física, ¿que perciben como calidad de vida?, la que como término es una expresión eminentemente subjetiva y que generalmente está asociada con la personalidad de la persona, con su bienestar y definida por la satisfacción por la vida que lleva y cuya evidencia esta intrínsecamente relacionada a su experiencia de vida, a su salud y a su grado de interacción social y ambiental y en general a otros múltiples factores. (5)

Esta Investigación consta de cinco capítulos, inicia con el marco teórico, donde se ha incluido información relevante sobre la vejez, lo que nos permite conocer el campo de acción donde nos desenvolveremos, un segundo capítulo que ilustra el método de investigación utilizado que es de carácter cualitativo, así como los instrumentos de recolección de la información que para este estudio se ha decidido sean la entrevista en profundidad y el focus group, El capítulo de resultados, que a través del discurso de los propios adultos mayores se analizaron detalles y afirmaciones que permitieron conocer su percepción de calidad de vida.

El capítulo destinado a la discusión permite comparar los resultados que arroja nuestra investigación con lo que plantea la teoría existente, finalizando con las conclusiones finales que le dan validez al estudio.

Capítulo 1: Marco Teórico

1. El envejecimiento y la vejez

El envejecimiento de la población es un proceso intrínseco de la transición demográfica, que es el traspaso de tener altos índices de mortalidad y de natalidad a otros de niveles bajos y controlados. La disminución de la natalidad y el progresivo aumento de la esperanza de vida de las personas impactan directamente en la composición por edades de la población, al reducir relativamente el número de personas en las edades más jóvenes y engrosar los sectores con edades más avanzadas (6).

Se reconoce que el término vejez, da paso a reacciones negativas, ya que está cargado de significados que atribuyen los que no están involucrado en este proceso, sino quienes lo observan, transformando a los “viejos” en otro para la sociedad, pero no otro cualquiera, sino que en otro desconocido y además negado: Entonces, la palabra “viejo” adquiere el valor de lo indeseado y es sinónimo de incapacidad o limitación (7).

Según la Organización Mundial de la Salud, entre los años 2000 y 2050, la población mundial de 60 años o más se triplicará, Incrementándose de 600 a 2.000 millones. La mayor parte de ese aumento se producirá en países en vías de desarrollo, donde se elevará de 400 a 1.700 millones de personas Adultas Mayores. A nivel de Latinoamérica, Chile se caracteriza por un progresivo aumento de la población Adulta Mayor, la que en el Censo del 2012 correspondió al 14,5% de la población total (8).

Hace poco más de medio siglo un número importante de personas moría antes de cumplir los 50 años de edad. Desde entonces, una mejor nutrición, una vida activa, condiciones de vida superiores, en combinación con los importantes avances de las ciencias médicas, han aumentado la esperanza de vida. El reto del siglo XXI es asegurar una calidad de vida óptima para las personas de edad y retrasar la aparición de discapacidades propias de la edad (9).

Una definición que enmarca y conceptúa al envejecimiento como un proceso que involucra el conjunto de cambios morfológicos, funcionales y psicológicos, que el

paso del tiempo ocasiona de forma irreversible en los organismos vivos. Lo que finalmente determina al envejecimiento como un proceso universal, continuo, irreversible, dinámico, progresivo, declinante y heterogéneo, y hasta el momento, inevitable, en el ocurren cambios biopsicosociales resultante de la interacción de factores genéticos, sociales, culturales, de estilos de vida y la presencia de enfermedades (10).

El término envejecimiento, suele siempre hacer mención a la última etapa en la vida de una persona, por lo tanto, la vejez debe reconocerse como un ciclo más del proceso de desarrollo vital. Sin embargo, esta etapa de la vida denota una mayor diferencia y distancia del resto de la sociedad que observa este lapso desde otro prisma, cosa que no sucede con otras etapas de la vida como la juventud o la niñez (11).

1.1. El Adulto Mayor y su edad

La Organización Mundial de la Salud, asevera 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 individuo mayor de 60 años se le llamara de forma indistinta persona de la tercera edad (12)

Las Naciones Unidas considera anciano a toda persona mayor de 65 años para los países desarrollados y de 60 para los países en desarrollo (13).

Algunos autores, definen a la persona adulta mayor, como aquella persona por arriba de los 60-65 años, este umbral es sin duda arbitrario y no puede contemplar la multidimensionalidad de un estado que depende de muchos factores, en los que la edad por sí solo nada significaría (14).

Para motivos de esta investigación se considerará la disposición de la OPS, que considera como personas adultas mayores, a aquellas que tienen 60 años de

edad y más, teniendo en cuenta la esperanza de vida de la población en la región y las condiciones en las que se presenta el envejecimiento (15).

1.2. El Proceso de Envejecimiento

Según estudios de la CEPAL, el proceso de envejecimiento en Latinoamérica se torna preocupante por dos características que lo diferencian de las naciones ricas: en primer lugar, este proceso se desarrolla a un ritmo bastante más acelerado; y en segundo lugar, lo que es más grave, se da en un contexto de alta incidencia de pobreza e inequidad social, además asociado a un escaso desarrollo institucional, caracterizado por una baja cobertura de la seguridad social (16).

El envejecimiento de la población y las condiciones de vida que esta presenta en personas con edad avanzada muestra diferencias marcadas entre los países desarrollados y el resto. Mientras en las regiones más ricas se establecieron sólidos sistemas de seguridad social que proporcionan generosos ingresos económicos y un ameno acceso a los sistemas de salud, en los países con menor desarrollo socioeconómico la población adulta mayor se enfrenta a la falta de sistemas de apoyo social, precarios ingresos y a la carencia de servicios médicos adecuados (17).

Durante todo el proceso de envejecimiento se van generando cambios que afectan tanto al aspecto biológico como al psicológico de las personas. Pero además, se producen importantes transformaciones en el papel social que desarrolla la persona. Un ejemplo común y muy significativo se puede encontrar en la disminución de la fuerza física que se produce con la edad. Así cuando una persona es joven, suele realizar pocas compras a lo largo del mes, ya que no tiene problemas en cargar con cualquier peso. Por el contrario, una persona mayor realiza en ese mismo tiempo varias compras pequeñas, ya que de ese modo le resulta más fácil transportar el peso, pues su fuerza ha disminuido así como su condición de salud. Esto nos lleva a señalar que al aumento en la expectativa de vida de los Adultos Mayores, se asocia a un alto índice de sedentarismo y de

patologías crónicas, ambas asociadas entre sí, lo que no implica una relación directa entre expectativa de vida y la calidad de vida (18).

La Organización Mundial de la Salud, sostiene que todas las naciones podrán afrontar este envejecimiento de la población sólo si la sociedad civil, el estado y las organizaciones internacionales se comprometen a promulgar políticas y programas que promuevan y garanticen un envejecimiento de calidad, mejorando la salud, las instancias de participación y la seguridad a las personas de mayor edad. Esto referido solo a hacer del envejecimiento una experiencia positiva, ya que una vida más extendida en el tiempo, debe ir acompañada de un acceso equitativo frente a oportunidades continuas en salud, participación y seguridad (19).

2. El envejecimiento Activo

En 1999, durante el Año Internacional de las Personas de Edad, la OMS lanzó una campaña que resalta los beneficios que conlleva un “Envejecimiento Activo”, esto en una perfecta consonancia con el lema del año internacional, a saber, “Hacia una sociedad para todas las edades”, pues el envejecimiento activo pone de relieve la importancia de la integración social y la salud a lo largo de toda la vida (20).

El envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad y que tiene como finalidad mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Como concepto es aplicable tanto a un individuo como a grupos de poblacionales. Permite a las personas desarrollar al máximo todo su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos, intereses y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia. El término “activo” hace referencia a una participación continua en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, no sólo a la capacidad para estar físicamente activo o participar en la mano de obra. Las personas mayores que se retiran del

trabajo y las que están enfermas o viven en situación de discapacidad pueden seguir contribuyendo activamente con sus familias, semejantes, comunidades y naciones. El envejecimiento activo trata de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida para todas las personas a medida que envejecen, incluyendo aquellas personas frágiles, discapacitadas o que necesitan asistencia (21 - 22).

2.1. Factores que determinan un Envejecimiento Activo

Al retomar la idea de un proceso de envejecimiento y de una vejez activa, donde el adulto mayor sea considerado como útil a su sociedad marcando desde lo empírico su aporte social hace necesario reconocer algunas condicionantes propias del proceso.

El más importante de estos factores es sin lugar a dudas la cultura que rodea a las personas y poblaciones, la que sin duda determina la forma en que envejecemos porque influye sobre todos los demás determinantes del envejecimiento activo. El género es una suerte de “lente” a través de la cual se puede considerar la idoneidad de las distintas opciones de las políticas instauradas y cómo afectarán al bienestar tanto de los hombres como de las mujeres (23).

La autonomía de los sujetos, reconocida como la capacidad percibida de controlar, afrontar y tomar decisiones personales acerca de cómo vivir al día de acuerdo con las normas y preferencias propias y la independencia, que es entendida comúnmente como la capacidad de desempeñar las funciones de la vida diaria, es decir, la capacidad de vivir con independencia en la comunidad recibiendo poca ayuda, o ninguna, de los demás (24).

Entornos físicos adecuados, que tengan en cuenta a las personas mayores y que pueden establecer la diferencia entre independencia y dependencia para todas las personas son de especial importancia para las que están envejeciendo. Por ejemplo, los ancianos que viven en un entorno inseguro o en zonas con barreras

físicas son menos proclives a salir, por tanto, son más propensas al aislamiento, a la depresión, también a tener un estado físico deteriorado y como consiguiente más problemas de movilidad. El apoyo social, la generación de redes, las oportunidades para la educación, la paz y la protección frente a la violencia y el abuso, son factores prioritarios del entorno social que generan una mejor la salud, la participación y la seguridad a medida que las personas envejecen. Por el contrario la soledad, el aislamiento social, el analfabetismo y la falta de educación, el abuso contra las personas de edad avanzada y la exposición a situaciones de conflicto aumentan enormemente los riesgos de discapacidad y muerte prematura en las personas mayores (25).

Para fomentar el envejecimiento activo, es necesario que los sistemas sanitarios tengan una perspectiva del ciclo vital completo y se orienten a la promoción de la salud, la prevención de las enfermedades y el acceso equitativo tanto a una atención primaria como a una asistencia de larga duración de calidad. La adopción de estilos de vida saludables y la participación activa en el propio autocuidado son importantes en todas las etapas del curso vital. Uno de los mitos sobre al envejecimiento gira en torno a la idea de que, en la vejez, ya es demasiado tarde para adoptar un estilo de vida saludable. Y al contrario, implicarse en una actividad física adecuada, una alimentación sana, no fumar y el consumo prudente de alcohol y medicamentos en la vejez puede evitar la discapacidad y el declive funcional, prolongar la longevidad y mejorar la propia calidad de vida. (26)

2.2. Calidad de vida

El aumento de la esperanza de vida en las sociedades avanzadas como consecuencia de la estabilidad y el bienestar alcanzado, ha ocasionado un cambio radical en las pirámides demográficas, produciéndose una transformación global. Chile vive un proceso de envejecimiento poblacional acelerado, constituyendo los adultos mayores más de un 15% de la población total (27).

El concepto de calidad de vida ha sido abordado desde dos enfoques bastante distintos, uno más cercano a las ciencias sociales y otro más próximo a la salud, contemplando cada uno de ellos distintas formas de aproximación, operacionalización y medición. Con esto, se entiende que la calidad de vida toma en cuenta componentes tanto objetivos, como subjetivos. Del componente objetivo se desprenderán unas condiciones de vida, referidas a la realidad material y a la percepción sobre estas circunstancias. Se incluyen en estas condiciones objetivas las dimensiones de salud, funcionamiento físico y situación económica. Por su parte, del componente subjetivo se desprenderá la noción de bienestar subjetivo, vinculado con la apreciación de sentirse o encontrarse bien o satisfecho (28 - 29).

La calidad de vida, que se reconoce como la percepción individual de la propia posición en la vida dentro del contexto del sistema cultural y de valores en que se vive y en relación con sus objetivos, esperanzas, normas y preocupaciones (30).

La esperanza de vida saludable que se utiliza comúnmente como sinónimo de esperanza de vida libre de discapacidad. Mientras la esperanza de vida al nacer sigue siendo una importante medida del envejecimiento de la población, cuánto tiempo pueden las personas esperar vivir sin discapacidad resulta especialmente importante para una población que envejece (31).

De este modo al hablar de calidad de vida, se aborda un concepto muy amplio que está influido por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno (32 - 33).

3. La Actividad Física en el Adulto Mayor

Al abordar las distintas dimensiones que se le atribuyen a la percepción de calidad de vida, esta se podría asociar entonces con la práctica de actividad física, entendiendo esta última como la amplia gama de actividades y

movimientos que incluyen las actividades cotidianas, donde se incluyen el caminar en forma regular, la jardinería, las tareas domésticas pesadas y el baile. El ejercicio también es un tipo de actividad física, el cual se define como movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener un componente específico del estado físico (34).

El proceso de envejecimiento produce una serie de cambios a nivel biológico referidos a los sistemas cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético y motriz, que producen una reducción en la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico en las personas mayores, reduciendo su autonomía y calidad de vida además de su capacidad de aprendizaje motriz (35).

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz. Los beneficios de la actividad física están muy bien documentados. Existe evidencia de que el sedentarismo es uno de los factores de riesgos para la salud más fáciles de modificar, asegurando con esto una ostensible mejora en el estado de bienestar integral para muchas condiciones crónicas que afectan a las personas adultas mayores, como la hipertensión, las enfermedades del corazón, el accidente cerebrovascular, la diabetes, el cáncer y la artritis. Aumentar la actividad física después de los 60 años tiene un impacto positivo notable sobre estas condiciones y sobre el bienestar general (36).

La Organización Mundial de la Salud, en el año 2002, en su publicación “Envejecimiento activo: un marco político”, identifica a la práctica de la actividad física como predictor de calidad de vida, produciendo una nueva asociación entre actividad física y calidad de vida de los adultos mayores. Esta relación de beneficio ha sido reconocida por entidades nacionales como en el SENAMA, en 2010 y también el Instituto Nacional del Deporte en el 2013, sin embargo, no existe evidencia bibliográfica referida a conocimiento empírico, respecto a los

factores que incidirían a que una persona mayor pueda convertirse en un sujeto activo. Ante esto es necesario señalar que el aumento en la expectativa de vida, generalmente se asocia a un alto índice de sedentarismo y de paso a una alta prevalencia de patologías crónicas, lo que no implica de ninguna manera que exista una relación directa entre expectativa de vida y la calidad de vida (37).

Un estilo de vida activo aporta positivamente a la salud mental y favorece la generación de redes sociales. El hecho de que un adulto mayor pueda mantenerse activo puede ayudar a estas personas a mantener su independencia un mayor período de tiempo, además de reducir en porcentajes significativos el riesgo de caídas (38).

La práctica sistemática de actividad física de carácter moderada puede retrasar el declive funcional y reducir el riesgo de enfermedades crónicas tanto en los ancianos sanos como en aquellos que sufren enfermedades crónicas. Por ejemplo, la actividad física moderada regular reduce el riesgo de muerte por infarto agudo al miocardio de un 20% a un 25% entre las personas con una enfermedad cardíaca probada (39).

La práctica de actividad física y su implicancia en la percepción de calidad de vida de los adultos mayores de la comuna de Tomé, será el tema de análisis de este estudio, sus resultados pueden ayudar a entender esta etapa del ciclo vital, el que cada día se prolonga más gracias al avance de las ciencias.

Capítulo 2: Materiales y Métodos

2.1. Definición de la situación problema

La salud es el mayor bien que posee el hombre, un buen estado integral permite crecer y desarrollarse en plenitud y poder así cumplir el rol que le corresponde de acuerdo a su posición tanto en la familia como en la sociedad, y vivir con plenitud en cualquier etapa de la vida. La importancia de adoptar estilos de vida saludables en relación a algunas necesidades básicas del ser humano como son: la nutrición, la actividad física, el reposo, la salud mental y la higiene personal, debe motivar a las personas mayores, a asumir la responsabilidad en el cuidado de su salud. (39)

El envejecimiento está asociado a conductas sedentarias y a una adopción de estilos de vida no saludables, es reconocido que un gran porcentaje de los adultos mayores de nuestro país llegan a la vejez en malas condiciones de salud, no solamente en lo referido a su condición física, sino que también en la soledad que significa el vivir solos, sin redes de apoyo y con sistemas sociales y de salud que se encuentran lejos de poder dar respuestas a las necesidades que propone el envejecimiento (40).

La actividad física que para este grupo etario contempla una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen las actividades cotidianas o domésticas, ha tenido un gran desarrollo transformándose así en un muy buen predictor de calidad de vida en sociedades desarrolladas. En nuestro país esta iniciativa no ha logrado el nivel de participación esperado, en la comuna de Tomé, solo el 4% de la población de Adultos Mayores realiza actividad física programada en talleres de la especialidad dispuestos desde el sistema público, tanto de salud como de la OMD, por lo que resulta interesante saber qué es lo que han encontrado estas personas mayores para mantener este hábito.

2.1.1. Pregunta de Investigación

¿Cuál es la percepción de la importancia de la práctica de actividad física para la calidad de vida de los adultos mayores de la comuna de Tomé, durante el primer semestre de 2016?

2.1.2. Objetivo General

Analizar la percepción de la importancia de la práctica de actividad física para la calidad de vida de los adultos mayores de la comuna de Tomé, durante el primer semestre de 2016.

2.1.3. Objetivos Específicos

1. Describir la percepción de calidad de vida en Adultos Mayores de la comuna de Tomé, durante el año 2016.
- 2.- Interpretar la percepción de la práctica de actividad física para adultos mayores de la comuna de Tomé, durante el año 2016.

2.1.4. Justificación y viabilidad del estudio

Indagar, reflexionar sobre la realidad de vida en adultos mayores puede resultar interesante, conocer su percepción de su propia calidad de vida, podría dar la posibilidad de posteriormente intervenir con propuestas propias del grupo etario investigado, asignadas de acuerdo a sus intereses, necesidades, habilidades, y situación geográfica, dando paso a un estado pleno de promoción de salud, donde a través de la participación real de los adultos mayores se pueda instalar intervenciones en actividad física metodológicamente construidas para estos adultos mayores de Tomé, que atiendan a las necesidades propias de esta etapa de la vida. Estudios en este grupo etario, puede ser y son altamente viables debido a que el envejecimiento poblacional es una realidad que nos afecta

directamente y que avanza con rapidez en un grupo que aumenta sus expectativas en la medida que avanza la ciencia y que además demanda intervenciones especializadas y para ello es necesario construir en base a las necesidades bio-psico-sociales, lineamientos que direccionen las intervenciones hacia el logro de una mejor calidad de vida de quienes están en este periodo de su vida.

2.1.5. Supuesto de la investigación

Los adultos mayores de Tomé, perciben que la adopción de estilos de vida saludable como la práctica regular de actividad física es una condicionante para una buena calidad de vida.

2.2. Tipo de Diseño

Para efectos de este estudio se utilizara metodología de investigación cualitativa, la que se define como *“un proceso activo, sistemático y riguroso de indagación dirigida, en el cual se toman decisiones sobre lo investigable, en tanto se está en el campo objeto de estudio”* (41).

Dicho método es el que mejor se adecúa a los objetivos planteados en este estudio, así como a la naturaleza del problema a investigar, ya que tiene como fin la descripción de las cualidades de un fenómeno como es el envejecimiento y el conocer la percepción de calidad de vida que tienen los adultos mayores de la comuna de Tomé que practican actividad física regularmente y si la realización de esta mejora esta percepción. Con dicha descripción se intenta ir produciendo un concepto o noción fundamentada acerca del fenómeno que marca la calidad de vida en el adulto mayor, en una materia que de acuerdo al crecimiento de este grupo etario, podría alcanzar una gran notoriedad pública.(42)

El carácter de este proyecto de investigación, va a estar definido, por el planteamiento del problema y los objetivos planteados para su desarrollo, por lo que este estudio será de tipo cualitativo – Descriptivo, fenomenológico por que profundiza el significado de las experiencias vividas por una persona o grupo de

estas acerca de un concepto o fenómeno como es la vida en la vejez. Con respecto de esta metodología se señala que el término "investigación fenomenológica" se utiliza a menudo de forma equivalente a investigación naturalista o para referirse a cualquier investigación que dirige su atención a la experiencia subjetiva de las personas. Y descriptiva porque estos estudios se caracterizan por describir lo que se investiga" (43).

2.3 Sujetos de Estudio

2.3.1. Universo

Universo o población objetivo: Los participantes, fueron adultos mayores que participan en Talleres de actividad física en la comuna de Tomé. Las entrevistas se realizaron en sedes sociales donde se realizan talleres masivos de actividad física o en recintos deportivos destinados para la práctica deportiva, siempre manteniendo la idea de profundizar en los objetivos planteados en la investigación, calidad de vida, factores que influyen sobre esta y la práctica de actividad física y sus efectos sobre la población de adultos mayores. Para respaldar los aspectos éticos de esta investigación, se hizo la presentación del proyecto al Comité de Ética Institucional de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, quién autorizo la realización de este así como la aplicación del "consentimiento informado".

2.3.2. Unidad de Análisis

Cada uno de los Adultos Mayores autovalentes de la comuna de Tomé que practican actividad física en talleres que imparte la OMD.

2.3.3. Criterios de selección del estudio

Criterios de Inclusión:

1. Que sean adultos mayores de 60 años y más
2. Que habiten en la comuna de Tomé

3. Que estén inscritos en los talleres de actividad física que imparte la OMD
4. Que firmen consentimiento informado

Criterio de exclusión:

Cualquier limitación física o mental que inhabilite a la persona mayor de 60 años a participar en el estudio.

2.4 Muestra

2.4.1 Muestreo cualitativo

Para este estudio el tipo de muestreo utilizado fue no probabilístico por conveniencia hasta la saturación de muestra. El diseño de muestreo orienta al investigador, la forma en la que se empieza a buscar a los participantes, pero su incorporación se hace en forma iterativa, de acuerdo con la información que va surgiendo en el trabajo de campo. Como lo afirman expertos en esta modalidad de investigación, lo importante aquí no es el tamaño de la muestra, sino la riqueza y calidad de los datos recolectados de primera fuente a través de los participantes, así como las habilidades de observación y análisis que posea el investigador (43).

2.4.2. Tamaño muestral

Al realizar la consulta de ¿hasta dónde recolectar información?, el precepto indica que se debe recolectar datos hasta que se produzca la saturación. En el ámbito de la investigación cualitativa se entiende por saturación el punto en el cual se ha escuchado ya una cierta diversidad de ideas y con cada entrevista u observación adicional no aparecen ya otros elementos. Mientras sigan apareciendo nuevos datos o nuevas ideas, la búsqueda no debe detenerse, el tamaño muestral, será de acuerdo a la saturación teórica (44).

2.5. Técnicas e instrumentos para recolección de datos

2.5.1. Tipo de instrumentos de recolección de datos

Para la recabar la información, en este estudio se utilizará como instrumentos de recolección de datos la Entrevista en Profundidad y el Grupo de Discusión.

La entrevista en profundidad, consiste en adentrarse en el mundo privado y personal de extraños con la finalidad de obtener información de su vida cotidiana. Aquí, el investigador no realizará un intercambio formal de preguntas y respuestas, se planteará un guion sobre temas generales y poco a poco se irá abordando. Es aquí donde la creatividad del entrevistador debe estar siempre atento, pues en esta etapa se debe evitar hacer preguntas directas y cerradas, amenazantes y ambiguas. En tanto método de investigación cualitativo, las entrevistas en profundidad tienen mucho en común con la observación participante. Del mismo modo que los observadores, el entrevistador "avanza lentamente" al principio. Trata de establecer contacto con los informantes, formula inicialmente preguntas no directivas y aprende lo que es importante para los informantes antes de enfocar los intereses de la investigación. En este tipo de entrevistas los interlocutores son informantes, actúan como observadores del investigador, son sus ojos y oídos en el campo. En tanto a los informantes, su rol no consiste simplemente en revelar sus propios modos de ver, sino que deben describir lo que sucede y el modo en que otras personas lo perciben (45).

Grupo de discusión: consiste en una estrategia de investigación cualitativa, que es una actividad que se realiza sistemáticamente y que está orientada a la comprensión en profundidad de fenómenos educativos y sociales, a la transformación de prácticas y escenarios socioeducativos, a la toma de decisiones y también hacía el descubrimiento y desarrollo de un cuerpo organizado de conocimiento (46).

El Grupo de Discusión, herramienta de carácter cualitativa cuya metodología de aplicación consiste en reunir a un grupo de personas que poseen ciertas características comunes, guiada por un moderador y diseñada con el objetivo de obtener información sobre un tema específico en un espacio y un tiempo determinados, que se basa principalmente en hacer un análisis autocrítico de la

práctica localizada en un contexto social y cultural y desarrollada por sus propios protagonistas (47, 48).

2.5.2. Protocolo de administración de instrumento

Para fines de este estudio se ha considerado el siguiente protocolo de administración de los instrumentos de recolección de datos.

I. Primera Etapa. Confección del Instrumento de recolección de datos

1. Determinación de objetivos de la entrevista
2. Identificación de la población a quién se administrará el instrumento
3. Confección del Instrumento
4. Validación del instrumento a través de juicio de expertos
5. Prueba Piloto
6. Análisis de prueba piloto

II. Segunda Etapa: Conocimiento y entrega de información a la población objetivo

1. Acercamiento a grupo objetivo
2. Presentación del proyecto
3. Presentación de instrumentos a aplicar
4. Entrega del marco ético (Consentimiento informado, confidencialidad) voluntariedad de participación
5. Respuestas a consultas
6. Aplicación del instrumento

III. Tercera Etapa: Aplicación, procesamiento y sistematización de la información.

1. Aplicación del instrumento
2. Procesamiento de la información
3. Sistematización
4. Publicación de los resultados

2.5.3. Control de calidad de los datos

Para fines de este estudio, se considerará el siguiente protocolo de control de calidad de los datos:

1. **Sesgo de la muestra:** Para controlar este sesgo la muestra considera ambos géneros y edades homogéneas.
2. **Sesgo de la entrevista:** El control del sesgo se produce al aplicar el instrumento de forma individual, en cantidad y forma.
3. **Sesgo de Grupo focal:** Se controla al entregar una opinión a cada uno de los participantes en cada una de las preguntas.
4. **Sesgo del entrevistador:** Para controlar este sesgo y evitar que el entrevistador influya en las respuestas provocando que los entrevistados respondan de manera “socialmente deseable”, todas las preguntas y dudas se realizarán antes de aplicar los instrumentos.

2.6. Medición de categorías de análisis

2.6.1. Identificación de categorías

Categoría 1: Definir Percepción de calidad de vida en los adultos mayores.

Categoría 2: Definición de Actividad física en adultos mayores

2.6.2 Definición conceptual y operacionalización de categorías

Categoría N° 1: Calidad de Vida

Definición Conceptual:

Calidad de vida es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas y sus inquietudes (49).

Definición Operacional:

Una evaluación personal de los aspectos positivos y satisfactorios de la vida o la satisfacción personal con la vida.

Categoría N°2: Actividad Física

Definición Conceptual:

1.- Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía (50).

2.- Se entiende por actividad física a cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que dé como resultado un gasto de energía y una experiencia personal que nos permite interactuar con otros seres humanos y el ambiente que nos rodea. Estas experiencias permiten aprender y valorar pesos y

distancias, vivir, apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimiento de nuestro entorno y de nuestro propio cuerpo (51).

Definición Operacional:

Para este estudio, actividad física se entiende como el conjunto de actividades recreativas o de ocio, desplazamientos, actividades ocupacionales, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias desarrolladas por un adulto mayor.

2.7. Análisis de datos

2.7.1. Reducción y categorización de la información

Para el análisis de la información recopilada se utilizará la técnica de Análisis del discurso, entendida como a la comprensión e interpretación de textos producidos por alguien en situación interpersonal. Estos textos pueden provenir de distintas fuentes documentales, tales como por ejemplo periódicos, biografías, etc. O bien de situaciones recreadas artificialmente para provocar discursos acorde a como es el grupo participante. Como campo de estudio, el análisis del discurso, se destaca por sus cualidades multidisciplinarias y por la heterogeneidad de corrientes y tradiciones que confluyen en él. Como técnica de análisis es potente y precisa y resalta por su ductilidad (52).

2.7.2 Clarificación, sistematización y comparación de resultados

Los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos de recolección de datos, serán sistematizados y publicados en informe final.

2.8. Manejo de aspectos éticos

Todo estudio debe realizarse de acuerdo a tres principios éticos básicos: El respeto por las personas, la búsqueda del bien y la justicia, los que en teoría tienen la misma fuerza moral y que guían la preparación de los protocolos éticos utilizados para llevar a cabo los estudios científicos.

1. Respeto a las personas: que lleva inmerso dos consideraciones éticas consideradas fundamentales:

a. Principio de Autonomía: referido al respeto de los derechos de las personas, que exige a quien tienen la capacidad de considerar detenidamente los pro y los contra de sus decisiones, lo que se concretará con la obtención de un consentimiento informado, comprensivo, competente y voluntario

b. La protección de las personas y de la información, comprendida desde la confidencialidad de la información recabada y que estará implícita en el consentimiento informado.

2. Búsqueda del bien: Que refiere a la obligación ética de: lograr los máximos beneficios reduciendo al mínimo el daño y las equivocaciones, aplicar un diseño acertado y proponer investigadores competentes, para salvaguardar el bienestar de las personas que participan en el estudio. La correcta aplicación de este principio en la vida práctica de este estudio es la relevante evaluación de riesgo/beneficio desarrollada por el Comité Ético de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, quién validó y autorizó el desarrollo de este estudio con fecha de 13 de Mayo 2016.

Capítulo 3: Resultados y Análisis

Resultados

1. El concepto de calidad de vida

Para estos adultos mayores la calidad de vida, se asocia como una actitud positiva frente a la vida y contempla un bienestar total, asemejado a un estado armónico y equilibrado que da un sentido de esperanza a su realidad y vida futura.

“Mantenerse Sanita, hacer gimnasia, un bienestar total, un equilibrio en lo físico, en la mente, en lo espiritual, afectivo en todo.” [Entrevista N° 8, mujer de 75 años]

“Calidad de vida es el estado anímico, el estado emocional y el organismo humano, que este en buenas condiciones de vida diaria”. [Entrevista N°1, varón de 68 años]

“yo entiendo la calidad de vida, como un bienestar que me permite a mí vivir sin ningún drama, tanto en la parte física, mental, social y espiritual, estando todo eso equilibrado, para mí es calidad de vida”. [Entrevista N° 5, varón de 73 años]

En el análisis del discurso, existe consenso de que la calidad de vida está asociada a un bienestar mayor, que involucra una mirada positiva hacia donde se quiere llegar en esta parte de sus vidas. Poder observar además que dentro de esta definición se encontró muy marcada la sensación de bienestar, de una mirada

objetiva referida en pleno a la posibilidad de poder desarrollar acciones específicas de su vida diaria.

“Bueno, yo pienso que la calidad de vida depende de que uno sea independiente al caminar, al pensar, que no tenga que estar otra persona hablando por uno, que no tenga que estar otra persona ayudando a levantarte a salir. Para mí la calidad de vida está dada por levantarse solita, poder salir de la casa, hacer mis cosas como corresponde y no tener que depender absolutamente de nadie.” [Entrevista N° 4, mujer de 65 años]

“No sé, yo creo que es como a lo máximo de equilibrio que uno puede aspirar, ser autovalente y salir a caminar, salir a hacer ejercicios, estar con la familia, tener amigos que se preocupen por uno, comer bien, sano y saludable, complementando los alimentos, tener paz espiritual, etc”. [Focus group, mujer de 65 años]

2. Percepción calidad de vida de un adulto mayor

Al consultar a los entrevistados sobre qué aspectos influyen en su calidad de vida, existe unanimidad en que los principales son:

2.1. Salud

Dentro de los aspectos más citados por este grupo y que influyen en la calidad de vida, está el concepto de salud, el que se asimila al estado de bienestar físico, libre de enfermedad y que involucra la independencia en la realización de tareas en la vida diaria.

“yo creo, que lo primero es como una pregunta anterior lo decía, no, no tener ninguna enfermedad, yo creo, es lo primero para tener una buena calidad de vida. Bueno luego es estar bien en todo sentido.” [Entrevista N° 6, Varón de 65 años]

“Creo la salud significa sentirse bien, sanita ser autónoma, poder hacer mis cosas solitas sin depender de nadie, además de no estar o sentirse enferma”

[Entrevista N° 8, Mujer de 78 años]

Además, se observó que existe razón del bienestar integral de cada uno de los entrevistados, lo que se refleja en el estar pleno, gozando de la felicidad o en la sensación de equilibrio entre cuerpo y alma y de su relación con el ambiente en el cual ellos se encuentran inmersos.

“pero yo veo la salud desde el enfoque biopsicosocial, donde todo está relacionado todo lo que rodea el medio ambiente me va a afectar y yo tengo que ser parte de ese medio” [Entrevista N°5, varón de 73 años]

“lo primero es la salud, pero no solo la salud física, sino que también la espiritual, la del alma, la que te une a la sociedad donde te desenvuelves, el entorno, los estilos de vida, el estrés para eso ya no importa empezar a cuidarse cuando una llega a vieja, el cuidado debe haber empezado en la niñez o en la adolescencia”. [Entrevista N° 10, mujer 75 años]

2.2. Autovalencia o Autonomía

Los entrevistados, asignan importancia a la capacidad funcional física y mental que deben tener los adultos mayores de poder realizar sus quehaceres en la vida diaria, tomar sus propias decisiones, un manera personal de abordar por ellos su propia vida, en el bien entendido de recalcar sus propios logros, de desarrollar independientemente su quehacer diario, sin depender de nadie y no transformarse en una carga para su familia, la mayoría de los entrevistados reconoció que la razón que los mueve a participar en la sociedad es justamente el sentirse autónomos, aportar a esta y llegar así hasta el final de sus días.

“Por la edad, en el minuto la salud es importante por supuesto, pero yo me considero que he sido beneficiada por parte de la vida, porque aún me siento con mucha fuerza y muy autovalente para muchas cosas” [Entrevista N° 2, Mujer de 68 años].

“Bueno cuando llega a viejo, debe llegar de la mejor manera posible, sin dolor, autovalente, poder hacer sus cosas, tomar sus decisiones, comprar sus cositas, ser ordenada con sus cuentas, con claridad en su mente, mantenerse activa, ósea en equilibrio, así lo veo yo.” [Entrevista N°3, Mujer de 73 años].

“igual es importante, mantenerse activa significa poder tomar decisiones, de que hacer, donde ir, pagar tus cuentas, hacer tus compras, tener amigos, calidad de vida.” [Focus Group, Mujer de 65 años]

Existe una realidad alterna que siempre está presente en el discurso de los entrevistados y que se relaciona con el desencanto que se produce al conocer el realidad que enfrentan a sus pares de manera opuesta a la suya, sufriendo en la última etapa de su vida y donde generalmente se utiliza experiencias negativas de conocidos para evidenciar estas situaciones.

“sí, ¡¡quéee!!, que hay mucha gente sedentaria, que se acostumbró al doctor y a las pastillas y que no quieren nada con nada y se han vuelto dependientes y se han ido convirtiendo en carga para sus familias, creo que el ser independiente a uno la mantiene feliz, y con salud hacer la mayor cantidad de cosas sola a uno la hace sentirse realizada y muy contenta” [Entrevista N° 8, Mujer de 78 años].

“por supuesto que sí, imagínate cuantos viejitos están postrados ¿se dice?, no tienen salud y deben aguantar que sus propios hijos los traten mal o como niños.” [Entrevista N° 7, mujer 85 años]

2.3. Estilos de vida

Existe la percepción de la importancia que adquieren los estilos de vida en un adulto mayor y reconocen esta materia como un eslabón importante en su calidad de vida; existe plena conciencia que una alimentación sana y nutritiva asociada a la práctica constante de actividad física ayuda a la mantención de la salud integral de cada uno de ellos, algunos presentan mayor conocimiento técnico sobre el

proceso, pero en general se advierte que el conocimiento de estos temas está instalado en quienes accedieron a participar de este estudio.

“una alimentación sana y por supuesto moverse a través de la práctica de actividad física, esto por qué si uno se queda en la casa se van atrofiando los músculos, los huesitos ya no responden y creo que eso es lo fundamental.” [Entrevista N° 4, mujer 65 años]

“yo creo es fundamental, saber comer, saber alimentarse bien eso nos lleva a tener una vida plena y no permite como digo yo, desarrollar actividad que a uno nos produce placer, que a uno le gusta tal como para mí por lo menos es la actividad física.” [Entrevista N°6, varón 65 años]

“Primero como uno vive el estilo de vida, para un adulto mayor es muy importante primeramente llevar una buena alimentación que además sea sana, también lo que influye mucho es la actividad física que es muy importante para mí, porque yo tengo una hipertensión severa, el cardiólogo lo que más hace hincapié es que debo realizar actividad física tres veces por semana, además de no fumar y descansar hartito.” [Entrevista N° 3, mujer 73 años]

2.4. Automanejo de la enfermedad

Para este grupo de entrevistados el concepto de salud se interpreta como estar bien físicamente; aquellos que portan alguna enfermedad crónica u otra patología, conocen a la perfección que hacer para estar bien, reconocen sus tratamientos, hablan con seguridad de su alimentación, de su práctica de actividad asumiendo que ser portador de una enfermedad bien cuidada no se transforma en una limitante que los excluya de participar en torno a actividades grupales con gente de sus edad.

“lo más importante para cualquier persona es cuidarse, uno debe tomarse sus remedios, a sus horas, llevar su tratamiento como se lo indica el Dr. Y hacer caso, porque hay algunos adultos mayores que son medios porfiados,

en mi caso yo cumplo con mis medicamentos a mis horas. [Entrevista N° 3, mujer 73 años]

“depende mucho de la persona, como uno se cuida, yo por ejemplo, si voy al médico cosa que no hago nunca, pero si voy y él me dice que tengo que tomarme mis pastillas a tal hora, a esa hora busco mis remedios y me los tomo, acá depende harto de la alimentación, yo como muchas verduras y frutas, grasas casi nada y como yo misma cocino, es todo sanito” [Entrevista N° 7, mujer 85 años]

Se observa la búsqueda de estado de plenitud lo que se asocia al respeto por sus tratamientos, resaltando las bondades de llevar este orden sistemático que implica llevar una prescripción médica.

2.5. La importancia de la familia en la mantención del estilo de vida

Durante todo el ciclo vital, la familia cumple un rol fundamental en la vida de cada una de las personas, los adultos mayores no son la excepción, con una mirada distinta, el sentirse queridos y no olvidados, sentirse útiles en el día a día dónde desarrollan sus actividades de forma normal, muchos ayudan o son cuidadores de nietos, algunos de los entrevistados ven a terceras generaciones, reconocen en sus seres queridos un puntal para seguir viviendo, realzan a esta institución que es la familia como relevante a la hora de definir calidad de vida.

“Sí por supuesto muy importante, al menos yo tengo dos hijos y ellos se preocupan mucho por mí, además tengo dos nietos que son los que me alegran la vida y llenan de felicidad mi vida.” [Entrevista N° 3, mujer de 73 años]

“si, estar unido con la familia, hay una comunicación por lo menos hace poquito celebraron el día del papa todas mis hijas son funcionarias públicas que estaban afuera, pero llegaron todas de sorpresa entonces es importante tener comunicación mantener en la familia” [Entrevista N° 9, varón 65 años]

También se resalta lo importante que es el sentirse apoyados en sus prácticas habituales, como es la práctica de actividad física, el refuerzo positivo que va incluso desde lo material a lo anímico aumenta la motivación y el gusto por esta forma sana de vivir la vida.

“el otro día no más me andaban preguntando como ando de zapatillas y de repente aparece algo a los pies de mi cama. Entonces, mi familia opina lo mismo que opino yo, que es salud lo que me dan” [entrevista N° 6, varón 65 años)

“Mi marido es el más contento, me está recordando continuamente el horario del taller, mis hijos me apoyan en todo este año para mi cumpleaños me dieron estas zapatillas y este buzo, creo que les gusta, porque me ven bien, creo que la impresión que ellos tienen de esta actividad es buena.” [Focus Group, mujer 65 años)

2.6. La situación económica y la calidad de vida

Se observa en el discurso que los entrevistados coinciden plenamente que el sistema de pensiones no cumple con las necesidades de un adulto mayor y que el dinero percibido en sus pensiones no alcanza para dar respuesta a sus necesidades, pero no pierden la visión positivista, todo lo contrario esto ha servido para desarrollar conductas necesarias para disminuir el impacto de las bajas pensiones.

“Mira aunque parezca como de Perogrullo, primero tener una pensión digna para poder sustentar todo lo otro, ¿Qué es lo otro?, la alimentación por ejemplo, uno tiene que tener una alimentación sana, aunque sale un poquito caro a veces alimentarse de manera sana.... yo creo que a todo el mundo que vive de una pensión le pasa lo mismo, hemos tenido que aprender a organizarnos para vivir con lo justo.” [Entrevista N° 4, mujer 65 años]

“si usted me pregunta actualmente afecta muchísimo, pero también a mi edad he aprendido a ser organizada a saber administrar mis dineros por lo

que yo me he aprendido a encasillarme en lo que yo recibo y no en lo que yo pretendo, eso es porque la pensión ya es estable, no puedo yo aspirar a más, gastar o consumir lo que corresponde y no más de lo que yo recibo”

Entrevista N° 2, mujer 68 años]

Los entrevistados reconocen que en el sistema existe un problema de fondo, que lleva a un alto porcentaje de adultos mayores a vivir con menos de lo justo y en una condición de precariedad, por lo que el tema económico influye fuertemente en la calidad de vida de este grupo etario.

“Si este aspecto es importante, ya que si se está muy apretado, influye mucho, uno debe tener para sus gastos básicos, remedios, alimentos, afortunadamente mis hijos se preocupan por mí, hay otros adultos mayores que no tienen la misma suerte y viven con menos de lo justo.” [Entrevista N° 3, mujer 73 años]

“hay otros adultos mayores, que son hartos, ellos no han tenido la misma suerte y viven con menos de lo justo algunos con nada y de lo poco han sido capaces de compartir, reciben a hijas e hijos con hijos, que la están pasando mal, es terrible...”, [Entrevista N° 8, mujer 78 años]

2.7. Importancia de la redes de apoyo y la participación social en la calidad de vida

Para los entrevistados la práctica de actividad física es una forma saludable de establecer redes de apoyo y de participar en la sociedad; el sentirse acompañado por pares de su edad juega un papel preponderante a la hora de evaluar su calidad de vida, algunos de ellos han entablado amistad de años. Otros reconocen que con el pasar de los años se han ido quedando solos y que la participación en la sociedad les ha ido devolviendo el sentido para sentirse útiles y queridos, por lo que reconocen el bienestar que les provoca el accionar en estos grupos de adulto mayor.

“Bueno las redes sociales, son clave y elementales, lamentablemente producto de que estamos llegando a un estado de vejez, donde primero no estamos preparados, segundo el estado no está preparado para este envejecimiento de la población tan rápido, se van creando se van desarrollando algunas políticas que van apuntando a lo inmediato, pero no al problema central de cómo voy a asistir a esta población que está envejeciendo.” [Entrevista N° 5, varón 73 años]

“Sí, en la soledad los amigos son importantes, se puede conversar de temas en común, echar la talla, pasarlo bien, tener a quien visitar, eso ayuda al equilibrio mental y lo mantiene vivo, despierto de que es lo que pasa en el exterior, a uno no solamente la escuchan, sino que también se tiene que escuchar, eso hace que cuando hay algún problema entre varias se resuelve.” [Entrevista N° 8, mujer 78 años]

A través de las entrevistas se evidencia la presencia de solidaridad entre los adultos mayores; reconocen que con el paso del tiempo algunos se han ido quedando solos, esto por la falta de estas redes de apoyo, hay quienes consideran que la formación estos grupos (como el de actividad física), han servido para crear la conciencia de ayuda y apoyo para aquellos pares que han ido quedando en sus casas.

“Hay otras cosas, pero no sé si tan importantes, quizás la falta de amigos, ejemplo mis amigas, se han ido quedando en casa, salen poco, mis amigas hay algunas que ya no pueden ni caminar, si yo no las fuera a ver estarían solitas, y eso me pudo haber pasado a mí pero gracias a esta práctica tengo más amigas que de joven.” [Entrevista N° 10, mujer 75 años]

“Las redes entonces y yo estoy viendo lo que son todos los clubes de adulto mayor, que están destinados para los adultos mayores que son autovalentes que pueden desarrollar actividad, que pueden caminar, que puede asistir a reuniones a ciertos paseos, pero desde el momento que va perdiendo su autovalencia y pasa a ser dependiente, va quedando aislado de las redes a

las cuales él se había integrado y está ya no le va a prestar el apoyo, ósea desde este punto de vista las redes tienen que ir ampliando su visión, su rango de acción, el estado también tiene que apuntar a que el adulto mayor no es solo aquel que es autovalente, sino que también aquel que es dependiente y que hay que prestarle algún tipo de ayuda, ya que él también puede aportar muchísimo no es cierto a su desarrollo personal y a su entorno. [Entrevista N° 5, varón 73 años]

2.8. Relación con Dios y calidad de vida

La fe, como la denominan algunos de los entrevistados, es algo que está muy inmerso en el discurso y aparece más arraigado a la creencia en Dios como un ser supremo, que en la profesión de una doctrina, se resalta su presencia a la hora de reconocer su estado de salud o su calidad de vida. Se observa que gran parte o su totalidad, los entrevistados reconocen en la figura de Dios al gestor de su bienestar personal.

“como hombre evangélico me apoyo mucho en Dios, el me da mucha paz, mucha tranquilidad” [Entrevista N° 1, varón 68 años]

“Claro, en lo referido en pedir a dios que la mantenga a uno por más años y en buen estado, en la medida que pasan los años uno se acerca más a Dios, es necesario” [Entrevista N°8, mujer 78 años]

“bueno, ahí como le podría contestar, la fe me ayuda mucho, nosotros o al menos yo estoy en la etapa final de mi vida y uno se apeg a Dios por qué no sabe que es lo que le espera, estoy lucida, todavía me acuerdo donde dejo todo, conozco a toda la gente, y por eso estoy agradecida de Dios.”
[Entrevista N° 7, mujer 85 años]

“Buena pregunta, Dios, Dios, es un ser omnipotente y me ha dado la oportunidad de vivir hasta esta edad, que más podría pedirle, trato de salvar mi deuda haciendo el bien, a la edad de uno Dios está cada día más cerca.”
[Entrevista N° 10, mujer 75 años)

3. Interpretar la percepción de la práctica de actividad física para adultos mayores

3.1. Concepto de Actividad Física

Para todos los entrevistados el concepto parece estar claro, y se asocia a la capacidad de mantenerse activos, relacionado todo con mantener una condición de salud distinta a las de otras personas que preferido un estilo de vida más sedentario, pero por lo general el concepto está asociado al logro del bienestar a través del movimiento.

“La actividad física para mi es una de las cosas más importantes porque me permite estar en condiciones mentales y físicas muy aptas para desenvolverme dentro de todas las actividades que hago y también estoy en condiciones de ayudar y apoyar a alguien que lo necesite, la persona que mantiene una buena actividad física duerme bien, te alimentas bien, todo anda bien, el organismo automáticamente funciona bien.” [Entrevista N° 1, varón 68 años]

“Para mí la actividad física es moverse y gastar energía, yo salgo en una bicicleta todos los días, hace un tiempo me habían empezado a doler las rodillas, fui o mejor dicho me llevaron al médico y me dijo que podía ser artrosis y me recomendó actividad física, empecé a venir para acá, empecé suave como me dijo el doctor y ahora parezco trompo y no me duele nada.” [Focus Group, mujer 64 años]

La sensación de bienestar total, de felicidad, rasgos que no se observan en otros grupos etarios, hace cautivante el análisis del relato, demuestra la simpleza con que la experiencia se asoma al enfrentar la vida.

“la actividad física para mí, sentir bien, grato, alegre porque después que termino de entrenar o hacer actividad llego con más alegría, con más ánimo

y me gusta hacer cosas distintas, de repente jugar baby futbol, natación”

[Entrevista N° 9, varón 65 años]

“Bueno la actividad física, es para mí el desarrollo anormal o fuera de lo tradicional, porque actividad física es todo esfuerzo que uno hace durante el día como rutina, pero yo le agrego a lo que esta fuera de eso, lo que es normal, lo que es rutina, toda actividad que me va ayudar a reencontrarme con mi organismo” [Entrevista N° 5, varón 73 años]

“para mí, la actividad física es vida y salud, un regalo para mi vida”.

[Entrevista N° 7, mujer 85 años]

3.2. El tiempo dedicado a la práctica de actividad física

La mayoría de los adultos mayores entrevistados, recuerdan haber practicado toda la vida algún deporte, para otros es una práctica nueva, entretenida a la cual le dedican un tiempo especial, para cumplir con esta disciplina, los participantes en este estudio han asignado tiempos especiales de su tiempo, el cual respetan a cabalidad como se expresa a continuación según sus propios relatos.

“Para mí la actividad física es un cambio de vida, sabes que mientras yo estaba activa y estaba trabajando no me quedaba mucho tiempo para hacer ejercicio..... , después cuando ya empecé a practicar este estilo de vida encuentro yo me ha mejorado bastante, primero me ha servido para regular mi peso, he bajado bastantes kilos, alrededor de siete, pero no de manera brusca, sino que de a poquito y empecé por ejemplo a mover mis extremidades al punto de que pude de que pude hacer ejercicios que nunca había podido hacer antes y lo mejor es que descubrí que me encanta bailar, me gusta mucho bailar, entonces en los talleres de gimnasia uno empieza haciendo moviendo brazos piernas, moviendo músculos haciendo todo eso pero finalmente uno termina bailando que es lo que más agrada.” [Entrevista

N° 4, mujer 65 años]

“Buu, yo llevo más de 30 años, cuando la Loreto hacía clases en el Marco Serrano, con el otro profe, el que falleció, y ahora acá los seis meses, desde que partió, y voy a otro en las mañanas con cabras jóvenes del CESFAM, con el profe Mario, nuestro periodista de hoy, las cabras jóvenes súper irresponsables, poca asistencia, mientras que en los de adulto mayor nos juntamos siempre hartas.” [focus Group, mujer 71 años]

En el caso de los varones entrevistados, la práctica de actividad física se asocia más a la práctica deportiva y a disciplinas deportivas, la conversación es algo más rígida en lo referido a la práctica aunque los objetivos planteados para la práctica y los resultados esperados con ellas son siempre similares.

“como cuarenta años más o menos. Yo antes jugaba futbol, después mi hermano como era profesor, me dio por el atletismo, igual practicaba baby futbol a mi edad y atletismo es importante porque igual me gusta arto nadar, participaba harto en los triatlones, natación, ciclismo todas cosas por eso es importante en la vida.” [Entrevista N° 9, varón 65 años]

“. Yo creo, que desde niño adopte la actividad física como una forma de vida, el deporte para mí es una forma de vida y contrariamente a lo que se pudiera pensar con la edad que uno tiene. “ [Entrevista N° 6, varón 65 años]

3.3. Motivación a la realización de actividad física

La puntualidad, la alegría con que iban llegando a la actividad, la cercanía entre las asistentes, al consultarles sobre que provoca esta motivación de practicar actividad física las respuestas más comunes entregadas son

“¿Sabes?, nosotras somos jóvenes o nos vemos jóvenes, yo me comparo con otras amigas, sin ganas de nada y sólo cuidando nietos, llenas de dolores, mal genio, “viejas poh”, sin redes de apoyo, sin compañía, nosotras incluyendo a la señora que no vino, nos llamamos, concertamos salidas a compartir un jugo y somos un grupo grande, bueno tú has visto las veces

que has venido, aquí anda todo el mundo contento. “ [Focus Group, mujer 64 años]

“para mantenerme bien, de salud ni un problema tal como dicen así, bien para las rodillas, tobillos porque uno es más fuerte, entonces eso es importante hacer actividad física, por eso es fundamental y me siento bien “ [Entrevista N° 9, varón 65 años]

“Mira primero tengo que ser bastante honesta, estaba como en un estado depresivo porque había fallecido mi esposo, entonces estaba como enclaustrada en la casa y no quería salir, pero gracias a mis amigas y vecinas que empezaron a insistir que participara de los talleres de gimnasia empecé a salir del hogar, ahora no me pueden retener, ja ja ja ja. Me cambió la vida” [Entrevista N° 4, mujer 65 años]

Las respuestas a la interrogante, son el bienestar desde lo anímico, la reunión con amistades, felicidad al desarrollar estas actividades que según ellas les compone el día. Otras participantes que no fueron entrevistadas me dicen al pasar que este es el tiempo que ellas se dedican para ellas y que los problemas quedan en sus casas.

3.4. Influye la Actividad física en la Calidad de Vida de los adultos Mayores

Al profundizar sobre la calidad de vida y de relación de esta con la práctica de actividad física, los entrevistados son claros, en su visión coinciden y reconocen que esta práctica los ayuda a sentirse mejor, sanos, útiles, vitalizados, se reconoce como una parte importante de su quehacer diario por esa razones cumplen con sus horarios como se desprende de sus propios relatos:

“Por supuesto, al menos en la mía sí, mi estado de ánimo, mi salud, puedo moverme a la perfección, estoy clarita, no se me olvida nada, me ha hecho tan bien que hasta me he ido arreglando con mi nuera...jajaja, sabes hay adultos mayores que aun viviendo en sus casas no pueden tomar

decisiones, de que hacer, dónde ir, yo me siento regio, cuando tengo problemas viniendo al taller se olvidan. [Focus group, mujer 71 años]

“pero ese fue el punto de partida empecé a salir y me di cuenta que estaba mejorando muchísimo mi calidad de vida porque, porque con ellas reía, con ellas compartía, empecé a activar mi mente, empecé a trabajar mi cuerpo y ahora me siento súper bien, súper bien.” [Entrevista N° 4, mujer 65 años]

“Sí, por su puesto yo la voy a dejar cuando ya no pueda caminar, o cuando caiga a la cama por alguna enfermedad, ahí la voy a dejar pero por el momento estoy contenta y me siento de maravillas.” [Entrevista, mujer 78 años]

3.5. Principales logros obtenidos con la práctica de actividad física

Todos los entrevistados declaran haber tenido logros con la práctica de actividad física, tanto en la parte física, como en el apoyo de su salud mental asignando un valor especial a esta actividad en su vida, la que han ido realizando responsablemente los días destinados a los talleres a los cuales asisten. Muchos de ellos coinciden en haber modificado su estilo de vida, consiguiendo con ello beneficios que son atribuidos completamente al seguimiento de un régimen de ejercicios como se detalla a continuación.

“te puedo contar una infidencia, Yo tenía que tomar todos los días un sobre de Dinaflex Forte para la Artrosis, y estuve con eso alrededor de cuatro años tomando todos los días el medicamento, que además es muy caro vale alrededor de \$ 24.000, más o menos la cajita de 30 sobres desde que empecé a trabajar en el taller ya hace más de un año que no uso nada para la artrosis, solamente el ejercicio físico, entonces no estoy tomando nada en uno de los controles en el CESFAM, donde voy, yo le conté al médico y le pregunte si era necesario volver al uso del medicamento y él me dijo que si no los necesitaba no lo hiciera y que siguiera sólo con el ejercicio y me siento súper bien y empecé a practicar el subir y bajar escalas que antes me costaba mucho y no podía, ahora lo hago muchas veces en el día y se tengo

que llevar un par de astillas de leña para la chimenea del segundo piso, pensando en la casa de mi hija, llevo de a dos y hago 10 viajes o más para hacer el ejercicio muchas veces, eso sería. “ [Entrevista N° 4, mujer 65 años]

“Por el mismo problema que tuve al corazón, porque cuando yo me casé y empecé a tener mis hijos tuve que dejar de practicar, por eso de la crianza, de los niños, preocuparme del hogar y todo eso, de ahí cuando quede viuda me encontraron el problema al corazón porque me cansaba muy rápido, un día aburrida de los achaques dije voy a ir a gimnasia y empecé a asistir a unas clases y me empecé a sentir mejor, el cardiólogo que me trataba me empezó a encontrar mejor y de ahí he seguido sin parar.” [Entrevista N°8, mujer 78 años]

“los avances son muchos, porque yo a veces digo en broma que en el fondo es una verdad ya que a mis 68 años suena un poco para la risa ya que todos los días yo digo que parezco un joven de 15 para 16, yo camino bien, me siento muy fuerte, me siento muy hábil, me siento ágil, me siento con mucha fuerza con mucha energía, realmente me siento estupendamente bien gracias a Dios. [Entrevista N° 1; varón 68 años]

Resulta conmovedor escuchar el relato como se asocia a la práctica sistemática de actividad física transforma en un bálsamo sanador de dolencias físicas en un adulto mayor, enmarcando con claridad los beneficios obtenidos con esta práctica saludable.

3.6. El post ejercicio

Pese a la edad de cada uno de los entrevistados, se podría interpretar que las sensaciones después del ejercicio debería marcar una tendencia a la sensación de dolor muscular o de molestia, esto por los niveles de exigencia que presentan cada uno de los profesores encargados a los asistentes a estos talleres dónde se desarrolló el estudio, sorprendentemente los entrevistados reconocen quedar revitalizados con la práctica sin dolores ni molestias.

“Me siento como nueva, debería ser más largo el tiempo de la clase.” [Focus group, mujer 66años]

“mi físico responde de muy buena forma siento que me quito años de encima cuando realizo actividad física como tengo una buena alimentación recupero muy luego la energía que he gastado, mi cuerpo funciona cada vez mejor al contrario cuando dejo de realizar actividad física siento que mi cuerpo necesita estar en actividad, entonces me lleva a mantener en constante actividad, mi cuerpo lo tengo acostumbrado, mi mente funciona mucho mejor después de que hecho actividad física.” Entrevista N° 6, varón 65 años]

Esto podría ser entendido como una mejora de la condición física a través de un programa de actividad física, lo que encuentra la explicación en que gran parte de las entrevistadas asisten a varios talleres llegando algunas a realizar actividad física los cinco días de la semana, lo que resulta interesante, sobre todo en un país que muestra indicadores de sedentarismo cercanos al 90%.

“oye para mí ahora es tan fundamental hacer actividad física que yo espero ansiosa el día que tenemos que acudir al taller, por ejemplo si vamos a un taller, yo asisto a varios entonces si vamos con todo el ánimo y de repente nos dicen siéntense que vamos a trabajar otra cosa, vamos trabajar la mente o vamos a hacer sopa de letras u otra cosa que uno lo practica en la casa, sabes es como que molesta un poco, porque uno va dispuesta al ejercicio físico y si le desvían eso les desvirtúan todo, como que da un poquito de rabia.” [Entrevista N° 4, mujer 65 años]

“me siento muy bien, en realidad que dentro del esfuerzo que hago me ducho y quedo nuevo sin molestias de verdad me siento divino, es como si se volviera a repetir, podría volver a repetir la práctica de inmediato.” [Entrevista N° 1, varón 68 años]

3.7. El apoyo familiar hacia la práctica de Actividad física

Al apoyo familiar se le asigna mucha importancia, pese a que muchos de ellos viven solos, necesitan del refuerzo positivo, el reconocimiento familiar a su condición física y mental, el ser presentada como ejemplo a generaciones más noveles, los hace sentirse bien, plétóricos de energía y felicidad.

“A mí me apoyan todos, mi marido me encuentra regia, mis nietos, me dicen que soy bonita, jajajaj, sin el apoyo familiar esto sería un problema por que salgo 4 veces a la semana a hacer gimnasia.” [Focus group, mujer 71 años]

“Todos dicen que yo estoy bien y que ellos están peor que yo, me dicen mami, nosotros estamos más mal, usted está mejor que nosotros, eso me dicen.” [Entrevista N° 8, mujer 78 años]

“¿De qué?, ¿de lo que hago?, ellos me ven contenta, con ganas, haciendo todas mis cosas, con la diabetes en norma, con hartas amigas y lo mejor de todo es que he me siento muy bien por lo que me he ayudado a mí misma. Por qué esto es súper importante ya que el quedarse en la casa es algo personal y esto hay que difundirlo.” [Entrevista N° 10, mujer 75 años]

3.8. Recomendaría usted la Actividad física

Al finalizar la entrevista se dio la oportunidad a todos los participantes para que manifestaran ideas sobre lo conversado y en el sentido figurado entregaran un mensaje a otros adultos mayores, en esta parte de la entrevista todos concluyeron la entrevista haciendo un llamado a otros adultos mayores a practicar actividad física, resaltando los beneficios que esta práctica conlleva.

“yo le agradezco que me haya invitado a participar de esta actividad, además haría un llamado a los adultos mayores a que vinieran a hacer educación física, porque uno se siente bien, reconfortado, se olvida de sus enfermedades y lo principal es que se comparte con otros adultos mayores aquí, y se mejora la salud que es lo principal.” [Entrevista N° 3 Mujer, 73 años]

“Mira, me encantaría que todo el mundo pensara en forma positiva así como lo estoy haciendo yo en este momento y cada vez que yo tengo la

oportunidad de ver alguien, de conversar con alguien que se queja de dolores o de alguna patología que yo he tenido yo les aconsejo que vengan a practicar actividad física, e incluso yo he traído a varias personas, porque encuentro que es como la solución del problema” [Entrevista N° 4, Mujer de 65 años]

“repito que la actividad física en la sociedad actual es fundamental para mejorar la salud, para que la gente este contenta y los niños en su futuro, no tengamos los niños que actualmente vemos, que la obesidad baje, que los niños tenga mucho mejor motricidad y eso le lleva a tener una calidad de vida de mejor y su desarrollo mental va hacer mucho mejor, que el deporte y la actividad física nos limpia, nos hace andar más alegre y en el fondo nos lleva a mejorar de muy buena forma nuestra calidad de vida” [Entrevista N° 6, Varón 65 años]

Capítulo 4: Discusión

En un estudio realizado en nuestro país patrocinado por el Estado a través del Instituto Nacional de Estadísticas (INE), en el 2000, un aspecto muy importante que debe ser considerado en el envejecimiento está relacionado con las condiciones de vida que se le deben asegurar a la población adulta mayor; donde el eje central debe estar marcado por una correcta distribución de los beneficios del sistema económico y social en nuestro país, entregando mejoras reales a la calidad de vida de este grupo poblacional (57). Lo que es altamente coincidente con lo expresado por los entrevistados de este estudio, quienes ven en la realidad económica y en un sistema social equilibrado que les otorgue beneficios

indicadores importantes para la mejora de su calidad de vida. Otro estudio realizado por Jiménez y González observa que el concepto de calidad de vida se centra en la forma en que transcurre la vida humana y no solo en los recursos o en la renta que posee un individuo (58). Esto último concuerda con los resultados encontrados en esta investigación, donde es importante hacer notar que los participantes coinciden que el país no estaba preparado para el envejecimiento de la población y que las políticas implementadas el sistema de pensiones no ha sido abordado de acuerdo a las necesidades que propone el envejecimiento y menos el crecimiento de las expectativas de vida; ya que durante las entrevistas, los participantes reconocen que el factor económico es importante para definir un estado de bienestar, existen otros aspectos tanto o más relevantes, como la salud, la vida en familia y las redes sociales; elementos importantes que conducen a un bienestar mayor.

En cuanto a la necesidad que expresan los adultos mayores referido de mantenerse autónomos y autovalentes a la hora de la realización de sus quehaceres y de la toma de decisiones, el estudio de Osorio (59), quién indago desde el paradigma cualitativo, sobre la calidad de vida de personas mayores de Santiago de Chile, relata sobre los factores que determinan la calidad de vida de los adultos mayores, haciendo mención en el grado de autonomía e independencia en la toma de decisiones, interacción social y redes y actividades recreativas entre otras. Situación que se observa plenamente en los resultados de este estudio, dónde una gran parte de los adultos mayores entrevistados, asignan una vital importancia a la autonomía o autovalencia a la hora de escoger que hacer, donde ir, de poder realizar sus obligaciones por si solos, de poder relacionarse con pares generando amistad, o simplemente ampliando sus redes sociales a través de actividades recreativas como la práctica de actividad física, situación que reconocen como importantes a la hora de conversar de su anhelo de un bienestar mayor. Esto se relaciona con lo mencionado por Chávez (60), quien menciona que el envejecimiento biológico está supeditado a los estilos de vida observados durante la juventud, de tal forma que es posible encontrar personas de edad avanzada “bien conservada”. La conservación de la masa y

fuerza muscular representan un factor importante en el mantenimiento de la postura, el equilibrio y la marcha. La incorporación de la actividad física, a las actividades diarias de un adulto mayor acarrea beneficios en forma independiente y le permite mantener una buena calidad de vida, asegurando una adecuada habilidad funcional, misma que se define como “La eficiencia con la que el individuo se desempeña físicamente, piensa, siente o se comporta en congruencia con su medio ambiente, sin emplear para ello un gasto excesivo de energía. Resultado compartido y que se observa dentro de este estudio, ya que los participantes aducen que en este caso una actividad recreativa como la práctica de actividad física les entrega un bienestar físico que les permite “conservarse” bien para desempeñarse de mejor manera y mantenerse autónomos y autovalentes por más tiempo, evitando así convertirse en cargas para sus familias, esto presenta una alta valoración en los participantes y lo reconocen como un factor valioso en su calidad de vida.

Sobre como la práctica de actividad física influye en la calidad de vida de un adulto mayor, Heredia (61) concluye en su estudio Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores, que la actividad física practicada regularmente, favorece entre otras cosas a, mejorar la capacidad para el autocuidado, propiciar bienestar general, conservar más ágiles y atentos los sentidos, aumentar los contactos sociales y la participación social, Inducir cambios positivos en el estilo de vida de los adultos mayores, incrementar la calidad del sueño, disminuir la ansiedad, el insomnio y la depresión, reforzar la actividad intelectual, gracias a la buena oxigenación cerebral, mejorar la capacidad funcional de aquellos individuos que presentan un déficit en la realización de las actividades de la vida diaria, incrementar la longevidad . Todos factores ampliamente reconocidos como predictores de una buena calidad de vida y que durante el desarrollo de este estudio resultaron coincidentes y que fueron apareciendo durante las entrevistas, muchas veces desde la sorpresa de quienes participaron en él, ya que la práctica sistemática de actividad física despertó en ellos el deseo de mantenerse en buenas condiciones, relacionando además que el alimentarse de manera saludable ayuda mucho al autocuidado de su salud. Aumentar los niveles de

participación les permitió salir de sus hogares para generar amistad y desarrollar otras actividades como la integración a clubes de adulto mayor; situación que contribuyó a distribuir mejor su tiempo, se despertó el interés por la lectura y así investigar y entender sobre su propio proceso de envejecimiento, otro factor muy asociado a esta práctica es la mejora del sueño, ya que un número mayor de los entrevistados reconoció que desde que comenzó a asistir a realizar actividad física su sueño se normalizó y hoy duerme una mayor cantidad de horas. Todos estos factores son reconocidos y valorados como cruciales a la hora de asociar la práctica de ejercicio con la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores de Tomé.

Capítulo 5: Conclusiones y Recomendaciones

Dentro de los múltiples factores identificados por los adultos mayores de la comuna de Tomé en su percepción de calidad de vida, se ha observado que su estado de salud juega un rol preponderante en este concepto, asociada esto a su autovalencia o autonomía física y mental y la mantención de la capacidad de

tomar decisiones inherentes a su vida por si solos, lo que de una u otra manera explica el temor a ver limitada su nivel de participación social en la sociedad o el acostumbramiento a la soledad, que le exige a diario a mantener el instinto de supervivencia, muchas veces sin contención emocional, carencia de redes sociales o en lo más básico como es su alimentación o la distribución de sus propios recursos.

La práctica de actividad física se le asigna un rol importante a la hora de hablar de calidad de vida, se le otorga una valoración especial lo que se refrenda en el momento de distribuir los tiempos diarios, son muchos los adultos mayores que asisten a más de un taller de actividad física de los que se imparten a diario en la comuna, por lo que podría ser motivo de un estudio posterior analizar el nivel de actividad física de este grupo, sobre todo cuando nuestro país muestra una población sedentaria cercana al 88%.

Debido a la similitud de la opinión de los entrevistados, no resulto demasiado complejo establecer un concepto de calidad de vida estándar para todos los adultos mayores, esto debido principalmente al orden que cada uno entrega a los factores externos que influyen en su vida, lo que podría explicarse por la experiencia de vida individual y la realidad actual que cada uno presenta, lo que hace a este grupo heterogéneo en lo referido edad y muy particularmente a la realidad individual que a cada uno le corresponde vivir.

En lo referido a la distribución por género en los adultos mayores que practican actividad física, encontramos que las mujeres son quienes en mayor cantidad asisten a los talleres que se imparten en la comuna, en los varones en su mayoría, la práctica de actividad física está relacionada a la práctica de deportes individuales y colectivos

Dentro de los hallazgos de la investigación de acuerdo a las respuestas entregadas por los propios entrevistados se observa que gran parte de las situaciones de bienestar se atribuyen a la práctica de actividad física, por lo que

podría concluirse que al menos para este grupo de adultos mayores la práctica de actividad física influye positivamente en su percepción de calidad de vida.

Se observa además que los niveles de participación no están de acuerdo a la oferta existente, que pese a todos los beneficios reconocidos a la práctica de actividad física la cantidad de adultos mayores que asisten o que practican actividad física en la comuna alcanza una fracción mínima de acuerdo a la población que en este grupo etario presenta la comuna.

Si bien en este estudio la evidencia encontrada se contrasta con la información existente, se considera relevante la aplicación de dos instrumentos de recolección de datos, lo que ha producido una triangulación de la información, por lo que la información recolectada es similar desde el aspecto individual al colectivo, lo que le da fidelidad a los resultados obtenidos.

BILIOGRAFÍA CONSULTADA

- (1) D´hyver C. Proceso de Envejecimiento, LM Geriatria, México, 2006; 15-32.
- (2) Vera M. Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia, An Fac Med Lima 2007; 68
- (3) Barraza A, Castillo M. Modulo I: Tendencias en Salud Pública: Salud Familiar, Comunitaria y Promoción, 2006, [Obtenido en Mayo 2015], disponible en:
http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/1/La%20Serena%202006/El_envejecimiento.pdf
- (4) Envejecimiento de la población mundial, Transición demográfica mundial. [Obtenido en marzo 2015], disponible en:
File://www.envejecimiento_de_la_poblacion_mundial.pdf
- (5) Troncoso C, Amaya A, Acuña J, Villablanca F, Yévenes N. Perspectivas de adultos mayores sobre aspectos sociales que condicionan su alimentación. Gac Med Bol. 2017; 40(1): 14 - 20
- (6) XVIII Congreso Gerontológico Internacional. El envejecimiento mundial de la población como desafío para la cooperación internacional al desarrollo. Brasil; 2005. [Obtenido en marzo 2015]. Disponible en:
www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/Envejecimiento_Poblacion_Mundial_Como_Desafio_Para_Cooperacion_Internacional.pdf
- (7) Cathalifaud M, Thumala D, Urquiza A, Ojeda A. La vejez desde la mirada de los jóvenes chilenos: estudio exploratorio, Última década nº 27. 2007: 75-91
- (8) Gobierno de España, Libro blanco, el envejecimiento activo. 2011, [Obtenido en Mayo 2015]. [web] Disponible en:
http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/8088_8089libroblancoenv.pdf
- (9) Barraza A, Castillo M. El envejecimiento, Programa de Salud pública, salud familiar y Comunitaria; 2006: 1-12

(10) Organización Mundial de la Salud. Ciudades globales amigables con los mayores. 2007. [web]. [Obtenido en Mayo 2015]. Disponible en:

<http://www.who.int/ageing/AFCSpanishfinal.pdf>

(11) Bijarro F, Mendiola S. La vejez: una discriminación múltiple, 2009; 8-9. [Obtenido en Mayo 2015]. Disponible en:

<http://www.eumed.net/libros-gratis/2009a/489/>

(12) Gobierno de Chile ING. Adulto Mayor en Chile, Enfoque estadístico; 2007. [Obtenido en Mayo 2015]. Disponible en:

<http://www.ine.cl/docs/default-source/FAQ/enfoque-estad%C3%ADstico-adulto-mayor-en-chile.pdf?sfvrsn=2>

(13) Naciones Unidas (UN). Envejecimiento; 2017 [Obtenido en mayo 2017]. Disponible en:

<http://www.un.org/es/sections/issues-depth/ageing/index.html>

(14) CEPAL, Envejecimiento, derechos humanos y políticas públicas; 2009 [Obtenido en marzo 2016]. Disponible en:

https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/2538/S0800533_es.pdf?sequence=8 Z

(15) Organización Panamericana de la Salud / El envejecimiento. 2016. [web] [Obtenido en Marzo 2016]. Disponible en:

<http://www.who.int/features/factfiles/ageing/es/>

(16) CEPAL. Población, envejecimiento y desarrollo. Trigésimo período de sesiones de la CEPAL, San Juan, Puerto Rico. 2004.

www.cepal.org/es/eventos/comite-especial-poblacion-desarrollo-trigesimo-periodo-sesiones-la-cepal

(17) XVIII Congreso Gerontológico Internacional. El envejecimiento mundial de la población como desafío para la cooperación internacional al desarrollo, Brasil; 2005. [web] [Obtenido en Marzo 2016]. Disponible en:

[www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/Envejecimiento Poblacion Mundial Como Desafio Para Cooperacion Internacional.pdf](http://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/Envejecimiento_Poblacion_Mundial_Como_Desafio_Para_Cooperacion_Internacional.pdf)

(18) Organización Mundial de la Salud (OMS). Envejecimiento Activo: Un marco político, 2002; 82- 84. [web] [Obtenido en Marzo 2016]. Disponible en:

http://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms_envejecimiento_activo.pdf

(19) Organización Mundial de la Salud. Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud. 2015. [web] [Obtenido en Marzo 2016]. Disponible en:

http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186471/WHO_FWC_ALC_15.01_spa.pdf;jsessionid=16BC2446419C7CFFD77A25026E6CCEE4?sequence=1

(20) Organización Mundial de la Salud. Informe Mundial Sobre el Envejecimiento y la Salud, 2014.

(21) Academia nacional de medicina de México. Envejecimiento y salud: una propuesta para un plan de acción. 2013. [web] [Obtenido en marzo 2016]. Disponible en:

http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/Envejecimiento_y_salud_3a_edicion.pdf

(22) Obra social La Caixa. Vive el envejecimiento activo. 2010. [web] [Obtenido en marzo 2016]. Disponible en

www.obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Gente_30/Vive_el_envejecimiento.pdf

(23) Organización Mundial de la Salud, Envejecimiento activo: un marco político, Revista Espes. Geriatria y Gerontología; 2008; 37(S2); 80-95, [web] [Obtenido en marzo 2016]. Disponible en. http://oms_envejecimiento_activo.pdf

(24) Cerezo P. La autonomía del sujeto (O el yo soberano). 2014: 1-22

(25) El Envejecimiento Activo, aproximaciones conceptuales y ejemplos de programas que lo promueven. Soc. Leticia Pugliese Asesoría en Políticas de Seguridad Social. Asesoría General en Seguridad Social, 2014. [web] [Obtenido en Abril 2016] Disponible en:

http://www.bps.gub.uy/bps/file/8189/1/44_el_envejecimiento_activo_aproximacion_es_conceptuales_y_ejemplos_de_programas_que_lo_promuevan_pugliese.pdf

(26) Participación y Vejez. Servicio Nacional del Adulto Mayor. 2010. [web] [Obtenido en marzo 2016] disponible en:

<http://www.senama.cl/EnvejecimientoAct.html#SALUDb>

(27) Gobierno de Chile: Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA). 2009. [web] [Obtenido en abril 2016] Disponible en

<http://www.senama.cl/PoliticaAM.html>

(28) Conclusiones de la conferencia envejecimiento activo y saludable, Logroño, España 2010. [web] [Obtenido en abril 2016]. Disponible en:

<http://www.imsero.es/InterPresent2/groups/imsero/documents/binario/eaconclusiones.pdf>

(29) Gobierno de Chile. Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA). Las Personas Mayores en Chile. Situación, avances y desafíos del envejecimiento y la vejez; 2009. [web] [Obtenido en mayo 2016]. Disponible en:

<http://www.senama.gob.cl/storage/docs/Las-personas-mayores-de-chile-situacion-avances-desafios-del-envejecimiento-y-vejez-2009.pdf>

(30) Fujisawa M. Comparative study of quality of life in the elderly between in Kahoku and Yaku. Kochi Medical School Journal; 2004; 790-799.

(31) García S. Envejecimiento activo y saludable, 2010, disponible en <http://www.hola.com/salud/enciclopedia/salud/2010062045408/mayores/generales/envejecimiento-activo-y-saludable/>

(32) Servicio Nacional del adulto Mayor. Chile y sus mayores. Resultados Tercera Encuesta Nacional Calidad de Vida en la Vejez; 2013. [web] [Obtenido en abril 2016] Disponible en:

<http://www.senama.gob.cl/storage/docs/Resultados-Tercera-Encuesta-Nacional-Calidad-de-Vida-en-la-Vejez-2013.pdf>

(33) IPSUSS, Universidad San Sebastián. 2015 [web] [Obtenido en abril 2016] Disponible en:

<http://www.ipsuss.cl/ipsuss/analisis-y-estudios/casen-2015-adultos-mayores-poblacion-sobre-los-60-anos-alcanza-el-17-5/2017-06-12/144938.html>

(34) Gobierno de Perú. Ministerio de Salud, Dirección general de salud de las personas. Yo cuido mi salud. 2008 [web] [Obtenido en abril 2016] Disponible en:

https://www.minsa.gob.pe/.../adulto_mayor/.../ROTAFOLIO_AUTOCUIDADO.

(35) Izquierdo M. Efectos del envejecimiento sobre el Sistema Neuromuscular. A.M.D; 1998

(36) Moreno-González A: Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte; 2005 vol.: 5 (19) ; 222-237, disponible en:

<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.htm>

(37) Alegría P, Castillo N, Del Solar P, Varas J, Gómez S, Gutiérrez P. Factores que inciden en la participación social de los adultos mayores en actividades físico-recreativas, Revista Chilena de Terapia Ocupacional, 2013, Vol. 13; 59–69.

(38) OMS. Life in the 21st Century: A Vision for All (World Health Report), Ginebra: Organización Mundial de la Salud 1998.

(39) Merz C, Forrester, J. The secondary prevention of coronary heart disease. American Journal of Medicine 1997; 102; 573-80.

(40) Ramírez W, Vinaccia S, Suarez G. El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. Revista de Estudios Sociales 2004; n° 18; 65 -75.

(41) Márquez S. Beneficios psicológicos de la actividad física, revista de psicología general y aplicada 2004; 185-206.

(42) Pérez G. Investigación cualitativa, retos e interrogantes. 1998; 46-54.

(43) Denzin N, Lincoln Y. El campo de la Investigación Cualitativa, Volumen I. 2011

(44) Marshall M. Sampling for qualitative research; 1996; 13: 522-525. Disponible en:

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.579.6385&rep=rep1&type=pdf>

(45) Martínez J. El muestreo en investigación cualitativa. Ciência & Saúde Coletiva; 2012; 17(3); 613-619.

(46) Taylor S, y Bogdan R. Introducción a los métodos cualitativos de investigación: La búsqueda de significados. 1987; 100-132

(47) Peinado Y. Grupo de discusión, Método de investigación en Educación Especial, 2010.

(48) Callejo J. El grupo de discusión: introducción a una práctica de investigación. 2001

(49) Suárez M El grupo de discusión: una herramienta para la investigación cualitativa 2005.

(50) Organización Mundial de la Salud. Calidad de Vida (2005), disponible en:

<http://vidacalida.blogspot.cl/2010/12/oms-calidad-de-vida-2005.html>

(51) Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, 2010. [web] [Obtenido en Mayo 2016]. disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>.

(52) López–Miñarro P. Salud y actividad física, efectos positivos y contradicciones de la actividad física en la salud y calidad de vida, 2009. [web] [Obtenido en Mayo 2016]. disponible en:

<https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/5151/1/Actividad%20fisica%20y%20salud.pdf>

(53) Argueda O, Elementos básicos de bioética en investigación, Acta Medica Costarricense, 2010. [web] [Obtenido en Mayo 2016]. Disponible en:

<http://www.scielo.sa.cr/pdf/amc/v52n2/art04v52n2.pdf>

(54) Lola F, Quezada A. Pautas éticas de investigación en sujetos humanos, nuevas perspectivas 2003. [web] [Obtenido en Junio 2016]. Disponible en:

<http://www.libros.uchile.cl/files/presses/1/monographs/258/submission/proof/files/assets/basic-html/index.html#page2>

(55) Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS). Pautas Éticas Internacionales para la Investigación y Experimentación Biomédica en Seres Humanos, 2002, [web] [Obtenido en Junio 2016]. Disponible en:

http://www.cioms.ch/publications/guidelines/pautas_eticas_internacionales.htm

(56) Gómez, J, Giullia A, Grau A. Técnicas cualitativas de investigación social, Departamento de sociología y antropología, Universidad de Valencia, 2010. [web] [Obtenido en abril 2016].disponible en:

http://ocw.uv.es/ciencias-sociales-y-juridicas/tecnicas-cualitativas-de-investigacion-social/tema_4_la_organizacion_de_la_inv.pdf

(57) Dooley R, Levinsohn S. Análisis del discurso, manual de conceptos básicos., Instituto Lingüístico de Verano, primera edición, 2007.

(58) Instituto Nacional de Estadísticas. "CHILE Y LOS ADULTOS MAYORES IMPACTO EN LA SOCIEDAD DEL 2000"; 2004. [web] [Obtenido en Marzo 2016].

Disponible en

<http://www.ine.cl/docs/default-source/sociales/adultos-mayores/mayor2000.pdf?sfvrsn=6>

(59) Jiménez W, González J. Calidad de vida urbana: una propuesta para su evaluación. Rev de estudios sociales 2013; 49: 159-175.

(60) Osorio P. "Calidad de vida en personas mayores en Chile". Rev. Mad, Universidad de Chile, pág. 61 – 75, 2011

(61) Chávez, J, Lozano E, Lara A, Velásquez O. La Actividad física y el deporte en el adulto mayor, Bases fisiológicas, Promoción de Salud. Gobierno de México, 2004. [web] [Obtenido en Noviembre 2016]. Disponible en

<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/DOCSAL7516.pdf>

(62) Heredia L. Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores. Revista GERONINFO. RNPS. 2110. Vol. 1 No. 4. 2006. [web] [Obtenido en Octubre 2016]. Disponible en:

http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/ejercicio_fisico_y_deporte_en_los_adultos_mayores.pdf

(63) Hernández R. Fernández C. Bapatista P. Metodología de la Investigación. 2010; Capitulo 1:8

Anexos

Anexo 1

Comentarios finales y calificación de Docente Guía



Evaluación Final Informe de Tesis 2017

Título de Tesis:	<i>Construcción y validación de un cuestionario de conductas alimentarias asociadas al sobrepeso y la obesidad en adolescentes</i>
Estudiante:	Fernanda Carrasco
Profesor Informante:	Claudia Troncoso P.
Fecha: Diciembre 2017	

Calificación final

Aspectos a evaluar	Calificación
Aspectos generales (10%)	6,2
Marco teórico (20%)	6,5
Marco metodológico (20%)	5,3
Resultados y análisis (25%)	6,4
Discusión y conclusiones (25%)	6,3

Nota final informe: 6,2

Aprobado sin modificaciones	Aprobado con modificaciones	Reprobado
-----------------------------	-----------------------------	-----------

	X	
--	---	--

Comentarios del Texto

Aspectos generales Revisar presentación de resultados. Las tablas deben estar solo en una página.
Marco teórico Revisar usos gramaticales.
Marco metodológico Falta incluir pregunta de investigación e hipótesis (aunque sea de trabajo).
Resultados y análisis Idem aspectos generales.
Discusión y conclusiones Profundizar un poco más en este aspecto.
Otros comentarios (Opcional)

Firma de docente

Anexo 2

Comentarios finales y calificación de Docente Informante (1).



UCSC

Evaluación Final Informe de Tesis 2017

Título de Tesis:	ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES DE TOMÉ.
Estudiante:	Mario Valdebenito Mardones.
Profesor Informante:	Jacqueline Ibarra Peso
Fecha: 20 de marzo 2018	

Calificación final

Aspectos a evaluar	Calificación
Aspectos generales (10%)	0,45
Marco teórico (20%)	1,16
Marco metodológico (20%)	1,28
Resultados y análisis (25%)	1,56
Discusión y conclusiones (25%)	1,55

Nota final informe:.....6.0.....

Aprobado sin modificaciones	Aprobado con modificaciones	Reprobado
	X	

Comentarios del Texto

Aspectos generales

Titulo carece de tiempo

Párrafos de introducción carecen de referencia.

Referencia número 5 ¿?

Marco teórico

Fortalezas, muy buen hilo conductor y sustenta toda la bibliografía en que se sostiene la investigación.

Marco metodológico

En la definición de la situación problema se debe profundizar más la unidad de investigación "calidad de vida"

Carece de viabilidad del estudio; no se encuentra fundamentado.

Problemas de redacción y tiempos verbales en universo.

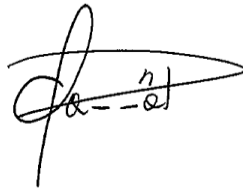
Flujograma no es presentado como tal, se detallan acciones realizadas.

Resultados y análisis

Existe un buen análisis del discurso de los respondientes.

Discusión y conclusiones

Errores de redacción y profundizar en la discusión la unidad de análisis; calidad de vida.

Otros comentarios (Opcional)

Firma de docente

Comentarios finales y calificación de Docente Informante (2).



Evaluación Final Informe de Tesis 2018

Título de Tesis:	"Actividad Física y Calidad de Vida en Adultos Mayores de Tomé"
Estudiante:	Mario Andrés Valdebenito Mardones
Profesor Informante:	Juan Pablo Amaya P.
Fecha: 16/03/18	

Calificación final

Aspectos a evaluar	Calificación
Aspectos generales (10%)	6.2
Marco teórico (20%)	7.0
Marco metodológico (20%)	6.0
Resultados y análisis (25%)	6.4
Discusión y conclusiones (25%)	7.0

Nota final informe: 6.57

Aprobado sin modificaciones	Aprobado con modificaciones	Reprobado
	x	

Comentarios del Texto

Aspectos generales - Introducción: Referenciado incompleto - Referencias bibliográficas: duplicado de referenciado. Incluye fuentes inválidas de información y no vigentes.
Marco teórico - Sólo se observan errores mínimos de redacción.
Marco metodológico - Justificación y viabilidad del estudio: si bien es justificada la intervención, no se profundiza con respecto a su viabilidad. - Muestra: no se consigna con precisión - Errores mínimos de redacción - No se observa el flujograma de procedimientos
Resultados y análisis - Se incluye información de respuestas de individuos no participantes en el estudio.
Discusión y conclusiones Buen análisis llevado a cabo, sólo se observan errores mínimos de redacción.
Otros comentarios (Opcional)



Firma de docente

Anexo 3: Instrumento de Recolección de Datos



LIBRETO DE ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD

El presente documento presenta el protocolo de recolección de datos para Entrevista en Profundidad y Grupo de Discusión que serán utilizados en la Tesis de postgrado titulada “**Actividad Física y Calidad de Vida en Adultos Mayores de Tomé**”.

Objetivo General

Analizar la percepción de la importancia de la práctica de actividad física para la calidad de vida de los adultos mayores de la comuna de Tomé, durante el primer semestre de 2016.

Objetivo específico 1

Definir la percepción de calidad de vida en Adultos Mayores de la comuna de Tomé, durante el año 2016.

Objetivo específico 2

Interpretar la percepción de la práctica de actividad física para adultos mayores de la comuna de Tomé, durante el año 2016.

LIBRETO

PROLOGO

Señora....., junto con saludarla quisiera conversar con usted sobre algunos temas de interés mutuo incorporados en la investigación “ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES DE TOMÉ”, para la cual se presentó a usted una carta de consentimiento informado que explica principalmente los objetivos y alcances de esta investigación y la confidencialidad de la información. Además lo que usted tiene en sus manos es el libreto de la entrevista, para que lo conozca y vea que el instrumento a aplicar de ninguna manera busca indagar en su vida personal. La idea general es conocer su percepción de calidad de vida, que influye sobre este bienestar y analizar si la práctica de actividad física influye en la mejora de su calidad de vida. Para poder captar mejor la información, grabaré esta conversación en esta maquinita que es

una grabadora así que no se asuste ya que una vez recuperada la información esta se borrara.

¿Le parece, empecemos?

I. Rompiendo el Hielo

Preguntas:

1. Su nombre de pila por favor, solo el primer nombre sin apellidos.
2. ¿Qué edad tiene usted?
3. ¿Padece usted alguna enfermedad crónica u otra patología?
4. ¿Pensionada?
5. ¿Su grupo familiar, cuantas personas viven en su casa?
6. ¿Cuántos de los componentes de su familia trabajan de manera remunerada?
7. ¿Asiste a la iglesia?, ¿a cuál?

II. Preguntas encasilladas en el Objetivo 1

Definir la percepción de calidad de vida en Adultos Mayores de la comuna de Tomé, durante el año 2016.

1. ¿Qué entiende usted por calidad de vida?
2. ¿Hay algo que se nos escape al definir calidad de vida?
3. ¿Qué aspectos cree usted son importantes para una buena calidad de vida?
4. Analicemos cada uno de estos aspectos, ¿Cómo influyen?
5. ¿Le gustaría agregar algo que pudiera mejorar su calidad de vida?

III. Preguntas encasilladas en el Objetivo 2

Interpretar la percepción de la práctica de actividad física para adultos mayores de la comuna de Tomé, durante el año 2016.

1. ¿Qué es para usted la actividad física?
2. ¿Cuánto tiempo lleva practicando actividad física?
3. ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?
4. ¿De qué manera cree usted que la práctica de actividad física influye en su calidad de vida?
5. ¿Cómo se siente después de haber realizado actividad física?
6. ¿Su familia que opina sobre esta práctica?
7. Vamos a dejar la grabadora abierta para que usted pueda entregar algunos conceptos finales de lo conversado.

Anexo 4: Certificación de Validación de expertos



CERTIFICACIÓN DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Nombre: CLAUDIA LUZ MOSSO FRITZ

Título Profesional: CIRUJANO DENTISTA

Grado Académico: MAGISTER EN SALUD FAMILIAR

Lugar de trabajo: DIRECCIÓN DE SALUD MUNICIPAL DE TOMÉ

Certifica que ha leído y analizado, emitiendo sugerencias y comentarios de ser necesario, el instrumento de recolección de datos presentados por el estudiante **Mario Andrés Valdebenito Mardones**, en el marco de la investigación/intervención conducente a la obtención del grado académico de Magister en Promoción de Salud Familiar y Comunitaria.

Se emite esta certificación para ser presentada a la Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción.


Firma de Experto
7.241.213-3

TOMÉ, 20 de Marzo de 2016



CERTIFICACIÓN DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Nombre: FELIPE ANDRES ROMERO PEDREROS

Título Profesional: INGENIERO CIVIL EN INFORMÁTICA

Grado Académico: MAGISTER EN GESTIÓN INTEGRADA, MEDIO AMBIENTE, RIESGOS LABORALES, RESPONSABILIDAD SOCIAL EMPRESARIAL.

Lugar de trabajo: DIRECCION DE SALUD MUNICIPAL DE TOMÉ

Certifica que ha leído y analizado, emitiendo sugerencias y comentarios de ser necesario, el instrumento de recolección de datos presentados por el estudiante **Mario Andrés Valdebenito Mardones**, en el marco de la investigación/intervención conducente a la obtención del grado académico de Magister en Promoción de Salud Familiar y Comunitaria.

Se emite esta certificación para ser presentada a la Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Felipe Romero Pedreros', written over a horizontal line.

Firma de Experto

15.179.458-0

TOMÉ, 22 de Marzo de 2016



**CERTIFICACIÓN DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE
RECOLECCIÓN DE DATOS**

Nombre: ALEJANDRA SOLEDAD CRUZ NEIRA


Título Profesional: NUTRICIONISTA

Grado Académico: MAGÍSTER EN GESTIÓN ALIMENTARIA, MAGFISTER EN
EDUCACIÓN

Lugar de trabajo: UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INACAP

Certifica que ha leído y analizado, emitiendo sugerencias y comentarios de ser necesario, el instrumento de recolección de datos presentados por el estudiante **Mario Andrés Valdebenito Mardones**, en el marco de la investigación/intervención conducente a la obtención del grado académico de Magister en Promoción de Salud Familiar y Comunitaria.

Se emite esta certificación para ser presentada a la Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción.


Firma de Experto

24 1297154P-9

TOMÉ, 30 de Marzo de 2016



**CERTIFICACIÓN DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE
RECOLECCIÓN DE DATOS**

Nombre: CRISTIAN ELISEO ITURRA LATORRE

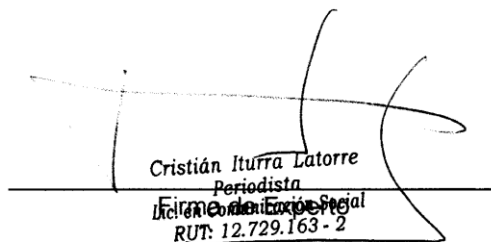
Título Profesional: PERIODISTA

Grado Académico: LICENCIADO EN COMUNICACIÓN SOCIAL

Lugar de trabajo: DIRECCION DE SALUD MUNICIPAL DE TOMÉ

Certifica que ha leído y analizado, emitiendo sugerencias y comentarios de ser necesario, el instrumento de recolección de datos presentados por el estudiante **Mario Andrés Valdebenito Mardones**, en el marco de la investigación/intervención conducente a la obtención del grado académico de Magister en Promoción de Salud Familiar y Comunitaria.

Se emite esta certificación para ser presentada a la Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción.



Cristián Iturra Latorre
Periodista
Licenciado en Comunicación Social
RUT: 12.729.163 - 2

TOMÉ, 22 de Marzo de 2016

Anexo 5: Acta Comité de Ética



**UNIVERSIDAD CATOLICA
DE LA SANTISIMA CONCEPCION**
DIRECCION DE INVESTIGACION



Concepción, 13 de Mayo de 2016

Mediante la presente, el Comité de Ética de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, deja constancia que ha revisado la tesis de postgrado titulada: “Actividad Física y Calidad de Vida en Adultos Mayores de Tomé”, cuyo Investigador Responsable es el **Sr. Mario Valdebenito Mardones**, alumno del Programa de Magíster en Promoción de la Salud Familiar y Comunitaria de la Facultad de Medicina de nuestra Casa de Estudios.

Esta investigación tiene por objetivo analizar la percepción de la importancia de la práctica de actividad física para la calidad de vida de los adultos mayores de la comuna de Tomé durante el primer semestre de 2016. Metodológicamente se realizará un estudio cualitativo fenomenológico con un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia hasta la saturación de muestra, de adultos mayores de 60 años autovalentes, que habiten en la Comuna de Tomé y que estén de acuerdo en participar de la investigación a través de la firma de un consentimiento informado.

Para la recolectar la información se utilizarán la Entrevista en Profundidad y el Grupo de Discusión y los resultados serán analizados a través de la técnica de “análisis de discurso”.

El Comité ha revisado los aspectos éticos involucrados en el proyecto y además ha comprobado que las personas participarán de esta investigación de forma informada y voluntaria, aspecto que será garantizado a través de la firma de consentimiento informado, el cual cumple con los aspectos éticos requeridos por la disciplina y el tipo de investigación propuesta.

Se concluye que esta tesis de postgrado, desde el punto de vista de sus contenidos y procedimientos, no transgrede los principios de nuestra Institución y resguarda las dimensiones éticas que proyectos de esta disciplina deben considerar.

Tal resolución ha sido aprobada por todos integrantes del Comité de Ética constituido por:

Vicerrectora Académica	Sra. Mónica Tapia L.
Decano Facultad de Medicina	Sr. Marcelo Lagos S.
Director del Instituto de Teología	Sr. Pablo Uribe U.
Directora de Investigación e Innovación	Sra. Mariella Gutiérrez V.

Anexo 6: Consentimiento Informado



UCSC



Facultad de Medicina
Magister en Promoción de Salud Familiar y Comunitaria

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a):

Junto con saludarle, queremos invitarle a participar en un trabajo de investigación, que es parte del proyecto titulado “**Actividad Física y Calidad de Vida en Adultos Mayores de Tomé**”, cuyo investigador responsable es **Mario Andrés Valdebenito Mardones**, estudiante de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de la Santísima Concepción.

Si usted decide colaborar en la investigación, participaría en una **entrevista en profundidad**, junto con otras personas como usted, para conocer sus opiniones y experiencias acerca de **si la práctica de actividad física incide en su percepción de calidad de vida**. Es importante aclarar que no habrán respuestas correctas ni incorrectas, solamente queremos conocer su opinión acerca de este tema. Sus respuestas serán grabadas a través de un captador de audios, esto con la finalidad de conservar la fidelidad de los diálogos y lograr así los objetivos planteados en la investigación.

Beneficios

Si usted acepta participar, estará colaborando con la Facultad de Medicina de la UCSC, en su función de recolectar información precedente que ayude a la formación integral de profesionales que trabajan con la comunidad en temas de salud.

La colaboración en esta investigación no conlleva ningún riesgo para usted, de todas maneras estará garantizada la posibilidad de detener su participación si en algún momento se sintiera afectado(a) o decidiera sin mediar explicación alguna retirarse del estudio.

Confidencialidad

Por otra parte, toda la información que se genere a partir del trabajo compartido será tratada confidencialmente y actuará en calidad de custodio de los datos la investigador responsable de la investigación, Mario Andrés Valdebenito Mardones, alumno de Post Grado de la Universidad Católica de la Santísima Concepción. Al respecto, su nombre no aparecerá en el trabajo final, ni en los informes parciales, ya que sólo se utilizarán los datos o nombres ficticios si fuera necesario.



Derechos

Si ha leído y firmado este documento está señalando su voluntad y decisión de participar de esta investigación. Sin embargo, podrá poner fin a ésta cuando lo desee sin ningún tipo de perjuicio en su contra.

Si estima que no se ha respetado este acuerdo, podrá presentar una queja formal al Director del Programa de Magister en Promoción de Salud Familiar y Comunitaria Facultad de Medicina, Srta. **Claudia Troncoso Pantoja**, al email ctroncosop@ucsc.cl y/o al Decano de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, Dr. Marcelo Lagos Subiabre, al mail mلاغoss@ucsc.cl o al fono 41-2345444 y/o a la Presidenta del Comité de Ética de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, Sra. Mónica Tapia Ladino, Vicerrectora Académica al fono 41-2345012 o email mtapia@ucsc.cl.

Este documento se firma en dos originales, una para el Investigador Responsable y la otra el participante.

Agradeciendo de antemano tu disponibilidad y futura colaboración en este proyecto, te saluda el equipo de investigación.

Nombre del Participante

Firma

Fecha

Mario Andrés Valdebenito Mardones
Estudiante del programa de Magister en Promoción de Salud Familiar y Comunitaria
Facultad de Medicina de la Universidad Católica de la Santísima Concepción
Fono: 984094556
e-mail: profemarioandres@gmail.com

ENTREVISTA N°1

CARLOS

Entrevistador: Son las 11:00 de la mañana, estoy en el estadio municipal de Tomé y me encuentro frente a un varón, con quien concerté esta entrevista y a quien además de saludarlo y agradecer su buena voluntad, quisiera conversar sobre algunos temas de interés mutuo incorporados en la investigación "ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES DE TOMÉ", para la cual se le presentó una carta de consentimiento informado que explica los objetivos y alcances de esta investigación y la confidencialidad de la información. Además lo que usted tiene en sus manos es el libreto de la entrevista, para que lo conozca y vea que el instrumento a aplicar de ninguna manera busca indagar en su vida personal. La idea general es conocer su percepción de calidad de vida, que influye sobre este bienestar y analizar si la práctica de actividad física influye en la mejora de su calidad de vida. Para poder captar mejor la información, grabaré esta conversación en esta maquinita que es una grabadora así que no se asuste ya que una vez recuperada la información esta se borrara.

Entrevistado: muy bien Mario, muchas gracias un gusto de saludarlo.

Entrevistador: yo también, tengo que darle las gracias por querer cooperar conmigo en este estudio, que nos va a permitir hacer un levantamiento de información de gente que le gusta practicar actividad física don Carlos, que finalmente hoy día han aumentado las expectativas de vida en nuestra comunidad, en nuestro país la idea hablar un poco de la calidad de vida, de porque la gente practica actividad física y ver si su práctica mejora su calidad de vida ya que los hombres y mujeres estamos viviendo un poquito más, yo le voy a hacer unas preguntas y espero que usted me conteste fuerte para el tema de la grabación.

Entrevistador: Primero que nada, me da su nombre, sin apellidos.

Entrevistado: Carlos Alberto

Entrevistador: Don Carlos ¿qué edad tiene usted?

Carlos: 68 años

Entrevistador: en la actualidad ¿usted padece alguna enfermedad crónica o algún otro tipo de patología?

Carlos: Si, yo soy diabético

Entrevistador: Que tipo de diabetes tiene

Carlos: De la más suave

Entrevistador: Diabetes Mellitus tipo 2, ¿usted tiene algún tipo de pensión don Carlos?

Carlos: Si soy jubilado

Entrevistador: ¿Su grupo familiar?, ¿cuantas personas lo componen?

Carlos: tres personas, un hijo, mi esposa y yo

Entrevistador: Viven los tres muy bien, don Carlos de estas tres personas que habitan en su casa ¿Cuántos trabajan de forma remunerada?

Carlos: bueno mi esposa es jubilada y el hijo, bueno el hijo trabaja de forma dependiente

Entrevistador: ¿y usted don Carlos?

Carlos: Bueno yo conduzco un taxi colectivo, aquí en la comuna de Tomé

Entrevistador: O sea ¿usted está activo como como trabajador?

Carlos: Si gracias a dios, si

Entrevistador: es muy bueno eso, Don Carlos una última pregunta dentro de esta primera etapa de la entrevista, ¿Asiste a la iglesia?, ¿a cuál?

Carlos: Si, Evangélica, a una iglesia Metodista pentecostal que está ubicada en el sector alto de Tomé

Entrevistador: Muchas gracias don Carlos, vamos a entrar entonces en tierra derecha con las preguntas que están más relacionadas con el estudio. Don Carlos ¿qué entiende usted por Calidad de vida?

Carlos: Calidad de vida es el estado anímico, el estado emocional y el organismo humano, que este en buenas condiciones de vida diaria.

Entrevistador: ¿Hay algo que se nos escape o que quiera agregar?

Carlos: Completamente, todo es un conjunto y hay que tratar en lo posible de unir estas tres conceptos y obviamente que la calidad de vida es buena.

Entrevistador: Bien, ¿qué aspectos cree usted son importantes para tener una buena calidad de vida?

Carlos; Es muy importante que dentro de este mundo que es tan feroz, de tanta complicación, como hombre evangélico me apoyo mucho en Dios, el me da mucha paz, mucha tranquilidad y también llevo una vida ordenada, trabajo, mi casa mi hogar comparto mucho con mi familia y no me excedo en nada soy un hombre prudente, y soy un hombre que gusta del equilibrio en todo orden de cosas

Entrevistador: Don Carlos de acuerdo a lo que usted me nombró, me dio algunos tópicos aquí, por ejemplo La Paz ¿cómo cree usted que influye la paz en una buena calidad de vida?

Carlos: La paz te permite desenvolverte con tranquilidad, con seguridad, te permite pensar bien los pasos que vas a seguir, te permite relacionarte bien con todos tus semejantes, con todas tus personas a tu alrededor, uno está contento feliz, influye mucho muy positivamente en esto, mejora en todo aspectos esto.

Entrevistador: ¿el orden?, don Carlos, porque vemos que vivimos en una sociedad acelerada donde vemos que los chicos no mantienen mucho el orden en su vida, que ¿opina usted del orden en la calidad de vida?

Carlos: yo pienso que la experiencia, los años de vida a uno lo van enseñando y bueno como en todo orden de cosas todos los seres humanos vamos quemando etapas vamos pasando por ciertos aspectos de la vida y bueno todo eso uno lo va aprendiendo en la vida diaria y pero eso se llega al final una madurez de la edad y otros factores que son importantes.

Entrevistador: ¿La familia don Carlos, importante en el concepto de calidad de vida?

Carlos: Es lo más importante dentro de una sociedad, por eso la misión de los padres es muy importante, el padre no solamente debe ser un proveedor, como es desgraciadamente el día de hoy, uno como padre tiene que instruir a su hijo, educarlo, enseñarlo a hablar bien, acompañarlo, estar preocupado de sus inquietudes ver sus amistades, apoyarlo en todo, reamente es un trabajo grande e importante y eso después con el tiempo con los años se va a ver el fruto de toda esta buena siembra que uno hizo con los hijos y dentro de la familia.

Entrevistador: La prudencia, un término importante, ¿cómo lo incorpora usted a este concepto de calidad de vida?

Carlos: La prudencia es un factor muy importante porque te permite situarte en cualquier orden de cosas dentro de una sociedad, eso es lo que yo creo en tener cuidado con la actuación, tener cuidado al hablar, tratar siempre cuando uno se integra a cualquier participación de cualquier índole uno debe ir con el ánimo de ser un aporte y no un problema.

Entrevistador: Muy bien y por último, me llama mucho la atención que usted dentro de los factores que usted considera como importante haya nombrado el equilibrio, ¿cómo usted asocia el equilibrio a una buena calidad de vida?

Carlos: el equilibrio yo lo miro y he aprendido en la vida que los extremos son malos, si tú puedes por ejemplo, con el alcoholismo hay que tener cuidado, yo por ejemplo soy una persona que en el almuerzo me sirvo un vaso de vino siempre y cuando yo no esté en conducción ahí por ejemplo un equilibrio y una responsabilidad mía que si yo sé que trabajo en la conducción de un vehículo de la locomoción colectiva o un vehículo particular yo no debo consumir bebidas

alcohólicas y las veces que lo hago solamente un vaso de vino y no permito que nadie me obligue a consumir más de un vaso, ya que yo creo que con un vaso de un buen vino me hace muy bien a mi organismo

Entrevistador: Don Carlos haciendo una referencia a la paz, al orden, a la familia a la prudencia y al equilibrio podríamos en esos cinco términos hacer una nueva definición de calidad de vida

Carlos: Sí, pero en todas esas cosas uno tiene que afirmarse en algo para que sucedan, yo soy un hombre religioso en ese aspecto, para mí todos esos logros se los debo a Dios santísimo a quién amo, admiro, respeto y me apoyo mucho en él.

Entrevistador: o sea, que además al concepto de calidad de vida ¿deberíamos dar una dote importante a lo que es la fe?

Carlos: Exactamente, la fe es muy importante dentro del ser humano.

Entrevistador: Muy bien don Carlos, ahora vamos a pasar a la segunda parte de la entrevista en profundidad donde vamos a hacer algunas interpretaciones de la importancia de la práctica de la actividad física en su vida. Entonces la primera pregunta es ¿qué es para usted la Actividad Física?

Carlos: La actividad física para mí es una de las cosas más importantes porque me permite estar en condiciones mentales y físicas muy aptas para desenvolverme dentro de todas las actividades que hago y también estoy en condiciones de ayudar y apoyar a alguien que lo necesite, la persona que mantiene una buena actividad física duerme bien, se alimenta bien, todo anda bien, el organismo automáticamente funciona bien.

Entrevistador: Don Carlos, ¿Cuánto tiempo lleva practicando actividad física?

Carlos: bueno yo llevo muchos años, yo diría que toda una vida, porque me inicié en el atletismo a los 14 años, fui un velocista y un saltador, participé en el Marcos Serrano, después en el Naval de Talcahuano, integré también el equipo de la Universidad de Concepción, el Lord Cochrane, y después hubo un lapso de varios años que colgué mis zapatillas con clavos y ahora hace alrededor de 12 años lo retomé, actualmente soy un atleta master pertenezco a la FEMACHI, Federación Master de Chile, estoy integrado a un club de Concepción su nombre es ASECON, participo en campeonatos a nivel, regional, nacional e internacional.

Entrevistador: Don Carlos, ¿por qué ha mantenido la Práctica?

Carlos: bueno he mantenido la práctica porque yo estoy en el área competitiva, porque en el atletismo hay dos áreas de competición una que es recreativa que no exige ningún tipo de exigencia y me encantan los desafíos y por eso estoy en la parte de competencia.

Entrevistador: En lo que respecta a su salud, ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

Carlos: los avances son muchos, porque yo a veces digo en broma que en el fondo es una verdad ya que a mis 68 años suena un poco para la risa ya que todos los días yo digo que parezco un joven de 15 para 16, yo camino bien, me siento muy fuerte, me siento muy hábil, me siento ágil, me siento con mucha fuerza con mucha energía, realmente me siento estupendamente bien gracias a Dios.

Entrevistador: Don Carlos, una pregunta que tengo que hacer, después de haber hilado gran parte de esta conversación es ¿de qué manera cree usted que la práctica de actividad física influye en su calidad de vida?

Carlos: por supuesto que sí, ya que yo soy una de esas personas que siempre conversa con mis pares, converso con muchas personas, desgraciadamente en mi país, porque a mi toco vivir fuera de mi país yo viví muchos años en Argentina y los Argentinos ellos son muy buenos para la actividad física practican muchísimas disciplinas, son campeones mundiales en varias de ellas y yo veo en mi país hay un sedentarismo espantoso, los chicos en las escuelas también no tienen ningún aspecto que los motive, creo también que la autoridad debe participar más, debiera crear eventos y por tanto apoyarlos, promocionarlos, invitar a todas las personas de todas las edades, no solo a los adultos mayores, sino que debiera haber un movimiento grande, donde todos debiéramos estar en actividad y más aún cuando se refiere, Mario yo siempre he pensado que cuando uno va entrando en edad uno tiene que ir preocupándose mucho más de su estado físico, ya que una de las cosas que primero que falla en el ser humano son las piernas, comúnmente el ser humano en los brazos mantiene o puede mantener más largo tiempo la fuerza, pero da pena la gente está en muy malas condiciones.

Entrevistador: o sea usted definitivamente asocia la actividad física a la calidad de vida de ¿cómo uno llega a viejo de mejor manera?

Carlos: Exactamente, por ejemplo, yo mismo soy un tipo muy observador, muchas veces yo ayudo a personas aun de mi edad y mayores a bajar de un bus o ayudarlos a subir a un auto porque están, no es tanto por que tengan una enfermedad complicada, sino porque su estado físico es deplorable esa persona veo señoras que miden 1,54 mts. y pesan 95 kilos entonces les cuesta mucho subir y en gran parte creo que el Chileno es muy dejado para eso no le da importancia y no tiene conciencia de lo importante que es que cuide su peso y tenga su actividad física.

Entrevistador: Muy bien, importante los conceptos, porque justamente al principio de la entrevista yo planteé las expectativas de vida en este país han aumentado, la mujer puede vivir hasta los 80 años en promedio y los varones hasta los 78 años. Hoy día nos encontramos con gente joven que ya manifiesta problemas de salud y tenemos altas tasas de sedentarismo en nuestro país, don Carlos ¿cómo se siente usted después de haber realizado actividad física?

Carlos: me siento muy bien, en realidad que dentro del esfuerzo que hago me ducho y quedo nuevo sin molestias de verdad me siento divino, es como si se volviera a repetir, podría volver a repetir la práctica de inmediato.

Entrevistador: bien, yo tengo claro el concepto de calidad de vida que usted me dio al principio, del concepto integral de salud y de acuerdo a lo que yo puedo apreciar en usted creo que lo representa completamente, creo que está en buenas condiciones yo lo conozco y sé que está muy bien, que ojalá todos pudiéramos llegar a una edad prolongada en las condiciones que usted se encuentra. Don Carlos para ir cerrando la entrevista quisiera consultarle a usted, ¿qué opina su familia con respecto a su práctica de actividad física?

Carlos: Feliz, porque yo aparte de ser papá y dueño de casa mi mujer me apoya mucho, ella se siente muy contenta de que su marido este bien y mis hijos también están muy contentos de que su papá este bien, o sea yo estoy bien y toda la familia está bien, porque se da lo contrario que uno de los miembros de la familia está mal, toda la familia anda mal, andan tristes, andan desganados, sin fe, sin proyección sin nada. Entonces todos esta magníficamente bien cuando todos los miembros dela familia están en perfectas condiciones físicas y mentales.

Entrevistador: Don Carlos, para ir cerrando, además de agradecerle su tiempo, de agradecer que haya querido participar de esta investigación, le voy a dar unos minutos para que usted haga una conceptualización final de los que es la calidad de vida, de lo importante que es la práctica de actividad física y como le dije antes volver agradecer su buena disposición.

Carlos: Bueno Mario, yo quiero agradecerle a ti la gentileza que has tenido en darme esta entrevista he tratado todo lo posible de ser un aporte dentro de mi humildad como deportista, ojalá esto motive a más personas mayores a hacer gimnasia, que puedan experimentar la felicidad de sentirse bien, uno tiene que ser capaz de ayudarse a sí mismo, creo por ahí empieza todo, no puedo estar siempre esperando que la ayuda caiga del cielo, mira ahora hay harta participación social, antes el asunto no era así, con suerte veías gente mayor aportando en las juntas de vecinos, bueno hoy se vives más también.

Entrevistador: Muchas gracias don Carlos.

Carlos: reitero los agradecimientos y felicitaciones por lo que estás haciendo y gracias

Entrevistador: Aquí terminamos nuestra primera entrevista con don Carlos Alberto.

Siendo las 12:45, damos por finalizada la entrevista y hago abandono del Estadio Municipal

Entrevista N° 2

Celia

Entrevistador: Son las 11:00 de la mañana y me encuentro en la Unión Comunal de Adultos Mayores, voy a realizar una **segunda** entrevista, me encuentro con una dama, con la que hace unos días había concertado esta entrevista. Junto con saludarla quisiera conversar con usted sobre algunos temas de interés mutuo incorporados en la investigación “ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES DE TOMÉ”, para la cual se presentó a usted una carta de consentimiento informado que explica principalmente los objetivos y alcances de esta investigación así como la confidencialidad de la información. Además lo que usted tiene en sus manos es el libreto de la entrevista, para que lo conozca y vea que el instrumento a aplicar de ninguna manera busca indagar en su vida personal. La idea general es conocer su percepción de calidad de vida, que influye sobre este bienestar y analizar si la práctica de actividad física influye en la mejora de su calidad de vida. Para poder captar mejor la información, grabaré esta conversación en esta maquinita que es una grabadora así que no se asuste ya que una vez recuperada la información esta se borrará. ¿Necesito me dé su nombre por favor?, sin apellidos

Interlocutor: Buenas tardes joven, Celia es mi nombre

Entrevistador: Bueno a Celia, junto con agradecer su participación, vamos con la segunda pregunta. ¿Qué edad tiene usted?.

Celia: 68 años

Entrevistador: 68 años, ¿padece usted alguna enfermedad crónica u otra patología?

Celia: Si, fíjese que soy Hipertensa

Entrevistador: Solo hipertensa

Celia: Sí, solo Hipertensa

Entrevistador: ¿Usted es pensionada?

Celia: Si, soy pensionada

Entrevistador: ¿Su grupo familiar cuantas personas lo componen?

Celia: yo solita

Entrevistador: ¿Usted Solita?, practica alguna religión

Celia: Si, la religión Católica

Entrevistador: Esta es la última pregunta de la primera parte de la entrevista, que tenía el objetivo de conocer alguna información suya, ahora veremos información más cercana al tema del estudio. ¿Qué entiende usted por calidad de vida?

Celia: Calidad de vida para mí es una estabilidad en todos los ámbitos, de nuestra existencia en realidad.

Entrevistador: ¿Hay algo que se le escape en ese concepto de calidad de vida?

Celia: no sé por qué la calidad de vida tiene componentes o aspectos relacionados al concepto.

Entrevistador: Bien, ¿Qué aspectos cree usted son importantes para un concepto de calidad de vida?

Celia: A ver, para una buena calidad de vida, un equilibrio emocional, espiritual, económico, la salud de todas maneras y las gotitas de sabiduría, que a nuestra edad hay que saberlas utilizar para poder actuar de acuerdo a nuestra edad.

Entrevistador: Muy bien, sabiduría al actuar, eso no lo había escuchado, la sabiduría al actuar está referida a utilizar bien la experiencia ¿no es cierto?, vamos a definir cada uno de los aspectos que usted me dio, en lo emocional, ¿cómo afecta lo emocional en la calidad de vida?

Celia: Muchísimo, tiene una gran importancia ya que si no hay una estabilidad emocional ya sea con pareja, con familia, se rompe todo el esquema de una vida armoniosa.

Entrevistador: Muy bien, y la parte espiritual

Celia: concierne para uno en forma personal, la tranquilidad propia del alma, de nuestro propio espíritu para saber actuar

Entrevistador: eso se lo da su fe

Celia: mi fe me lo da, yo soy muy espiritual en ese aspecto, asisto mucho a la iglesia y devota también de algo.

Entrevistador: Bueno en calidad de vida, cuando uno trabaja en esta percepción, generalmente se asocia al lado económico, ¿cómo cree usted que afecta lo económico en la calidad de vida?

Celia: si usted me pregunta actualmente afecta muchísimo, pero también a mi edad he aprendido a ser organizada a saber administrar mis dineros por lo que yo me he aprendido a encasillarme en lo que yo recibo y no en lo que yo pretendo, eso es porque la pensión ya es estable, no puedo yo aspirar a más, gastar o consumir lo que corresponde y no más de lo que yo recibo.

Entrevistador: La salud, ¿cómo aborda la salud usted dentro de su calidad de vida?.

Celia: Por la edad, en el minuto la salud es importante por supuesto, pero yo me considero que he sido beneficiada por parte de la vida, porque aún me siento con mucha fuerza y muy autovalente para muchas cosas, de repente hay que ver la salud no solo desde el punto de vista de estar enfermo, sino de que todo lo que lo rodea a una esté en equilibrio, me refiero a lo afectivo, el entorno, los amigos, en general lo que se relaciona a la felicidad.

Entrevistador: Cuando conversamos en la última pregunta lo de la sabiduría o la experiencia, ¿Cómo lo asocia a la calidad de vida?

Celia: Es muy importante, bueno yo por ejemplo fui maestra de educación por lo que tengo mucho conocimiento, sabiduría de muchas personas, de muchas particularidades de seres y eso me da una sabiduría para poder entender con quién me enfrento en cada momento de mi vida, con quien me tope ya sea un animalito, un joven de la calle, un señor distinguido, es decir son conocimientos que uno al haberlos aprendidos los puede aplicar fácilmente, a la edad nuestra la sabiduría y la experiencia sirven para ayudar a entender la vida.

Entrevistador: Bien señora Celia, y si pudiéramos encerrar estos cinco conceptos que usted me nombro que son suma mente importantes y en los cuales de una u otra manera se ha ido encerrando el concepto de calidad de vida, si Ud. tiene una muy buena salud emocional, una muy buena vida espiritual, tiene los recursos, tiene una buena salud y una muy buena aplicación de su experiencia, Con estos 5 componentes ¿podríamos conformar una nueva definición de calidad de vida?

Celia: Ser una persona completa, o gozar de un equilibrio completo, pienso que es lo que se necesita para tener una mejor calidad de vida, es como lo conversamos al principio que en todos los ámbitos uno pueda estar óptima es por eso que se debe estar siempre en un equilibrio.

Entrevistador: Interesante el concepto, del autovalerse, ya que se tiene la conciencia que las nuevas generaciones no fueron formadas dentro del concepto de hacerse cargo de los adultos mayores por lo que la autovalencia es algo importante.

Celia: Por supuesto ya que antiguamente a los 40 años ya era un viejo y hoy en día como dice usted, se ha ampliado el rango de edad de vida y en la actualidad yo misma yo a los 68 años me considero excelente gracias a dios y en comparación a tiempos anteriores ya, antes a los 68 años la mayoría estaba en el cementerio, en otro hogar cierto hoy en día no, gracias a dios porque creo que se le ha dado una mayor importancia al adulto mayor, se le ha considerado como persona porque antes era un bultito más en un hogar, ¿no sé si me explico bien? Y había que disponer espacio, tiempo y persona para ese adulto, hoy en día nosotros y a mí me gusta mucho la palabra de autovalencia, hoy en día existe esta autovalencia en los adultos mayores.

Entrevistador: Mire, que bueno es esto de ser autovalente y que sea importante en el concepto de calidad de vida de los adultos mayores. Ahora vamos con la segunda parte de nuestra entrevista en profundidad, donde abordaremos el tema

de la práctica de actividad física y precisamente la primera pregunta es ¿Qué es para usted la actividad física?

Celia: Actividad física, mm, ponerse en acción,

Entrevistador: ¿Cuánto tiempo hace que usted practica actividad física?

Celia: Particularmente como docente trabaje con mis alumnos, no siendo profesora de la especialidad, pero como adulto mayor llevo dos años asistiendo a estos talleres, pero no la actividad física como gimnasia propiamente tal, no brusca, sino que la que me provee a lo mejor de afirmar musculatura, de llevar bien un ritmo cardiaco, ese tipo de actividad no una actividad muy exigente.

Entrevistador: Usted personalmente ¿por qué practica actividad física?

Celia: Por mi bienestar por sentirme bien yo también, porque ayuda mucho a lo que es la autovalencia, ayuda muchísimo la gimnasia y los ejercicios que se realizan en los talleres, que son para fortalecer, damas que yo he visto, hablo de mi género, que han llegado con bastoncito, porque han tenido problemas de movilidad con una pierna pero ha sido por que se han dejado estar y con la práctica de actividad física han recuperado su movilidad y de a poquitito han ido dejando sus bastones, entonces a mí me da una cierta esperanza de no fallar yo si dios lo permite y seguir con mi práctica de actividad física de forma normal.

Entrevistador: ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

Celia: No sé si avances pero si una estabilidad, ya, me ha mantenido, una mantención, no creo que un avance, ya que siempre he sido felizmente una persona activa, físicamente activa.

Entrevistador: Bueno felizmente los avances están a la vista, ya que a los 68 años participar de un taller de actividad física con las ganas que lo hacen, ya que hoy en día nuestro país muestra estadísticas que indican que cerca de un 90% de la población es sedentaria, y de esos habría que ver cuántos de esos chilenos que no practican actividad física son adultos mayores, en Chile casi no hay estudios que indiquen información sobre esto.

Celia: Hay un detalle que no he mencionado, a lo mejor corresponde a otra parte de la entrevista que es la parte alimenticia, yo creo que eso es sumamente importante en nosotros los adultos mayores, traemos un hábito que es muy ordenado, alimentación más sana más natural y cuando usted me mencionaba que las generaciones más nuevas muestran un deterioro en su salud lo que las hace más febles, es precisamente por lo mismo ya que la alimentación de hoy no es la más sana, está compuesta por muchos aditivos y tampoco hay control, mientras más tentador es el alimento, con todas aquellas cosas que son negativas es más consumidos por la generación de hoy, nosotros no, al menos yo me cuido yo no consumo cosas que no son sanas, aunque usted no me crea mi desayuno fue un jugo natural de frutas frescas naturales de árbol natural, yo lo aprovecho

eso, hay muchas personas que eso no lo hacen, yo tengo un patio donde se caen las naranjas, verdes, maduras y las recojo las lavo y me las consumo, no voy a la feria por ejemplo hasta que he consumido esas frutas, además que son orgánicas y otro es que detesto los fármacos, yo los únicos fármacos que consumo son aquellos que me ha dado el médico por mi hipertensión, el resto todo natural, así como llegó algún mal tendrá que irse, en este momento estoy un poquito constipada y lo he tratado solo con juguito de naranja, ningún medicamento y pienso que no acuso una apariencia de persona enferma, y esto porque la alimentación también es parte de mantener una buena calidad de vida.

Entrevistador: La alimentación debe ser saludable, y no solamente para mejorar de una enfermedad, sino que como una hábito un estilo de vida

Celia: Claro, el ejemplo más claro es el yogurt que se recomienda para los niños y este producto está lleno de aditivos, yo trabajo mi propio yogurt en mi casa, yo tengo unos pajaritos que le llaman y yo consumo yogurt natural. Nada de lo que venden en los supermercados ya que también es parte mía el cuidarme, si yo me amo si yo me quiero claro que voy a tener una buena calidad de vida.

Entrevistador: Muy clara su apreciación, ¿De qué manera cree usted que la práctica de actividad física influye en su calidad de vida?

Celia: Haber, primero me ha sacado de una vida sedentaria, ya que como jubilada corro ese riesgo, felizmente yo soy muy activa, pero esto me ha ayudado también a tener distracción, adquirir nuevas amistades a compartir con mis pares, personas que jamás había conocido, intercambiar ideas, mantener un dialogo constante ya que yo soy una persona sola, pero soy muy sociable entonces esto me ha ayudado muchísimo.

Entrevistador: Y volviendo al concepto de autovalencia

Celia: Por supuesto, usted me ve, perdonando elevar tanto mi ego, estoy basten bien o me mantengo bastante bien para mis años.

Entrevistador: Celia y ¿cómo se siente usted después de haber realizado ejercicios?

Celia: Me siento con muchas ganas de llegar a mi casita, darme una buena ducha con agua heladita, porque me la doy helada aún después de los ejercicios, no la ducha de rutina diaria solo los días que hago actividad física y me deja no sé si con una respiración más pura al menos así me siento, como que son nuevos aires en realidad

Entrevistador: Hay una octava pregunta, que dice su familia que opina de su práctica, entonces yo le voy a modificar y le voy a preguntar a usted, ¿qué piensa de haber escogido este estilo de vida saludable como es el practicar actividad física?

Celia: Yo creo que la manifestación más fiel de que yo me amo.

Entrevistador: Bueno esa era la entrevista, ahora yo le voy a dejar la grabadora para que usted agregue algunos conceptos más, además quiero repetir los agradecimientos por haberme recibido y haber participado de este estudio.

Celia: No sé si habrá quedado algo en el tintero de lo que usted me preguntó, pero yo igual le agradezco de haberme hecho participar de esta entrevista, la encuentro bastante interesante, ya que de acuerdo a lo que conversamos denante antiguamente los adultos mayores eran postergados y hoy en día, con el aumento de las personas mayores existe otra preocupación por nosotros. Es vital participar en la conformación de la sociedad, además que estamos en un país de adultos mayores, entonces estos espacios están dados para que la gente como nosotros participemos y de pasadita tengamos beneficios para la salud, es importante publicitar estas actividades para que sean más los adultos mayores que se integren hacer gimnasia.

Entrevistador: Así ponemos punto final a otra entrevista de este estudio

Son las 12:30, he terminado la entrevista y me retiro de la UCAM

Entrevista N° 3

NANCY

Entrevistador: Son las 12:00 de la mañana y me encuentro en la Unión Comunal de Adultos Mayores, está terminando el taller me preparo porque voy a realizar la **Tercera** entrevista, me encuentro con una dama, con la que hace unos días había concertado esta entrevista. Junto con saludarla quisiera conversar con usted sobre algunos temas de interés mutuo incorporados en la investigación “ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES DE TOMÉ”, para la cual se presentó a usted una carta de consentimiento informado que explica principalmente los objetivos y alcances de esta investigación así como la confidencialidad de la información. Además lo que usted tiene en sus manos es el libreto de la entrevista, para que lo conozca y vea que el instrumento a aplicar de ninguna manera busca indagar en su vida personal. La idea general es conocer su percepción de calidad de vida, que influye sobre este bienestar y analizar si la práctica de actividad física influye en la mejora de su calidad de vida. Para poder captar mejor la información, grabaré esta conversación en esta maquinita que es una grabadora así que no se asuste ya que una vez recuperada la información esta se borrará. ¿Necesito me dé su nombre por favor?, sin apellidos

Interlocutor: Nancy, mi nombre es Nancy

Entrevistador: Muy bien señora Nancy, ¿qué edad tiene usted?

Nancy: 73 años

Entrevistador: ¿Padece usted alguna enfermedad crónica u otra patología?

Nancy: Sí, soy Hipertensa

Entrevistador: ¿Es usted pensionada?

Nancy: Si

Entrevistador: Su grupo familiar cuantas personas lo componen

Nancy: 3 personas

Entrevistador: Me puede contar quienes son

Nancy: mi hija, mi nieto y yo

Entrevistador: ¿Cuántos de estos componentes de su familia trabajan de forma remunerada?

Nancy: Uno

Entrevistador: ¿Entiendo que es su hija, cierto?

Nancy: Exactamente

Entrevistador: Muy bien Señora Nancy ¿Asiste a la iglesia?, ¿a cuál?

Nancy: Sí, soy creyente y asisto a la Iglesia Católica, la que está en la plaza de Armas, trato de ir lo que más puedo, digamos que normalmente, trato de ir una vez por semana, usted sabe con la vejez la iglesia sirve para mantener la paz y ver amigas, entretenido, de joven asistía más seguido, mi mamá nos obligaba ir a lo menos dos a tres veces por semana, en el tiempo del mes de María era todos los días incluida la procesión.

Entrevistador: Sra. Nancy, vamos a pasar a la segunda etapa de esta entrevista, donde definiremos un poco que es calidad de vida para los adultos mayores. Entonces Señora Nancy, ¿Qué entiende usted por calidad de vida?

Nancy: La calidad de vida es como nos alimentamos, como vivimos, de qué forma, de sentirse bien, de estar en una parte de mi vida donde me encuentre bien, estar en equilibrio de lo vivido y de lo que queda por vivir, gozar de una buena salud, usted entiende el bienestar que cada persona pretende a esta altura de la vida creo yo.

Entrevistador: ¿Hay algo que se nos escape al definir calidad de vida?

Nancy: No sé, no se me ocurre nada más

Entrevistador: Usted me hizo referencia a varias cosas, veamos, ¿Qué aspectos son importantes para una buena calidad de vida?

Nancy: Primero está la salud, es estar bien y eso se define de acuerdo a como uno vive el estilo de vida, para un adulto mayor es muy importante primeramente llevar una buena alimentación que además sea sana, también lo que influye mucho es la actividad física que es muy importante para mí, porque yo tengo una hipertensión severa, el cardiólogo lo que más hace hincapié es que debo realizar actividad física tres veces por semana, además de no fumar y descansar hartito.

Entrevistador: Muy bien señora Nancy, cuando usted menciona un equilibrio, ¿a qué se refiere con eso?

Nancy: Bueno cuando llega a viejo, debe llegar de la mejor manera posible, sin dolor, autovalente, poder hacer sus cosas, tomar sus decisiones, comprar sus cositas, ordenada con sus cuentas, con claridad en su mente, mantenerse activa, ósea en equilibrio, así lo veo yo, ósea no sé cómo explicarlo pero mire, cuando

esto está así uno está bien, tiene salud, cuando falta algo uno se decae, es como una cadena.

Entrevistador: ¿El estar bien?, ¿a qué refiere?

Nancy: Eh, que la persona adulta mayor sea bien tratada en su casa, tenga sus comodidades, sus cosas y viva bien. Ahora ante todo esto yo creo que la salud de uno es bien importante, porque hay hartos adultos mayores que hoy se encuentran en sus casas y muy enfermos, yo tengo amigas que ya no salen, están en su casa, ocupan una pieza y están a cargo de hijos, no tienen con quien conversar y eso, llevaron toda una vida difícil y su etapa final sigue siendo dura, por eso me cuido, tomo mis remedios y trato de participar en varias cosas, eso me ha hecho bien.

Entrevistador: ¿Hay algo más que usted crea se nos pueda escapar con esto de la calidad de vida?

Nancy: No sé, quizá lo económico, yo creo que sí es importante porque sin dinero es difícil, uno debe tener para comprar sus medicamentos, y sus cositas, el dinero es importante pero hay otras cosas que importan más.

Entrevistador: ¿lo espiritual?, ¿Qué opina usted?

Nancy: Muy importante participar en la iglesia, ya sea Católica o evangélica, el credo no importa mucho lo que sí importa es la relación con Dios en esta etapa de la vida.

Entrevistador: ¿Cree usted, que con el paso del tiempo lo espiritual toma ribetes de importancia en la percepción de calidad de vida?

Nancy: Es así, uno que ha sido criada en la religión, donde sus padres le inculcaron el amor a Dios, y uno sigue con su creencia hasta que se muere creo yo, para vivir bien igual uno debe creer en algo, para vivir bien, para todo en general sin descuidarse esos sí.

Entrevistador: ¿Descuidarse?

Nancy: Bueno es importante para cualquier persona cuidarse, uno debe tomarse sus remedios, a sus horas, llevar su tratamiento como se lo indica el Dr. Y hacer caso, porque hay algunos adultos mayores que son medios porfiados, en mi caso yo cumplo con mis medicamentos a mis horas.

Entrevistador: Bueno, sabe usted que a la hora de los medicamentos, las mujeres son más ordenadas y responsable que los varones

Nancy: Bueno en mi caso el cardiólogo me dice a qué hora debo tomarme los remedios y a esa hora me los tomo, si tengo que salir ando para todos lados con mi cajita con medicamentos, soy bien responsable, los remedios son mi vida si no los tomo a la hora y las veces al día que corresponde puedo pasarla mal.

Entrevistador: Señora Nancy, ¿la Familia?

Nancy: Sí por supuesto muy importante, al menos yo tengo dos hijos y ellos se preocupan mucho por mí, además tengo dos nietos que son los que me alegran la vida y llenan de felicidad mi vida.

Entrevistador: De todo lo que hemos conversado incorporaría algo nuevo usted a este concepto de calidad de vida.

Nancy: Tener una vida placentera, a mí me gustaría viajar, bueno yo tengo la suerte de viajar bastante con mi hija, salir.

Entrevistador: Eso es importante, dejar el estrés de la casa

Nancy: bueno, yo salgo bastante, lo paso bastante bien, creo que eso aporta a mi calidad de vida.

Entrevistador: Se ha hecho cortita la entrevista, ahora vamos a conversar de actividad física. Señora Nancy, ¿qué es para usted la actividad física?

Nancy: Bueno la actividad física es para mí una forma de mejorar, cuerpo, físico, espíritu, todo una buena forma de sentirse mejor siendo autovalente.

Entrevistador: Cuándo opina usted de autovalencia ¿a qué refiere?

Nancy: yo encuentro que todos los grupos de actividad física han rescatado a muchos adultos mayores, yo misma asisto a dos grupos, en la mañana con uno profesionales que nos hacen hacer actividad física y en la tarde con el profesor Rogelio, acá asisten muchos adultos mayores y todos independientes, vienen solos y hacen todo solitos, de eso hablo.

Entrevistador: ¿Qué grado de importancia le dan ustedes los adultos mayores el ser autovalentes?

Nancy: Es muy importante, yo creo que ser autovalente le permite a uno poder hacer sus cosas, no depender de otras personas, tomar sus propias decisiones, como hacer sus trámites, pagar sus cuentas, poder desplazarse sola, ser independiente, no ser ni sentirse como una carga, además el ser autovalente le va a permitir frecuentar amigos y conocer gente, situación que es importante para la salud mental y que aquellos adultos mayores postrados o dependientes no tienen.

Entrevistador: ¿Oiga señora Nancy cuénteme cuántos años lleva practicando actividad física?

Nancy: Buuuu, yo llevo hartos años practicando actividad física, cuando en el Gimnasio Marcos Serrano, cuando las clases las hacía el profesor Emilio Ortiz.

Entrevistador: Este fue el señor que falleció hace unos años atrás, ¿de cuánto hablamos? ¿15 años?

Nancy: El mismo, era una buena persona, hace más de 15 años atrás, yo creo que unos 20 años sino más.

Entrevistador: Sra. Nancy y usted ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

Nancy: Bueno principalmente la práctica de actividad física me hace sentirme bien, me permite moverme a diario, el estar en la casa sin hacer nada no me gusta el sedentarismo es malo a esta edad, entonces uno sabe que debe venir tres veces a la semana a su actividad, que la hace sentir bien, reconfortada y sentirse bien con ánimo. Yo al menos me siento muy bien haciendo educación física.

Entrevistador: Además que se ven bien, fortalecidos, sobre todo cuando uno ve jóvenes sedentarios.

Nancy: Por supuesto para la edad que tiene uno, aquí nadie falla, solo se suspende cuando llueve y eso es por nuestra salud.

Como le digo, yo me atiendo con un cardiólogo en Concepción, él me dice que a los 73 años yo me encuentro muy bien, ya que me conto que a él le llegaban pacientes más jóvenes que yo totalmente dependientes incluso para subirse a la camilla d necesitaban ayuda. Cuando le conté que hacia actividad física los 5 días de la semana me dijo que estaba bien, pero que me cuidara, que cuando me sintiera cansada descansara y luego retomara.

Entrevistador: De acuerdo a lo conversado, ¿De qué manera cree usted que la práctica de actividad física influye en su calidad de vida?

Nancy: Claro que la mejora cualquier cantidad, bueno yo antes no hacía educación física, claro que estaba más joven también, me sentía bien, bueno después como uno va entrando en años, uno como que necesita moverse, sirve como distracción ya que uno viene a conversar con otras personas y claro que uno se siente mejor.

Entrevistador: Haber, ósea que también podríamos relacionar la asistencia al taller como una forma de relacionarse con otros adultos mayores.

Nancy: Relacionarse con otras persona de la edad de uno, conversa se distrae.

Entrevistador: mire que bien, señora Nancy, ¿Cómo se siente usted después de haber realizado actividad física?

Nancy: bueno yo me siento bien, con fuerza, fortificada, me siento realizada, porque a la edad que tengo estoy bien.

Entrevistador: está súper, el otro día veía un estadístico de la cantidad de adultos mayores que se encuentran postrados aquí en la comuna.

Nancy: hay muchos abuelitos que están postrados y va aumentando, por eso es recomendable venir a estos talleres.

Entrevistador: como última pregunta, ¿Su familia que opina sobre esta práctica?

Nancy: No, ellos están felices de que yo venga a hacer mis ejercicios, porque ven que me siento bien y que estoy bien, que puedo hacer mis cosas con normalidad, que no dependo de ellos, eso es lo principal.

Entrevistador: Señora Nancy, yo le quiero agradecer el haber aceptado conversar conmigo y participar en este estudio, además le voy a dejar el micrófono para que usted no entregue alguna opinión para finalizar esta entrevista.

Nancy: yo le agradezco que me haya invitado a participar de esta actividad, además haría un llamado a los adultos mayores a que vinieran a hacer educación física, porque uno se siente bien, reconfortado, se olvida de sus enfermedades y lo principal es que se comparte con otros adultos mayores aquí, y se mejora la salud que es lo principal.

Entrevistador: Gracias

Son cerca de las 13:00 horas hemos concluido la entrevista y ya me retiro de Unión Comunal de Adultos Mayores

Entrevista N°4

ANITA

Entrevistador: Son las 15:00 de la mañana y me encuentro en una sede social donde se realiza un taller de actividad física para Adultos Mayores, están llegando al taller me preparo porque voy a realizar la **Cuarta** entrevista, me encuentro con una dama, con la que hace unos días había concertado esta entrevista. Junto con saludarla quisiera conversar con usted sobre algunos temas de interés mutuo incorporados en la investigación "ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES DE TOMÉ", para la cual se presentó a usted una carta de consentimiento informado que explica principalmente los objetivos y alcances de esta investigación así como la confidencialidad de la información. Además lo que usted tiene en sus manos es el libreto de la entrevista, para que lo conozca y vea que el instrumento a aplicar de ninguna manera busca indagar en su vida personal. La idea general es conocer su percepción de calidad de vida, que influye sobre este bienestar y analizar si la práctica de actividad física influye en la mejora de su calidad de vida. Para poder captar mejor la información, grabaré esta conversación en esta maquinita que es una grabadora así que no se asuste ya que una vez recuperada la información esta se borrara. ¿Necesito me dé su nombre por favor?, sin apellidos

Interlocutor; Anita

Entrevistador: Bien, Anita ¿Qué edad tiene usted?

Anita: 65 años

Entrevistador: 65 años, ¿padece usted de alguna enfermedad crónica u otra patología?

Anita: si tengo hipertensión y tengo artrosis generalizada

Entrevistador: ¿pensionada?

Anita: Si después de 40 años de haber trabajado como profesora, tengo una pensión

Entrevistador: Anita, ¿cuantas personas componen su grupo familiar?

Anita: somos solamente dos mi hija y yo

Entrevistador: De las personan que habitan en su casa, en este caso su hija, ¿trabaja en forma remunerada?

Anita: no, mi hija estudia el único ingreso es el mío que soy pensionada

Entrevistador: ¿Asiste a la iglesia?, ¿a cuál?

Anita: Si, yo soy Católica

Entrevistador: Con esta pregunta cerramos la primera parte de la entrevista, que pretendía recoger información básica sobre usted, ahora pasaremos a la segunda parte de la entrevista donde hablaremos del concepto de calidad de vida. ¿Qué entiende usted por calidad de vida?

Anita: Bueno, yo pienso que la calidad de vida depende de que uno sea independiente al caminar, al pensar, que no tenga que estar otra persona hablando por uno, que no tenga que estar otra persona ayudando a levantarte a salir. Para mí la calidad de vida está dada por levantarse solita, poder salir de la casa, hacer mis cosas como corresponde y no tener que depender absolutamente de nadie.

Entrevistador: de acuerdo a este concepto ¿puede haber algo que se nos escape?

Anita: yo creo que no, porque cuando yo hablo de ser independiente en todo estoy pensando cierto en qué no solamente el cuerpo sino que también la mente deben estar de acorde para poder mantener una buena calidad de vida, que no tenga que estar uno pensando en que alguien le tenga que recordar lo que debe hacer, etc. Eso creo yo que es lo más importante.

Entrevistador: ¿Qué aspectos cree usted son importantes para una buena calidad de vida?

Anita: Mira aunque parezca como de Perogrullo, primero tener una pensión digna para poder sustentar todo lo otro, ¿Qué es lo otro?, la alimentación por ejemplo, uno tiene que tener una alimentación sana, aunque sale un poquito caro a veces alimentarse de manera sana y por supuesto moverse a través de la práctica de actividad física, esto por qué si uno se queda en la casa se van atrofiando los músculos, los huesitos ya no responden y que también sale caro, zapatillas cómodas, ropa cómoda, por eso creo que eso es lo fundamental que lo primero sería tener una pensión digna, en mi caso y yo creo que a todo el mundo que vive de una pensión le pasa lo mismo, hemos tenido que aprender a organizarnos para vivir con lo justo, sabiendo que hay un montón de otras personas viejas como yo que muchas veces ni siquiera tienen lo justo, habiendo trabajado toda su vida.

Yo creo que el país no estaba preparado para el envejecimiento de la población, sino fuera porque existen una pila de políticas sociales que nos favorecen, la vida sería mucho más dura para quienes llegamos a esta edad.

Entrevistador: Bueno en los conceptos de alimentación sana y práctica de actividad física envuelve el concepto de salud, me gustaría entonces que me explicara ¿cómo cada concepto interviene en su percepción de calidad de vida?.

Anita: Sobre la pensión, lo importante es que el dinero de la pensión al menos le alcance para cubrir al menos los gastos básicos, fundamentalmente la alimentación, dependiendo de los gastos que cada dueña de casa tiene, por ejemplo los gastos básicos como luz, agua, gas, tener ese tipo de cosas, que tenga un hogar cálido, que tenga alguna comodidad, si uno tiene frío que tenga una estufita dónde calentarse, que tenga una “escaldasono”, entiendes, que tenga cosas que son como elementales, para una persona de la edad nuestra y el frío a uno empieza a hacerle como mucho daño y obviamente para poder pasar el frío uno debe tener abrigo, ósea los elementos que se necesitan

Entrevistador: ¿la salud?

Anita: Yo pienso que sí, yo pienso que sí, que los recursos alcancen para eso uno es feliz, con poquito uno logra la felicidad por que a esta edad uno no ambiciona nada más, vive el día, estar tranquila, tener la posibilidad de mirar un poquito hacia el futuro, pensar en la salud, en las enfermedades que pueden aparecer así como oportunistas, como la gripe o la influenza y sencillamente teniendo estas cosas como para salir del paso uno logra la felicidad, si estamos para eso, para ser felices.

Entrevistador: Bueno, de acuerdo a lo que hemos conversado hasta el momento, donde usted me hablo del equilibrio, físico y mental, y después de revisar estos tres aspectos, salud, recursos económicos y estilos de vida saludable, que para usted son fundamentales, podríamos, conversar o redefinir el concepto de calidad de vida.

Anita: Mira no se me ocurre otra definición de calidad de vida yo tendría que sumar estos aspectos que he nombrado para decir que la calidad de vida se consigue justamente con el equilibrio de la mente y el cuerpo, que marchen como juntitos, armónicamente.

Entrevistador: Sra. Anita ¿y lo espiritual?

Anita: La comunión con Dios está siempre, es parte de mi vida, así como aumenta la edad, aumenta el acercamiento a Dios, pero creo que en un buen estado integral, lo espiritual también anda bien.

Entrevistador: ahora vamos a pasar a la tercera y última parte de la entrevista, vamos a hablar de la actividad física. Son 6 preguntas, pero son cortas así es que comencemos.

¿Qué es para usted la práctica de actividad física?

Anita: Para mí la actividad física es un cambio de vida, sabes que mientras yo estaba activa y estaba trabajando no me quedaba mucho tiempo para hacer ejercicio, para practicar actividad física, eso paso como a un segundo plano, por que empecé a llenarme de enfermedades, ya que mi último tiempo de trabajo lo pase súper mal y muy enferma, después cuando ya empecé a practicar este estilo de vida encuentro yo me ha mejorado bastante, primero me ha servido para

regular mi peso, he bajado bastantes kilos, alrededor de siete, pero no de manera brusca, sino que de a poquito y empecé por ejemplo a mover mis extremidades al punto de que pude de que pude hacer ejercicios que nunca había podido hacer antes y lo mejor es que descubrí que me encanta bailar, me gusta mucho bailar, entonces en los talleres de gimnasia uno empieza haciendo moviendo brazos piernas, moviendo músculos haciendo todo eso pero finalmente uno termina bailando que es lo que más agrada.

Entrevistador: Sra Anita ¿Cuánto tiempo lleva practicando actividad física?

Anita: Llevo alrededor de dos años, antes no había practicado, pasé mi vida entera trabajando y haciendo mis labores de dueña de casa con todo lo que eso conlleva, donde el tiempo destinado al trabajo y el tiempo dedicado a las labores de casa ocupa todos los espacios del día, entonces dormía poco, trabajaba mucho criaba, me quedaba poco tiempo para el descanso y menos para la recreación y en cambio ahora tengo todo el tiempo del mundo y lo paso regio.

Entrevistador: Si yo le pregunto a usted, ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

Anita: Mira primero tengo que ser bastante honesta, estaba como en un estado depresivo porque había fallecido mi esposo, entonces estaba como enclaustrada en la casa y no quería salir, pero gracias a mis amigas y vecinas que empezaron a insistir que participara de los talleres de gimnasia empecé a salir del hogar, ahora no me pueden retener, ja ja ja ja, pero ese fue el punto de partida empecé a salir y me di cuenta que estaba mejorando muchísimo mi calidad de vida porque, porque con ellas reía, con ellas compartía, empecé a activar mi mente, empecé a trabajar mi cuerpo y ahora me siento súper bien, súper bien.

Entrevistador: ¿avances con la práctica?

Anita: te puedo contar una infidencia

Entrevistador: las que quiera

Anita: Yo tenía que tomar todos los días un sobre de Dinaflex Forte para la Artrosis, y estuve con eso alrededor de cuatro años tomando todos los días el medicamento, que además es muy caro vale alrededor de \$ 24.000, más o menos la cajita de 30 sobres desde que empecé a trabajar en el taller ya hace más de un año que no uso nada para la artrosis, solamente el ejercicio físico, entonces no estoy tomando nada en uno de los controles en el CESFAM, donde voy, yo le conté al médico y le pregunté si era necesario volver al uso del medicamento y el me dijo que si no los necesitaba no lo hiciera y que siguiera sólo con el ejercicio y me siento súper bien y empecé a practicar el subir y bajar escalas que antes me costaba mucho y no podía, ahora lo hago muchas veces en el día y se tengo que llevar un par de astillas de leña para la chimenea del segundo piso, pensando en la casa de mi hija, llevo de a dos y hago 10 viajes o más para hacer el ejercicio muchas veces, eso sería.

Entrevistador: Mire el secreto era bajar unos kilitos, que los bajó y fortalecer la musculatura del tren inferior que también lo logró, con la actividad física, realizando este análisis ¿cree usted que al realizar actividad física, ha mejorado su calidad de vida?

Anita: Obviamente que sí, ya que hoy veo que me puedo mover sin estar quejándome, si antes a veces estaba en mi cama y no me podía mover, si para bajarme tenía que reptar, gracias a dios hoy no, claro que todo lo hago con cuidado pero puedo hacer muchas cosas que para mí estaban como vetadas.

Entrevistador: ¿Cómo se siente después de haber asistido a una sesión de actividad física?

Anita: oye para mí ahora es tan fundamental hacer actividad física que yo espero ansiosa el día que tenemos que acudir al taller, por ejemplo si vamos a un taller, yo asisto a varios entonces si vamos con todo el ánimo y de repente nos dicen siéntense que vamos a trabajar otra cosa, vamos trabajar la mente o vamos a hacer sopa de letras u otra cosa que uno lo practica en la casa, sabes es como que molesta un poco, porque uno va dispuesta al ejercicio físico y si le desvían eso les desvirtúan todo, como que da un poquito de rabia.

Entrevistador: Una última pregunta sra. Anita ¿su familia que opina de que usted practique actividad física?

Anita: están todos felices, porque ellos han visto el progreso desde que dejé de trabajar, pase por el periodo donde estaba prácticamente deprimida, estaba sin movimiento en la casa a pasar bueno y visitando en esa época muchísimos médicos, especialistas en todo orden de cosas, tengo un cartapacio de exámenes y recetas para mis males y gracias a dios eso se ha simplificado y de verdad ahora me siento feliz, entonces obviamente ellos me ven y están más felices que yo.

Entrevistador: Sra. Anita estamos llegando al final y me gustaría que usted nos diera unas últimas reflexiones, de lo que hemos conversado, para eso vamos a dejar la grabadora abierta.

Anita: Mira, me encantaría que todo el mundo pensara en forma positiva así como lo estoy haciendo yo en este momento y cada vez que yo tengo la oportunidad de ver alguien, de conversar con alguien que se queja de dolores o de alguna patología que yo he tenido yo les aconsejo que vengán a practicar actividad física, e incluso yo he traído a varias personas, porque encuentro que es como la solución del problema, uno no debe seguir sedentaria, uno debe obligarse a practicar ejercicio, ya que el ejercicio hace que disminuya la enfermedad y con el ahorro mejora el bolsillo hace que mejore todo y que finalmente se logre la felicidad.

Entrevistador: Gracias Señora Anita, un gustazo haber conversado con usted.

Son las 16:15 horas, he terminado la entrevista y me retiro del taller

Entrevista N° 5

Leonidas

Entrevistador: Son las 11:40 de la mañana, estoy en la Asociación de pensionados de Tomé y me encuentro frente a un varón, con quien hace varios días concerté esta entrevista y a quién además de saludarlo y agradecer su buena voluntad, quisiera conversar sobre algunos temas de interés mutuo incorporados en la investigación “ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES DE TOMÉ”, para la cual se le presentó una carta de consentimiento informado que explica los objetivos y alcances de esta investigación y la confidencialidad de la información. Además lo que usted tiene en sus manos es el libreto de la entrevista, para que lo conozca y vea que el instrumento a aplicar de ninguna manera busca indagar en su vida personal. La idea general es conocer su percepción de calidad de vida, que influye sobre este bienestar y analizar si la práctica de actividad física influye en la mejora de su calidad de vida. Para poder captar mejor la información, grabaré esta conversación en esta maquinita que es una grabadora así que no se asuste ya que una vez recuperada la información esta se borrará. Entonces ¿me puede dar su nombre?, sin apellidos por favor.

Entrevistado: Buenos días mi nombre es Leonidas

Entrevistador: ¿Qué edad tiene don Leonidas?

Leonidas: 73 años

Entrevistador: 73 años, ¿usted padece alguna enfermedad crónica u otra patología?

Leonidas: Hasta el momento ninguna

Entrevistador: Bueno, nos encontramos frente a una persona sana, yo creo que todo el mundo desea llegar a esa edad sin ninguna patología, ¿usted es pensionado?

Leonidas: Si, Pensionado

Entrevistador: Su grupo familiar, ¿cuantas personas lo componen?

Leonidas: Dos personas, todo el resto de los familiares viven fuera de la comuna

Entrevistador: Don Leonidas, ¿Cuántos de los componentes de su familia trabajan de manera remunerada?

Leonidas: Ninguno, yo soy el único, el afortunado que tiene una pensión

Entrevistador: Don Leonidas, ¿Asiste a la iglesia?, ¿a cuál?

Leonidas: Si, soy Católico, Apostólico y Romano desde los Inicios y asisto constantemente a la Iglesia de Nuestra Señora de la candelaria, frente a la Plaza de Armas.

Entrevistador: me parece bien, ahora vamos a pasar a una segunda etapa de la entrevista donde vamos a analizar algunos conceptos que me gustaría fuera definiendo, ¿le parece?, ¿Qué entiende usted por calidad de vida?

Leonidas: Calidad de vida entiendo yo como un bienestar que me permite a mí vivir sin ningún drama, tanto en la parte física, mental, social y espiritual, estando todo eso equilibrado, para mí es calidad de vida.

Entrevistador: O sea usted me habla de un equilibrio de estas 3 cosas,

Leonidas: Exactamente, en la medida que yo logre mantener, las cuatro podríamos decir, lo físico, lo mental, lo social y lo espiritual, logrando mantener esto equilibrado esto es para mi calidad de vida, este equilibrio me permite superar todas las dificultades que vaya encontrando en mi camino.

Entrevistador: Me parece muy atinada y acertada esta definición, ¿hay algo que se nos pueda escapar cree usted en este concepto de calidad de vida?.

Leonidas: Esto tiene que ver mucho con la definición que uno tiene por vida, por que para algunos la vida llega hasta la etapa de adultos y después de que uno es jubilado como que se acaba la vida. Hay otros que podemos tener una concepción de vida distinta, esto quiere decir que como uno define su vida va a ir definiendo su estilo de vida, su formación incluso sus metas

Entrevistador: bueno hoy día la definición de calidad de vida cobra una vital importancia sobre todo cuando uno llega a la edad de adulto mayor, entendiendo que las expectativas de vida se han extendido en nuestro país, donde los varones viven en promedio hasta los 78 años y las damas hasta los 80 años y donde la idea no es llegar a esa edad de mala forma, la idea es llegar de buena manera a esa etapa de la vida.

Leonidas: Bueno por eso digo yo que hay que mantener ese equilibrio en la medida que quizás el mayor déficit para poder obtener una buena calidad de vida va en que uno no maneja el concepto básico y elemental, uno tiene todo su futuro hasta cuando es adulto, toda su formación durante las distintas etapas de la vida van apuntando a la etapa de adulto, para la última etapa que es la vejez, para esta etapa no estamos preparados, y quienes hemos tenido la preocupación no es

cierto de soñar, con una muerte de sueño, es decir acostarme y pasar a la vida eterna sin ningún problema , eso me define como que todo mi camino desde que tengo uso de razón hasta mi final es lo que me va llevando a pensar que yo tengo que tener este equilibrio me va a permitir tener mi visión mi salud mental, mi estado físico, mantener mi relación social, incluso la parte espiritual que un tiempo la tuve un poco abandonada, me he dado cuenta que me ayuda muchísimo para poder llegar a lo que yo he soñado, más allá de haber soñado con tener un buen trabajo o de disfrutar de una situación económica estable yo he estado pensando por lo que he visto o tocado pasar al asistir a familiares es llegar a pasar los últimos instantes de mi vida sin molestar a nadie y ojala tomar mi última once sentarme y dormirme y sería todo.

Entrevistador: ¿Don Leonidas que aspectos cree usted son importantes para mantener una buena calidad de vida?

Leonidas: Bueno, primero el concepto de Salud, que es lo que yo entiendo por salud, que es lo que yo entiendo como persona, como ser humano, que rol estoy cumpliendo yo en el ambiente en el que me estoy moviendo, creo que todo eso va apuntando a lo que me va definiendo.

Entrevistador: ¿Qué otra cosa cree usted que es importante para la calidad de vida aparte de la salud?

Leonidas: Bueno si yo miro la salud desde el punto de vista biomédico es muy importante, pero yo veo la salud desde el enfoque biopsicosocial, donde todo está relacionado todo lo que rodea el medio ambiente me va a afectar y yo tengo que ser parte de ese medio, por lo que debo tratar de girar en sentido contrario de ese medio si me es adverso, en lo físico y en lo mental es donde yo tengo que mantener un equilibrio permanente donde no tengo que comer la chatarra o todo lo que están ofreciendo sino que tratar de tener una nutrición que necesita no solamente se preocupa del físico y mi cuerpo, sino que también de cómo se alimenta mi cerebro, para que pueda producir ciertas sustancias que no se producen si es que yo no le estoy entregando los elementos básicos para nutrirlo, esto indica que para esto yo debo conocer mi cuerpo humano, en la medida que yo tengo claro esto, voy a poder emprender otras cosas, debo mirarme como ser humano y debo reconocer que soy una maquina casi perfecta, y que mientras yo no sea capaz de darme cuenta cómo funciona esta máquina estoy expuesto a todo.

Entrevistador: Usted me nombro ahí la salud, el estado físico, no la condición física, sino que como se encuentra su cuerpo, me nombro también un estado salud mental, una buena alimentación y el conocimiento del funcionamiento de su cuerpo, ¿Cómo cree usted que teniendo un buen estado físico, una buena salud mental, una buena alimentación, el conocimiento del funcionamiento de su cuerpo, se pueden englobar para generar un nuevo concepto de calidad de vida?

Leonidas: Bueno yo creo que sumando todo eso o uniendo todo eso es lo que me va permitir a mi ser un elemento activo, un sujeto protagónico en el medio de la

sociedad donde yo estoy, porque todos esos elementos que yo nombre están siendo diseñados o alterados por el medio o la sociedad donde yo me muevo. Ellos lo han tomado o han definido la salud desde el punto de vista biomédico y este concepto ha ido ganando espacio y todos estamos definiendo la salud desde ese concepto y me olvido del resto, en la parte física estoy muy preocupado de que mi físico tiene que ser el atlético, aquel que muestran en las películas o el de los hombres que practican físico culturismo, cuando yo tengo que mirar mi físico como una estructura, que fue hecha desde que yo nací, ese es mi cuerpo y yo tengo que ser amigo de ese cuerpo, ese es mi físico esa es mi estructura y yo tengo que estar agradecido de eso. Mentalmente yo debo ser capaz de generar y elaborar mis razonamientos más que cuestionar lo que está desde afuera, porque hay mucha información que están metiendo en la cabeza que uno la va digiriendo, creyendo que es propia y resulta que no son razonamientos propios, son externos. La alimentación, también es una alimentación que está dirigida desde afuera, que es lo que tengo que comer y que es lo que no tengo que comer y si yo no estoy alimentándome de acuerdo a lo que yo veo que mi cuerpo necesita naturalmente me va a pasar la cuenta en el funcionamiento de mi organismo, porque si mi organismo me dice que necesito vitamina, proteína, sales minerales y yo no le estoy entregando esto, sino que le estoy entregando alimentación chatarra, que es simplemente lo que está en venta, lo que está permitiendo el desarrollo de grandes empresas, que nos están diciendo esto es lo que tiene que comer nos va a llevar a mi cuerpo humano a recibir cualquier cosa menos lo que por naturaleza es lo que definido.

Entrevistador; Muchas gracias don Leo, cuando usted hace un rato atrás me habló de un equilibrio y ahora me acaba de dar un sin número de conceptos de la salud como el estado de bienestar integral del hombre, no como el estado libre de enfermedad, usted habla de mantener un estado físico, de mantener una salud mental compatible con la vida, de hacer un análisis tan profundo de la buena alimentación, además de nombrarme el conocimiento que uno debe tener de su cuerpo, sobre todo determinado por la edad. ¿Usted cree que este equilibrio, podríamos estar cerca de tener una muy buena calidad de vida?

Leonidas: Yo creo que si, por que hay una ciencia nueva, bueno no tan nueva comparada con la medicina si es nueva, que es la gerontología, la que nos dice que el envejecimiento es un proceso natural, este envejecimiento es heterogéneo, ya que no todos viven el proceso de la misma manera incluso interno, no todos los organismos están envejeciendo igual, entonces cuando yo empiezo a conocer el funcionamiento de mi organismo como va funcionando como se va desarrollando, esto me permite a mi hacer lo que yo necesito o lo que deseo por que me voy proponiendo metas de acuerdo a ciertos objetivos que yo ya tengo diseñado y para eso, tengo que evaluar mi físico y como es mi estructura , yo no puedo soñar ahora con 73 años salir a correr una maratón de 42 kilómetros, porque primero ese no es mi objetivo, mi objetivo en la práctica de actividad física a apuntado a tener una mejor oxigenación ya que en la medida que voy envejeciendo el oxígeno no va llegando a todo mi organismo en la misma medida, eso que es básico y elemental me permite a mí que todas las actividades que hago como

caminar, mejora de posturas o de hasana mirando la Yoga, va orientado a como yo puedo lograr una respiración profunda que permita que el oxígeno llegue a todo el organismo que es buena materia prima para matar cualquier sustancia extraña que haya dentro del organismo, es un oxidante potente, que se va encargar de eliminar todas aquellas células muertas que andan dando la hora por ahí, se va a provocar una buena combustión y las va a eliminar de mi organismo. Tengo la segunda necesidad que es la del agua, que también es fundamental ya que el 70% del cuerpo es agua, y si yo no le estoy entregando el agua suficiente manteniendo los niveles que corresponden, no solo mi organismo va a funcionar mal si no que no lo que yo estoy diseñando no va a funcionar y el organismo no me va a responder a lo que .yo quiero y se va a producir una distorsión, entonces es básico desde el inicio que mi actividad física, debe responder a lo que yo quiero y esto es elemental.

Entrevistador: Don Leonidas una consulta ¿dentro de la salud mental de acuerdo a esta preocupación, tener una salud mental compatible, por qué cree usted o mejor dicho en qué lugar pone usted las redes sociales en el adulto mayor?

Leonidas: Bueno las redes sociales, son clave y elementales, lamentablemente producto de que estamos llegando a un estado de vejez, donde primero no estamos preparados, segundo el estado no está preparado para este envejecimiento de la población tan rápido, se van creando se van desarrollando algunas políticas que van apuntando a lo inmediato, pero no al problema central de cómo voy a asistir a esta población que está envejeciendo. Las redes entonces y yo estoy viendo lo que son todos los clubes de adulto mayor, que están destinados para los adultos mayores que son autovalentes que pueden desarrollar actividad, que pueden caminar, que puede asistir a reuniones a ciertos paseos, pero desde el momento que va perdiendo su autovalencia y pasa a ser dependiente, va quedando aislado de las redes a las cuales él se había integrado y está ya no le va a prestar el apoyo, ósea desde este punto de vista las redes tienen que ir ampliando su visión, su rango de acción, el estado también tiene que apuntar a que el adulto mayor no es solo aquel que es autovalente, sino que también aquel que es dependiente y que hay que prestarle algún tipo de ayuda, ya que el también puede aportar muchísimo no es cierto a su desarrollo personal y a su entorno.

Entrevistador: bueno en eso yo le puedo ayudar un poco, en el concepto, porque finalmente nosotros hemos ido como bien dice usted no estábamos preparados para el envejecimiento de la población existe una suerte de políticas que recién se están implementando, que han mejorado lo que se venía haciendo en esta línea, bueno y en la gente joven tampoco se instalado este concepto de que ellos están acá es gracias que hubo otro grupo de personas que en su paso por la vida cimentó la sociedad que hoy tenemos. Don Leo, de acuerdo a lo que hemos conversado, de acuerdo a lo que usted me ha planteado me gustaría que intentáramos plantear el concepto de calidad de vida.

Leonidas: Podríamos hablar de calidad de vida como aquella situación que me va a permitir disfrutar, ser feliz, durante todo el transcurso de mi vida, porque el fin

último del ser humano es ser feliz, por lo tanto todo lo que apunte hacia allá va a tener que ir centrado en calidad de vida, si yo pudiera decir que calidad de vida es felicidad y todo aquello que no me permita llegar a este fin van a ser estímulos o intereses ajenos. Pero para mí si yo soy feliz voy a disfrutar de una calidad de vida que me va a llevar a esa instancia.

Entrevistador: Muy bien don Leo, hemos llegado al final de la primera parte de esta entrevista, donde recopilamos información suya y lograr articular un concepto de calidad de vida, ahora hablaremos de actividad física, entonces vamos a conversar o yo le voy a hacer 6 preguntitas y seguramente de ahí se van a desprender un par más, entonces la primera pregunta de esta etapa es de la entrevista es ¿qué es para usted la actividad física?.

Leonidas: Bueno la actividad física, es para mí el desarrollo anormal o fuera de lo tradicional, porque actividad física es todo esfuerzo que uno hace durante el día como rutina, pero yo le agrego a lo que esta fuera de eso, lo que es normal, lo que es rutina, toda actividad que me va ayudar a reencontrarme con mi organismo, ya que yo por naturaleza tengo que desarrollar actividades, pero esas actividades así como yo las voy desarrollando puede que vayan afectando mi calidad de vida yo la actividad física la estoy diseñando para recuperar nuevamente ese equilibrio.

Entrevistador: Don Leo ¿Cuánto tiempo lleva usted practicado actividad física?

Leonidas: Bueno podemos decir que desde los 14 años y la he ido adecuando a las distintas etapas del ciclo de vida, cuando estaba estudiando desarrollaba algunas acciones de actividad física como voleibol y básquetbol, pin pon, futbol, entonces la actividad tenía que apuntar a un esfuerzo superior y relacionadas con las actividades de la escuela, después en el trabajo voy a realizar actividades que estén relacionadas con tener una buena oxigenación, no perder la tonicidad muscular y apuntaba a eso porque yo notaba que en la medida de que pasaba el tiempo el organismo se empezaba a deteriorar o ciertas partes del cuerpo se van deteriorando al no ser sometidas a esfuerzo y yo con la práctica de actividad física es ejercitar todo el organismo y eso lo fui haciendo en mi etapa de joven adulto joven, cuando ya llego a la etapa de adulto, empiezo a notar que mi estructura, mi musculatura ya no respondía de la misma forma que en la juventud , y que la intensidad de la práctica no es la misma, así que empiezo a buscar otras actividades y empiezo a practicar yoga, mas particularmente la hasanna que son posturas, donde uno va asumiendo posturas y moviendo el cuerpo y ahí me di cuenta yo que con estos ejercicios yo pude recuperar mucha musculatura que yo había ido perdiendo y que se estaba atrofiando, las piernas, los brazos, el estómago, cuello y logre realizar posturas que nunca pensé poder hacerlas algunas inclinaciones del cuerpo complejas las fui logrando, pero siempre midiendo que en la medida que he ido avanzando en edad no puedo hacer uso y abuso del ejercicio, ejemplo cuando era joven podía hacer algunas hasanas que las he ido adecuando a la edad pero siempre con el objetivo de mejorar la oxigenación y recuperar fuerza muscular y así lograr equilibrio físico en mi organismo.

Entrevistador: De su respuesta yo desprendo que el cuidado de su cuerpo es distinto a lo que sucede hoy con el sedentarismo, don Leo, ¿porque practica actividad física?

Leonidas: Por varias razones y combino, cuando salgo a caminar voy haciendo para la memoria algunos trabalenguas, entonces ejercito mi cuerpo y además mi mente, ejercito mi vista por qué voy mirando, sobre todo cuando voy por la costanera mirando a Talcahuano y a Bellavista, Cerro Alegre ósea jugando con mi campo visual y también respirando, jugando con mi respiración, deteniéndome y analizando si es que con esa respiración aumenta mi temperatura corporal, ya si mi práctica está dirigida a que no se produzca un divorcio entre mi parte psíquica y la física y esto produce que yo pueda seguir desarrollando mi labor social.

Entrevistador: Don Leo ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

Leonidas: Bueno el primer beneficio está relacionado con la respiración que he ido recuperando, un poco más profunda, incluso la respiración abdominal, que para mí era algo que no correspondía, porque solo se me había estado enseñando la respiración de tórax, que probablemente se haya hecho costumbre en mi paso por mi régimen militar, donde lo principal era llenar mis pulmones de aire y después he ido viendo cómo llenar de aire el abdomen que es lo central. Además puedo dormir tranquilo, cuando me siento estresado la solución es salir a caminar respirando muy profundo y llegar a mi casa y no acostarme hasta que no esté relajado ya que acostarse tenso implica un mal sueño, la alimentación también me permite desechar todo aquello que no me sirve, que no es adecuado para mi organismo, empezar a comer lo que corresponde lo mínimo, incluso las vestimentas no tan como las diseñaba antes y quizá lo que voy notando cuando subo los cerros, ejemplo cuando voy al cementerio como llegaba antes y como llego ahora si noto alguna falencia significa que debo empezar a ejercitar algo, veo cual es la deficiencia ver cómo funciona las articulaciones de rodilla y fémur y otras como las caderas y a partir de ese indicador medir que es lo que se me va quedando atrás, porque a lo mejor lo descuidé, entonces ver todo esto y analizar y ver que parte de mi cuerpo ha ido quedando atrás y recuperarla.

Entrevistador: Don Leo, ¿De qué manera cree usted que la práctica influye en su calidad de vida?

Leonidas: De todas maneras influye porque, es lo que me permite estar por el momento, siendo presidente de un club de adulto mayor, ser tesorero de la Asociación de Pensionados, participar como secretario en la junta de vecinos, en la unión comunal del adulto mayor y en un club de tango, es decir lo que no hice en el pasado lo realizo hoy día como bailar el tango, entonces la práctica de actividad física me ha permitido desarrollar algunas habilidades, que no sabía que las tenía, eso me permite terminar todo un ciclo de semana, porque yo lo quiero hacer y lo puedo hacer.

Entrevistador: Don Leo, entendiendo que la actividad física es parte de su vida y que usted le asigna una importancia real, podría usted decirme entonces que la práctica de actividad física es importante en las personas después de los 60 años.

Leonidas: Totalmente yo creo que todos los que han desarrollado alguna actividad física, el solo hecho de desarrollarla provoca que el mismo organismo rechace una conducta extraña, en el caso de los vicios como el cigarrillo o el alcohol, uno se da cuenta que lo empiezan a afectar y los deja, al igual que en la alimentación uno se da cuenta que hay cosas que no le aportan uno las deja a un lado y va tomando lo que es saludable y esto para un adulto mayor que lleva una vida activa, están por sobre aquellas personas que se fueron quedando cómodamente sentados en sus casas viendo TV, al lado sus familias con todo lo positivo que es esto, están a punto de empezar a utilizar silla de ruedas o postradas como hay una gran cantidad de adultos mayores, esto indica que uno tiene que entender que la práctica de actividad física es una necesidad para poder llegar a la vejez de una buena forma, esto va a marcar una diferencia con aquellos que llegaron a su edad adulta entre los que viven como se llegue en comparación a aquellos que vivirán su vida de acuerdo a lo que planificaron.

Entrevistador: Perfecto yo creo al igual que usted en la actividad física como factor protector y uno no lo logra visualizar, yo lo veo a usted y lo veo entero para la edad que me dijo tenía, esta lucido, esta dueño de su vida, independiente, cuando hay gente que antes de los sesenta empieza a ser dependiente de otras personas, ¿Cómo se siente después de haber realizado actividad física?

Leonidas: yo bien porque todo lo que estoy haciendo lo tengo como planificado, hay muchos que se ríen porque yo les digo que cuando uno llega a la vejez escoge o decide qué tipo de vida es la que lleva esperando la muerte, no hay ningún otro ya que uno cumplió los ciclos anteriores y lo que le va quitando la vejez es que va llegando a los últimos días de su vida. Yo lo puedo vivir de una manera angustiada, lo puedo vivir torturando todos los días pasándome películas, aquí ayuda mucho la parte espiritual ya que me habla de la vida eterna, entonces la muerte no es más que el término de este ciclo y paso a otro donde no estoy más para siempre y no hay más por lo que yo necesito realizar actividad física para estar lúcido hasta el último día de mi vida, esto me hace vivir mejor el estrés, la soledad verla como una amiga y no como enemigo observar cosas que hay en la naturaleza y que estando acompañado no se aprecian y que en la soledad se observan y son cosas hermosas, con el relajamiento y la respiración adecuada uno puede ver y analizar de mejor manera las cosas.

Entrevistador: Don Leo, estamos llegando al final de la entrevista, hemos conversado de lo humano, de lo divino, denante yo le preguntaba sobre las redes sociales en los adultos mayores de 60 años, considerando que para este lado del mundo somos considerados AM a los 60, sobre todo por las brechas existentes, en el trabajo, la forma de vida y la salud principalmente, entendiendo que de las redes sociales de un Adulto Mayor la más importante es la familia, de acuerdo a su estilo de vida muy saludable, la pregunta es ¿qué opina su familia de su práctica de actividad física?

Leonidas: Bueno mi familia se ha ido desintegrando poco a poco, se fueron mis padres, mis hermanos se fueron a otros territorios y en la casa solo quedo con una hermana, los sobrinos que me toco criar desde pequeños, también están fuera, por lo que llego a esta parte de mi vida con la satisfacción de haber cumplido con todos los pasos que la misma vida me fue dando, a lo mejor se me quedan sueños o alguna ilusión que no se pudieron cumplir, como por ejemplo mi paso por la universidad que fue interrumpida por hechos externos de los cuales yo no tenía control y otros finalmente decidieron por mí y se me dio un futuro distinto, pero a lo mejor eso me hizo entender que esto era lo que debía vivir y todos mis familiares han ido aceptando y reconociendo los sacrificios de todos nosotros, considerando que la lección entregada es vivir con lo que corresponde, haciendo lo que corresponde para disfrutar de la vida.

Entrevistador: Bueno don Leo, vamos a dejar la grabadora abierta para que usted entregue algunos conceptos, le dejo entonces.

Leonidas: Como no estaba preparado he tratado de ir haciendo un recuento de todo lo que he hecho desde mi vida de estudiante, los conceptos, lo que he ido manejando, primero el concepto de salud desde lo biopsicosocial, mi concepto del envejecimiento, desde mi contacto con la gerontología, desde la lectura entiendo que los orientales tienen un concepto de salud distinta, para ellos es fundamental la transmisión de energía, mientras para nosotros la salud se empeña en tratar la enfermedad, sin atacar las causas sino que solo los efectos y es en este efecto de las causas es que yo he fijado mi norte en la práctica de Actividad Física más allá de mi vida normal, ya que entiendo que si no doy movimiento a mi musculatura en algún momento estaré en desventaja y no poder mantenerme autónomo y esto me pondrá en desventaja con la vida de un adulto mayor que es la etapa donde vivo. En el fondo yo he tratado de girar en forma distinta a las manecillas de un reloj en todo aquello que se oponga o esté en contra de lo que yo fui concebido que es ser feliz.

Entrevistador: Muchas Gracias don, Leo

ENTREVISTA Nº 6

Oscar Raúl

Son las 16:00 de la mañana, estoy en la cancha de Tomé alto, en la sede social del club Sporting la Unión y me encuentro frente a un varón, con quien hoy por la mañana concerté esta entrevista y a quién además de saludarlo y agradecer su buena voluntad, quisiera conversar sobre algunos temas de interés mutuo incorporados en la investigación "ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES DE TOMÉ", para la cual se le presentó una carta de consentimiento informado que explica los objetivos y alcances de esta investigación y la confidencialidad de la información. Además lo que usted tiene en sus manos es el libreto de la entrevista, para que lo conozca y vea que el instrumento a aplicar de ninguna manera busca indagar en su vida personal. La idea general es conocer su percepción de calidad de vida, que influye sobre este bienestar y analizar si la práctica de actividad física influye en la mejora de su calidad de vida. Para poder captar mejor la información, grabaré esta conversación en esta maquinita que es una grabadora así que no se asuste ya que una vez recuperada la información esta se borrará.

Entrevistador: ¿buenas tardes, cómo está?

Receptor: Bastante bien.

Entrevistador: ¿me puede decir su nombre?, sin apellidos por favor

Receptor: Mi nombre es Oscar Raúl.

Entrevistador: don Oscar que edad tiene usted.

Oscar: 64 años, todavía en un mes más cumplo la mayoría de edad.

Entrevistador: ¿Padece usted alguna enfermedad crónica u otra patología?

Oscar: no, no tengo ninguna enfermedad.

Entrevistador: muy bien, usted está activo, ¿trabajador activo todavía?

Oscar: si, correcto trabajo actualmente.

Entrevistador: don Oscar, ¿Su grupo familiar, cuantas personas lo componen?

Oscar: en este momento mi grupo familiar somos cuatro, yo, mi mujer, una hija y un nieto.

Entrevistador: ¿Cuántos de los componentes de su familia trabajan de manera remunerada?

Oscar: dos, yo y mi hija.

Entrevistador: ¿Asiste a la iglesia?, ¿a cuál?

Oscar: creo en la religión evangélica, pero no asisto no, no asisto, siempre estoy pensando en ir, pero no he podido pasar del pensamiento.

Entrevistador: pero su credo es evangélico, protestante.

Oscar: correcto, creo en la religión evangélica.

Entrevistador:: la segunda parte de la entrevista vamos a tratar de formar un concepto de calidad de vida, vamos a generar un concepto de calidad de vida, cierto, un concepto suyo que usted maneje, la primera pregunta es, ¿Qué entiende usted por calidad de vida?

Oscar: bueno según yo, la calidad de vida es todo los componentes que forma el diario vivir de una persona, los medios que lo cuentan para vivir, la forma en que desarrolla esa vida, eso es lo que yo pienso es que corresponda calidad vida.

Entrevistador: ¿Hay algo que se nos escape al definir calidad de vida?

Oscar: Puede ser, pero en este momento no se me ocurre nada más que pueda definir la calidad de vida

Entrevistador: de acuerdo a ese concepto, ¿Qué aspectos cree usted son importantes para una buena calidad de vida?

Oscar: yo creo, que lo primero es como una pregunta anterior lo decía, no, no, tener ninguna enfermedad, yo creo, es lo primero para tener una buena calidad de vida. No tener ninguna enfermedad nos permite desarrollar una vida normal, hacer todo lo creemos, es lo que yo creo que es lo principal para disponer una buena calidad de vida.

Entrevistador: ¿Otros aspectos?.

Oscar: yo creo que todo parte como lo decía no tener ninguna enfermedad al no tener ninguna enfermedad el individuo nos permite desarrollar un trabajo en forma normal, vivir en forma normal, la salud nos permite desarrollar alguna actividad que nos guste, alguna actividad física, practicar deporte, salir, caminar, entonces cuando hablamos de calidad de vida implica todo concepto, todas las cosas que, al individuo, pero todo nace según de disponer una buena calidad de vida. Creo que desde mi punto de vista creo somos carne pero también tenemos, somos espíritu y la salud mental es importantísima para tener una buena calidad de vida, todo parte de poder alimentarse bien, poder comer no tener restricciones a lo hora de comer, comer lo que a uno le gusta, cosas sanas, yo creo es fundamental, saber comer, saber alimentarse bien eso nos lleva a tener una vida plena y no permite como digo yo, desarrollar actividad que a uno nos produce placer, que a uno le gusta tal como para mí por lo menos es la actividad física.

Entrevistador: ¿otros factores?

Oscar: yo creo que hay elementos básicos para tener una buena calidad de vida, reitero, yo creo el tener una buena salud, tanto física, como mental a uno le permite desarrollar actividad que uno quiere, estar bien con uno mismo, estar bien con su familia, con su entorno, vivir en paz con la naturaleza, que hoy día es fundamental y repito todo parte de tener una buena salud, nos permite trabajar bien, vivir bien, hacer lo que nos gusta, disfrutar lo que la vida nos ofrece y dentro de eso para mí tiene un valor fundamental la actividad deportiva o actividad física.

Entrevistador: de acuerdo a lo que hemos ido o lo que me ha planteado y de lo que hemos ido conversando, ¿Le gustaría agregar algo que pudiera mejorar su calidad de vida?

Oscar: bueno. Entiendo que son todos los elementos que forman el diario vivir de los individuo contar con las cosas que uno quiere partiendo, reitero la salud, estar en condiciones en desarrollar actividad anexa que a uno le permite disfrutar y para disfrutar en buena forma hay que disponer de salud tanto física como mental y eso nos lleva a poder ir logrando objetivo que uno se va trazando en la vida y parte todo constar con una salud acorde con lo que uno quiere hacer, sino no se puede realizar nada.

Entrevistador: es el concepto principal hoy en día uno planifica, yo diría que no siendo egoísta uno dice después de los sesenta, pero después de los cincuenta los objetivo cambian.

Oscar: correcto, cuando uno llega a la edad que uno tiene uno y uno mira atrás hay mucha cosa que se quedaron en el camino que uno no tuvo la oportunidad de realizarlo y la edad que yo tengo actualmente, creo que todo hice todo lo que a mí me gusta hacer todo lo que quise hacer, dispongo de una hermosa familia a la que pudimos educar, ello se han realizado plenamente en su actividades y yo a la edad que tengo considero que tengo una buena calidad de vida, porque lo que más me gusta es disfrutar de la actividad física, del deporte, repito, conozco

mucha gente que no tiene posibilidad de comer, alimentarse bien tiene que hacer restricción con la comida, yo gracias a Dios no tengo ese problema, entonces disfruto lo que quiero, hago lo que me gusta, trabajo en lo que me gusta, entonces para mí me permite tener una calidad de vida buena.

Entrevistador: me parece bien, yo creo que ahí se han encerrado los conceptos de una percepción individual de una percepción de buena calidad de vida asociado a estilo de vida saludable principalmente.

Oscar: correcto, es fundamental eso y en lo individual creo que el individuo el hombre pasa por esta vida y tiene que intentar dejar algo, algo quede, que uno hizo durante el tiempo que estuvo acá, entonces para eso es fundamental vivir bien, implica todo eso, tener una buena salud mental que a uno le permite desarrollar actividad, mantenerse vigente en el tiempo y eso nos lleva a disfrutar un estilo de vida una forma de vida bonita que disfrutando más, estar vivo, poder hacer las cosas que a uno le gusta, disfrutar de la gente y ser un aporte a esta sociedad que en definitivamente lo que uno cree como individuo debe buscar.

Entrevistador: muy bien, ahora vamos a entrar en la tierra recta, vamos a hablare de lo que nos gusta que es la actividad física, entendiendo la actividad física como gaste que uno hace donde se sobre exige un poquito el cuerpo y donde se sobre exige un poquito el cuerpo y donde aumenta un poquito el gasto energético digamos así, una pregunta que creo que es de cajón. ¿Qué es para usted la actividad física?

Oscar: bueno la actividad física entiendo yo que es todo lo que nos lleva algún esfuerzo adicional al trabajo que uno realiza, poner en marcha esta máquina muy compleja pero perfecta que es el organismo, el organismo nuestro y ese organismo funciona a la perfección, cuerpo conocernos que este sano eso nos permite, repito, exigirnos, disfrutarlo, yo creo que es la actividad física es para disfrutarla, es para mejorar la calidad de vida y hacernos sentir contento, sentir que nuestro organismo está en condiciones de responder algunas exigencia para que nosotros nos sometemos y eso nos deja contento, conforme.

Entrevistador: bueno, hoy en día una de las cosas que, aumentado en el país no cierto, gracias a la eficacia me dice la ciencia médica son las expectativas de la vida hasta los años setenta la gente moría más jóvenes, hoy en día las expectativas de vida nos hablan que las mujeres viven hasta lo ochenta y los hombres hasta los setenta y ocho eso indica que uno tiene que tratar de mantener una condición física o un estado físico de acuerdo a la exigencia, la pregunta que viene. ¿Cuánto tiempo lleva practicando actividad física?

Oscar: bueno. Yo creo que la actividad de niño la adopte la actividad física, el deporte ha formado para mí, es una forma de vida y contrariamente a lo que se pudiera pensar con la edad que uno tiene, a medida que han pasado los años lo disfruto más, cada vez a uno le gusta más, la alimentación que he podido mantener me ha permitido llevar una actividad física normal hacer las cosas que quiero, disfrutar y la madurez de los años nos permite a uno digo cada vez

disfrutar más las cosas que uno hace para mí la actividad física está conmigo desde los primeros pasos y cada vez, repito, lo disfruto más.

Entrevistador: bueno, el otro día cuando yo lo solicite me recibiera para poder hacer esta entrevista usted me decía que a la edad suya todavía juega con los cabros jóvenes y el desplazamiento y las ganas pasan por gente que es más jóvenes que uno.

Oscar: correcto, una de las cosas, repito que me mantiene muy contento disfrutar, en muchas ocasiones con muchachos jóvenes, es malo utilizarlo, pero uno es como ejemplo para los jóvenes que hoy en día se dejan estar, no cuidan su físico, se alimentan mal, entonces gracias a Dios a la edad que uno tiene puede realizar la actividad que a uno le gusta y mantenerlo vigente y disfrutarlo yo creo que en este cada uno de las cosas que uno hace tiene que disfrutarla y para mí en estar en actividad constante con gente joven me incentiva, me retroalimento con eso y me impulsa a seguir y cuidándome cada día para mantener, ojala Dios quiera mucho tiempo más vigente en lo que hago.

Entrevistador: me parece bien ahora aunque parezca pero gruyo ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

Oscar: porque tal como decía anteriormente yo creo que somos no solamente físico, carne, sino también, somos espíritu y mi cuerpo, mi mente y mi espíritu necesita realizar actividad, mi mente necesita tener el desahogo realizarme plenamente haciendo actividad física siento que cuando estoy realizando deporte que es lo que más me apasiona me siento plenamente realizado es lo me mantiene vivo y repito y eso es lo me lleva y me impulsa cada día seguir en la actividad.

Entrevistador: ¿De qué manera cree usted que la práctica de actividad física influye en su calidad de vida?

Oscar: La mayor expresión es la felicidad, ¿mira se me notan los 65 años?, troto todos los días 5 kilómetros, mis piernas aun me responden, juego a la pelota con cabros de 50 y no hay ninguna diferencia, con suerte voy al médico una vez al año, el otro día fui a vacunarme contra la influenza y me preguntaron la edad, qué más puedo pedir.

Entrevistador: don Oscar yo le habla del aumento de la expectativa de vida, hoy día la gente se postra a temprana edad, hay adultos mayores que terminan siendo una carga para la familia. ¿De qué manera cree usted que la práctica influye en su calidad de vida?

Oscar: bueno, es una realidad que nos encontramos lamentablemente, es así a medida que pasan los años el cuerpo físico pierde musculatura perdiendo fuerza cierto va perdiendo la masa muscular que disponemos la mente deja de funcionar yo creo para mantenernos vigente, repito, es fundamental el desarrollo de la actividad física, creo que uno mientras más tiempo practica deporte, más se mueve al aire libre disfruta, repito, de las cosas de nuestro entorno natural y eso

nos lleva a tener una calidad de vida mejor, mantenerlo mejor y nuestro cuerpo y físico se deteriora más tarde yo creo que para eso fundamental el desarrollo de la actividad física que no se atrofie los músculos, el caminar, el trotar, al no tener una vida sedentaria nos lleva tal como decimos que nuestra expectativa de vida sea mayor.

Entrevistador: Oscar, ósea podríamos interpretar que esto es por influencia de la actividad física

Oscar: correcto que es fundamental tener una mejor calidad de vida y para tener una mayor expectativa de vida es desarrollar actividad física hoy para mí en lo personal de acorde a cosa que uno ve es fundamental desarrollar algunas actividad física para tener una sanidad física y mental.

Entrevistador: bien, cuando usted practica actividad física.

¿Cómo se siente después de haber realizado actividad física?

Oscar: bueno, siento primero que nada es lo que me gusta, mi físico responde de muy buena forma siento que me quite años de encima cuando realizo actividad física como tengo una buena alimentación recupero muy luego la energía que he gastado, mi cuerpo funciona cada vez mejor al contrario cuando dejo de realizar actividad física siento que mi cuerpo necesita estar en actividad, entonces me lleva a mantener contaste en actividad mi cuerpo lo tengo acostumbrado, mi mente funciona mucho mejor después de que hecho actividad física.

Entrevistador: yo dentro de lo que pude apreciar ese día que vine a solicitar que me recibiera con el tema de estudio me di cuenta que usted anda con su nieto y su nieto le gusta jugar a la pelota, correr, salta y en una buena imagen porque hoy en día, los estudio indica que los chicos son sedentario desde muy temprana edad y que empieza a parecer en su organismo cosa que no son buena para su salud, se empieza a poner gordito, empieza a perder movilidad y eso de alguna otra manera influye en el desarrollo integral.

¿Su familia que opina sobre esta práctica?

Oscar: bueno, gracias a Dios mi familia son todas deportistas, a mi nieto, tengo tres nietos le inculco en ello la misma pasión que tengo yo, de que practiquen harto deporte, como el tata, porque considero que es fundamental la actividad física para el desarrollo integral como dices tú, es la mejor forma de ir entregando valores, a ellos le gusta y a mí me hace feliz verlos a ellos que le gusta el deporte, el otro día no más me andaban preguntando como ando de zapatillas y de repente aparece algo a los pies de mi cama. Entonces, mi familia opina lo mismo que opino yo, que es salud lo que me dan y mientras más ejercicio mejor para todos, pensamos que la calidad de vida es mucho mejor y nos hace feliz a todos lo que se relacione con actividad física.

Entrevistador: estamos llegando al final le voy a dejar algunos minutos para que usted haga un congreso de todo lo conversado, una impresión final con respecto al tema de la calidad de vida y actividad física.

Oscar: bueno, primero que nada me parece muy bien que se haga este tipo de estudio, entrevista, para dar a conocer lo que uno piensa e incentivar a la gente. a los jóvenes. A los adultos mayores que la actividad física es lo mejor que pueden tenerlo, le mejora mucho la calidad de vida la expectativa de vida, los años que uno pueda aspirar, realizando actividad física, saludable son mucho mayor, yo creo que es fundamental que la sociedad entienda que los gobierno entienda que la actividad física, el deporte, es fundamental para mejorar la calidad de vida de todos los individuos y es lo que nos pueda llevar a tener una sanidad tanto física como mental que en el fondo incide en mejorar nuestra relación y toda nuestra sociedad que nos desenvolvemos.

Entrevistador: bueno, yo también trabajo ligado al tema, he compartido con usted algunos minutos conversando de esta pasión y quiero dejar unos minutos para que usted nos diga algo más sobre esta actividad. Gracias

Oscar: al contrario soy yo quién debe agradecer a usted por la entrevista, esto no lo había visto nunca y repito que la actividad física en la sociedad actual es fundamental para mejorar la salud, para que la gente este contenta y los niños en su futuro, no tengamos los niños que actualmente vemos, que la obesidad baje, que los niños tenga mucho mejor motricidad y eso le lleva a tener una calidad de vida de mejor y su desarrollo mental va hacer mucho mejor, que el deporte y la actividad física nos limpia, nos hace andar más alegre y en el fondo nos lleva a mejorar de muy buena forma nuestra calidad de vida.

Entrevistador: muchas gracias.

Son las 17:50, hemos concluido la entrevista y me retiro de la sede social

ENTREVISTA: 7

Lidia

Entrevistador: Son las 12:00 de la mañana y me encuentro en la Unión Comunal de Adultos Mayores, voy a realizar una entrevista, me encuentro con una dama, con la que me contacté hace unos días y con la que había concertado esta entrevista. Junto con saludarla quisiera conversar con usted sobre algunos temas de interés mutuo incorporados en la investigación “ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES DE TOMÉ”, para la cual se presentó a usted una carta de consentimiento informado que explica principalmente los objetivos y alcances de esta investigación así como la confidencialidad de la información. Además lo que usted tiene en sus manos es el libreto de la entrevista, para que lo conozca y vea que el instrumento a aplicar de ninguna manera busca indagar en su vida personal. La idea general es conocer su percepción de calidad de vida, que influye sobre este bienestar y analizar si la práctica de actividad física influye en la mejora de su calidad de vida. Para poder captar mejor la información, grabaré esta conversación en esta maquina que es una grabadora así que no se asuste ya que una vez recuperada la información esta se borrara. ¿Necesito me dé su nombre por favor?, sin apellidos

Receptor: Lidia.

Entrevistador: muy bien, Lidia le explique yo anteriormente el objetivo del estudio y ella acepto a firmar el consentimiento informado, estamos en condiciones de empezar entonces, ¿Lidia que edad tiene usted?

Receptor: 85 años.

Entrevistador: muy bien, Lidia, ¿Padece usted alguna enfermedad crónica u otra patología?

Lidia: sí, soy hipertensa.

Entrevistador: Es hipertensa ya muy bien, ¿Usted es pensionada?

Lidia: Si, hacen 25 añitos que me pensione.

Entrevistador: ¿Servicio de Seguro Social?

Lidia: No señor, Caja de Empleados Particulares.

Entrevistador: Caja Empleados Particulares, Lidia su grupo familiar, ¿cuantas personas lo componen?

Lidia: yo sola vivo nada más, lo conformo yo sola.

Entrevistador: ¿vive usted solita?

Lidia: Yo sola compongo mi casa, soy viuda hace haarto, mis hijos crecieron, armaron familia y se fueron, me visitan cada cierto tiempo, hasta el año pasado vivía conmigo una nieta de Los Ángeles, estudiaba en una universidad acá, terminó su carrera y se fue, ella me visita más seguido que su mamá que es mi hija.

Entrevistador: ¿Asiste a la iglesia?, ¿a cuál?

Lidia: Católica, y voy con una frecuencia de una vez por semana, de repente me inspiro y voy dos o tres veces, mi madre me era muy Católica y me formó ahí, cuando enfermó mi marido, asistí a una iglesia evangélica, igual es bonita como llevan la fe, al final decidí seguir siendo Católica y creo que no volveré a cambiar.

Entrevistador: una vez a la semana muy bien, ahora vas a pasar a la otra hojita de pregunta que esta atrás y vamos a definir algunos conceptos.

¿Qué entiende usted por calidad de vida?

Lidia: la calidad de vida, a ver lo que yo entiendo, como le podría decir, yo comprendo que la vida que llevamos debe ser muy bien cuidada, a mí se asemeja harto a estar bien, un bienestar equilibrado, salud, dinero y amor decía la canción, por ejemplo yo con la actividad física que yo hago, me siento mucho mejor, se me olvida todo incluso que estoy sola.

Entrevistador: ¿Hay algo que se nos escape al definir calidad de vida?

Lidia: No, creo que no

Entrevistador: ¿Qué aspectos cree usted son importantes para una buena calidad de vida?

Lidia: Primero la salud, depende mucho de la persona, como uno se cuida, yo por ejemplo, si voy al médico cosa que no hago nunca, pero si voy y él me dice que tengo que tomarme mis pastillas a tal hora, a esa hora busco mis remedios y me los tomo, acá depende harto de la alimentación, yo como muchas verduras y frutas, grasas casi nada y como yo misma cocino, es todo sanito, mi nieta se acostumbró fijate y bajo de peso y se sentía mejor.

Entrevistador: ósea ¿buena salud, buena calidad de vida?

Lidia: por supuesto que sí, imagínate cuantos viejitos están postrados ¿se dice?, no tienen salud y deben aguantar que sus propios hijos los traten mal o como niños, la salud es un todo en la medida que uno esté bien de acá (inca la Cabeza), de aquí (indica el corazón), el resto es de perogrullo.

Entrevistador: ¿la parte espiritual?

Lidia: bueno, ahí como le podría contestar, la fe me ayuda mucho, nosotros o al menos yo estoy en la etapa final de mi vida y uno se apega a Dios por qué no sabe que es lo que le espera, estoy lucida, todavía me acuerdo donde dejo todo, conozco a toda la gente, y por eso estoy agradecida de Dios. Otra cosa creo que estar en relación en familia es muy bueno, con toda la familia eso sí, pero sabes igual es importante cultivar amistades, a nuestra edad uno se pone solidaria fijate, a mí misma cuando me pierdo unos días ya sea porque voy de visita a ver a mis hijos o recibo visitas, ligerito me están llamando para saber qué pasa, la otra vez

estuve en cama con resfrío, hasta la profe me llamó, uno se siente importante y te levanta como persona.

Entrevistador: la última parte, la parte económica, ¿Cómo crees tú que influye en la calidad de vida?

Lidia: en la parte económica, según la persona como trate su estilo de vida, si gastas más de lo que ganas, influye por que vives endeudada, pero si vives con lo justo o no, no es lo justo es lo necesario, y guardas aunque sea un poquito te quita una preocupación y una preocupación menos mejora tu calidad de vida.

Entrevistador: muy bien Lidia, ahora hay alguna cosa que nos haya escapado que puede influir en la calidad de vida.

Lidia: haber, que se nos puede escapar en la calidad de vida, en la manera de vivir y poder hacer mis cosas yo sola.

Entrevistador: exacto, explícame eso por favor.

Lidia: bueno, depende la persona teniendo actividad física, saliendo, no quedarse en la casa y teniendo comunidad con la gente, con los vecinos, muy importante para mí es decidir qué hacer, como vivir, tomando sus propias decisiones, haciendo mis cosas, yo vivo solita soy autovalente, no quiero ni pensar cuando necesite ayuda.

Entrevistador: muy bien, incorporarías alguna otra cosa para mejorar la calidad de vida.

Lidia: claro que si, es fundamental, para salir del estrés, salgo a correr, se despeja voy al túnel me relajo, corro, es importante sacar el estrés, inmediatamente sale agobiado de las cosas y uno se olvida de todo, entonces hacer deporte es muy bueno.

Entrevistador: no hay una sensación que pudieras necesitar algo más.

Lidia: no, por el momento no.

Entrevistador: muy bien, vamos a la tercera parte de la entrevista, que es la segunda hojita en la parte de abajo lo que refiere actividad física. ¿Qué es para ti la actividad física?

Lidia: para mí, la actividad física es vida y salud, un regalo para mi vida.

Entrevistador: ¿Cuánto tiempo llevan practicando actividad física?

Lidia: En estos talleres, como treinta años.

Entrevistador: treinta años, te acuerdas donde empezaste.

Lidia: si, en el liceo con la profesora Loreto Carrera ella fue mi primera profesora, de ese grupo sólo quedamos dos, la otra ahora ya le cuesta llegar acá, es uno o dos años mayor que yo, siempre fuimos amigas, ahora ya viene menos.

Entrevistador: tú eres reconocida, has recorrido todos los talleres los talleres que se han realizado acá en Tomé, recuerdo que en algún momento asistías a uno conmigo, del cardiovascular ¿te acuerdas?.

Lidia: Si, he recorridos muchos los talleres y con muy buenas profesoras y profesores como tú, el problema es el horario el suyo es muy temprano, jajajaja

Entrevistador: jajaja, ¿me cambiaste por la hora?, muy bien.

¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

Lidia: yo practico la actividad física porque me siento bien, me mejora mi salud que tengo y me siento mucho mejor, parece que me rejuvenezco con la actividad física.

Entrevistador: Lidia, algo que se me olvido preguntarte antes, en la concepción de calidad de vida, pero lo vamos a ver ahora.

¿Qué opinas tú, de ser autovalente?

Lidia: Por supuesto que si, eso es una cosa muy importante, ser autovalente en lo físico y en lo mental.

Entrevistador: y que logros, que avance has tenido en la mantención de la autovalencia, puede ser unos de los logros que has participado tanto haciendo actividad física.

Lidia: por supuesto que sí, me he sentido mucho mejor con lo que estoy haciendo, tú me ves tengo casi 86 años está a la vista.

Entrevistador: la práctica, yo te he visto caminando, visto practicando todo tipo de deporte.

Lidia: Si, me gusta mucho el deporte, salgo a caminar, recorro toda la costanera en verano me gusta mucho y para mí eso es vida.

Entrevistador: el estado de salud que tiene es envidiable, ósea de acuerdo con lo hemos conversado, cree que tú la actividad física influye positivamente en la calidad de vida en las personas.

Receptor: por supuesto que sí, mucho influye a la calidad de vida de la gente que hace educación física y yo le recomiendo a toda la gente que salga a caminar que se active, la actividad física es para mantener el cuerpo, para el alma, para el corazón le hace muy bien para toda gente.

Entrevistador: vamos terminando la entrevista, era cortita, yo necesitaba algunas cosas, otra cosa que me interesa saber.

¿Cómo te sientes después que practiques actividad física?

Lidia: Me siento súper bien, como lola, jajajaja, yo la actividad física, sin ella no soy vida.

Entrevistador: practicas habitualmente.

Lidia: habitualmente, es mi vida.

Entrevistador: Lidia, ¿Su familia que opina sobre esta práctica?

Lidia: todos felices, mi familia toda feliz porque yo practico, yo le cuento que salgo en el verano a correr, ellos felices para la edad que tengo me dice mama eres una mujer joven, eso me dice mi familia.

Entrevistador: ¡qué buena, oye, para terminar vamos a dejar la grabadora abierta para que puedas entregarnos algunos conceptos, lo que quieras

Lidia: Gracias profe, llevo años, muchos años en esto y nunca me habían preguntado cómo me sentía haciendo lo que hago, como vivo, como me las barajo sola para salir adelante en mi vida, lo otro es entregar un mensaje grande a todos los adultos mayores que están en las casas, que se dediquen a salir a caminar y si pueden que vengán a la gimnasia, eso le hace muy bien tanto ellos para mejorar su la salud y la familia, para que todos practiquen actividad física.

Entrevistador: muchas gracias Lidia, con esta pregunta acabo de terminar esta entrevista.

Son las 13:00 horas y hemos terminado nuestra entrevista y procedo retirarme de la Unión Comunal de Adultos Mayores

Entrevista 8

Entrevista Berta

Entrevistador: Son las 12:30 de la mañana y me encuentro en la Unión Comunal de Adultos Mayores, voy a realizar una entrevista, me encuentro con una dama, con la que me contacté y con la que concerté esta entrevista. Junto con saludarla quisiera conversar con usted sobre algunos temas de interés mutuo incorporados en la investigación “ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES DE TOMÉ”, para la cual se presentó a usted una carta de consentimiento informado que explica principalmente los objetivos y alcances de esta investigación así como la confidencialidad de la información. Además lo que usted tiene en sus manos es el libreto de la entrevista, para que lo conozca y vea que el instrumento a aplicar de ninguna manera busca indagar en su vida personal. La idea general es conocer su percepción de calidad de vida, que

influye sobre este bienestar y analizar si la práctica de actividad física influye en la mejora de su calidad de vida. Para poder captar mejor la información, grabaré esta conversación en esta maquinita que es una grabadora así que no se asuste ya que una vez recuperada la información esta se borrara. ¿Necesito me dé su nombre por favor?, sin apellidos

Interlocutor: Berta

Entrevistador: bien señora Berta, ¿Qué edad tiene usted?

Berta: 78 años

Entrevistador: 78 años, ¿Padece usted alguna enfermedad crónica u otra patología?

Berta: Sí, tengo problemas cardiacos

Entrevistador: Solo tiene problemas cardiacos, ¿no hay alguna enfermedad crónica?

Berta: Ah, si el colesterol, elevado

Entrevistador: Tiene colesterol alto, bien, ¿pensionada?

Berta: Sí

Entrevistador: muy bien, ¿su grupo familiar, cuantas personas lo componen?

Berta: 4 hijos, todos casados, así que yo vivo solita

Entrevistador: Osea, ¿sus hijos están todo fuera del hogar?

Berta: Si, así es

Entrevistador: ¿Asiste a la iglesia?, ¿a cuál?

Berta: Yo soy Católica, pero voy a la iglesia una vez al..... los días domingo

Entrevistador: ¿El ir a la iglesia no es tan relevante para usted?, pero eso no significa que lo espiritual si sea relevante para usted

Berta: No para nada, porque uno sabe que tiene un Dios al cual obedece y valora, pero lo importante es el comportamiento y este es bueno.

Entrevistador: Sra. Berta, sigamos avanzando con nuestra entrevista ¿Qué entiende usted por calidad de vida?

Berta: Mantenerse Sanita, hacer gimnasia, un bienestar total, un equilibrio en lo físico, en la mente, en lo espiritual, afectivo en todo, porque la salud no es solo estar sin enfermedades.

Entrevistador: De acuerdo a su respuesta, ¿Hay algo que se nos escape al definir calidad de vida?

Berta: No, creo que no

Entrevistador: Berta ¿Qué aspectos cree usted son importantes para una buena calidad de vida?

Berta: Creo la salud, porque significa sentirse bien, sanita ser autónoma, poder hacer mis cosas solitas sin depender de nadie, además de no estar o sentirse enferma, todo eso entra en una buena calidad de vida

Entrevistador: ¿En lo espiritual?

Berta: Claro, en lo referido en pedir a dios que la mantenga a uno por más años y en buen estado, en la medida que pasan los años uno se acerca más a Dios, es necesario.

Entrevistador: ¿el aspecto económico?

Berta: Si este aspecto es importante, ya que si se está muy apretado, influye mucho, uno debe tener para sus gastos básicos, remedios, alimentos, afortunadamente mis hijos se preocupan por mí, hay otros adultos mayores que son hartos, ellos no han tenido la misma suerte y viven con menos de lo justo algunos, con nada y de lo poco han sido capaces de compartir, reciben a hijas e hijos con hijos, que la están pasando mal, es terrible, ahí donde vivo yo hay varias

amigas que han corrido esa suerte, yo no creo que lo alcance a ver, pero ojalá esto mejore, mientras más vive una más cosas necesita y menos alcanza a comprar con lo que uno gana.

Entrevistador: Bueno, vamos a definir uno más ya que usted me dijo que estaba solita, ¿las redes sociales influyen en la calidad de vida de un adulto mayor?

Berta: Sí, en la soledad los amigos son importantes, se puede conversar de temas en común, echar la talla, pasarlo bien, tener a quien visitar, eso ayuda al equilibrio mental y lo mantiene vivo, despierto de que es lo que pasa en el exterior, a uno no solamente la escuchan, sino que también se tiene que escuchar, eso hace que cuando hay algún problema entre varias se resuelve.

Entrevistador: ¿cree que se nos escape algo?

Berta: sí, queeee, que hay mucha gente sedentaria, que se acostumbró al doctor y a las pastillas y que no quieren nada con nada y se han vuelto dependientes y se han ido convirtiendo en carga para sus familias, creo que el ser independiente a uno la mantiene feliz, y con salud hacer la mayor cantidad de cosas sola a uno la hace sentirse realizada y muy contenta.

Entrevistador: ¿una vida activa, influye en la calidad de vida?

Berta: Todo, todo, tener amigos, bailar, salir, comer, todo influye, ya que si uno va a una comida, si es bailable baila, se vuela de la vida si a nuestra edad, hay que privarse de lo menos.

Entrevistador: Señora Berta; usted me nombro la autovalencia (independiente, dijo usted), es importante esto para los adultos mayores.

Berta: cierto, es importante, el sentirse inútil a uno le deteriora la mente, uno debe ser útil, sentirse útil, el poder hacer sus cosas a uno la hace sentirse feliz, imagínese a nuestra edad poderse atender sola sin molestar a nadie, sin depender de nadie para vivir, es muy importante.

Entrevistador: Espectacular, hasta antes de empezar este estudio no pensé nunca que me iba a encontrar con esto de la autonomía en los adultos mayores, ahora pasaremos a conversar sobre actividad física. Señora Berta, ¿Qué es para usted la actividad física?

Berta: Vida, yo desde que estaba en la escuela en las primarias, participaba en todas las presentaciones de gimnasia, en baile, en todo cuando tenía 17 años mi papá no me dejaba que fuera a jugar, me decía que eso era para los hombres, entonces cuando estaba de turno estaba trabajando, yo salía y me iba a jugar basquetbol, después pasaba a la piscina que había en bellavista, y llegaba a la casa como si nada y cuando él llegaba, nada nunca supo nada

Entrevistador: ¿Cuánto tiempo lleva practicando actividad física?

Berta: Como le digo desde cuando entre a la escuela, como a los siete años, imagínese.....

Entrevistador: Uuuuuuh, toda la vida, 70 años a lo menos

Berta: harto tiempo, siempre he hecho deporte, si antes yo salía a trotar desde la Carlos Mahns hasta Punta de Parra, esto era una costumbre todos los veranos y después volver y yo subir acá al cerro y hacer mis cosas.

Entrevistador: Señora Berta, en la actualidad ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

Berta: Por el mismo problema que tuve al corazón, porque cuando yo me casé y empecé a tener mis hijos tuve que dejar de practicar, por eso de la crianza, de los niños, preocuparme del hogar y todo eso, de ahí cuando quede viuda me encontraron el problema al corazón porque me cansaba muy rápido, un día aburrida de los achaques dije voy a ir a gimnasia y empecé a asistir a unas clases y me empecé a sentir mejor, el cardiólogo que me trataba me empezó a encontrar mejor y de ahí he seguido sin parar.

Entrevistador: ¿De qué manera cree usted que la práctica de actividad física influye en su calidad de vida?

Berta: Sí, por su puesto yo la voy a dejar cuando ya no pueda caminar, o cuando caiga a la cama por alguna enfermedad, ahí la voy a dejar pero por el momento estoy contenta y me siento de maravillas.

Entrevistador: Sra. Berta ¿Cómo se siente usted después de realizar actividad física?

Berta: Uuuuh, me siento livianita, me siento bien, me siento súper, súper bien como nueva, como una cabrita de 17 o 18 años, al principio como que amanecía un poco adolorida por el ejercicio, después estos dolores empezaron a desaparecer, a veces no me podía ni mover, venía igual, cuando uno quiere participar no hay excusas.

Entrevistador: Muy bien, ya estamos llegando al final de la entrevista, y hay algo que quisiera preguntar al final y es ¿Qué opina su familia de esta práctica?

Berta: Me queda un hijo soltero, pero trabaja afuera de la comuna, cuando llega me motiva, es mi guagua y no me gusta que esté solito, pero me acompaña y me espera, entiende que esto me hace bien. Mis hijas dicen que yo estoy bien y que ellas están peor que yo, me dicen mami, nosotras estamos más mal, usted está mejor que nosotros, eso me dicen, yo me río y las motivo a que se inscriban en un gimnasio, pero yo las crie así, no son esforzadas.

Entrevistador: Sra Berta yo le voy a dejar abierta la grabadora para que usted entregue algunas consideraciones finales, además de agradecerle por su tiempo y por haber aceptado de participar en este estudio.

Berta: Mario, gracias a ti, y lo otro es motivar, motivar a todos los chiquillos a hacer gimnasia a practicar deporte que van a quedar sanitas, se le van a quitar todos los achaques, van a ser felices de la vida y pasarla bien, nosotros ya cumplimos con nuestras obligaciones en la vida ahora es tiempo de ser felices.

Entrevistador: Muchas Gracias

Berta: no de nada

Son las 13:30 horas y hemos terminado la entrevista y procedo a retirarme de la Unión Comunal de Adultos Mayores.

ENTREVISTA 9

Receptor: Luis Alberto

Entrevistador: Son las 09:00 de la mañana, estoy en el Internado Municipal de Tomé y me encuentro frente a un varón, con quien concerté esta entrevista ayer por teléfono y a quién además de saludarlo y agradecer su buena voluntad, quisiera conversar sobre algunos temas de interés mutuo incorporados en la investigación “ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES DE TOMÉ”, para la cual se le presentó una carta de consentimiento informado que explica los objetivos y alcances de esta investigación y la confidencialidad de la información. Además lo que usted tiene en sus manos es el libreto de la entrevista, para que lo conozca y vea que el instrumento a aplicar de ninguna manera busca indagar en su vida personal. La idea general es conocer su percepción de calidad de vida, que influye sobre este bienestar y analizar si la práctica de actividad física influye en la mejora de su calidad de vida. Para poder captar mejor la información, grabaré esta conversación en esta maquinita que es

una grabadora así que no se asuste ya que una vez recuperada la información esta se borrara.

¿Su nombre por favor?, solo el primer nombre sin apellidos.

Interlocutor: Luis Alberto.

Entrevistador: Muy bien, ¿Luis qué edad tiene usted?

Luis: edad: 64 años, estoy muy pronto a cumplir 65 años, la próxima semana para ser más exactos.

Entrevistador: Qué bien, ósea está listo para el descanso, ¿Padece usted alguna enfermedad crónica u otra patología?

Luis: si, jajajaja, hipertensión por parte de mi padre él era hipertenso.

Entrevistador: ¿usted se encuentra activo todavía?, ¿trabaja todavía?

Luis: si, trabajo.

Entrevistador: donde se desempeña usted.

Luis: Acá en el internado municipal de la comuna.

Entrevistador: su grupo familiar cuantas personas integran.

Luis: bueno ahora somos dos, pero, vivíamos cinco personas los chicos ya se fueron de la casa por problema que son todos mayores estamos solo con mi pareja.

Entrevistador: bueno es la ley de la vida, ¿Cuántos de los componentes de su familia trabajan de manera remunerada?

Luis: si, pero puedo nombrar a mis hijas.

Entrevistador: si puede.

Luis: son todas profesionales gracias a dios.

Entrevistador: aporta para la casa.

Luis: no, viven solas.

Entrevistador: ¿Asiste a la iglesia?, ¿a cuál?

Luis: Soy Católico, voy a misa los domingos por lo general.

Entrevistador: Muy bien, esa la primera parte de la entrevista requiere algunas informaciones básicas para hacer después algunas asociaciones de lo que estamos buscando, vamos a empezar entonces a trabajar la segunda parte de la entrevista que es la percepción de calidad de vida, muy individual entonces quisiera saber ¿Qué entiende usted por calidad de vida?

Luis: la calidad de vida creo que es una persona sana, no debe tener enfermedades, lo importante es tener actividad física que lo mantiene bastante bien, yo mismo, por ejemplo, soy hipertenso, pero desde que empecé a practicar, bueno años practicando, pero nunca me afectado todo lo contrario estoy mucho mejor voto la grasa, voto el estrés y me siento mucho mejor.

Entrevistador: ¿Hay algo que se nos escape al definir calidad de vida?

Luis: bueno es lo mismo que la religión o la actividad física le da una la forma, es más activo en todo aspecto, es más ágil para cualquier cosa, ando corriendo, no afecta, no me canso y entreno por lo general día por medio, por ejemplo, atletismo y corro 22 kilómetros o 42 soy maratonista prácticamente soy fondista.

Entrevistador: ¿Qué aspectos cree usted son importantes para una buena calidad de vida?

Luis: Usted lo primero que piensa es en la plata, pero para mi el aspecto económico no es tan importante en una buena calidad de vida.

Entrevistador: ¿no?, no lo asocia ¿lo deja afuera?

Luis: si, estar unido con la familia, está por sobre lo material, hace poquito celebraron el día del papa todas mis hijas son funcionarias que estaba afuera, pero llegaron todas de sorpresa entonces es importante tener comunicación mantener en la familia unión.

Entrevistador: ¿Otro factor?

Luis: La salud, porque todo se admiran que soy activo siempre juego futbol, corro soy una persona bastante bien voy al examen, a médico, me encuentran bien nada en pulmones y corazón y para una persona mayor tener una salud buena es importante, es un ahorro en médico, en remedios, incluso no tengo colesterol, me mantengo bien, la hipertensión controlada, porque no sabía que era hipertenso hace cinco años que me estoy controlando y ahora ultimo esta regular me tomado la presión por semana y estado bastante bien, creo que el deporte es lo mejor y me ayuda para la salud hay otros factores que intervienen en la salud, como los hijos, el bienestar familiar, la salud es un equilibrio de varios factores, yo creo tengo una buena salud.

Entrevistador: Por ahí me nombró la responsabilidad

Luis: si, es muy importante ser responsable siempre es luchado con mis hijas, le imponía a tal hora, tenía que estar, hasta en el colegio igual, siempre ha sido así, creo es unos del punto más importante de su vida usted va a ser siempre considerado, si uno responde en su trabajo en su horario nunca va a tener problema, siempre he puesto énfasis, que la responsabilidad es importante en la vida, yo escogí este estilo de vivir, hasta para comer, siempre me sirvo de todo pero con moderación.

Entrevistador: ¿estar libre de estrés?

Luis: claro que sí, es fundamental, sale el estrés, salgo a correr, se despeja voy al túnel me relajo, corro, es importante sacar el estrés, inmediatamente sale agobiado de las cosas y uno se olvida de todo, entonces hacer deporte es muy bueno.

Entrevistador: ¿La familia?

Luis: en mi familia, bueno siempre mi hija que trabaja en el banco de estado que es ingeniera, ella, me dice, que la invite a trotar, yo la invito a correr, porque antes corría, trotaba conmigo, cuando era joven, participábamos en torneo y nadábamos también, entonces, eso es importante en la calidad de vida, siempre la hija le gusta también la actividad física. Es un todo, tiene que haber un equilibrio, para que todo aflore y sea para mejor, porque tal como dice, la comunicación, conversar, el visitarse, es importante eso evita el estrés, sacar el agobio eso es importante de parte en la familia.

Entrevistador: Analicemos estos aspectos, ¿Cómo influyen?.

Luis: si, si por ejemplo yo me siento gracia a Dios conforme con la vida que Dios me ha dado, la salud porque pude educar a todas mis hijas, son todas profesionales, gracias a mi esfuerzo y la perseverancia de uno, por eso, es importante la responsabilidad el saber llevar la vida, a pesar que yo era el hijo mayor de mi familia por ejemplo, todos mis hermanos estudiaron y yo tuve que llegar hasta cuarto, seis meses en la universidad y después tuve que retirarme porque había que ayudar a los demás , entonces es importante la perseverancia en la vida.

Entrevistador: ¿Le gustaría agregar algo que pudiera mejorar su calidad de vida?

Luis: Si, porque la segunda generación, por ejemplo, los hijos de todos han salido ingenieros, tenemos abogado dentro de la familia, antes por lo general eran puros profesores, hay se nota la perseverancia y la ayuda de los demás, entonces todo

eso lo debemos a los padres que a uno le dieron buenos hábitos y eso es muy importante en la vida.

Entrevistador: ¿algo más?

Luis: uno está bien perfectamente, estando toda la familia, uno se siente mucho mejor y anda con más alegría, anda para todos lados, hace contento las cosas.

Entrevistador: muy bien, don Luis

Luis: Quisiera agregar algo sobre el comportamiento de los hijos, la droga, por ejemplo, el vicio del trago, todas esas cosas en vez que lo ayudar a la juventud y la familia se van perjudicando, entonces la calidad de vida se deteriora, para uno y para todo el grupo familiar.

Entrevistador: Muy bien, muchas gracias, acá terminamos con la primera parte de la entrevista, ¿Qué es para usted la actividad física?

Luis: La actividad física para mí, sentir bien , grato, alegre porque después que termino de entrenar o hacer actividad llego con más alegría, con más ánimo y me gusta hacer cosas distintas, de repente jugar baby futbol, natación , todo lo contrario uno se relaja, uno se siente con más ánimo y tal como dice uno ve compañero, amigo de uno que estudiaron junto y no hace ni una actividad, obeso, gordo, sin actividad, enfermo, otros metido en el trago, entonces lo mejor tal como dice hacer deporte y una vida más sana y uno anda más jovial, más alegre. actividad física es energía, Salud, yo mismo calcula que hace tres años que me dicen anda a ponerte una inyección de la influenza, no me pongo inyección y nunca, te digo, que aquí mismo llevo veinte dos años de servicio en el departamento y no he tenido licencia por enfermedad, gracias a Dios, por eso digo que el deporte es lo más importante en la vida, yo mismo no sé que es un resfriado, aquí tal como dicen anda a ponerte la inyección, no, porque con la actividad física, no necesito inyecciones gracias a Dios, por eso es importante, igual tener, obvio, una alimentación adecuada, tomar leche, cosas así, harta frutas es importante.

Entrevistador: ¿Cuánto tiempo lleva practicando actividad física?

Luis: como cuarenta años más o menos.

Entrevistador: tiene sesenta y cuatro años, chuta toda la vida casi

Luis: yo antes jugaba futbol, después mi hermano como era profesor, me dio por el atletismo, igual practicaba baby futbol a mi edad y atletismo es importante porque igual me gusta arto nadar, participaba harto en los triatlones, natación, ciclismo todas cosas por eso es importante en la vida.

Entrevistador: ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

Luis: Lo principal, mantenerme bien de salud ni un problema tal como dicen así, bien para las rodillas, tobillos porque uno es más fuerte, entonces eso es importante hacer actividad física, por eso es fundamental y me siento bien.

Entrevistador: ¿independencia?

Luis: Obvio que si, ayuda arto la actividad física, de hecho, de salir a correr o trotar se siente mejor, se siente con otra aura, se siente más libre y fortalece los músculos, hay gente más joven que yo y anda siempre con dolores o ya dependen de hijas yo no todavía estoy sano y espero seguir así por mucho tiempo. Las personas se van postrando manteniendo la actividad uno se mantiene activo, yo mismo deje unos años y me costó retomar nuevamente en atletismo, porque tuve una nueva pareja entonces me deje, pero después me costó volver a retomar para llegar a un nivel que siempre estaba en los primeros lugares, entonces es fundamental, tal como dice, después note que llegue a pesar setenta y cuatro kilos ahora estoy e n mi peso, que son sesenta y siete que es más o menos, eso es muy importante.

Entrevistador: ¿otros logros?

Luis: bien, bien, por ejemplo, tengo buena estabilidad. Estudié defensa personal, tuve cinco años en la Academia Temo Karate, entonces es muy importante en la vida porque digamos en la parte física es importante.

Entrevistador: hoy en día hay un alto nivel de sedentarismo en el país supera el 80 % y usted ve harta gente enferma.

Luis: Claro tienen poca defensa eso me fijo yo, porque las personas que practica deporte por lo general siempre tienen una mejor vida de salud, no tan enfermo, entonces eso es importante en la actividad es mantener haciendo actividad, ejercicios, caminar, por último, pero no sedentarismo, a los postrado, como dice no le ayuda.

Entrevistador: esto esta medio contestado, ¿De qué manera cree usted que la práctica de actividad física influye en su calidad de vida?

Luis: Influye directamente porque me siento , grato, bien, alegre, me encuentro una persona, los demás compañeros activo, mira la edad que tiene y todavía trotando, corriendo, eso me gusta, es mi Jovi, antes de juntarme con los amigos salgo a entrenar y después me junto con mis amigos, pero yo ya estoy acostumbrado, martes, jueves, sábado y domingo a entrenar, ante entrenaba casi toda las semana descansaba un día, pero a medida de la edad uno va dejando porque no es lo mismo cuando era joven, entonces uno igual tiene que pensar en la edad. Uno la debe adecuar a medida que pase el tiempo.

Entrevistador: ¿Cómo se siente después de haber realizado actividad física?

Luis: bien, porque en general uno tiene como costumbre la actividad física y a mí me gusta arto la actividad, entonces lo importante es relajarse después de practicar, soltar la musculatura, con los ejercicios las piernas, para mantener bien y así no dolores nada y queda uno como nuevo, recién salido de paquete.

Entrevistador:

Don lucho estamos terminando me queda una pregunta después le voy a dar un espacio para que de algunos conceptos finales.

¿Su familia que opina sobre esta práctica?

Luis: bien están contentos, incluso las hija que y trabaja en el banco, ella, también practica arto deporte, todavía dice que la invite a trotar, porque a veces estar en el banco es estresante, entonces yo la invito y sale conmigo, mis hijas son todas profesionales, otra profesora hace clase en el industrial, otra medica dental, todas profesionales está en Santiago gracias a Dios, eso importante. Bueno mi pareja también está contenta porque lleugo temprano, uno cuando hace deporte tiene otras privaciones, uno está más en casa prácticamente en hacer actividad física se baña y se queda en casa.

Entrevistador: muy bien, don lucho ha sido un honor y un placer conversar con usted y voy a dejar la grabadora abierta para uno últimos conceptos.

Luis: gracias, yo tengo compañeros que estudiábamos juntos por allá por el año setenta y tres a setenta y cuatros, hay algunos que ya están postrados, otros han muerto por el alcohol, los vicios, eso llegan a dar pena me encuentro con las gente le ha dado trombosis y varias enfermedades todo depende como dice la familia es fundamental el apoyo, la práctica de actividad física debiera inculcarse en los adultos mayores, difundir el hábito para todos, aquí en Tomé hay harto pero

todavía falta, pero hay, antes esto no se conocía, espero ver que esto crezca, sería beneficioso para la calidad de vida de los viejitos como yo jajajaja.

Entrevistador: Don lucho, muchas gracias.

Son las 10:20, la entrevista ha terminado la entrevista y me retiro del el Internado Municipal de Tomé

ENTREVISTA Nº 10

Amanda

Entrevistador: Entrevistador: Son las 10:00 de la mañana y me encuentro en una sede social donde se desarrolla un taller de actividad física para adultos mayores, voy a realizar una entrevista y me encuentro con una dama, con la que hace me he contactado hace unos días atrás esta entrevista. Junto con saludarla quisiera conversar con usted sobre algunos temas de interés mutuo incorporados en la

investigación "ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES DE TOMÉ", para la cual se presentó a usted una carta de consentimiento informado que explica principalmente los objetivos y alcances de esta investigación así como la confidencialidad de la información. Además lo que usted tiene en sus manos es el libreto de la entrevista, para que lo conozca y vea que el instrumento a aplicar de ninguna manera busca indagar en su vida personal. La idea general es conocer su percepción de calidad de vida, que influye sobre este bienestar y analizar si la práctica de actividad física influye en la mejora de su calidad de vida. Para poder captar mejor la información, grabaré esta conversación en esta maquinita que es una grabadora así que no se asuste ya que una vez recuperada la información esta se borrara. ¿Necesito me dé su nombre por favor?, sin apellidos

Receptor: Bien., estoy completamente de acuerdo

Entrevistador: Empecemos, pregunta número uno, su nombre de depila, por favor, solo el primer nombre sin apellido.

Receptor: AMANDA

Entrevistador: Señora Amanda ¿Qué edad tiene usted?

Amanda: 75 años, a la fecha.

Entrevistador: Alguna enfermedad crónica u otro tipo.

Amanda: diabetes mellitus tipo 2.

Entrevistador: ¿Es usted pensionada?

Amanda: Si, del Servicio de Seguro Social

Entrevistador: Su grupo familiar, ¿Cuántas persona viven en su casa?

Amanda: Yo soy viuda, pero vivo con una hermana de mi marido, por lo que somos dos.

Entrevistador: ¿Cuántos de los componentes de su familia trabajan de manera remunerada?

Amanda: Ninguno porque las dos somos jubiladas, vivimos de nuestras pensiones.

Entrevistador: A, me parece perfecto, algo más.

Amanda: Si, mira me ha costado sangre sudor y lágrimas salir con mis chiquillos adelante, hoy son los 4 profesionales, me ayudan económicamente, esto me permite vivir más holgada, debo también agradecer a mi cuñada, porque sin ella no habría podido, los niños eran chicos cuando quedé sola.

Entrevistador: Bien, le ha tocado difícil entonces, ¿Asiste a la iglesia?, ¿a cuál?

Amanda: Educada y formada en la religión Católica, pero debo reconocer que no voy seguido a la iglesia, sólo de vez en cuando.

Entrevistador: ¿Que iglesia frecuenta?

Amanda: La de Nuestra Señora de la Candelaria, frente a la Plaza de Armas.

Entrevistador: Muy bien, ahora pasaremos a la segunda parte de la entrevista, esta está referida a saber sobre la calidad de vida en los adultos mayores, no quiero que se ponga nerviosa, solo conteste lo que se le venga a la mente. ¿Empezamos?

Amanda: Ya, si me equivoco usted me corrige.

Entrevistador: Acá no hay respuestas buenas o malas, solo quiero escuchar lo que usted piensa de algunos temas, así que no se preocupe. ¿Qué entiende usted por calidad de vida?

Amanda: Es tener lo suficiente como para alimentarse, moverse, lo básico para vivir, además tener buena salud, amigos, pasarla bien y tener como te dijera, participación en grupos locales como este, escoger libremente donde ir, hacer todas mis cosas, no sé qué más.

Entrevistador: Perfecto, hay algo que se le pudiera escapar al definir calidad de vida o algo más que pudiese agregar.

Amanda: ¿Qué podría faltar?, ser querida por su familia, aaaah, ser independientes, como personas, nosotros con Adela mi cuñada, salimos para todas partes, decidimos que lo que es bueno y que no debemos hacer, hay otros adultos mayores que no pueden tomar decisiones ni para salir, gente más joven incluso, nosotras no, nosotras vemos que hacemos.

Entrevistador: ¿Qué aspectos cree usted son importantes para una buena calidad de vida?

Amanda: Bueno creo que hay algunas cosas que deben tomarse en cuenta siempre en la calidad de vida de un adulto mayor, lo primero es la salud, pero no solo la salud física, sino que también la espiritual, la del alma, la que te une a la sociedad donde te desenvuelves, el entorno, los estilos de vida, el estrés para eso ya no importa empezar a cuidarse cuando una llega a vieja, el cuidado debe haber

empezado en la niñez o en la adolescencia. Y la salud física por supuesto ya que acá más de la mitad de las personas que llegan a estos talleres tienen enfermedades crónicas, yo misma con diabetes, hoy me cuido, pero esto pudo haberse evitado con mejores hábitos alimentarios, otro aspecto es el económico, la mayoría de las pensiones son insuficientes, afortunadamente existen los consultorios y los remedios son gratis, si tuviera que pagarlos no me alcanzaría, y lo otro es la familia, es grande la cantidad de abuelos que están abandonados, chuta y eso es penoso, porque los hijos se desentendieron de ellos.

Entrevistador: ¿Algo más que acotar?

Amanda: Hay otras cosas, pero no sé si tan importantes, quizás la falta de amigos, ejemplo mis amigas, se han ido quedando en casa, salen poco, mis amigas hay algunas que ya no pueden ni caminar, si yo no las fuera a ver estarían solitas, y eso me pudo haber pasado a mí pero gracias a esta práctica tengo más amigas que de joven. Estos grupos han servido para eso igual, acá todavía no, pero en el otro que voy, éramos hartas las viejucas que asistíamos, de distintas edades, organizábamos paseos armamos una familia, con el tiempo empezaron a perderse algunas, y ahí empezamos a preocuparnos, partimos la señora blanca QEPD y yo, hoy tenemos a todas acostumbradas a una visita por lo menos al mes, les llevamos cositas y compartimos con ellas, la familia lo agradece, y van todas a los paseos, buenos las que todavía pueden. ¿Sabes?, es malo que yo lo diga, porque uno lo hace por ser solidario, pero..... No esto no es para que yo te cuente intimidades.....

Entrevistador: ¿Amanda y Dios?

Amanda: Buena pregunta, Dios, Dios, es un ser omnipotente y me ha dado la oportunidad de vivir hasta esta edad, que más podría pedirle, trato de salvar mi deuda haciendo el bien, a la edad de uno Dios está cada día más cerca.

Entrevistador: Bueno ahora pasaremos a la segunda parte de la entrevista, hablaremos de la actividad física, ¿le parece?

Amanda: Bien joven, me parece bien.

Entrevistador: ¿Qué es para usted la actividad física?

Amanda: Dentro de lo que yo hago a diario, es algo importante, yo le tengo asignado un tiempo importante, porque es para mí, ahora como práctica es movimiento, acción y me permite estar saludable, de los setenta y cinco años que tengo hace solo 10 que hago gimnasia, he recorrido casi todos los talleres y voy a los que me acomodan por horario, tengo una vida bastante activa, soy dirigente social y vivo en reuniones, esto también me ha servido por que he mejorado en el hablamiento. Jajaja., la actividad física me la recomendó una amiga cuando me dijeron que tenía diabetes, fuimos por años las dos juntas, ella ya se fue y yo sigo

participando y lo seguiré haciendo hasta que dios me lo permita. Además me cuido con lo que como, mira acá vienen nutricionistas y nos entregan información y ha dado resultados positivos, es distinto a cuando tú vas a los consultorios y te mandan a la nutricionista, ellas te tratan como a una niña y te retan a veces, cosa que te desmotiva.

Entrevistador: ¿Cuánto tiempo lleva practicando actividad física?

Amanda: Creo que te dije como 10 años, pero antes de niña a mí siempre me gustó el atletismo, participé hasta los 18 años, después en la escuela normal hice algo más, pero después solo me dedique a trabajar y criar chiquillos, hasta que me llegó la hora de la enfermedad y el médico me dijo que saliera a caminar y que tratara de hacer ejercicio, en eso me encontré con una amiga y me habló de estos talleres y fui no más, fue amor a primera vista, nunca más he dejado de hacer gimnasia y cuando no puedo ando mal genio, se acostumbra uno a lo rico del ejercicio.

Entrevistador: ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

Amanda: Con la edad empiezan a aparecer los dolores y las molestias, la menopausia y una serie de otros trastornos como el genio, un gran número de cambios, los médicos te los explican pero igual uno se torna un poco insoportable, yo a los 75, casi no siento dolores y es casi porque me caí y ahora me duele una rodilla, pero nada más, remedios tomo sólo para la diabetes, mi presión esta buena, el colesterol está dónde tiene que estar, me alimento bien, por lo que no tengo problemas con el peso y lo mejor es que me puedo desplazar para todos lados sin necesitar ayuda de nadie, todavía puedo hacer mis cosas solita..., creo que eso es.

Entrevistador: ¿De qué manera cree usted que la práctica influye en su calidad de vida?

Amanda: Yo creo que sí, si tu pudieras conversar con todas estas chiquillas, lolas les digo yo, jajajaja, te darías cuenta que somos distintas a otros adultos mayores, acá nadie anda enojado nunca, todas son independientes, acá ninguna de las chicas depende de hijos o no son capaces de tomar una decisión por sí sola, acá todas somos autónomas, y existe una relación de apoyo entre nosotras y lo mismo es en el otro taller al que asisto. Yo digo que esto es calidad de vida, harta gimnasia, buena alimentación, felicidad, los problemas están en todos lados y no influyen en la calidad de vida ya que siempre hay problemas lo interesante es llegar a no darle más importancia de lo que requieren.

Entrevistador: Con respecto a su enfermedad ¿le ha ayudado la actividad física?

Amanda: Yo pienso que sí, pero es lo que yo te decía, más que la actividad física por sí sola, el tema de la alimentación también ha sido muy importante, por que como lo que necesito y no leseras como antes.

Entrevistador: ¿Cómo se siente después de haber realizado actividad física?

Amanda: Mire, no puedo decir que nunca he sentido dolor, al principio, echaba pericos en contra de la profesora, con el tiempo cada vez que vengo me siento como nueva, vigorosa, ¿sabes?, lo mejor de todo es que llevo años durmiendo bien y eso no tiene precio.

Entrevistador: ¿Su familia que opina sobre esta práctica?

Amanda: ¿De qué?, ¿de lo que hago?, ellos me ven contenta, con ganas, haciendo todas mis cosas, con la diabetes en norma, con hartas amigas y lo mejor de todo es que he me siento muy bien por lo que me he ayudado a mí misma. Por qué esto es súper importante ya que el quedarse en la casa es algo personal y esto hay que difundirlo.

Entrevistador: Amanda, el tiempo pasó volando igual que la entrevista, usted ha sido clara en sus respuestas, su información va a ser de mucha importancia para la investigación, para terminar quiero darle las gracias por su tiempo, y voy a dejar abierto para que nos de las ultimas impresiones al respecto de lo conversado

Amanda: Mire mijito, la gente se queja que no hay políticas deportivas, yo soy vieja en esto, como nunca la actividad física está en todas partes y la gente participa poco, no hay a quién echarle la culpa, ojalá esto que haces se difunda y que sean más los estudios para nuestra gente adulta mayor, los viejos, necesitan salir de sus casas, necesitan tener amigos, relacionarse con más gente, la gente ayuda a la gente, nosotros de manera individual estamos disminuidos, enfermos, solos, con problemas, yo igual te agradezco tu tiempo, además que te conozco de chico y sé que esto del deporte te apasiona, donde hay algo relacionado con esto te veo, siempre ayudando y tengo que contarte que resultaste ser un gran profe de educación física, me acuerdo cuando estabas en liceo, ¿te acuerdas que yo te hice clases?, tenías potencial y lo has sabido aprovechar, promueve la actividad física entre los viejos, hay hartos que van a los CESFAM, tu trabajas ahí está en tu mano ayudar, ahí verás que es verdad lo que te he contado.

Entrevistador: Gracias

Siendo las 11:10 de la mañana hemos concluido la entrevista y me dispongo a retirarme de la sede social.

FOCUS GROUP

Son las 16:00 horas, nos encontramos en una sede social, una de las tantas en la comuna que hemos recorrido y donde se realiza un taller de actividad física para adultos mayores y donde realizaremos este focus group, que es parte del estudio Actividad física y calidad de vida en adultos mayores de la comuna de Tomé. Junto a mí se encuentran Víctor, el profesor encargado del taller, y con él están la Sra. Érica, la Sra. Ester, Patricia y la Sra. Miriam, la señora Luisa, se excusó por un inconveniente de última hora. A cada una de ellas se les ha presentado el libreto del Focus y el Consentimiento Informado, han leído ambos documentos y están de acuerdo con lo expuesto y lo han firmado libremente.

Señoras yo voy a realizar una ronda de preguntas, la idea es no perder el orden, pueden responder tranquilamente, la información recabada será grabada para después poder transcribir y obtener información de acuerdo a los objetivos que planteo al principio. ¿Podemos empezar entonces?

Moderador: ¿Me pueden dar sus nombres de pila, sin apellidos y su edad por favor?

Entrevistadas: Bueno yo soy Érica y tengo 66 añitos, Patricia 64 años, Ester 65 años, joven yo le pedía a la señorita que en el papel pusiera “Bety” que es como me conoce todo el mundo. Yo soy Miriam, la más lola de todas tengo 71 años, jajajajaja.

Moderador: Muy bien chicas, para mí es un honor venir a conversar con ustedes, a algunas las conozco o las he visto en algunas actividades masivas realizadas acá en la comuna. ¿Padecen alguna enfermedad crónica?

Érica: No, ninguna, sanita gracias a Dios

Patricia: Bueno, yo soy crónica tengo hipertensión, pero la he cuidado desde que me la encontraron y yo creo que es leve, por que tomo media pastilla sólo en la mañana.

Ester (Bety): Yo estoy un poco más maltratada, tengo Asma e Hipertensión, aunque ahora hace bastante tiempo que no tengo crisis de ninguna de las dos. Pero están ahí, por eso me cuido.

Miriam: Solo Hipertensión, digo sólo ya que tengo una vecina que además tiene el colesterol alto y yo siempre la invito y no quiere venir ah y tengo 68 años.

Moderador: ¿Algo más?

Entrevistadas: No nada más

Moderador: ¿Usted es pensionada?

Érica: Afortunadamente, SI

Patricia: Yo también soy pensionada

Ester: Yo me retiré hace poco, y todo está en trámite

Miriam: Si, soy pensionada.

Moderador: Bueno, uno nace sano y con la edad se va enfermando, en la enfermedad lo importante es cuidarse. Ahora les voy a hacer dos preguntas en una por lo que quiero que lo piensen bastante antes de contestar ¿está bien?, ¿cuántas personas componen su grupo familiar y cuantas de ellas trabajan de manera remunerada?, repito la pregunta, ¿cuántas personas componen su grupo familiar y cuantas de ellas trabajan de manera remunerada?.

Érica: En mi casa somos tres, y dos trabajan en forma remunerada, gracias a eso podemos sobrevivir, de buena manera. Difícil de creer pero es una realidad.

Patricia: En mi casa los que quedamos, que somos mi marido y yo estamos pensionados, solo descanso, segunda luna de miel.

Ester: Nosotros somos tres, sólo mi marido trabaja todavía, él es profesor de arte, pero es mejor, sino?, estaría todo el día en la casa. Jajajaja, difícil.....

Miriam: Nosotros estamos de luna de miel, en mi casa somos dos, ambos pensionados.

Moderador: Chicas, ¿y la Religión?, ¿Asisten a una Iglesia?

Érica: Mira, yo de chica fui criada en la religión Católica, pero de grande he mantenido la fe ahí, pero no con tanta frecuencia, el tiempo que tengo lo dedico a estar bien del alma, hacer lo que me gusta, estar con mi viejo y así se me ha pasado la vida.

Patricia: Yo siempre he ido a la iglesia Católica, de hecho me casé ahí, pero con el tiempo me ido quedando voy pero poco, dedico mi tiempo a realizar actividades sociales, creo que Dios está contento cuando uno se esfuerza por ayudar.

Ester: Mi marido y yo vamos con frecuencia a la iglesia católica, a la de Nuestra Señora de la candelaria, frente a la plaza, ahí nos encontramos con algunos cabros de nuestra época y conversamos, nos reímos, crecimos juntos ahí y de viejos seguimos recordando nuestra juventud.

Miriam: yo soy Católica, mis padres eran católicos y sus padres también, he ido durante toda mi vida a la iglesia de nuestra señora de la candelaria y seguiré yendo hasta que más pueda, ojalá sea harto tiempo, Dios ha sido bueno conmigo, ayudó a mis hijos, además que me queda casi al lado de la casa, si quedara mas lejos, a lo mejor el me entendería. JaJaJaJaJa

Moderador: Ya he hurgado bastante en sus vidas, ahora pasaremos a una segunda parte y quiero que piensen bien antes de contestar, porque esto es súper

personal, son cosas que ustedes perciben. ¿Qué es para ustedes Calidad de vida?, ¿por dónde empezamos?

Miriam: Es tener lo suficiente como para tener una buena alimentación, una buena salud, poder movilizarse independientemente y para poder participar en grupos locales con otros adultos mayores o gente joven, tener armonía mental, cariño de tu familia..

Ester: No sé, yo creo que es como a lo máximo de equilibrio que uno puede aspirar, ser autovalente y salir a caminar, salir a hacer ejercicios, estar con la familia, tener amigos que se preocupen por uno, comer bien, sano y saludable, complementando los alimentos, tener paz espiritual, etc.

Patricia: Es estar sana, vivir bien, ser feliz, tener lucidez y poder de decisión sobre lo que puedo hacer.

Érica: Llevar una vida sana, buena alimentación y poder practicar deporte. Además poder hacer mis cosas, te cuento mi suegra que aún vive, tiene 83 años y se ve como de 70, activa, lúcida, hasta baila en las fiestas, yo me pregunto si llegaré a esa edad tan entera como ella, ¿bailar por ultimo?. jajajajaj

Moderador: Algo más que agregar

Miriam: yo creo además que se relaciona harto a como uno ha vivido, que ha hecho en su vida, la calidad de vida se la entrega a uno cuando es vieja el estilo de vida llevada, imagínate que la mitad de los adultos mayores llega súper mal a la vejez, esto es lo que deben entender los jóvenes, que hoy están expuestos a todo.

Ester: Yo tengo una vecina harto menor que yo y vive enfermita y con dolores, yo la invito a venir a gimnasia y me dice que está muy vieja para hacer tantos desarreglos.

Moderador: Cuidarse es el secreto, me podrían dar tres aspectos importantes para una buena calidad de vida, según su percepción, tres aspecto que condicionen la calidad de vida.

Patricia: ¿Puedo empezar yo?, mira según yo el principal es la salud, dónde creo que hay tres aspectos a considerar, la alimentación y la práctica de actividad física, dos condicionantes más que importante, pensando que uno a esta edad debe partir por ahí, para mantenerse activo, lucido, autovalente y en forma física, cuidar la salud, cuando uno padece una enfermedad el cuidado de esta es muy importante, porque de repente uno está solo como yo con mi viejo y ahí te imaginas los dos enfermos, afortunadamente siempre fuimos ordenados, sobre todo con las comidas, caminamos harto y sin vicios.

Érica: Yo creo que es importante lo que dice Patricia, nosotros siempre hemos consumido harta verdura y frutas, ahora con los hijos grandes hacemos algunos desarreglos, con asado y algo de vinito tinto, yo agregaría la parte económica, yo

me atiendo en el CESFAM de arriba (Alberto Reyes), y es una economía enorme, tu sabes las pensiones no son para nada dignas, ahí recibo remedios cuando me enfermo, veo médico cuando lo necesito, si tuviera que pagar por esos servicios el asunto se complicaría, imagínate un hogar con los dos viejos enfermos y pagando por todo, lo económico para mi debe sumarse al estilo de vida.

Ester: Yo comparto lo que dicen las chiquillas, pero hay que sumar a la familia, hay tantos viejos abandonados, que no tienen a nadie que los asista ni con un vaso de agua, mi hermana mayor está así, ya no se puede mover y más encima tiene demencia senil y nadie se quiere hacer cargo de ella, tiene cuatro hijos, todos profesionales bien puestos y ninguno se manifiesta, así que mi otra hermana y yo la cuidamos, la familia es una red de protección alrededor de un adulto mayor, salud mental igual es importante, mantenerse activa significa poder tomar decisiones, de que hacer, donde ir, pagar tus cuentas, hacer tus compras, tener amigos, calidad de vida.

Miriam: Bueno lo han dicho casi todo y estoy de acuerdo con todo, a mí siempre me gusto huertear, cosecho mis propias verduras y tengo un manzano y un níspero, así que en algunos periodos cosecho frutas, asisto a todos los talleres de actividad física que puedo, saben a esta edad, quedan pocos amigos activos, pero he ido generando amistades con la actividad física, entonces el estar siempre con compañía también es parte de la calidad de vida, además creo que el equilibrio emocional también es una característica de la calidad de vida, estar bien en todos los sentidos sin preocupaciones, que tus hijos estén bien, tu marido, eso te equilibra ¿creo yo?

Moderador: ¿Algo más que agregar?, bueno bastante claras sus opiniones, dentro de lo que había recogido, parece ser que la calidad de vida va por el lado de estar bien en todos los sentidos, el bienestar total en los adultos mayores.

Ester: Mire, hasta hace algunos años estaba el concepto que los adultos mayores en la medida que envejecían se iban convirtiendo en cargas para sus familias, eso hoy a cambiado, los adultos mayores participan en muchas actividades e instituciones, son solidarios entre si asisten a sus amistades en la enfermedad, tienen hábitos más saludables, es raro ver a un adulto mayor fumando por ejemplo, o bebiendo, hay acceso a la tecnología, ósea los adultos mayores nos hemos ido acomodando a esta sociedad.

Moderador: Perfecto, ¿creo que está todo dicho?, o ¿se nos queda algo?

Miriam: si se escapa algo, no es por olvido porque hemos hablado mucho. Jajajaja.

Moderador: Vamos por la última parte del Focus group, vamos a hablar de actividad física o de la práctica de ejercicios y su relación con su percepción de Calidad de Vida.

Primera pregunta, levante la mano quién quiera comienza. ¿Qué es para usted la actividad física?

Miriam: yoooo, por favor, jajaja. Bueno, para mí la actividad física sería caminar, d hacer más ejercicios, moverse más, pero la verdad uno es más dejada, otra cosa es hacer ejercicios en casa. Yo tengo dos máquina para hacer ejercicios que dejaron mis hijos, yo las miro todos los días, de repente he llegado a pensar en colgar ropa en ellas y me arrepiento, pero definitivamente no las uso.

Patricia: Para mí la actividad física es moverse y gastar energía, yo salgo en una bicicleta todos los días, hace un tiempo me habían empezado a doler las rodillas, fui o mejor dicho me llevaron al médico y me dijo que podía ser artrosis y me recomendó actividad física, empecé a venir para acá, empecé suave como me dijo el doctor y ahora parezco trompo y no me duele nada.

Ester: a mí me pasó algo similar, cuando se fue el último de mis chiquillos, me tendí a deprimir, anduve en varios médicos y solo me daban fármacos para mejorar el ánimo, resulta que un día me encontré con las chiquillas y me invitaron a este taller de actividad física, al principio no creí que esto me fuera a quitar la pena, vine un par de veces porque ellas me pasaban a buscar sino me habría quedado en la casa, le fui tomando el sabor y hoy día lo único que no dejo de hacer en mis días es asistir a los talleres y no me pierdo ninguna actividad masiva, este movimiento me cambio la vida.

Moderador: ¿Cuánto tiempo llevan asistiendo a taller de actividad física?

Patricia: A este taller desde que se formó, somos fiel al profe, aunque él no es tan fiel con nosotras...jajajajajaja, más o menos 6 meses, pero yo llevo practicando ejercicio unos 20 años, y me mantengo súper en comparación a otras amigas que ya no pueden ni andar.

Érica: yo igual debo llevar unos 10 años, y con este profe. Que entre paréntesis es un amor, dos años y en este taller seis meses, cuando partió.

Ester: Yo soy la más joven.. jajaja, del taller, a este llevo una clase menos que las chiquillas, y como dos años, siempre con este profe, que es mi regalón.

Miriam: Buu, yo llevo más de 20 años, cuando la Loreto hacía clases en el Marco Serrano, con el otro profe, el que falleció, y ahora acá los seis meses, desde que partió, y voy a otro en las mañanas con cabras jóvenes del CESFAM, con el profe Mario, nuestro periodista de hoy, las cabras jóvenes súper irresponsables, poca asistencia, mientras que en los de adulto mayor nos juntamos siempre hartas.

Moderador: ¿Creen ustedes que la práctica de actividad física influya en su calidad de vida?

Miriam: Por su puesto, al menos en la mía sí, mi estado de ánimo, mi salud, puedo moverme a la perfección, estoy clarita, no se me olvida nada, me ha hecho tan bien que hasta me he ido arreglando con mi nuera...jajaja, sabes hay adultos mayores que aun viviendo en sus casas no pueden tomar decisiones, de que

hacer, dónde ir, yo me siento regio, cuando tengo problemas viniendo al taller se olvidan.

Patricia: ¿Sabes?, nosotras somos jóvenes o nos vemos jóvenes, yo me comparo con otras amigas, sin ganas de nada y sólo cuidando nietos, llenas de dolores, mal genio, “viejas poh”, sin redes de apoyo, sin compañía, nosotras incluyendo a la señora que no vino, nos llamamos, concertamos salidas a compartir un jugo y somos un grupo grande, bueno tú has visto las veces que has venido, aquí anda todo el mundo contento.

Érica: Yo creo que hacer gimnasia, es un factor importante dentro de la vida de un adulto mayor, imagínate yo voy a cumplir 67 años y me siento bien, a veces a este caballero se le pasa la mano y nos deja todas adoloridas, (jajaja), pero hasta el dolor es rico, se te quita elongando, pero yo en mi casa hago de todo, subo y bajo escaleras, mis hijas que son más jóvenes cuando me van a ver más lo que se quejan cuando van al segundo piso.

Ester: Yo estaba enferma como te conté, no quería saber nada de nadie, y me cambio la vida, hoy soy optimista, veo todo de mejor manera, me siento bien de salud, soy entera total y absolutamente auto Valente, eso no tiene valor para un adulto mayor.

Moderador: ¿Cómo se siente después de que practica actividad física?

Patricia: Cómo nueva, este profe es de mano pesada, no tiene compasión de este grupo de abuelas, porque todas somos abuelas, pero es súper preocupado, siempre nos instruye a qué hacer en el hogar para disminuir los dolores, jajajaja, una ducha con agüita heladita, como cuando era niña y lista, a esperar al día siguiente donde nos convocamos.

Miriam: Al principio vivía adolorida, pero duró poco ya que todos los profes que trabajan con nosotros son súper cuidadosos, menos el, “pero que no escuche para que no se venga después”, hoy quedó con ganas de más ejercicios, la hora pasa volando.

Érica: Me siento como nueva, debería ser más largo el tiempo de la clase.

Ester: Me ha mejorado el sueño, me ha mejorado el ánimo, cada día después de la ducha soy otra.

Moderador: Bueno chicas ha sido larga la batalla, llevamos más de una hora conversando, pero ahora ya estamos llegando al final del focus group, el tiempo pasó rápido, quisiera hacer una última pregunta, que creo es súper importante hacerla, ya que de acuerdo a lo que me han contado todas tienen familia y esto tiene que ver con ellos. Entonces ¿qué opina su familia de su práctica de actividad física?

Patricia: Mi marido es el más contento, me está recordando continuamente el horario del taller, mis hijos me apoyan en todo este año para mi cumpleaños me dieron estas zapatillas y este buzo, creo que les gusta, porque me ven bien, creo que la impresión que ellos tienen de esta actividad es buena.

Miriam: A mí me apoyan todos, mi marido me encuentra regia, mis nietos, me dicen que soy bonita, jajajaj, sin el apoyo familiar esto sería un problema por que salgo 4 veces a la semana a hacer gimnasia.

Érica: Yo me siento muy apoyada, en mi familia todos hacen ejercicios, mi marido anda en bicicleta y siempre salimos a caminar, como cuando éramos jóvenes.

Ester: Yo no me puedo quejar, ya que todos están contentos como estoy hoy en día, por eso están contentos.

Moderador: Chicas les quiero dar las gracias, ya que es difícil entablar una conversación tan amena y tan franca con un desconocido, espero no haber husmeado demasiado, ha sido un rato súper agradable y he recogido de ustedes una buena cantidad de información que seguramente me servirá mucha para la investigación que llevo a cabo. Voy a dejar la grabadora abierta para que cada una entre algunos conceptos en forma libre de a una porfa no importa el orden.

Patricia: Chaa, ya hemos hablado mucho jajajaja, Primero darte las gracias por el taller, hemos cumplido por que hemos invitado a todas nuestras amistades y son como 20 las señoras que vienen, ojalá lo informado sirva y que sean más los adultos mayores que participen en los barrios y eso.

Miriam: Por fin alguien preocupado de saber algo de los adultos mayores, la gimnasia me ha ayudado un montón, mi salud ha mejorado, he hecho grandes amistades a través de estas prácticas, pero poco en la casa, pero en fin uno no puede dar respuestas positivas a todos, jajajajaja

Ester: jajajajaja, Gracias a ti, ojalá los aportes realizados estén de acorde a lo que necesitas, igual que las chiquillas, ojalá esto se difunda, el secreto para mantenerse bien a esta edad es participando y no quedándose en la casa, acá todavía tenemos cupo para algunos más.

Érica: Gracias a ti Mario, no queda mucho por decir, pero esto hace bien y la gente tiene que tener acceso a este bienestar, nosotros venimos de lejos, el profe no falta nunca, esperemos que acá siga llegando gente. Suerte con tu trabajo.

Son las 17:30 procedo a retirarme de la sede social y ellas comienzan su clase de actividad física, se despiden de mí cordialmente.

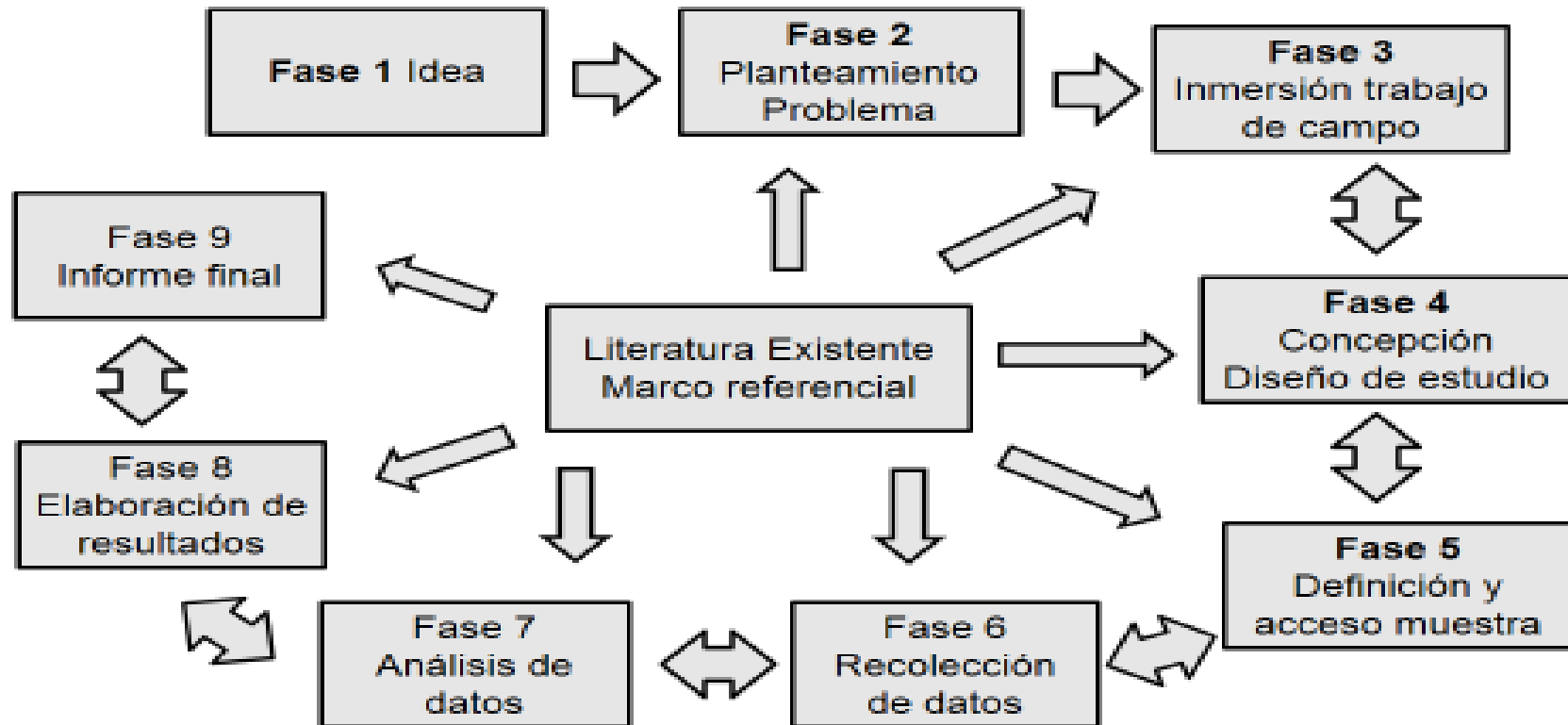
CARTA GANTT

Acción	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7	Mes 8	Mes 9	Mes 10	Mes 11
Revisión bibliográfica y análisis de la información existente.	X	X									
Construcción de Marco teórico		X									
Planteamiento de objetivos		X									
Construcción de instrumentos de recolección de datos.			X								
Construcción, validación del consentimiento informado y presentación al Comité de Ética, UCSC.			X								
Validación de instrumento de recolección de datos			X	X							
Acercamiento grupos objetivos		X			X	X					
Presentación del proyecto de Tesis a comisión UCSC						X					
Presentación del proyecto de Tesis a la comunidad							X	X			
Presentación de Consentimiento informado validado por el Comité de Ética.								X			

Presentación de Libreto de Entrevista validado por juicio de Expertos											
Recogida de Información, a través de entrevista en profundidad.								X	X	X	X

Acción	Mes 12	Mes 13	Mes 14	Mes 15	Mes 16	Mes 17
Aplicación de Focous Group			X	X		
Análisis de los resultados	X	X	X			
Confección del Informe Final				X	X	
Presentación de Informe Final a Comisión UCSC						X

FLUJOGRAMA DE PROCEDIMIENTO



(63) Tomado de Hernández, Fernández y Baptista, 2010