

Representaciones acerca de cuerpo de sujetos adultos de entre 50 y 80 años de edad que realizan ejercicio físico adaptado en un gimnasio de Córdoba durante el año 2017

Año
2017

Autor
Ruiz Díaz, Rocío Alejandra

Director
Barrionuevo, María Celeste

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

CITA SUGERIDA

Ruiz Díaz, R. A. (2017). *Representaciones acerca de cuerpo de sujetos adultos de entre 50 y 80 años de edad que realizan ejercicio físico adaptado en un gimnasio de Córdoba durante el año 2017*. Villa María: Universidad Nacional de Villa María



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional

REPRESENTACIONES ACERCA DE CUERPO DE
SUJETOS ADULTOS DE ENTRE 50 Y 80 AÑOS DE
EDAD QUE REALIZAN EJERCICIO FISICO
ADAPTADO EN UN GIMNASIO DE CORDOBA
DURANTE EL AÑO 2017

Rocío Alejandra Ruiz Díaz

REPRESENTACIONES ACERCA DE CUERPO DE
SUJETOS ADULTOS DE ENTRE 50 Y 80 AÑOS DE
EDAD QUE REALIZAN EJERCICIO FISICO
ADAPTADO EN UN GIMNASIO DE CORDOBA
DURANTE EL AÑO 2017

UNIVERSIDAD NACIONAL DE VILLA MARÍA



**INSTITUTO ACADÉMICO PEDAGÓGICO
DE CIENCIAS HUMANAS
CARRERA**

Licenciatura en Educación Física

.....

Trabajo Final de Grado

.....

**“REPRESENTACIONES ACERCA DE CUERPO DE
SUJETOS ADULTOS DE ENTRE 50 Y 80 AÑOS DE
EDAD QUE REALIZAN EJERCICIO FISICO
ADAPTADO EN UN GIMNASIO DE CORDOBA
DURANTE EL AÑO 2017”.**

Autora: Ruiz Díaz, Rocío Alejandra.

Legajo: 29015

Directora: Lic. Barrionuevo, María Celeste.

2017

Agradecimientos

Reconozco una tarea más que difícil de concretar el listado interminable de agradecimientos a todos aquellos que han contribuido sin interés alguno a permitir que este trabajo de investigación sea una realidad.

El presente trabajo surgió de profundos sentimientos que atravesaron mi corazón. Me permito expresar que, hice lo que sentí, desde que decidí transitar esta hermosa profesión. No obstante, aquí mi infinito agradecimiento a las siguientes personas:

A mi mamá y nuestra familia toda: Ronny, Regina, Ronnito, por el respaldo en días y noches trabajando en el texto.

Igualmente a mi papá y familia: Elena, Bautista, que a pesar de la distancia, están presentes en mi vida cotidiana.

A mi abuela Margarita por transmitir su pasión por la docencia, por educar al otro sin esperar nada a cambio. A mi amor que es mi abuelo Luis, que a pesar de su ausencia continúa más que vivo en mis representaciones cotidianas...todos los días, sin excepciones.

A mí querida directora Celeste, por esa pasión, y afán en cada paso que se dio en este camino. Por ella, por los temas que nos interesaron y atraparon, nos conocimos, unimos y aún permanecemos cautivos en la increíble aventura del conocimiento. Esto que se realizó con constancia, perseverancia no fuese posible estar, aquí y ahora concretándolo sin haber pasado por tantas horas, días y noches de insomnio trabajándolo.

A mis amigas incondicionales, Alejandra, Sara, Ivana, Marlene, Andrea, Antonella, Fernanda, Macarena, Jimena, Florencia quienes me brindaron abiertamente un espacio donde poder expresar cuando me sentía cansada o aún mas enriquecedor cuando nos juntábamos a estudiar junto a esos interminables mates.

Muy especialmente a Mariana, una gran amiga y compañera, quien brindo su tiempo en leer este trabajo con una mirada crítica, reflexiva y constructiva, aseguro que sus devoluciones colaboraron en pensar- me profesionalmente y en ayudar a superar-me cada día.

A los alumnos del gimnasio Eucinesis con quienes tuve la dicha de compartir momentos de aprendizajes, conociendo sus historias, Pedro, Cristina, Graciela, Daniel,

Zulema, Carlitos, Adriana, Daniel V. Guillermo, Ema, a ellos que permitieron acceder a un encuentro para realizar las entrevistas, por brindar su tiempo, su predisposición y confianza. Sin ellos esto no fuese posible de concretar este trabajo.

A la Universidad Nacional de Villa María, por brindarme el espacio gratuitamente durante estos dos años de cursado de la licenciatura, a ellos, Valeria y Marcos por su atención de todos los días.

¡Simplemente Gracias!

ÍNDICE

Identificación del proyecto de investigación.....	9
Introducción.....	10
Capítulo Primero	
Del tema al Problema.....	12
Capítulo Segundo	
Antecedentes empíricos.....	13
Capítulo Tercero	
Referentes empíricos vinculados con los referentes conceptuales.....	15
Capítulo Cuarto	
Estrategias metodológicas.....	32
Capítulo Quinto	
Análisis Interpretativo de la información.....	36
-“Acerca del antes y después de realizar ejercicio físico adaptado”.....	37
-“Acerca del cuerpo”.....	46
-“Acerca de los medios de comunicación y cuerpo”.....	51
-“Acerca de las clases sociales”.....	58
Capítulo Sexto	
Interpretaciones de la investigación.....	62
ANEXOS.....	67
Anexo N°1	
Guion Flexible de entrevista al informante clave.....	68
Anexo	N°

Desgrabación de la entrevista realizada al informante clave.....	69
Anexo N°3	
Modelo de Encuesta.....	72
Anexo N°4	
Cuadro de doble entrada en función de la información obtenida a partir de las encuestas realizadas a los sujetos.	
.....	73
Anexo N°5 Entrevistas desgrabadas a los sujetos adultos que realizan ejercicio físico adaptado en el año 2017.....	74
-Desgrabación de entrevista a entrevistado N°1.....	74
-Desgrabación de entrevista a entrevistado N°2.....	86
-Desgrabación de entrevista a entrevistado N°3.....	110
-Desgrabación de entrevista a entrevistado N°4.....	124
-Desgrabación de entrevista a entrevistado N°5.....	135
-Desgrabación de entrevista a entrevistado N°6.....	144
-Desgrabación de entrevista a entrevistado N°7.....	151
-Desgrabación de entrevista a entrevistado N°8.....	158
-Desgrabación de entrevista a entrevistado N°9.....	169
-Desgrabación de entrevista a entrevistado N°10.....	177
Referencias bibliográficas.....	184

Capítulo Primero

Del tema al problema

La presente investigación trata sobre el tema de las representaciones acerca de cuerpo de sujetos adultos de entre 50 y 80 años de edad que realizan ejercicio físico adaptado en el gimnasio Eucinesis de la provincia de Córdoba Capital en el año 2017.

El Problema de la investigación es ¿Cuáles son las representaciones acerca de cuerpo de sujetos adultos que realizan ejercicio físico adaptado en el gimnasio Eucinesis de la provincia de Córdoba Capital en el año 2017? .Se plantea como objetivo general comprender las representaciones acerca de cuerpo de sujetos adultos de entre 50 y 80 años de edad que realizan ejercicio físico adaptado en el gimnasio Eucinesis de la provincia de Córdoba Capital en el año 2017. De ello se desprenden como objetivos específicos reconocer los esquemas de percepción, apreciación y acción acerca de cuerpo de sujetos adultos de entre 50 y 80 años de edad que realizan ejercicio físico adaptado en el gimnasio Eucinesis de la provincia de Córdoba Capital en el año 2017 y describir los esquemas de percepción, apreciación y acción acerca de cuerpo de sujetos adultos de entre 50 y 80 años de edad que realizan ejercicio físico adaptado en el gimnasio Eucinesis de la provincia de Córdoba Capital en el año 2017.

Además se busca analizar cuál es la clase social a la que pertenecen los sujetos adultos de entre 50 y 80 años de edad que realizan ejercicio físico adaptado en el gimnasio Eucinesis de la provincia de Córdoba Capital en el año 2017 porque en el contexto en el que se desarrolla influirá en sus representaciones acerca de cuerpo.

De modo tal se continuará con el capítulo siguiente titulado antecedentes empíricos que consiste en realizar una búsqueda exhaustiva de investigaciones que permite abordar la problemática en función de otros enfoques vinculados al tema.

Capítulo Segundo

Antecedentes Empíricos

En este capítulo se detallarán investigaciones realizadas que permiten la construcción al problema que se intenta conocer. La tesis de Licenciatura por Barrionuevo, María Celeste¹ titulada “Las representaciones sobre cuerpo de estudiantes de Educación Física” que se llevo a cabo en el año 2011 en la Universidad Nacional de Villa María. Córdoba, Argentina. En ella se trata las representaciones y al cuerpo la cual se encuentra en concordancia con el tema de interés por la investigadora. De dicho trabajo de investigación se extraerán los conceptos de representaciones y cuerpo sobre las cuales se apoyará la presente investigación. Además, se guiará por la teoría y metodología de trabajo, ya que el instrumento seleccionado será también la entrevista. Por lo tanto poseen conceptos claves del tema que se intenta conocer y se considera una herramienta útil que permite una aproximación al conocimiento de las representaciones como así también de cuerpo.

Por consiguiente se ha consultado la investigación elaborada por Lilián Cristina Vadori² en el año 2005 también en Argentina titulada “Las representaciones de aspirantes a la formación docente en educación física”, permitiéndose ampliar la recolección de aportes teóricos sobre las representaciones colaborando en la construcción de los conceptos de habitus ligado a esquemas de percepción, apreciación y esquemas de acción. Es decir, además de ampliarse el concepto de representaciones y desprendiéndose de ello, el término de habitus permite reconocer a que se hace referencia los esquemas de percepción, esquemas de apreciación y acción que conlleva a la construcción del tema que se busca construir.

Por otra parte se expondrá la investigación de Díaz Pita, Gicela Fca. Vergara López, José Luis³ que enriquece al tema de investigación ya que hace referencia

¹ Barrionuevo, María Celeste (2011). *Las representaciones de cuerpo sobre estudiantes de Educación Física. Tesis de Licenciatura*. Universidad Nacional de Villa María. Villa María, Córdoba Argentina

² Vadori, Lilián (2005) *Las representaciones de aspirantes a la formación docente en educación física. Tesis de Maestría*. Director Miguel Vicente Pedraz. Co- directora Graciela Magallanes. Villa María. Editorial MiANEmeo.

³ Díaz Pita, Gicela Fca. Vergara López, José Luis. (2006). *Influencia del ejercicio físico en la salud del adulto mayor*. Consultorio "El Morro", Municipio Sucre. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río, 13(2), 290-300. Recuperado 2 de julio de 2016 de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942009000200031 Bibliografía consultada el 02 de Julio del 2016

sobre la influencia del ejercicio físico en la salud del adulto mayor. Esta investigación se realizó con un estudio observacional, prospectivo y descriptivo en la población del adulto mayor del Consultorio Popular “El Morro”, ubicado en Petare, Municipio Sucre, del Estado Miranda en la República Bolivariana de Venezuela, en el periodo comprendido de septiembre de 2005 a febrero de 2006, con el objetivo de determinar la influencia del ejercicio físico en la salud del adulto mayor. Se seleccionó esta investigación porque aborda una temática similar a la presente. Es relevante ya que los sujetos investigados son adultos mayores y se indagó sobre el impacto del ejercicio físico en la prevención de enfermedades. Entonces, esto aporta un fundamento teórico a la vez que una perspectiva desde la cual se puede explorar la relación entre el ejercicio físico y los adultos mayores.

A partir de estas investigaciones, de las cuales se extraen fundamentos teóricos y aplicaciones metodológicas, se construirá en el siguiente capítulo los referentes conceptuales y empíricos para el abordaje de dicha investigación.

Capítulo Tercero

Referentes empíricos vinculados con los referentes conceptuales

En el presente capítulo se utilizarán los términos referentes empíricos vinculados con los referentes conceptuales que pertenecen a la lógica compleja dialéctica que propone la autora Elena Libia Achilli. Esta lógica será explicada en el siguiente capítulo de las estrategias metodológicas.

A continuación se explicitarán los términos que habilitan a pensar relacionamente en el objeto de análisis. Este pensar relacionamente como dice la autora Alicia B. Gutiérrez (1994) implica considerar la estructura de las relaciones objetivas, situadas en un contexto espacial y temporal determinado, que tienen impacto en las representaciones sociales de los sujetos (Gutiérrez, 1994)⁴ es decir, la estructura de estas relaciones influye en la percepción que tienen los agentes de su posición en dicha estructura, sus posibilidades, sus prácticas y sus discursos.

La teoría sobre las representaciones aquí presentada se “sitúa en el punto donde intersectan lo psicológico y lo social. Este conocimiento se constituye a partir de lo social, de nuestras experiencias, pero también de la información, conocimientos, modelos de pensamientos que recibimos y transmitimos a través de la tradición, la educación y comunicación social. De este modo, este conocimiento es socialmente elaborado y compartido” (Jodelet en Moscovici, 1986, p.473)⁵

Ahora bien, se aplicará lo que afirma la autora a lo que se llama representaciones. Según lo explica Martín Mora (2002), Jodelet afirma que en las representaciones sociales los factores que hay que tener en cuenta son el contexto en que se encuentran las personas y los grupos, la comunicación que entre ellos se crea, las formas de aprehensión que les brinda su propia cultura, los códigos, valores e ideologías vinculados

⁴Gutiérrez, Alicia B. (1994). *Las prácticas sociales: una introducción a Pierre Bourdieu*. ED. Ferreyra. Argentina.

⁵ Jodelet, D. La representación social. Fenómenos, concepto y teoría. En: Moscovici, S. (1986) *Psicología social, II. Pensamiento y vida social. Psicología social y problemas sociales*. Paídos. Pág.473

con la posición social o la pertenencia de los sujetos a un sector de la sociedad determinado (Mora, 2002)⁶.

Es decir, las representaciones sociales son una manera de interpretar el mundo social, de apreciar, de pensar y de actuar en nuestra realidad cotidiana. Es una forma de conocimiento socialmente construido e individualmente internalizado.

Jodelet en Moscovici (1986) cita:

“las representaciones se presentan bajo formas variadas, más o menos complejas. Imágenes que condensan un conjunto de significados, sistemas de referencia que nos permiten interpretar lo que nos sucede, e incluso, dar un sentido a lo inesperado; categorías que sirven para clasificar las circunstancias, los fenómenos y a los individuos con quienes tenemos algo que ver; teorías que permiten establecer hechos sobre ellos. Y a menudo, cuando se les comprende dentro de la realidad concreta de nuestra vida social” (Jodelet en Moscovici, 1986, p.473)⁷. Es decir, las representaciones sociales son todo ello en conjunto.

Del término representaciones se desprende la categoría teórica de habitus, entendiéndose a lo que define Bourdieu “como un sistema de disposiciones durables y transferibles – estructuras estructuradas predispuestas a funcionar como estructuras estructurantes- que integran todas las experiencias pasadas y funciona en cada momento como matriz estructurante de las percepciones, las apreciaciones y las acciones de los agentes cara a cara una coyuntura o acontecimiento y que el contribuye a producir”(Bourdieu en Martin Criado, 2009, p.1)⁸. Con esto se intenta explicar que el habitus es un principio generador de prácticas sociales que define los esquemas de percepciones, los esquemas de apreciaciones y los esquemas de acciones de los agentes frente a situaciones esperadas o no en la vida cotidiana.

⁶ Mora, Martin (2002) .La teoría de las representaciones sociales de Serge Moscovici. Universidad de Guadalajara (México). Athenea Digital –num.2 otoño 2002-

⁷ Jodelet, D. La representación social. Fenómenos, concepto y teoría. En: Moscovici, S. (1986) Psicología social, II. Pensamiento y vida social. Psicología social y problemas sociales. Paídos. Pág.473

⁸ Martin Criado, E. Habitus. Universidad de Sevilla. En Román Reyes (Dir): *Diccionario Crítico de Ciencias Sociales. Terminología Científico-Social*, Tomo 1/2/3/4, Ed. Plaza y Valdés, Madrid-México 2009. Pag.1

Con esta definición se busca analizar otra categoría de análisis, categoría teórica, aparecerán los esquemas de percepción, esquemas de apreciación y acción, como principio generador de conocimientos del sujeto.

Se entiende por esquema de percepción según la búsqueda que se realizó en la bibliografía de Celeste Barrionuevo, donde cita al Dr. Oñativia,

“no es un a priori sensorial que se encuentra en la construcción elemental de toda visión del mundo, sino un producto cultural complejo, y por ende, antes de ser un hecho aislable en términos de sensaciones e impulsos primarios a nivel psico-fisiológico es, en su totalidad, una variable de la personalidad y de la conformación histórica de esta última, con relación a determinado contexto socio-histórico con el cual se plasma toda vida humana.(...) así la percepción es entendida como un producto y no como elemento constitutivo. Un producto resultante de la representación acerca del mundo” (Ritcher y Rebagliati en Barrionuevo, 2011, p.16)⁹

En otras palabras, el sujeto en base a sus experiencias pasadas será producto de interpretar el mundo social y cultural que hoy está inmerso.

Se considera a los esquemas de apreciación haciendo referencia al valor, o significado que se le da a algo, ya sea valorar un lugar, personas o pueden ser hechos de la vida. En este caso no se ha encontrado aportes teóricos sobre la misma entonces se considerará el aprecio que le dan los sujetos adultos a su cuerpo, es decir, de acuerdo a su constitución subjetiva y contexto social en la cual se desarrolla será producto de como representará su cuerpo.

Se entiende a los esquemas de acción como “esquemas organizadores de las propias prácticas y también esquemas generadores de nuevas prácticas” (Barrionuevo, 2011, p.16)¹⁰. Esto se puede interpretar desde la postura corporal del sujeto, en la manera de hablar, de caminar, sentir-se o de pensar-se. Por lo cual su visión e interpretación del mundo social, guiará sus acciones y representaciones de su vida diaria.

⁹ Barrionuevo, María Celeste (2011). *Las representaciones de cuerpo sobre estudiantes de Educación Física .Tesis de Licenciatura*. Universidad Nacional de Villa María. Villa María, Córdoba Argentina. Pág.16

¹⁰ Ídem al anterior.

Desde esta lógica compleja dialéctica se comprende al sujeto como producto de una construcción social y cultural hecho cuerpo. En cuanto a los esquemas de percepciones, esquemas de apreciaciones y acciones que tienen internalizados los sujetos producirán sus prácticas, lo cual le da la posibilidad de generar sus propias elecciones en el contexto social en el que se encuentra. A su vez, Bourdieu afirma que a partir del grupo social en el que ha sido educado el sujeto produce sus pensamientos y sus prácticas, a partir de allí generara sus disposiciones a sentir, pensar, actuar, valorar con los otros sujetos (Gutiérrez, 1997, p.1)¹¹

En el texto *La distinción criterio y bases sociales del gusto* del autor Bourdieu se afirma que “el habitus es el principio generador de división en clases lógicas que organiza la percepción del mundo social, a su vez producto de la incorporación de la división de clases sociales” (Bourdieu, 1979, p.1)¹², es decir, a partir del estilo de vida en la que pertenece el sujeto será producto de percibir el mundo. El autor explicita que “las estructuras cognitivas que elaboran los agentes sociales para conocer prácticamente el mundo social son unas estructuras sociales incorporadas” (Bourdieu, 1979, p.1)¹³

Así mismo aparece el criterio del autor Martin Criado (2009) citando a Bourdieu y refiriéndose a un “habitus de clases”, que consiste en una clase social de individuos dotados del mismo habitus, es decir, que han transitado las mismas experiencias y en el mismo orden. El autor afirma que “todo miembro de la misma clase tiene probabilidades más grandes que cualquier miembro de otra clase” (Criado, 2009, p.2)¹⁴, en otras palabras, los sujetos que pertenecen a la misma clase social tendrán percepciones, apreciaciones y acciones similares que cualquiera de los sujetos que pertenezcan a otra clase.

¹¹ Gutiérrez, Alicia. (1997) Pierre Bourdieu. Las prácticas sociales. Argentina. Dirección General de publicaciones Univ. Nac. De Córdoba- Editorial Universitaria. Universidad Nacional de Misiones. Pág.1

¹² Bourdieu, Pierre. (1979) *La distinción criterio y bases sociales del gusto*. España, Ed.Taurus. Pág.1

¹³ Ídem al anterior.

¹⁴ Martin Criado, E. (2009) *Habitus*. Universidad de Sevilla. En Román Reyes (Dir): *Diccionario Crítico de Ciencias Sociales. Terminología Científico-Social*, Tomo 1/2/3/4, Ed. Plaza y Valdés, Madrid-México. Pág.2

Seguidamente parafraseando a Bourdieu (1979) afirma que las estructuras cognitivas de los sujetos para comprender el mundo social en el cual está inserto son estructuras socialmente incorporadas (Bourdieu, 1979)¹⁵. Desde esta perspectiva, el investigador se posiciona en observar los estilos de vida de los sujetos de estudio porque se considera una posible aproximación para interpretar cómo percibe, como aprecia y como acciona en su entorno y que hace que califique a ciertos signos sociales como lindo/feo, rico/pobre, etc.

Desde la categoría del investigador se comprende que los pensamientos y las prácticas de los sujetos se ven reflejados en el cuerpo. Este se considera un factor fundamental en la teoría del habitus.

Teniendo en cuenta lo antes mencionado, será relevante preguntarse lo que Lilián Cristina Vadori plantea “¿Cómo ‘pasamos’ de este cuerpo orgánico a un cuerpo pensante, que trasciende la materialidad de lo físico?” (Vadori, 2010, p.3)¹⁶. Afirma que hay un “diálogo corporal” entre las partes del cuerpo del ser humano desde la vida intrauterina que está mediado por la palabra. Aquí aparece un “Otro” como condición y como posibilidad. Es decir, este medio físico es el medio que es indispensable para la relación con un “otro” y además hace posible esta relación. Se decía desde los orígenes que se encuentra este otro en la constitución subjetiva. Por ser un otro que nutre, mimica, asiste, abriga, acompaña (Karol, 1999, p.84)¹⁷.

En consecuencia de lo que se viene planteando se detallará otra categoría teórica, como categoría de análisis, la noción de cuerpo. Según Bernard y Denis, la personalidad y el cuerpo interactúan entre ellos como un todo que se ve afectado por el entorno social y cultural. (Bernard y Denis en Carballo y Crespo, 2003)¹⁸

¹⁵ Bourdieu, Pierre. (1979) La distinción criterio y bases sociales del gusto. España, Ed.Taurus.

¹⁶ Vadori, Lilián (2010) Reflexiones sobre el sujeto en su constitución como ser corpóreo. La santísima Trinidad. Villa María. Córdoba. Argentina. Pág.3

¹⁷ Karol, Mariana (1999).La constitución subjetiva del niño. En: Carli, Sandra; Lezcano, Alicia. Karol, Mariana y Amuchástegui, Martha. De la Familia a la Escuela: Infancia, Socialización, Subjetividad. Editorial Santillana. 2º Edición. Argentina. Pág.84

¹⁸ Carballo Carlos, Crespo Bettina (2003) Aproximaciones al concepto de cuerpo. Perspectiva. Florianopolis, v.211, n.01, p.229-247, jan./jun.2003. Pág.240

En este punto es relevante mencionar las definiciones de cuerpo que hacen Denis y Barbero Gonzales.

La experiencia del propio cuerpo está atravesada por la imagen que de él proyecta el entorno social (cuerpo espejismo); de modo tal que resulta innegable que esa imagen depende estrechamente del lugar que ocupa el individuo en la sociedad. (Denis, en Carballo y Crespo 2003, p.240)

El cuerpo en tanto representación social, es un cuerpo de clase; esto implica que el cuerpo queda comprendido/ constituido por las posibilidades y limitaciones de construcción de significados de un capital cultural determinado, devenido en “capital físico”. (Barbero Gonzales en Carballo y Crespo 2003, p.240)

Como explican Carballo y Crespo (2003) si bien los sujetos están insertos en una cultura que promueve la homogeneización, los cuerpos dan cuenta de la relación que se mantiene con el mundo. Es decir, el cuerpo marca las diferencias existentes entre los individuos, como ser la propia identidad, el grupo de origen la función social que cada uno desempeña y la posición asimétrica en la que se encuentran estos sujetos. Será relevante mencionar al cuerpo en tanto que “forma perceptible funciona como un lenguaje que delata lo más oculto y al mismo tiempo lo más verdadero. Este lenguaje de la identidad natural es identidad social” (Bourdieu en Mills, 1986, p.183)¹⁹

Desde una concepción moderna de cuerpo se consideraba según Le Bretón como prediscursivo y ahistorico, simboliza en el saber biomédico, a través de la anatomía y de la fisiología. Esta concepción de cuerpo nació a fines del siglo XVI y principios del XVII con las primeras disecciones anatómicas que diferenciaron al hombre de su cuerpo. También el encuentro con la filosofía mecanicista, cuyo exponente más fino ha sido Descartes, influenció en el cambio de concepción corporal al considerar al cuerpo como

¹⁹ Bourdieu, Pierre. (1986). Notas provisionales sobre la percepción social del cuerpo. En: Mills, W. y et. al. Materiales de Sociología Crítica. Madrid. Editorial La Piqueta. Pág.183

una forma mecánica más (Le Bretón en Sharagrosky,2007,p.3)²⁰. Es relevante hacer mención dicha concepción ya que, de acuerdo a las percepciones, apreciaciones y acciones que tengan los sujetos adultos influiría en su pensamiento y practicas acerca del cuerpo.

En relación a lo expresado las representaciones y los saberes acerca del cuerpo son “tributarios de un estado social, de una visión del mundo y, dentro de esta última, de una definición de la persona. El cuerpo es una construcción simbólica, no es una realidad en sí misma. De ahí la mirada de representaciones que buscan darle un sentido y su carácter heteróclito, insólito, contradictorio, de una sociedad a otra.

El cuerpo parece algo evidente, pero nada es, finalmente, más inaprensible que él. Nunca es un dato indiscutible, sino el efecto de una construcción social y cultural” (Le Bretón, 2002, p.13)²¹

Se vincula lo expresado con las ideas de Bernard y Denis en Carballo y Crespo (2003) cuando cuestionan la representación de cuerpo como realidad cerrada, inamovible. Más allá de esto, lejos de ser el cuerpo “bastión inexpugnable de la personalidad”, las representaciones de cuerpo son maleables, tatuadas por los condicionantes sociales y en función a un contexto cultural determinado (Bernard y Denis en Carballo y Crespo, 2003, p.239)²²

De modo tal, que también se utilizarán aportes teóricos del autor Daniel Calmels (1980) para el análisis de interpretación de los sujetos de la presente investigación. Se habla acerca de la presencia de las “manifestaciones” corporales que es la prueba de la existencia del cuerpo. El autor dice que a partir del contacto, los sabores, la actitud postural, la mirada, la escucha, la voz, la mímica facial, los gestos expresivos, las praxias, etc., que el cuerpo cobra existencia. El cuerpo como “insignia”, explica Calmels en su

²⁰ Sharagrosky, Pablo. (2007). Explora Pedagogía. El cuerpo en la escuela. Ministerio de Educación. Ciencia y Tecnología. Presidencia de la Nación.
Recuperado de [file:///C:/Users/user/Documents/pablo%20sharagrosky-El-cuerpo-en-la-escuela%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/user/Documents/pablo%20sharagrosky-El-cuerpo-en-la-escuela%20(1).pdf). Bibliografía consultada el 14 de Octubre del 2016. Pág.3

²¹ Le Breton, David. (2002) *Antropología del cuerpo y Modernidad*. Ediciones Nueva Visión. Argentina. Pág.13

²² Carballo Carlos, Crespo Bettina (2003) Aproximaciones al concepto de cuerpo. Perspectiva. Florianopolis, v.211, n.01, p.229-247, jan./jun.2003. Pág.239

texto, se diferencia de otros cuerpos al mismo tiempo que identifica con algunos, primero con los cercanos cuerpos de la familia, luego de la colectividad que comparte usos y modos de manifestarse. De esta forma el cuerpo se constituye en una insignia familiar y colectiva (Calmels, 1980, p.1)²³. En esta investigación se interpreta al sujeto como complejo y en permanente movimiento. Se dice que es complejo por lo que el sujeto transita complejos procesos históricos, sociales, culturales, es decir en permanentes cambios que lleva a una construcción, reconstrucción y transformación a partir de sus experiencias, tanto de sí mismo como del entorno, y el cuerpo el que forma parte de estos aprendizajes y es el instrumento de apropiación de conocimientos.

Puesto que de modo similar se continuará con la búsqueda de lo que el término Ejercicio Físico Adaptado (EFA) supone, será éste el concepto sobre el cual se construirá la investigación. Primero, se parte de la definición de ejercicio físico adaptado propuesto por Di Santo (2006)

La noción de ejercicio físico adaptado (EFA) remite a la prescripción de formas de movimiento diseñadas específicamente para contribuir a superar estados adversos, provisorios o no, de la vida de los sujetos. EFA implica el empleo del movimiento como herramienta terapéutica para el tratamiento de diferentes enfermedades o momentos de la vida que, sin ser patológicos, acreditan abordajes especiales. Muy especialmente se preocupa por la inclusión, desde lo corporal, de todos aquellos que por limitaciones físicas, quedan excluidos de las posibilidades y oportunidades que la sociedad ofrece. (Di Santo, 2006,p.2)²⁴

Por consiguiente se pasará a definir en que consiste la etapa del envejecimiento, ya que se investiga con sujetos adultos de entre 50 y 80 años de edad. Según fuentes de investigaciones científicas :

“El envejecimiento es un fenómeno natural caracterizado por la pérdida de neuronas, y la reducción en la liberación de neurotransmisores y de funciones

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

²⁴ Di Santo, Mario C. (2006) *Educación Física Adaptada*. Córdoba, Córdoba.Argentina.Pág.2

fisiológicas (Dice, 1993; Yu, 1994). El proceso de envejecimiento es acompañado por el deterioro de funciones cognitivas, tales como la memoria, la atención, el tiempo de reacción y la velocidad de procesamiento de la información.” (Van Boxtel et al., 1997)²⁵

Se considera necesario definir en que consiste esta etapa ya que es el proposito de este estudio, investigar las representaciones acerca del cuerpo que tienen los sujetos adultos por lo que en este proceso de envejecimiento que estan atravesando se verá afectada y/o influenciada en su modo de sentir, pensar y actuar con su cuerpo.

Ahora bien, desde lo que significa el intérprete se define ejercicio físico adaptado a la planificación supervisada de movimientos específicos según el objetivo del sujeto. Es decir, como explica Di Santo, el especialista en EFA debe tener en cuenta que a cada patología le corresponderá un tratamiento terapéutico diferente. Esto supone un conocimiento integral de la enfermedad del paciente. Se puede acudir al diseño de ejercicios físicos para las distintas patologías nombrándose así enfermedades cardiovasculares, enfermedades metabólicas, enfermedades inmunológicas, alteraciones posturales, etc.

Y ahora se pregunta y todo esto por qué. Porque según Di Santo (2006) el ejercicio físico es para todos estos casos (y otros no incluidos) una poderosa herramienta terapéutica que contribuye a sobrellevar la enfermedad, acelerar el proceso de sanación y mejorar la calidad de vida. No promete la cura (como eliminación completa de la enfermedad). Se ve al movimiento intencional (praxis voluntaria) como un instrumento complementario, pero insoslayable, para los tratamientos médicos, psicológicos y

²⁵ Gül Y Özkaya, Hülya Aydin, Füsun N Toraman, Ferah Kizilay, Özgür Özdemir y Vedat Cetinkaya. (2017).Efectos del entrenamiento de la fuerza y de la resistencia sobre las capacidades cognitivas en personas ancianas. Revista de Educación Física, Volumen,35, Numero 1 del año 2017. Recuperado 27 de septiembre de 2017 de <http://g-se.com/es/actividad-fisica-y-entrenamiento-en-adultos-mayores/articulos/efectos-del-entrenamiento-de-la-fuerza-y-de-la-resistencia-sobre-las-capacidades-cognitivas-en-personas-ancianas-666>.Bibliografía consultada el 27 de septiembre de 2017. Pág.1

dietarios más habituales. No es paliativo, ni trabaja sólo sobre los síntomas. Trabaja sobre la lógica de la patología.

Por lo que sigue se describirán los referentes empíricos es decir, se contextualizará la ciudad y la institución en donde se desarrolla la presente investigación y también los sujetos los cuales participarán de la misma.

La investigación se lleva a cabo en la ciudad de Córdoba Capital. La misma se encuentra ubicada en la región central del país, a ambas orillas del río Suquía. Constituyéndose en un importante centro cultural, económico, educativo, financiero y de entretenimiento de la región.

El contexto en el que se desarrolla la investigación es una sucursal de la red de gimnasios Ergo Club. Este gimnasio, cuenta a su vez con diferentes secciones, como ser sala de musculación, natatorio, se dictan clases aeróbicas y de step, clases de aquagym y dentro de estos espacios se encuentra el área Eucinesis, donde se trabaja EFA, se dan clases de amplitud de movimiento y clases de neuroentrenamiento todo esto a cargo del profesor Mario Di Santo. Además, se brindan capacitaciones de neurociencias según datos que fueron recolectados por el entrevistado, quien fue, el profesor de educación física que se desempeña en esta sucursal como coordinador de los otros profesores del gimnasio como así también realiza tareas administrativas. En esta área, en la cual se investiga se cuenta con medios de entrenamiento como TRX, bosu, pelota suiza, dina, stick, tortuga, banda elástica, step y bancos.

A EFA asisten sujetos adultos de entre 50 y 80 años de edad. De ellos, se seleccionaron cinco sujetos del sexo masculino y cinco sujetos del sexo femenino como sujetos de estudio de investigación. Los que se seleccionaron son del rango etario que asisten al gimnasio.

La mayoría son de la provincia de Córdoba de clase media alta y, en relación con su ocupación actual, son jubilados. El aprendizaje de dichos ejercicios físicos adaptados según el objetivo del sujeto es de 2 o 3 veces en la semana con una duración de 1 hora y 30 minutos personalizada con un profesor coordinador.

Según los datos recolectados por el entrevistado Pablo Gabriel Ortiz (2016)²⁶, el EFA constituye la actividad que cuenta con más personas que la realizan dentro del gimnasio.

²⁶ Ver anexo N°1 y N°2.

A continuación se presentará una breve descripción de los diez sujetos seleccionados reflejando sus historias de vida en relación al antes y después de realizar EFA. Esto se realizó con preguntas del entrevistador, respuestas de los entrevistados, y aportes teóricos de otros autores. Por lo tanto es una reconstrucción que realiza el investigador para una mejor comprensión para el lector como para el que interpreta la investigación. Esta reconstrucción de los referentes empíricos se permite luego de haber ido al campo y en función de la dialéctica realizar este enriquecimiento.

El primer entrevistado es un sujeto de 67 años. Él es hipertenso, y tiene artrosis en la columna. Hace dos años atrás, en el año 2015, realizaba ejercicios físicos en el Instituto Modelo Cardiológico en Córdoba Capital con el acompañamiento de profesores en educación física. De modo tal, que uno de los profesores de allí, recomendó que vaya a verlo a Mario Di Santo porque los ejercicios que brindan en este instituto son solo ejercicios aeróbicos en bicicletas fijas y lo que él necesitaba eran ejercicios más específicos para su columna.

Según estudios en investigaciones en el efecto del entrenamiento de la fuerza y la resistencia de moderada intensidad en personas adultas afirman:

“Aunque el ejercicio aeróbico es la forma de ejercicio más frecuentemente recomendada para incrementar la aptitud cardiovascular en adultos mayores (Kasch et al., 1999), el entrenamiento de la fuerza también es muy frecuentemente recomendado como un componente importante de un programa global para la mejora de la aptitud física” (Evans and Cyr-Campbell, 1997; Feigenbaum and Pollock, 1999; Hass et al., 2001; Pollock et al., 2000)²⁷

²⁷ Gül Y Özkaya, Hülya Aydin, Füsun N Toraman, Ferah Kizilay, Özgür Özdemir y Vedat Cetinkaya. (2017). Efectos del entrenamiento de la fuerza y de la resistencia sobre las capacidades cognitivas en personas ancianas. Revista de Educación Física, Volumen, 35, Numero 1 del año 2017. Recuperado 27 de septiembre de 2017 de <http://g-se.com/es/actividad-fisica-y-entrenamiento-en-adultos-mayores/articulos/efectos-del-entrenamiento-de-la-fuerza-y-de-la-resistencia-sobre-las-capacidades-cognitivas-en-personas-ancianas-666>. Bibliografía consultada el 27 de septiembre de 2017.

Aquí se refleja que tanto los ejercicios aeróbicos como los ejercicios de fuerza son importantes para el sujeto acorde a su patología. Al realizar EFA concluye un plan de entrenamiento donde implica ejercicios de estabilidad, fuerza, estiramientos y empezó a tener mejorías en cuanto a dolores.

Sus palabras después de realizar seis meses ejercicio físico adaptado fueron:

*-“he ido progresando, yo ya llevo seis meses acá, la verdad que he ido progresando. Hubo progreso en la sintomatología del dolor. Antes tenía todos los días dolores.” (S1, R20)*²⁸

La siguiente entrevistada, tiene 67 años, posee una alteración postural, escoliosis, bastante pronunciada. Ella se realizó dos operaciones, una a los 15 años y otra a los 60 años. Su único hijo, Fernando, fue el que conoció al profesor de educación física Mario Di Santo. La entrevistada al enterarse que asistirá al gimnasio Eucinesis para comenzar con un plan adaptado a su necesidad, se expresa en su discurso diciéndolo con emociones profundas, que el papa de Di santo, fue el médico que la opero a los 15 años.

Transcurriendo 12 meses después de realizar ejercicio físico adaptado la investigadora pregunta: ¿y cómo lo sentís ahora al ejercicio físico adaptado?

-“excelente, algunos casos como el mío, hace falta, así como supe que pude caminar gracias a la fisioterapia de 9 meses de forma intensiva pero después mi proceso de evolución fue a que yo diga hoy ¡GRANDE LA GIMNASIA!...” (S2, R124). Yo desde que voy a hacer gimnasia me cambio la historia, me cambio la calidad de vida desde que comencé.” (S2, R146)

Con lo expresado, el sujeto evidencia un cambio en su historia de vida, de sentirse, de pensarse y vivirse corporalmente, aquí se asocia con las ideas del doctor

²⁸ Estas siglas corresponden a S: sujeto, 1: número de entrevistado, R: respuesta y 20: el número de respuesta. Se utilizará este sistema de referencia ya que permite leer los datos en el campo. Se debe dirigir a Anexos Entrevistas.

Mikel Izquierdo cuando dice “la actividad física ha demostrado su eficacia en el estado cognitivo y fomenta un bienestar emocional”.²⁹

La tercera entrevistada es de 86 años, ella ha realizado toda su vida ejercicio físico, pero es la primera vez que realiza ejercicios como el EFA. Además cuenta que su hobby es andar a caballo, pero a los 60 años, tuvo que dejar de hacerlo porque el médico le diagnóstico lumbalgia y además siente dolores en las cervicales.

Puesto que el sujeto en su plan adaptado a su necesidad estuvo realizando ejercicios de fuerza como así también ejercicios que implican estiramientos específicos para las cervicales. En la entrevista aclara que después de realizar EFA, tiene otra manera de ver la vida porque por limitaciones de su cuerpo no podía hacer todo lo que ella quisiera, no lo llama depresión si no tristeza.

Lo expresado se vincula con investigaciones científicas que se han realizado en cuanto a la prescripción de ejercicios físicos para adultos mayores explicando:

“Los planes multicomponentes y particularmente el entrenamiento de la fuerza, constituyen las intervenciones más eficaces para retrasar la discapacidad y otros eventos adversos. Así mismo, han demostrado su utilidad en otros dominios frecuentemente asociados a este síndrome como las caídas, el deterioro cognitivo y la depresión”. (Izquierdo, Mikel., 2017, p.1)³⁰

El cuarto entrevistado, es arquitecto, tiene 63 años. En la entrevista realizada cuenta que tuvo que dejar de jugar al tenis, por problemas en los gemelos y soleo y afirma

²⁹ Izquierdo, Mikel (2017).Entrenamiento del Adulto Mayor para la prevención de la fragilidad. Recuperado 27 de septiembre del 2017 de <http://g-se.com/es/prescripcion-ejercicio-adulto-prevencion-fragilidad-riesgo-caidas-t-T59022b6707ef2>. Bibliografía consultada el 27 de septiembre de 2017.

³⁰ Izquierdo, Mikel. (2017).Entrenamiento del Adulto Mayor para la prevención de la fragilidad. Recuperado 27 de septiembre del 2017 de <http://g-se.com/es/prescripcion-ejercicio-adulto-prevencion-fragilidad-riesgo-caidas-t-T59022b6707ef2>. Bibliografía consultada el 27 de septiembre de 2017.

que tuvo desgarró en uno de ellos. Por lo cual lleva a la investigadora a preguntar: ¿Cómo fue que empezaste a realizar ejercicio físico adaptado?

-“Eso fue por producto de reiterados problemas en distintos músculos sobre todo en los gemelos.. trate siempre destinar tiempo a ese estado físico pero tal vez nunca trate con la gente adecuada hasta que por distintos caminos fui descartando, institutos, gimnasios, bueno hasta que llegue a Eucinesis.” (S4, R6)

El quinto entrevistado, tiene 70 años. Él fue Profesor en Filosofía y Letras, en su discurso cuenta que siempre se encontró en la línea de realizar actividad física por un entrenador que fue muy significativo para él. Actualmente es un ex corredor en pista, en carreras de montañas, y siempre asistió a distintos gimnasios. Antes de realizar EFA, era “fierrero” y “aparatero”. Con el transcurso del tiempo, en el año 2015, tuvo lesión en los meniscos y luxación de hombros. Esta fue la razón por la que dijo: “me daba cuenta que necesitaba hacer otra cosa que no sea lo que me daban ortodoxamente digamos los gimnasios entonces me aparte.”(S5, R74)

El sexto entrevistado, tiene 79 años, por cuestiones de trabajo, cuenta que gran parte de su vida vivió en Buenos Aires y luego 5 años en Uruguay. Él expresa que tuvo una vida bastante activa en cuanto al ejercicio físico porque realizaba por las mañanas en el gimnasio del hotel donde se hospedaba, como así también, salía a correr cada vez que podía. Luego de transcurrir el tiempo, en el año 2009, le detectaron un problema de columna, esclerosis raquídea, la misma fue operada, dos veces, una en el año 2009 y otra en el año 2016, entre esos años, realizó rehabilitaciones, asistió a clases de natación pero esto no mejoraba hasta que recurrió al profesor de educación física, Mario Di Santo por recomendación del Instituto Modelo Cardiológico en Córdoba capital. Esta información se extrajo porque la investigadora pregunta: ¿Y cómo es que llega a realizar ejercicio físico adaptado?

-“Me detectaron mi problema de columna en el año 2009, estuve bajo tratamiento del sanatorio allende y me daba ejercicios, me daba rehabilitación y después me indico la pileta, estee y por supuesto que no mejoraba y estuve dando vueltas por diferentes médicos y centros hasta que me encontraron realmente un problema de columna no muy sencilla, sino una esclerosis raquídea , la cirugía es una cosa

muy peligrosa primero por la edad y otra que si me tocan un nervio perdía control de esfínter, perdía movilidad de pierna entonces decidí operarme, hice consultas y al final me opere en el hospital privado, con el doctor Ibarreta para mi desconocido por mi pero sin embargo anduve bien”. (S6, R4)

La séptima entrevistada, tiene 77 años, ella es escribana y sigue ejerciendo actualmente con su familia en un estudio jurídico en Córdoba Capital. Por recomendación de su médico comenzó con la práctica corporal del ejercicio físico adaptado, antes de llevarse a cabo una posible operación de columna. Ella tiene lumbalgia, y siente su cuerpo “contracturado”. Por lo cual la investigadora pregunta: ¿y cómo lo sentís al ejercicio físico adaptado?

-“ahora me estoy cansando menos, porque los primeros días me dejaba de cama te digo, me dejaba de cama, ahora es como que me la banco más”. (S7, R16)

Según lo expresado en el discurso hay estudios realizados donde se afirma:

“Las personas de 75 años presentan una disminución de la resistencia aeróbica (45%), de la fuerza de agarre de las manos (40%), de la fuerza de las piernas (70%), de la movilidad articular (50%) y de la coordinación neuromuscular (90%)”. (Frontera y col.1991, Hakkinen y col. 1998, Izquierdo y col.1999ay 1999b)³¹

Por lo cual se interpreta que estos factores nombrados en relación a la edad pueden haber influido en la capacidad del sujeto al comenzar a realizar ejercicio físico adaptado por eso decía “antes me dejaba de cama” pero luego de transcurrir el tiempo asegura que se cansa menos.

La octava entrevistada, tiene 62 años, ella es dueña de un bar en el barrio Cofico en Córdoba capital. Actualmente trabaja allí la mayor parte del día, es decir, pasa muchas horas parada, y está atenta a las eventualidades que puedan surgir durante el día. Ella

³¹ Izquierdo, Mikel Redín. (2008). Envejecimiento y entrenamiento de fuerza: Adaptaciones neuromusculares y hormonales. Editorial Medica Panamericana, Madrid, 2008.Pág.1

posee artrosis en las cervicales, el médico le dijo “va a llegar un momento que no va a poder levantar ni una taza” (S8, R93), lo admirable es que tiene “disciplina”, es consciente en el momento de realizar ejercicio físico, ella piensa que “deben ser resabios que me quedaron de la danza”. (S8, R54)

La investigadora pregunta: ¿Y cómo fue que empezaste a realizar ejercicio físico adaptado?

-“y hace 15 años empecé con Mario porque tengo artrosis en las cervicales entonces tenía que hacer alguna gimnasia” (S8, R6) “A los 38 años me dijeron que tenía una artrosis, yo ahora una persona de 60 años. O sea que tenía una artrosis degenerativa, el tiempo cuenta, el diagnostico decía usted va a llegar un punto que no va a poder levantar una taza, usted ya no tiene que hacer fuerza, tiene que descansar 20 minutos a la siesta.” (S8, R6).

La novena entrevistada, tiene 63 años. En el año 2016, los médicos le detectaron problemas de hernias de disco. Ella es docente, ocupa un cargo en la conducción de gremio docente en la UPC (Universidad Provincial de Cordoba), cuenta que en su actividad laboral pasa muchas horas sentada y también realiza muchos viajes por la provincia, dice que a la hora de viajar tiene la precaución de usar una faja para evitar en lo posible dolores en la columna.

La investigadora pregunta: ¿cómo fue que empezaste a realizar ejercicio físico adaptado?

“eee, bueno yo tengo un problema de hernias de disco. Y el año pasado la verdad que la pase mal, ya hace un tiempo que venía muy mal, el año pasado estuve muy mal, un problema bueno que cuando me atacaba me anulaba las piernas no podía caminar y ya medio como era que iba a ir a una operación pero después bueno recurrí a un traumatólogo que me recomendaron que es especializado en columna y bueno el me dijo que antes de la operación intentara con... Que yo tenía veía en los estudios que yo tenía la musculatura que no me sostenía bien la columna, muy laxa, entonces me recomendó hacer este....bueno un tipo de gimnasia para fijar la musculatura para probar y bueno me recomendaron venir a Mario.” (S9, R6)

El decimo entrevistado, tiene 68 años. La mayor parte de su vida, vivió en el campo, trabajo allí con sus hermanos, luego a los 15 años fue a vivir a un pueblo, La Carlota, Cordoba, donde empezó a trabajar de mozo. Luego a los 26 años se compró maquinas y se dedicó a los silos donde se pasó muchas horas trabajando. Con el pasar del tiempo, se caso con su esposa actual y se encuentran viviendo en la capital de Cordoba.

El sujeto tiene artrosis, y una operación de rodilla. Por lo cual lleva a la investigadora a preguntar: ¿Cómo fue que empezaste a realizar ejercicio físico adaptado?

-“y yo venía haciendo viste bicicleta estática esa porque yo tengo una rodilla operada donde se me rompieron los ligamentos.”(S10, R6). “Y yo aparte, yo tengo artrosis y ya no podía manejar porque estaba sedentario iba manejando y ya me entraba a doler todo así que bueno empezamos a venir acá, empezó a venir Zulema y empezamos a venir acá y bueno también íbamos a la pileta. ” (S10, R10). “y bueno ahora vinimos acá y me he compuesto mucho, si, como ser ahora voy manejo y no me duele nada, ayer fuimos a la carlota fuimos y volvimos y ningún problema.”(S10, R14)

Lo expuesto se cree necesario para el análisis interpretativo que realiza el investigador porque las historias de vida de los sujetos claramente se verán influenciadas en las representaciones de su cuerpo, es decir, en la manera de sentirse, pensarse, vivirse corporalmente. Además esta investigación parte del supuesto de que los adultos mayores tienen una representación en re- construcción de sus esquemas perceptuales, de sus apreciaciones y acciones acerca de su cuerpo a medida que van realizando el ejercicio físico adaptado.

Una vez desarrollados los referentes conceptuales y empíricos, en el capítulo siguiente se establecerán las estrategias metodológicas más convenientes para llevar a cabo la investigación.

Capítulo Cuarto

Estrategias Metodológicas

En este capítulo se busca definir el posicionamiento del investigador y aplicar a este proceso la noción de lógica de investigación que postula la autora Elena Achilli (2001)³² sobre las lógicas complejas / dialécticas. Desde esta noción se considera que la formulación de la problemática y objetivos de la investigación se construyen relacionando dimensiones, niveles o aspectos que se consideren significativos para el avance del conocimiento más que variables o hipótesis a comprobar.

Además se aclara que es una lógica sustentada en la no disyunción entre los procesos de acceso/recolección/construcción de la información y los de análisis interpretativo de esa información, sino que dentro de este proceso recursivo la información es sometida –desde determinada conceptualización- a análisis crítico, a contrastaciones, a triangulaciones (Achilli, 2001). Este es el posicionamiento tomado como investigadora a la hora de investigar.

Con respecto a la entrevista, se elaboró teniendo en cuenta la teoría de la autora Susana García Salord (2013)³³. La autora define el término entrevista teniendo en cuenta cuatro cuestiones. Se considera a la entrevista como una relación social, como una producción de conocimientos, como una herramienta metodológica y por último como una elaboración de una fuente.

De modo tal que la teoría sobre el término entrevista de Adrián Scribano (2008)³⁴ participa como instrumento de observación científica.

El autor lo llama “entrevista en profundidad” citando en su libro a Mejía Naravarrete, definiendo a “una entrevista personal, directa y no estructurada en la que un entrevistador hace una indagación exhaustiva para lograr que un encuestado hable

³² Achilli, Elena Libia. (2001). *Investigación y Formación Docente*. Editorial Laborde. Cuarta Edición. Argentina.

³³ García Salord Susana (2013) La entrevista en ciencias sociales-del 31 de julio al 3 de agosto Universidad Nacional de Córdoba- Centro de Estudios Avanzador- CEA – Maestría en Investigación Educativa. Con mención Socio antropológica- año 2013.

³⁴ Scribano, Adrián (2008). *El proceso de investigación social cualitativo.- la ed.-Buenos Aires: Prometeo Libros, 2008.Pág.72*

directamente y exprese en forma detallada sus motivaciones, creencias y sentimientos sobre un tema” (Scribano,2008,p.72),es decir, se refiere a una entrevista no estructurada porque el entrevistador cuenta con conocimientos íntegros acerca del tema lo cual permite acceder a un guion flexible de preguntas sobre las variables que le interesa conocer. Esto permite avanzar hacia adelante la entrevista.

Además se aplicó los fundamentos teóricos desarrollados por la autora María Bertely Busquets (2000)³⁵ quien define a la perspectiva etnográfica en educación “como una orientación epistemológica que se mueve en distintos niveles de reconstrucción, incorpora distintos enfoques interpretativos y se inicia a partir de la inscripción e interpretación de subjetividades” (Busquets, 2000, p. 3)

Esta perspectiva de análisis participo en la toma de decisiones durante el proceso de recolección e interpretación de datos. La autora postula que hay una triangulación permanente entre tres tipos de categorías. Se tuvo en cuenta el esquema en forma de triángulo invertido, ubicándose “en el vértice inferior las categorías sociales, definidas como representaciones y acciones sociales inscritas en los discursos y practicas lingüísticas y extralingüísticas de los actores. En otro de los vértices, ubicado en el nivel superior izquierdo del mismo triángulo, se ubicarán las categorías de quien interpreta, que se desprenden de la fusión entre su propio horizonte significativo y el del sujeto interpretado. En el último vértice superior se sitúan, de modo paralelo, las categorías teóricas producidas por otros autores, relacionadas con el objeto de estudio de construcción”. (Busquets, 2000, p.3)

Ahora bien, relacionando estas temáticas con el objeto de estudio de la investigación a continuación se describirán los pasos que se fueron siguiendo.

Estratégicamente se elaboró lo que García Salord llama un “guion flexible” (entrevista) al coordinador con el objetivo de conocer más el gimnasio³⁶ y profundizar en el contexto en el que se construye la presente investigación. Por consiguiente se procedió a la desgrabación de la entrevista, cuya transcripción se encuentra en el capítulo de los anexos³⁷, en la cual se recolectaron características del lugar, el modo de trabajo de los profesores, y asimismo como se planifica el plan de entrenamiento y por

³⁵ Busquets, María Bertely (2000). *Conociendo nuestras escuelas. Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar*. Editorial Paidós. México- Buenos Aires- Barcelona.Pág.3

³⁶ Ver anexo N°1.

³⁷ Ídem al anterior.

último como consideran a los sujetos que asisten al gimnasio. Esta entrada al campo es parte de lo dialectico (teoría- practica) de la investigación.

Parafraseando a García Salord (2013)³⁸ esta investigación se apoya en la encuesta, estableciéndose una diferencia con la entrevista. La autora afirma que “la entrevista es una producción de un relato mientras que la encuesta sino lo hacemos consciente, al entrevistar se hacen una serie de preguntas que son prácticamente cerradas” (García Salord, 2013, p.10). Seguidamente el autor Scribano (2002)³⁹ es quien sostiene la teoría de la encuesta estructurada, el mismo afirma que “la denominación estructurada se justifica por su particularidad de contar con una estandarización rigurosa de las preguntas y la relación entre entrevistado y entrevistador es planteada en términos instrumental, rápida y ágil en función de la obtención de los datos”. (Scribano, 2002, p.110). Aquí la búsqueda de información de los sujetos de estudio trata de una encuesta cerrada que se utiliza solo como herramienta metodológica para llevar a cabo una aproximación al campo y obtener los datos de los sujetos adultos acerca de su procedencia, edad, ocupación, y clase social. Esto se realizó a los 10 sujetos de estudio, entre ellos 5 sujetos son del sexo masculino, y 5 sujetos del sexo femenino con el fin de conocer la edad, la procedencia, la profesión, el estado civil y la duración del plan de entrenamiento⁴⁰. La edad de los sujetos es de entre 50 y 80 años de edad. Se pudo observar según el cuadro de doble entrada en función de la información obtenida a partir de las encuestas realizadas a los sujetos ⁴¹ que la gran mayoría proceden de la provincia de Córdoba capital, y a la hora de realizar el ejercicio físico se tarda entre 1 hora 30 minutos y 1 hora 45 minutos. La mayoría son casados, y tienen entre 2 a 4 hijos por sujetos. El patrón que se encontró fue que son retirados, desocupados, y pocos los que siguen ejerciendo su profesión.

Por último se llevó a cabo las entrevistas, que se realizó en el presente año y que forma parte del análisis de la información propiamente dicha.

³⁸ García Salord Susana (2013) La entrevista en ciencias sociales-del 31 de julio al 3 de agosto Universidad Nacional de Córdoba- Centro de Estudios Avanzador- CEA – Maestría en Investigación Educativa. Con mención Socio antropológica- año 2013.Pág.10

³⁹ Scribano, Adrián (2002). Introducción al Proceso de Investigación en Ciencias Sociales. Editorial Copiar,2002.Pag.110

⁴⁰ Ver anexo N°3.

⁴¹ Ver anexo N°4.

Estos pasos constituyeron el punto de partida para la recolección y procesamiento de la información. Se recolectó la información con el instrumento seleccionado (la entrevista) y se procedió teniendo en cuenta los tres aspectos que menciona Busquets. Este análisis permitió llegar a la construcción de los esquemas de percepción, apreciación y acción acerca de cuerpo de sujetos adultos que realizan ejercicio físico adaptado.

Capítulo Quinto

Análisis interpretativo de la información

En este capítulo se presentará el análisis interpretativo de la información obtenida a partir de las entrevistas realizadas a los sujetos adultos que asisten al gimnasio de Ergo Club en el año 2017. En el análisis se realizará una “*transcripción*”, es decir, una “*traducción*” que no sólo se entiende como el pasaje de un mensaje de una lengua a otra, sino también de un sistema a otro. En este caso, se pasa de la oralidad a la escritura, se procederá a transcribir con adiciones, signos de puntuación, y omisiones de los discursos de los entrevistados y es ahí donde la interpretación empieza a hacerla uno.

Así mismo para llevar a cabo el análisis se tuvo en cuenta la metodología propuesta por María Bertely Busquets (2000) que se basa en el acercamiento etnográfico a la cultura escolar, el cual consiste en extraer y vincular categorías sociales, teóricas y del intérprete. Estas tres categorías de análisis se acercan a la perspectiva etnográfica mencionada y conceptualizada por la autora, el cual será el modo que se utilizara para desarrollar el trabajo metodológico. Denomina Busquets “categorías sociales, como representaciones y acciones sociales inscriptas en los discursos y practicas lingüísticas y extralingüísticas de los actores”, aquí las categorías extraídas del discurso de los sujetos adultos entrevistados en el año 2017, que se expresan en cuanto a sus esquemas de percepciones, apreciaciones y acciones acerca de cuerpo en los diferentes contextos. Luego se hace mención de las “categorías del intérprete”, es decir, de quien interpreta, “que se desprende de la fusión entre su propio horizonte significativo y del sujeto interpretado”, en este caso el intérprete es el investigador que realizó las entrevistas y analiza la información; aplicándose sus propios esquemas de percepción, apreciación y acción al interpretar las representaciones acerca de cuerpo de los entrevistados. La siguiente categoría designada por Busquets son las “categorías teóricas”, esto es, utilizar teorías de otros autores que se encuentran relacionadas con el objeto/sujeto de construcción.

A continuación los títulos de los subcapítulos que aparecerán surgen de la interpretación del investigador, es decir, “categorías del intérprete”, que se construye

teniendo en cuenta las interpretaciones de quien interpreta, es decir el investigador, a partir de los discursos de los sujetos entrevistados.

Por consiguiente se nombrará los cuatro subcapítulos para introducir en el análisis al lector. Ellos son: “acerca del antes y después de realizar ejercicio físico adaptado”, “acerca del cuerpo”, “acerca de los medios de comunicación y cuerpo” y “acerca de las clases sociales”. Se aclara en relación al tiempo y al espacio que transcurre el sujeto, considerando a las representaciones como construcciones históricas, “el habitus es historia hecha cuerpo” (Gutiérrez, 1994)⁴².

Luego se dará comienzo al análisis poniéndose en juego la interpretación de la información obtenida.

“Acerca del antes y después de realizar ejercicio físico adaptado”

A medida que los sujetos adultos pasaron por diferentes instituciones y gimnasios a lo largo de su vida, fueron construyendo y re-construyendo sus representaciones acerca del cuerpo. Entendiendo a las representaciones como “esquemas de percepción, apreciación y acción” (Bourdieu, 1995:87) que se ven reflejado en sus prácticas y en sus discursos y que cada día fueron moldeándose. Esto es, el objeto de análisis de la presente investigación.

A continuación se presentará la triangulación de las categorías teóricas, sociales y del intérprete teniendo en cuenta el “antes y después de realizar EFA⁴³”, esto se presenta del siguiente modo ya que el investigador identificó como significó en el discurso de los entrevistados un antes y un después de realizar EFA, o sea esto marco un momento en sus representaciones.

La investigadora pregunta: ¿Cómo te sentís con tu cuerpo desde que comenzaste con la práctica del ejercicio físico adaptado?...

Los sujetos dicen:

⁴² Gutiérrez, Alicia B. (1994). *Las prácticas sociales: una introducción a Pierre Bourdieu*. ED. Ferreyra. Argentina. Pág.1

⁴³ EFA: La presente sigla hace referencia al ejercicio físico adaptado.

-“Bien bien⁴⁴, he ido progresando, yo ya llevo seis meses acá, la verdad que he ido progresando hoy le dije a Mario, le digo lástima que no le di bola a Guillermo hace dos años atrás cuando él me dijo que venga acá ,yo podría estar mucho mejor si hubiera hecho dos años atrás esta parte ; y aparte si seis meses ya tengo mejoría, porque a mí, no es que yo mejore totalmente, yo tengo problema de estabilidad todavía porque mi columna tiene artrosis, entonces esa artrosis no me deja ammm....tener una buena movilidad, peroooooo y aparte yo siempre andaba con dolores tenía que tomar antiinflamatorio, lo bueno que acá se me fueron los dolores , no mejore todo lo que yo quisiera la estabilidad, el caminar, esas cosas, pero no tengo dolores. O sea ahí hubo progreso la sintomatología del dolor, se fue, muy raro que por ahí tenga, una que otra vez dolor, pero antes tenía diariamente. Antes tenía todos los días dolores.” (S1, R20)⁴⁵

-“excelente, algunos casos como el mío, hace falta, así como supe que pude caminar gracias a la fisioterapia de 9 meses de forma intensiva pero después mi proceso de evolución fue a que yo diga hoy ¡GRANDE LA GIMNASIA!, no sé si soy clara sigo aplaudiendo la fisio y la osteopatía pero sigo aplaudiendo de acuerdo al problema que vos tenés a la gimnasia muy importante porque haces todo el esfuerzo vos, y movilizas todo.”(S2, R124).

-“muy bien , muy bien , o sea a mí , hay cosas que yo puedo hablar con vos, porque venís para esto ,pero no podes hablar con muchos porque hasta que pueden creer que te mandas la parte, o estaba exagerando porque con esta espalda yo creo que muchos se conmueven, es una escoliosis muy fuerte, muy grande y yo desde que voy a hacer gimnasia me cambio la historia, me cambio la calidad de vida desde que comencé gimnasia lo que no me animo a decir , pero al Japo le digo yo estoy muy bien, yo vengo con alegría, yo he hecho gimnasia toda mi vida, yo he hecho yoga y ahora por primera vez vengo con alegría y me voy con alegría porque me cambio la vida.” (S2, R146)

⁴⁴ La investigadora realizó un subrayado sobre ciertas palabras para que al lector se le facilite la comprensión de los discursos. Las palabras u oraciones colocadas entre comillas, subrayada y con letra cursiva son narraciones de los sujetos adultos, son las categorías sociales. Estas categorías forman parte del trabajo etnográfico de la investigación.

⁴⁵ Estas siglas corresponden a S: sujeto, 1: número de entrevistado, R: respuesta y 20: el número de respuesta. Se utilizará este sistema de referencia ya que permite leer los datos en el campo. Se debe dirigir a Anexos Entrevistas.

Luego de este discurso se continúa preguntando al mismo sujeto si la única actividad física que está realizando es el EFA.

El sujeto dice:

-“exacto, porque te digo no me quiero cansar porque lo voy a tener que hacer hasta el último día de mi vida ,porque cuando comencé con dolores e iba a fisio lunes miércoles y viernes, y martes y jueves ,hacia toda mi gimnasia a la mañana, yo me levantaba, desayunaba mis mates y una hora de gimnasia, por suerte la radio me ayuda, la música son las compañeras mas grandes porque te cansa, después que comencé en Eucinesis no me canso lunes, miércoles y viernes, y martes y jueves y sábado descanso, a lo mejor viste hago algo cuando me levanto de la siesta, antes de ponerme el corset porque yo tengo una pelota, tengo una colchoneta y me pongo la radio, pero cuando hay mucha humedad, me doy franco, y la estoy pasando de 10.”(S2, R132)

El cuerpo representa una construcción histórica, social. “La historia es hecha cuerpo” y como tal se hace presente corporalmente en el desarrollo del sujeto/cuerpo. Este sujeto/cuerpo al que se refiere cada día fue adaptándose a ciertas conductas, posturas, comportamientos, que hacen sentir, pensar y actuar de una determinada manera y no de otra.

En el análisis presentado, se puede interpretar como “perciben” las practicas corporales que realizaban antes, tanto en el Instituto Modelo Cardiológico como con sesiones de fisioterapia y osteopatía. Luego de realizar EFA, sus “apreciaciones” son que si hubieran hecho antes, podían haber estado mucho mejor, lo llaman “importante” y aseguran que “*la están pasando de 10*”. En los discursos se observa claramente el antes y el después de haber realizado EFA, o sea sus representaciones como seres corporales son diferentes antes de ahora en función de haber realizado EFA, en la forma de percibir su cuerpo, sus dolencias por las cuales asisten al gimnasio Eucinesis, su equilibrio, su caminar. La realización de esta práctica, haber vivenciado esta experiencia marco un antes y un después en sus representaciones, en sus percepciones, en sus acciones, en su modo de ser, de sentirse, de actuar como seres corporales.

En una de las respuestas de los sujetos se puede interpretar que no se refiere solo a “cambios fisiológicos”, sino a “cambios de la personalidad”, de ser más que un cuerpo porque puede sentirse, percibirse, y de vivirse corporalmente.

El sujeto dice:

-“me cambio la calidad de vida, yo tenía una calidad haciendo fisio y ahora tengo otra calidad de vida haciendo esto como te cuento hay que tener mucha voluntad...”. Su forma de ser alegre, cambio, su historia cambio. Así mismo cuenta que: “los primeros seis meses fueron durísimos, pero yo por el cansancio al otro día, hay que meterle, a mi me ha salvado la voluntad.”(S2, R148)

Su conformación histórica se fue construyendo, y re- construyendo asegura que aprecia su cuerpo de otra manera, es decir, en su relato expresa que iba con dolores a la fisioterapia, hoy no hace referencia a un cuerpo dolorido, sino de felicidad, aún más enriquecedor comparte esa alegría con Romina, la que fue su fisioterapeuta, al contarle por esta práctica corporal que está realizando.

El sujeto dice: *“con Romina terminamos siendo amigas, se puso contenta cuando le había contado que empecé con Mario, porque ella estaba preocupadísima para sacarme el dolor, así como le conté al médico que me hace control de calcio, o sea Mario tiene fama de grande en lo que hace.”(S2, R148).* Se expresa desde este relato que su fisioterapeuta actuó como un Otro significado en su constitución subjetiva, otro con mayúscula, otro que condiciona en la construcción de las representaciones, “para remarcar su carácter estructurante, único y singular. (Karol, 1999, p.81)”⁴⁶. Se consideran de este modo las representaciones como construcciones sociales.

A continuación se presentan los demás discursos de los sujetos con respecto a la pregunta de la investigadora: ¿Cómo te sentís corporalmente, es decir, con tu cuerpo desde que realizas EFA?...

Los sujetos dicen:

⁴⁶ Karol, Mariana (1999). La constitución subjetiva del niño. En: Carli, Sandra; Lezcano, Alicia. Karol, Mariana y Amuchástegui, Martha. De la Familia a la Escuela: Infancia, Socialización, Subjetividad. Editorial Santillana. 2º Edición. Argentina. Pág.81.

-“yo siento que tengo más elasticidad, más fuerza en las piernas, si indudablemente mejor aunque el proceso obviamente continua y avanza, más lento, pienso.”(S8, R18)

-“bueno el cuerpo al principio siempre es dolorido cuanto tiraba la parte de atrás de la cola hasta el talón ¿no cierto? era tremendo , porque yo venía haciendo esos ejercicios y otros más, yo tenía con pelota , pelotas grandes como 40 o 50 cm de diámetro, en el cual uno se acostaba de panza y trataba de mantener el equilibrio . Bueno también rodando la pelota también, sobre, contra la espalda también” (S4, R12). “Empezamos a trabajar los músculos a través de elongación, de repetición de ejercicios y demás.”(S4, R8)

-“y anduve bien en general, ahora tengo algunas consecuencias en relación a la sobrecarga y esas cosas eee y bueno yo la pase bien digamos con los preventivos, cambiando del enfoque, antes estaba en el fitness, con pesas.”(S5, R14).

-“si, en realidad él, lo va complejizando cada vez más, en realidad yo hacía algo más complejo, después de la cirugía es como comenzar de nuevo, volviendo hacer actividades que antes hacía pero a pesar de que el cuerpo tenga memoria , lo que no tiene memoria es la edad, entonces pierdes rápido la mente , la capacidad de volver a estar en condiciones, se pierde muy rápido , un mes que dejo de trabajar me cuesta un disparate volver a comenzar.”(S6, R38)

Con la práctica del ejercicio físico adaptado los sujetos aprecian y perciben cambios desde un “cuerpo organismo”, un cuerpo carne, haciendo noción al cuerpo musculatura, “cuerpo dolorido al principio”, pero luego de la realización del EFA sienten que tienen más “elasticidad”, “más fuerza en las piernas”, “equilibrio” “elongación” , “que están bien en general”. Es decir, haber tenido esta vivencia marca un antes y un después en sus representaciones del cuerpo, en sus percepciones, en sus acciones, y de actuar como seres corporales.

Ahora bien, la investigadora pregunta: ¿Cómo fue que empezaste realizar ejercicio físico adaptado?...

Los sujetos dicen:

-“este, me sigo cuidando mucho el cuerpo desde el punto de vista este, de salud, no no ya de forma ni nada entonces, fui al cardiólogo y como muchas veces me dolía, no la cabeza, sino el movimiento y todas esas cosas este emm me sugirió hacer ejercicio por las cervicales y entonces me mando a Di Santi, nooo Di Santo, Mario que lo hable le explique todo. Palestrini que es el cardiólogo le dijo maso menos lo que tenia.” (S3, R14)

-“Eso fue por producto de reiterados problemas en distintos músculos sobre todo en los gemelos, de ambas piernas cualquiera de los dos, esos gemelos habré tenido contracturas por lo menos 15 y 20 en cada uno de ellos y el del desgarro de gemelo no sé, dos veces en cada pierna y bueno producto de mi madurez de entender cómo era la cosa o como quieras interpretarlo, producto de la inmadurez, también en asimilar como tenía que hacer las cosas, y en comprender exactamente y en dar con la gente adecuada yo siempre trate racionalmente curarme porque a mí me gusta mucho jugar al tenis y entiendo que no tengo muy buen estado físico producto de que viajo, trabajo que esto lo otro, entonces trate siempre destinar tiempo a ese estado físico pero tal vez nunca trate con la gente adecuada hasta que por distintos caminos fui descartando, institutos, gimnasios, bueno hasta que llegue a Eucinesis.” (S4, R6)

-“voy porque creo que me va a mejorar por dolores por flexibilidad por mover ciertos músculos que ya no los muevo.”(S3, R70)

-“Me detectaron mi problema de columna en el año 2009 estuve bajo tratamiento del sanatorio allende y me daba ejercicios, me daba rehabilitación y después me indico la pileta, esteee y por supuesto que no mejoraba y estuve dando vueltas por diferentes médicos y centros hasta que me encontraron realmente un problema de columna no muy sencilla, sino una esclerosis raquídea , la cirugía es una cosa muy peligrosa primero por la edad y otra que si me tocan un nervio perdía control de esfínter, perdía movilidad de pierna entonces decidí operarme, hice consultas y al final me opere en el hospital privado, con el doctor Ibarreta para mi desconocido por mi pero sin embargo anduve bien”. (S6, R4)

-“y hace 15 años empecé con Mario porque tengo artrosis en las cervicales entonces tenía que hacer alguna gimnasia” (S8, R6) “A los 38 años me dijeron que tenía una artrosis, yo ahora una persona de 60 años. O sea que tenía una artrosis degenerativa ,el

tiempo cuenta, el diagnostico decía usted va a llegar un punto que no va a poder levantar una taza, usted ya no tiene que hacer fuerza, tiene que descansar 20 minutos a la siesta.” (S8, R6).

-“eee, bueno yo tengo un problema de hernias de disco. Y el año pasado la verdad que la pase mal, ya hace un tiempo que venía muy mal, el año pasado estuve muy mal, un problema bueno que cuando me atacaba me anulaba las piernas no podía caminar y ya medio como era que iba a ir a una operación pero después bueno recurrí a un traumatólogo que me recomendaron que es especializado en columna y bueno el me dijo que antes de la operación intentara con... Que yo tenía veía en los estudios que yo tenía la musculatura que no me sostenía bien la columna, muy laxa, entonces me recomendó hacer este....bueno un tipo de gimnasia para fijar la musculatura para probar y bueno me recomendaron venir a Mario.” (S9, R6)

-“y yo venía haciendo viste bicicleta estática esa porque yo tengo una rodilla operada donde se me rompieron los ligamentos.”(S10, R6).” Y yo aparte, yo tengo artrosis y ya no podía manejar porque estaba sedentario iba manejando y ya me entraba a doler todo así que bueno empezamos a venir acá, empezó a venir Zulema y empezamos a venir acá y bueno también íbamos a la pileta.” (S10, R10).” *“y bueno ahora vinimos acá y me he compuesto mucho, si, como ser ahora voy manejo y no me duele nada, ayer fuimos a la carlota fuimos y volvimos y ningún problema.”*(S10, R14)

La experiencia de la realidad va a depender de la integridad del organismo o de las lesiones de éste, ya sean transitorias o indelebles. En los discursos, los sujetos expresan que comenzaron a realizar EFA, por “salud”, “me dolía el movimiento”, “problemas en los músculos”, “problemas de columna”, “artrosis cervicales”, “hernias de disco”, “artrosis”. Hacen referencia a un “cuerpo organismo” vinculando con la idea de Calmels “el organismo habla de la especie, el cuerpo habla de la persona.” La incompletitud con la que nacemos se manifiesta en lo orgánico biológico y en la falta de un cuerpo ya que nacemos como organismo y no como cuerpo. Comprendiéndose por organismo la materialidad de lo visible, lo perceptible y por cuerpo a una construcción social, o sea para ser cuerpos necesitamos de las experiencias con otros sociales.

En lo expresado se hace referencia a una representación de “cuerpo organismo”, no tan solo el “cuerpo simbólico”. En este caso, el cuerpo carne, *“yo voy porque creo que me va a mejorar por dolores, por flexibilidad, por mover ciertos músculos que ya no los nuevo”, “me dolía el movimiento”, “problemas en los músculos”*. El cuerpo organismo es el que está condicionando a estos sujetos a ser, a hacer, a moverse. Recordamos si diferenciamos el cuerpo orgánico del cuerpo simbólico para analizar aunque consideramos que ambos se integran como dos caras de la misma moneda.

Por consiguiente la investigadora realiza una síntesis con los discursos de los sujetos en el “después” de realizar EFA.

Los sujetos dicen:

-“Bien lo siento bien ahora, tengo dolores por supuesto y la actividad física también genera dolores pero ahora camino sin problemas, la cantidad que quiera.”(S6, R6)

-“empecé a hacer marcha, de inmediato, ni me pare si quiera, pasaron los años y sigo haciendo marcha.”(S5, 18)

-“ahora me estoy cansando menos, como me deja, porque los primeros días me dejaba de cama te digo, me dejaba de cama, ahora me deja menos de cama, es como que me la banco más.” (S7, R16)

-“yo siento que tengo más elasticidad, más fuerza en las piernas, si indudablemente mejor aunque el proceso obviamente continua y avanza, más lento, pienso.” (S8, R18)

-“este últimamente no me afecta en nada viajar, nada eee por eso te digo yo paso muchas horas...” (S9, R24). *“eeee, un valor excelente, excelente porque a mí me cambio la vida.”* (S9, R10)

-“Hasta ahora me cambio la vida yo hasta ahora no tome mas ninguna medicación, nada, antes vivía con antiinflamatorios, inyecciones bueno al verdad que lo recomiendo, por lo menos para mí fue un cambio total.” (S9, R10)

-“acá lo que me ayudo mucho a mí en esto, es la respiración, que es algo que yo no hacía.” (S9, R70).

-“Ahora jugar al tenis, la llevo muy bien hace un año que no tengo ninguna lastimadura de ningún tipo así que estoy chocho.” (S4, R20)

-“y bueno ahora vinimos acá y me he compuesto mucho, sí, como ser ahora voy manejo y no me duele nada, ayer fuimos a La Carlota fuimos y volvimos y ningún problema.”(S10, R14)

En el contexto socio-histórico los sujetos entrevistados nombran EFA como el antes y después en su vida y en su forma de sentirse corporalmente, antes percibían al cuerpo y lo apreciaban como dolorido, con problemas en distintos músculos, contracturado, desgarrado, en función de la práctica del tenis; preocupado por su estado físico fue descartando gimnasios e institutos hasta que llego a Eucinesis. Hoy percibe y aprecia al cuerpo como que no tiene ninguna lastimadura y esta chocho, esta última es una expresión de alegría. Como así también otros sujetos expresan “cuando me atacaba me anulaba las piernas no podía caminar y ya medio como era que iba a ir a una operación”. Hoy percibe y aprecia su cuerpo que “últimamente no me afecta en nada viajar, acá lo que me ayudo mucho a mí en esto, es la respiración, que es algo que yo no hacía”. “A mí me cambio la vida. Hasta ahora me cambio la vida”.

Estas son percepciones y apreciaciones acerca del cuerpo en función de esta práctica que constituyo y modifiko su forma de pensar, sentir, hacer corporalmente, las representaciones acerca del cuerpo como construcciones históricas fueron modificándose, transponiéndose, haciendo referencia a lo que Bourdieu nos dice *estructurales transponibles*, en función de lo vivido a lo largo de su vida, en función de lo elaborado individualmente y construido socialmente en la relación con otros como nombra en este caso los profesores del gimnasio Eucinesis.

En tanto estructura estructurante, el habitus se constituye en un esquema generador y organizador, tanto de las prácticas sociales como de las percepciones y apreciaciones de las propias practicas, es decir, la construcción histórica de los “agentes sociales” en cuanto a la búsqueda de las practicas corporales, hasta que llegaron a conocer el EFA y lo practicaron ,fue que pudieron volver construir-se en cuanto a sus representaciones de cuerpo, a reconstruirse y transformarse en la manera de sentirse,

pensarse, y vivirse corporalmente que se fue construyendo desde un contexto social-histórico determinado.

“Acerca del cuerpo”

A continuación se dará comienzo al segundo subcapítulo construido por quien interpreta, es decir el investigador, titulado “acerca del cuerpo”. El cuerpo como “insignia” en él se develan las prácticas y los discursos de los sujetos adultos que realizan ejercicio físico adaptado. Más allá de lo físico/orgánico, corporalmente se manifiestan las palabras, la manera de sentir- se, de pensar-se, de actuar, de relacionar-se con los “Otros” cuerpos, porque somos cuerpos.

Así mismo está sujeto a un contexto social- histórico, sujeto a sus habitus, a sus estructuras estructurantes y transponibles que dan sentido y significado a sus prácticas, a sus representaciones, es decir, a la manera de apreciar, de percibir, de actuar en el mundo social en la cual está inserto. La historia se hace cuerpo y esta historia se hace presente en el desenvolvimiento corporal del sujeto como sujeto/cuerpo.

A continuación se relacionarán las categorías de análisis del modo que se realizó en el subcapítulo anterior, pero aquí reflejando las representaciones acerca del cuerpo que tienen los sujetos adultos por ser redundantes en sus discursos. Para ello, la investigadora pregunta: ¿Alguna vez alguien te hablo de cuerpo?...

Los sujetos dicen:

-“Si , si aparte yo trabaje 20 años de visitador médico así que tengo formación al respecto porque vos para hacer visitador te preparan en el laboratorio con médicos y después el contacto con los médicos todos los días en el hospital o en el consultorio este , hace que vayas aprendiendo diariamente.”(S1, R50).

-“La experiencia de Merlo, yo soy mi cuerpo, en él ha sido materialista, y aun siendo idealista yo he sido materialista, en el sentido así la organización del mundo a partir del cuerpo no tenemos otra posibilidad, no tenemos otra posibilidad.”(S5, R72)

Aquí los sujetos “perciben” el cuerpo como “condición material” y como “cuerpo médico” entendiendo que uno de ellos trabajo en un hospital con médicos, recibió

formación de ellos, es decir, simboliza lo corporal desde el “saber medico”, a través de la anatomía y la fisiología.

Se podría interpretar que ambos sujetos consideran al cuerpo organismo, al cuerpo como materialidad de lo visible, al cuerpo como los huesos, los músculos, los sistemas, como dice Calmels, “el organismo se domestica, se acostumbra, se medica, el cuerpo se ensaya, se equivoca, se corrige, se aprende.”.

Ahora, se pregunta sobre ¿qué piensan de su cuerpo?...

Los sujetos dicen:

-“Fundamental, elemental, si, viste que esta el dichoooooo griego, “mens sana in corpore sano”, es elemental, tiene que acompañar el cuerpo tiene que acompañar la mente.”(S1, R58)

-“Los huesos míos ya no dan más, por ejemplo los cartílagos están desapareciendo se unen a la columna pero no están uniendo las vertebras y cualquier movimiento y no solo las vertebras, no estoy hablando de huesos sino de la musculatura está perdiendo fuerza.”(S3, R64)

-“Yo siento que tengo más elasticidad, más fuerza en las piernas, si indudablemente mejor aunque el proceso obviamente continua y avanza, más lento pienso.”(S8, R18)

- “un poco gordito de panza (risas) no bien bien, porque tengo muy buena salud, no tengo nada, no tomo alcohol, tengo un poco de colesterol, pero ni tensión, ni azúcar, no justifica tomar nada.” (S4; R28).

Cuerpo y mente como dos cosas diferentes, cuerpo separado de la mente, pueden estar sanos o enfermos indiferentemente, no se integran, si bien los vincula “mens sana in corpore sano” da cuenta de que una lleva a la otra pero sigue diferenciándolas como dos cuestiones separadas. Esto puede vincularse a lo que dice Pérez Samaniego y Sánchez Gómez del cuerpo “la cárcel del alma”. La idea de cuerpo como organismo, que contiene al alma y es un obstáculo para la trascendencia del ser, el cuerpo es la materia, la carne (la piel, las vísceras, los músculos, los órganos, los ojos, las manos, etc.), estudiado por la anatomía (estructura óseo-artro-muscular), la fisiología (las funciones de los sistemas

respiratorios, digestivos, circulatorios, etc.), la biomecánica (como conjunto de palancas, puntos de apoyos, resistencias y fuerzas); también como herramienta, como una máquina que opera a partir de un objetivo prefijado, sin posibilidad de errores o discontinuidades, un cuerpo que se acciona, que se mide, que se valora, que se corrige, que se domestica; que forma parte del sujeto, que no es el sujeto íntegro, sólo su conformación física.

Según lo expresado los sujetos “perciben” al cuerpo como los huesos, los cartílagos, columna, vertebras, cuerpo panza, colesterol, tensión, glucosa, musculatura, lo referido al movimiento, a la fuerza y a la elasticidad están percibiendo a un cuerpo como lo biológico, la materialidad de lo visible, lo físico, la carne. Claramente están haciendo referencia a un cuerpo organismo.

También los sujetos adultos dicen:

-“yo ahora uso el bastón por seguridad porque este herpes que he tenido tantos calmantes y tantos remedios que es como si fuera que me ha pasado una topadora por la cabeza, muchas veces como que se me desviara entonces uso el bastón pero no lo debo usar porque ya estoy perdiendo fuerza, uno con el bastón pierde fuerza en las piernas para subir veredas y todo, es bueno este ejercicio no abusando y haciendo lo que maso menos puedo, no me exige. Y aparte de eso ,para algo sirve he empezado a ver la vida distinto porque cuando tu cabeza y los medios te dan para gozar de la vida y tenes proyectos en la cabeza y no poder realizar por el cuerpo , por las falencias que tiene el cuerpo ,ahora ya me canso mucho...” (S3, R104)

-“bueno yo trato de o sea, este , a raíz de todas estas situaciones yo empiezo a cuidarlo sé que no tengo que hacer algunos esfuerzos ,no los debo hacer, tengo precauciones como me agacho, como me siento , como me levanto de la cama pero eso lo fui aprendiendo por la situación que tenia pero hoy ya forma parte de mis hábitos por ejemplo yo no me arrodillo sino flexiono las piernas, este, bueno trato de y acá lo que me ayudo mucho a mi en esto es la respiración , que es algo que yo no hacía.” (S9, R70)

Según lo expresado uno de los sujetos hace referencia, por un lado, al “cuerpo organismo” no es solo lo simbólico sino también es organismo, en este caso “el cuerpo carne”. La experiencia de su realidad va a depender de la integridad del organismo o de las lesiones de éste. Es decir, las falencias que tiene su cuerpo es el que está

condicionando a este sujeto a “ser cuerpo”, a sentirse, a pensarse, a moverse, a relacionarse, ahora *“se cansa mucho”, “perdiendo fuerza en las piernas”, “se desvía”*. Y, por otro lado, esta vinculando esto que le ocurre en el organismo con su constitución como ser corporal, él proyecta, piensa, desea, imagina pero por las falencias del cuerpo/organismo no puede concretarlas. Esta vinculación entre los modos de entender al cuerpo y a sí mismo como cuerpo es una representación que se refleja en su discurso.

A su vez el otro sujeto expresa todo lo contrario porque a raíz de las falencias de su cuerpo, ahora se siente, se piensa, se cuida en *“como me agacho”, “como me levanto”, “como flexiono las piernas”, “como me arrodillo”, “la respiración”* hace referencia por un lado a un cuerpo desde la materialidad de lo visible pero también expresa un cuerpo simbólico porque a través de las experiencias, y “vivencias” que fue pasando a lo largo de su vida hoy se puede sentir, se puede pensar, se puede vivir corporalmente, es decir, “ser cuerpo”.

Se puede vincular lo antes expresado a la teoría de Pérez Samaniego y Sánchez Gómez (2001) con las “concepciones de cuerpo”, una es la “concepción dualista de cuerpo” que comprende al cuerpo como “un objeto que se mueve”, “un instrumento de acción motriz” y la otra es la “concepción monista de cuerpo” que lo comprende como “centro de sensaciones e interacciones básicas” y consideran que la “vivencia del ser es corporal”.

A continuación se pregunta a los sujetos: ¿Qué opinan del cuerpo?...

Los sujetos dicen:

-“El cuerpo para mi tiene que desarrollarse y tiene que activarse permanentemente porque yo veo mujeres de 60 años desformadas o que caminan mal o que los pies están mal, que se yo, veo gente actualmente no sé si será porque uno se estudia y ve la gente joven que están deformándose muy temprano, me parece ¿no? Que tanto como el intelecto el cuerpo tiene que estar también desarrollado.”(S3, R78)

-“hay lindos cuerpos y feos cuerpos (risas).”(S4, R32)

Esto lleva a la investigadora a preguntar: ¿a que lo consideras lindo por ejemplo?

-“ah buenooo un cuerpo lindo es un cuerpo delgado, un cuerpo atlético un cuerpo musculoso, bueno, proporcionado, eso es un lindo cuerpo para mí, me parece que es eso, por supuesto que los estándares de la sociedad occidental te llevan a que sea así, este, pero bueno hay cuerpos lindos también que no son musculosos pero son cuerpos lindos también, no necesariamente tiene que ser así, hablar de proporción de buena figura de postura ¿no cierto? De caminar bien de..., que se yo, de tener mirada hacia adelante por decirte, que se yo de estar bien sentado, de dormir bien, tomar mucha agua, este.” (E4, R34)

¿Y cuerpo feo?

-“bueno un cuerpo obeso es un cuerpo feo porque además asocias un cuerpo lindo con salud, ¿no cierto? Esa es una realidad.” (E4, R36)

-“si vos no lo acompañas con un poco de actividad, que mantenga el organismo, o sea cuando vos sentís un cansancio en la columna, un malestar, dolor, eso te agarra depresión porque es como que te sentís mal, te sentís cansada, te sentís mal y te agarra depresión o sea el mal funcionamiento físico te genera otras cosas que son psíquicas y que son anímicas y que... ¿me entendés?” (S8, R85)

Aquí aparece el cuerpo lindo, feo, gordo, delgado, los estándares de la sociedad occidental. El cuerpo lindo es un cuerpo saludable, estas son las representaciones que tienen del cuerpo, son complejas y hacen referencia al cuerpo como organismo y como construcción social, o sea un cuerpo que tiene que ver con el colesterol y un cuerpo que para ser lindo tiene que ser saludable, esas ideas, esas representaciones son construidas en función a un contexto, son construcciones sociales, en la relación con los otros.

Los sujetos adultos aprecian y perciben al cuerpo como “organismo” asociado a una “condición material”, “si no acompañas con un poco de actividad que mantenga el organismo” “el mal funcionamiento físico te genera otras cosas que son psíquicas”. Del mismo modo hacen referencia a un cuerpo social, lo que es gordo hoy, no era gordo ayer, o sea lo que hoy consideramos como un sujeto gordo feo, en otros tiempos eran sujetos lindos, o sea la gordura es una construcción social e histórica.

Así mismo el cuerpo es una construcción social e histórica pero no hay que olvidar la materialidad de lo visible que lo conforma. El cuerpo es sujeto de contradicciones, complejidades, cambios. En tanto que forma perceptible “produce una impresión”, refiriéndose al termino físico que incluye la conformación propiamente física del cuerpo y la manera de presentarlo. Este lenguaje de la “naturaleza” que delata lo mas oculto y al mismo tiempo lo mas verdadero ya que se trata de lo menos consiente y controlable.

Aportan Carballo y Crespo el existencialismo instala la fórmula “ser cuerpo”. Este ser cuerpo no está determinado por una convicción biologista ni puramente inspirado en una postura materialista, sino de la experiencia, en la “vivencia” del ser. El hombre es cuerpo porque corporalmente siente, piensa, se mueve, se relaciona. La trascendencia de lo humano consiste en ser cuerpo y ser más que cuerpo, siempre desde la realidad material que el cuerpo conforma (Carballo y Crespo, 2003, p.232)⁴⁷

Hasta aquí se hablo de sus cuerpos, que perciben, que aprecian y que hacen al respecto. Los sujetos fueron construyendo sus representaciones acerca de su cuerpo de acuerdo a sus prácticas sociales en relación con los otros y en un contexto social histórico en el cual se desarrollaron.

“Acerca de los medios de comunicación y cuerpo”

En el presente subcapítulo se realizará el análisis interpretativo de los medios de comunicación vinculado con un cuerpo. Para su comprensión Liberati y Gómez expresan la clasificación de los mismos según

“su estructura física en medios impresos, donde se ubican los periódicos, las revistas, folletos, volantes y, en general, todas las publicaciones impresas en papel que tengan como objetivo informar; medios audiovisuales, son los que se basan en imágenes y/o sonidos para expresar la información, forman parte de ese grupo la radio y la televisión; medios digitales, también llamados “nuevos medios” o “nuevas tecnologías”, habitualmente se accede a ellos a través de

⁴⁷ Carballo Carlos, Crespo Bettina (2003) Aproximaciones al concepto de cuerpo. Perspectiva. Florianópolis, v.211, n.01, p.229-247, jan./jun.2003.Pág.232

Internet y la rapidez y la creatividad que utilizan para comunicar, convierten a estos medios en una herramienta muy atractiva y llena de recursos y por último, medios exteriores, al cual pertenecen las vallas y carteles” (Liberati y Gómez, 2017,p.16)⁴⁸

A continuación se expresarán los discursos de los sujetos en función a las representaciones que tienen con respecto a los medios de comunicación y los cuerpos que transmiten. Pero antes, la investigadora con ideas extraídas de Liberati y Gómez (2017) considera que las respuestas de los adultos, van a ser razones conscientes, mientras que sus motivos pueden ser inconscientes. Dichas razones están relacionadas a una subjetividad construida en función de una práctica y prácticas constructoras de subjetividades que tienen determinadas razones, o sea razones como construcciones sociales. (Liberati y Gomez, 2017, p.14)⁴⁹

La investigadora pregunta, En cuanto al cuerpo y los medios de comunicación que se presentan en las revistas, en las imágenes de la televisión, medios digitales como internet, celulares. ¿Qué pensás?...

Los sujetos dicen:

-“demasiado artificial te digo porque a ver convengamos se tiene físico naturalmente, se puede tener un lindo físico, armonioso, duro su glúteo, pero tampoco mujeres de que se yo, 50 años que vos la ves y están todas hechas me parece una estupidez, más allá que vos puedas usar una buena crema pero ya ser una muñeca barbie me parece patético la verdad.”(S8, R42)

-“Pasa que es el mercado de consumo que vivimos, es así... se da prioridad a la belleza, al que dirán, las cosas visual y no a los contenidos de la persona y de la sociedad.”(S8, R44).

⁴⁸ Liberati, M. y Gómez. A (2017) “Razones por las cuales asisten a un gimnasio privado a realizar ejercicio físico adolescentes de entre 17 y 19 años de las ciudades de Las Varillas y Leones.” Tesis de Lic. En educación física. Directora Celeste Barrionuevo. Villa María., Cordoba. Pág.16

⁴⁹ Liberati, M. y Gómez. A (2017) “Razones por las cuales asisten a un gimnasio privado a realizar ejercicio físico adolescentes de entre 17 y 19 años de las ciudades de Las Varillas y Leones.” Tesis de Lic. En educación física. Directora Celeste Barrionuevo. Villa María., Cordoba. Pág.14

-“antes no era tan así en el década del 70.”(S8, R46) “no sé si éramos más bellas pero éramos más naturales e, mas intelectuales quizás por ejemplo gimnasios no había, dentro de mis padres, hacer danza era la mosca en la brecha, nadie se dedicaba, se daba más la parte intelectual, de teatro, de cine, los libros, la militancia más comprometido con tu sociedad, con la problemática de tu sociedad que el físico.”(S8, R48)

-“es doloroso como lo usan, como se lo comercializa, me duele el corazón los años que tengo, no solo como se comercializa a la mujer ¿viste? Por la parte sexual vos viste las chicas jovencitas preciosas que mueren o quedan arruinadas por cirugías de lolas o nariz, o por la cola mas subida, o casos que no se conocerán, no solo me da pena eso si no como se comercializa como los seres humanos caemos en esas redes, porque por supuesto la comercialización tiene un trabajo subliminal, mental, de picarte los sesos hasta que te convenzan por ejemplo todos los planes para adelgazar, todos los medicamentos para adelgazar, cosas naturales para adelgazar, como se comercializa con el cuerpo.” (S2, R108)

Con lo expresado, es relevante mencionar, que aquí se considera a las representaciones de los sujetos-cuerpos-adultos influenciadas por sus historias de vida y por el contexto en el cual se desarrollaron, contexto teñido por los medios de comunicación que buscan construir determinados cuerpos.

Los sujetos aprecian y perciben a este cuerpo como “demasiado artificial”, “se lo comercializa a los seres humanos”, “me da pena”. Hoy se da prioridad a los valores “más cotizados” que presenta la sociedad como ser “belleza”, “tener lindo físico”, “sensualidad”, “hedonismo”, “bienestar”, “cuerpo musculoso”, “cuerpo delgado”, “proporcionado” y antes en la década de los 70, no era así, se daba prioridad a lo “intelectual”, “a los libros”, “a las obras de teatro”, “cines”. Para Le Bretón (2009)⁵⁰ el uso generalizado de los medios de comunicación son fenómenos que hacen que “uno no esté donde está su cuerpo”.

⁵⁰Le Bretón, David. (2009) Entrevista por Picabea María Luján. Recuperado de <http://www.revistaenie.clarin.com/notas/2009/11/24/-02047761.htm> Extraída el 24 de noviembre de 2009. Pág.1

Además Ossorio Lozano en Liberati y Gómez se expresa que “la cultura del consumo se sustenta bajo los auspicios de la abundancia, se proyecta una sociedad que diluye la frontera de lo real y lo imaginado, que disfraza lo auténtico, y que da por bueno el rechazo de todo lo que no se ajuste a un determinado morfotipo deseado. Desde este prisma se está configurando una nueva escala de valores que está potenciando una nueva cultura física y una nueva forma de sentir y de actuar”. (Liberati y Gomez, 2017, p.18)⁵¹

Es también de considerar que los medios de comunicación en la actualidad, han cobrado gran protagonismo, presentando una cantidad excesiva de publicidades y tecnologías, y considerando como tal los adultos se encuentran influenciado por los diversos mensajes intentando que consuman lo que ofrecen.

Aquí se puede interpretar que estos valores que se le da al cuerpo, como se mencionó anteriormente, son construcciones sociales impuestas por un sector de la sociedad, que todos anhelan ese inalcanzable “cuerpo perfecto”. Un claro ejemplo es el discurso de uno de los entrevistados cuando se pregunta: ¿A qué consideras un cuerpo lindo/perfecto?

“buenooo un cuerpo lindo es un cuerpo delgado, un cuerpo atlético un cuerpo musculoso, bueno proporcionado eso es un lindo cuerpo para mí me parece que es eso por supuesto que los estándares de la sociedad occidental te llevan a que sea así que no se vea este pero bueno hay cuerpos lindos también que no son musculosos pero son cuerpos lindos también, no necesariamente tiene que ser así, hablas de proporción de buena figura de postura ¿no cierto? De caminar bien de..., que se yo, de tener mirada hacia adelante por decirte, que se yo de estar bien sentado, de dormir bien, tomar mucha agua, este.” (S4, R34)

“La extrema conexión hace que la gente esté siempre ausente, fuera del lugar en el que está su cuerpo. La influencia de los comerciales de televisión y las bellas modelos revistas, son la representación social del “cuerpo perfecto”,

⁵¹ Liberati, M. y Gómez. A (2017) “Razones por las cuales asisten a un gimnasio privado a realizar ejercicio físico adolescentes de entre 17 y 19 años de las ciudades de Las Varillas y Leones.” Tesis de Lic. En educación física. Directora Celeste Barrionuevo. Villa María., Cordoba. Pág.18

ofreciendo ejemplo de mujeres y hombres atractivos, que sirven como referencia para establecer comparaciones. Lo que es un “modelo o patrón” de belleza hoy, no lo era hace algunas décadas.” (Le Bretón, 2009, p.1)⁵²

Esto se asocia también con las ideas de Rojas Sosa en Liberati y Gómez⁵³ quienes expresan (2017) “Las imágenes transmitidas por los medios de comunicación refuerzan un estilo de vida donde el cuidado del cuerpo tiene un lugar central. La publicidad, las propagandas están plagadas de imágenes que señalan cuerpos delgados, esbeltos y agraciados”. Y estas son vinculaciones que hacen los sujetos adultos, como modo de entender al cuerpo y a sí mismo como cuerpo es una representación que se refleja en sus discursos.

A continuación, para seguir profundizando acerca de los cuerpos que transmiten los medios de comunicación, la investigadora identifica dos categorías de análisis, por ser reiterativas en los discursos de los entrevistados: *cuerpo tatuado* y *cuerpo cirugías*.

Primeramente se analizará el *cuerpo tatuado*:

La investigadora comienza preguntando: ¿Y qué pensás de los cuerpos tatuados?

Los sujetos dicen:

-“los tatuajes me parecen un horror, un horror.”(S7, R50)

-“que son una porquería”, ¿los tatuajes? que son una porquería me parece que se ensucia la juventud, la juventud se ensucia.” (S7, R50)

-“Me parece una aberración, es un horror.” (S7, R52)

-“No me gustan me parece que es maltratar el físico, a pesar de que tengo un hijo mayor que esta todo tatuado, todo la espalda. En cambio a los otros dos ninguno no le gusto ¡por

⁵² Le Bretón. David. (2009).Entrevista por Picabea María Luján. Recuperado de <http://www.revistaenie.clarin.com/notas/2009/11/24/-02047761.htm> Extraída el 24 de noviembre de 2009. Pág.1

⁵³ Rojas Sosa, Alexis en Liberati y Gómez. A (2017) “Razones por las cuales asisten a un gimnasio privado a realizar ejercicio físico adolescentes de entre 17 y 19 años de las ciudades de Las Varillas y Leones.” Tesis de Lic. En educación física. Directora Celeste Barrionuevo. Villa María., Cordoba. Pág.16

suerte! no sé si eso puede traer consecuencias a posteriori dicen que no viste, no sé.”
(S8, R40)

- “Yo personalmente no acuerdo, pero bueno que se yo son cuestiones de la época que vivimos, yo no soporto ver un cuerpo todo tatuado, hay algunos jugadores de futbol que no tienen ningún lugar para tatuar. Tinelli por ejemplo, yo no veo su programa, pero bueno por ahí veo algún problema que pasan algo de él, este, me parece que es una invasión al cuerpo terrible y que además para sacarte eso tenes que hacerte unas operaciones, me parece que es invadir al cuerpo con algo que no tiene sentido.”(S9, R102)

-“no ni hablar, no los puedo ni ver, no me parecen en absoluto yo no lo veo normal vos tenes otros recursos que son cambiables modificables por ejemplo vos podes tener un collar rojo, y mañana otro azul, me ¿entendés? Y no irse a un tatuaje que es prácticamente definitiva ¿no cierto? Es como que pierde la gracia el cuerpo, pierde su forma no la distinguís, un cuerpo tatuado no es lo mismo que un cuerpo sin tatuar, una curva, una línea se desdibuja a lo mejor de hecho las personas tienen el recurso del negro para este desfigurar su figura porque por ahí viste que es algo implacable, el espejo es lo peor que hay para un ser humano mirarse al espejo, porque vos te miras al espejo y yo no sé si alguien se ve lindo frente al espejo por ahí podes ser una persona muy linda muy agraciada y verte linda y reconocer eso, y le pasa a mucha gente es una verdad implacable el espejo.”(S4, R75)

Los sujetos adultos a lo largo de su vida fueron construyendo representaciones acerca de un cuerpo tatuado, aquí se pone en juego el contexto social histórico y económico en la cual se desarrollaron como sujeto/cuerpo porque estos cuerpos tatuados actúan como condicionantes de la sociedad y en función a interacciones culturales particulares. Sus apreciaciones fueron me parecen “*un horror*”, “*no acuerdo*”, “*yo no soporto un cuerpo tatuado*”, “*es maltratar el físico*”, “*la juventud se ensucia*” “*no me parecen en lo absoluto*”. Estas fueron sus construcciones, apreciaciones que de alguna manera condicionan y moldean la percepción de los sujetos, las posibilidades y formas de conocer, sentir y actuar.

En Carballo y Crespo (2003) Denis describe, un cuerpo tatuado, diciendo que está influenciado por cierta cultura, es decir varía en función a las clases socioeconómicas,

que normalizan la relación de cada individuo con su propio cuerpo. Por lo tanto, la apreciación y la percepción de esta clase de cuerpo se encuentran influenciado de acuerdo al contexto que el sujeto se desenvuelve.

En cuanto al *cuerpo cirugía* los sujetos dicen:

-“aaaahh, me parece regio si uno por ejemplo una persona publica tenes un deber, un deber social, tenes que sentarte bien, estee, pero las cirugías dentro del cuerpo no se notan porque muchísimas se han hecho cirugías de panza, por ejemplo ahora lo tengo que hacer es levantar porque se me han caído los parpados entonces me tengo que levantar, se los digo a los médicos yo soy una enferma difícil.”(S3, R82)

-“cirugías de la cara me parece que son necesarias , si usaste anteojos toda la vida porque te quedan las bolsas, pero de ahí a todos estos estiramientos, porque vos no sabes, hay algunas que quedaron muy bien , como la Mirtha Legrand y todo el mundo piensa que va a quedar bien.” (S7, R56)

-“eee de las cirugías es una trampa (risas), salvo el apéndice, lo demás es salvo las cirugías de índole fisiológica, como te digo el apéndice es una cosa bueno pero las cirugías estética puede que haya una necesidad absoluta de alguien que tuvo un accidente y se lastimo o sino tramposo.”(S4, R73)

El auge de la cirugía, la perdida de la humanidad sensible, el abandono de la singularidad y la caída de los lazos afectivos son algunas de las problemáticas de las sociedades contemporáneas que estudia el antropólogo francés David Le Bretón. “Hay una clonación generalizada”⁵⁴.

En la actualidad existen muchas herramientas que ayudan a los sujetos a conseguir lo que la sociedad y los medios imponen, tales como cirugías estéticas, dietas, productos de belleza, tratamientos⁵⁵, entre otros y aquí los sujetos adultos “aprecian” y

⁵⁴ Le Bretón. David. Entrevista por Picabea María Luján. Recuperado de <http://www.revistaenie.clarin.com/notas/2009/11/24/-02047761.htm> Extraída el 24 de noviembre de 2009. Pág.1

⁵⁵ Liberati, M. y Gómez, A. (2017) “Razones por las cuales asisten a un gimnasio privado a realizar ejercicio físico adolescentes de entre 17 y 19 años de las ciudades de Las Varillas y Leones.” Tesis de Lic. En educación física. Directora Celeste Barrionuevo. Villa María., Cordoba.

“perciben” al *cuerpo cirugía* diciendo que “*son necesarias*”, “*me parecen regio*”, “*yo ahora por ejemplo lo que tengo que hacer es levantar los parpados que se me han caído*”. Aquí se podría interpretar que los sujetos pueden acceder a posibles cirugías, se preocupan por “la forma” del cuerpo y no por la “fuerza” del cuerpo como herramienta de producción como lo consideran las clases medias y bajas. Claramente este es un modelo de cuerpo impuesto por los medios de comunicación.

Por lo tanto, se cree que en cierta medida pertenecer a una clase social determina las representaciones acerca del cuerpo, por ejemplo todos coincidieron en que no están a favor de los tatuajes y que si a favor de las cirugías, algunos tienen hechas cirugías. De este modo, se cree necesario recordar el primer subcapítulo, donde se reflejo como todos los sujetos prefieren el trabajo del EFA que es personalizado, controlado y esto influye de alguna manera en su elección teniendo en cuenta su subjetividad. Aquí la investigadora no devela la clase social a la pertenecen los sujetos por ser un subcapítulo específico que trata sobre ello y se dará a conocer a continuación.

“Acerca de las clases sociales”

En el presente subcapítulo se recupera el término a lo que Bourdieu llama “habitus”, en tanto estructura estructurante, es un principio generador y organizador de prácticas y percepción de las prácticas. Aquí se recupera dicho termino para explicar las decisiones en cuanto a lo económico que toman los sujetos adultos, ya que el habitus se lo considera un principio de división de clases sociales, es decir, según el estilo de vida en la que se desenvuelven los sujetos será la manera de conocer-interpretar el mundo social en la que vive.

Los sujetos-cuerpos-adultos vivencian el ejercicio físico adaptado en una de las sucursales de la red de gimnasios Ergo Club en la provincia de Córdoba Capital. Este espacio, a su vez cuenta con un área denominado Eucinesis, que está especializado en el EFA, en lo que es amplitud del movimiento, y las clases de neuroentrenamiento a cargo del profesor Mario Di Santo. Esto último nombrado tiene un valor económico determinado, es decir, se abona el gimnasio y luego al área de Eucinesis en forma directa al profesor.

En el presente subcapítulo se busca develar la clase social a la pertenecen los sujetos adultos, por ser uno de los objetivos específicos de la investigación, por lo tanto, es una construcción del investigador a partir de los discursos de los sujetos en relación a la clase social.

Se aclara que el investigador no cuenta con amplia información acerca de las clases sociales de los sujetos por lo es una debilidad para la interpretación pero se admite que es una fortaleza para futuras investigaciones. Reconociéndose al que investiga como sujeto en construcción en el campo de la investigación.

A continuación se presentaran las “apreciaciones” del valor económico que tienen los adultos acerca del gimnasio Ergo y del área Eucinesis.

Los sujetos dicen:

-“el plan, que me parece baratísimo, yo pago 1000 mil pesos a Mario y una vez por mes le pago al ACV⁵⁶ 500 pesos, me parece muy muy accesible para todo lo que uno recibe, vos fijate lo que cuesta una fisioterapeuta, o sea Mario trabaja baratísimo, es más, él te da un papelito que te dice que aumenta dos veces al año y cambia la cuota el 1 de enero, y el 1 de julio yo creo que cuando comencé en marzo si, pague 800 pesos el 1 de julio 900 y el 1 de enero 1000 me parece una inflación mira si tuviéramos esa inflación de 5 %.”(S2, R100)

-“Económico, económico eeee económico (risas). Es barato si, muy buena tarifa. 500 pesos todos los días a la semana no es nada con todo lo que están cobrando ahora.”(S1, R30)

-“yo pago 500 pesos.”(S1, R31)

Se aclara que el valor \$500 pesos hace referencia al abono mensual destinado al gimnasio Ergo Club, y no al área Eucinesis que se abona \$1000 pesos al profesor por el plan de entrenamiento que dura un mes aproximadamente. Aquí la investigadora continua

⁵⁶ Las siglas ACV significa Asociación cordobesa de volantes, es un club que se encuentra en la provincia de Cordoba Capital, en la cual el gimnasio Ergo Club funciona en sus instalaciones.

preguntando a los entrevistados: ¿Qué te parece el valor económico del gimnasio y del plan de entrenamiento?...

Los sujetos dicen:

- “era un poco costoso porque hoy no sé en cuanto estará pero unos 1000 pesos por lo menos o más.” (S4, R16)⁵⁷

- “el gimnasio creo que está bien porque me han dicho que puedo ir los días que quiero los cinco días a la semana puedo ir, yo ahora voy dos, el año pasado iba a tres.” (S3, R54)

- “a mí me cobran 500 pesos por mes.” (S3, R64)

- “me parece accesible porque el plan y después el monto del gimnasio, este me parece totalmente accesible.” (S9, R22)

- “bueno si fuera para pagar 1500 por mes, es mucho, yo lo puedo hacer, pero me duele también porque son 1000 pesos para uno y 500 para el ACV, que también tienen que cobrar, ahora en realidad si uno puede, yo hago un plan y la hago dos meses, no parece pero se te reduce el 23% y eso me parece más accesible.” (S7, R10)

- “esta dentro de los valores de los gimnasios, no es barato tampoco pero bueno.” (S8, R16)

- “afortunadamente no me crea un problema eso, para mí no es un inconveniente, 60 años atrás si hubiera sido un problema. Hoy gracias a dios no, No dependo de mi jubilación para vivir por suerte.” (S6, R40)

Los sujetos “aprecian” y “perciben” que el valor del costo tanto del gimnasio como Eucinesis, es “accesible”, “no le genera ningún problema”, “es económico”, “es baratísimo”, “yo lo puedo hacer”. Es decir, los adultos vivencian prácticas que se categorizan como prácticas personalizadas y que configuran de alguna manera las representaciones sobre su cuerpo.

⁵⁷ (S4, R16).Lo redacta en pasado porque ese mes no asistió al gimnasio.

Lo expresado se relaciona con las ideas de Bourdieu cuando afirma “los estilos de vida son así productos sistemáticos de los habitus que, percibidos en sus mutuas relaciones según los esquemas del habitus, devienen sistemas de signos sociales calificados (como “caro”, “barato”, “feo”, “lindo”)”. (Bourdieu, 1979, p.1)⁵⁸

En síntesis, con las carencias de la información, el investigador pudo descubrir que pertenecen a una clase social alta, porque el gimnasio Ergo, es una red de gimnasios conocido por un costo económico alto a diferencia de otros que se paga solo el gimnasio incluyendo el plan de entrenamiento hecho por un profesor inclusive. Entonces se interpreta que asisten sujetos que pueden pagar esa cuota y se cree en cierta medida que pertenecer a una clase social determina las representaciones acerca del cuerpo.

En este caso, los sujetos eligen en función de su subjetividad este tipo de ejercicios y no otros. Del mismo modo que buscan el trabajo controlado, personalizado, a diferencia de otros trabajos que son grupales, aquí se recuerda las ideas de Bourdieu “las estructuras cognitivas que elaboran los agentes sociales para conocer prácticamente el mundo social son unas estructuras sociales incorporadas.”(Bourdieu, 1979, p.1)⁵⁹

⁵⁸ Bourdieu, Pierre. (1979) La distinción criterio y bases sociales del gusto. España, Ed. Taurus. Pág.1

⁵⁹ Ídem al anterior.

Capítulo Sexto

Interpretaciones de la investigación

En este capítulo se presentan las interpretaciones de la investigación y no se consideran conclusiones porque este proceso no concluye, no se cierra sino que el final es abierto a dejar pensando, reflexionando al lector y al investigador.

A continuación se darán a conocer las siguientes interpretaciones en función de los subcapítulos desarrollados en el análisis:

En el primer subcapítulo los sujetos adultos “perciben” las practicas vividas vinculadas al cuerpo antes y después de realizar ejercicio físico adaptado. Los mismos “aprecian” haber pasado por diferentes instituciones y gimnasios, y sus pensamientos acerca del cuerpo en relación a estas prácticas se fueron construyendo y re-construyendo.

El investigador identificó, como significó en el discurso de los entrevistados un antes y un después de realizar EFA, o sea esto marco un momento en sus representaciones.

En los discursos se observa claramente el antes y el después de haber realizado EFA, sus representaciones, sus percepciones, sus acciones, en su modo de ser, de sentirse, de actuar como seres corporales son diferentes antes de ahora.

En el contexto socio-histórico los sujetos entrevistados nombran EFA como el antes y el después en su vida y en su forma de sentirse corporalmente. Antes percibían al cuerpo y lo apreciaban con dolor, con problemas en distintos músculos, contracturado, desgarrado. Y después de realizar EFA, aprecian un cuerpo saludable y que le cambio la calidad de vida.

En tanto estructura estructurante, el habitus se constituye “en un esquema generador y organizador, tanto de las prácticas sociales como de las percepciones y

apreciaciones de las propias practicas” (Gutiérrez A.,1997,p.1)⁶⁰ es decir, la construcción histórica de los “agentes sociales” en cuanto a la búsqueda de las practicas corporales, hasta que llegaron a conocer el EFA y lo practicaron ,fue que pudieron volver a construirse en cuanto a las representaciones de su cuerpo, a reconstruirse y transformarse en la manera de sentirse, pensarse, y vivirse corporalmente.

En función al subcapítulo acerca del cuerpo aparece el cuerpo lindo, feo, gordo, delgado, los estándares de la sociedad occidental. El cuerpo lindo es un cuerpo saludable y el cuerpo feo es un cuerpo obeso, estas son las representaciones que tienen del cuerpo, son complejas y hacen referencia al cuerpo como organismo y como construcción social, o sea un cuerpo que tiene que ver con el colesterol y un cuerpo que para ser lindo tiene que ser saludable, esas ideas, esas representaciones son construidas en función a un contexto, son construcciones sociales, en la relación con los otros.

Así mismo el cuerpo es una construcción social e histórica pero no hay que olvidar la materialidad de lo visible que lo conforma. El cuerpo es sujeto de contradicciones, complejidades, cambios que conviven en los discursos de los sujetos reflejándose en los mismos.

“El sujeto-cuerpo no es sencillamente el producto de una homogénea totalidad de discursos sino antes bien un terreno de lucha, de conflicto, de contradicciones” (Rozengardt en Barrionuevo, 2011.p.39)⁶¹

En cuanto al subcapítulo acerca de los medios de comunicación y cuerpo se expresa que las representaciones de los sujetos-cuerpos-adultos están influenciadas por sus historias de vida y por el contexto en el cual se desarrollaron, contexto teñido por los medios de comunicación que buscan construir determinados cuerpos.

⁶⁰ Gutiérrez, Alicia. (1997) Pierre Bourdieu. Las prácticas sociales. Argentina. Dirección General de Publicaciones Univ. Nac. De Córdoba – Editorial Universitaria. Universidad Nacional de Misiones. Pág.1

⁶¹ Barrionuevo, María Celeste (2011). *Las representaciones de cuerpo sobre estudiantes de Educación Física. Tesis de Licenciatura*. Universidad Nacional de Villa María. Villa María, Córdoba Argentina. Pág.39

Se puede interpretar que estos valores que se le dan al cuerpo “belleza”, “*tener lindo físico*”, “*cuerpo delgado*”, “*buena figura*”, “*cuerpo musculoso*”, “*proporcionado*” “hedonismo”, “bienestar”, son construcciones sociales impuestas por un sector de la sociedad a la cual todos anhelan ese inalcanzable “cuerpo perfecto”.

La extrema conexión hace que la gente esté siempre ausente, fuera del lugar en el que está su cuerpo. La influencia de los comerciales de televisión y las bellas modelos revistas, son la representación social del “cuerpo perfecto”, ofreciendo ejemplo de mujeres y hombres atractivos, que sirven como referencia para establecer comparaciones. Lo que es un “modelo o patrón” de belleza hoy, no lo era hace algunas décadas (Le Bretón, 2009, p.1)⁶²

En relación a la categoría de análisis construida por el investigador acerca de un *cuerpo tatuado* y un *cuerpo cirugías* fue que los sujetos a lo largo de su vida construyeron sus propias representaciones acerca de este cuerpo poniéndose en juego el contexto social histórico y económico en la cual se desarrollaron como sujeto/cuerpo porque estos cuerpos tatuados y con cirugías actúan como condicionantes de la sociedad y en función a interacciones culturales particulares.

Las construcciones de los sujetos son que los tatuajes le parecen un horror, es como ensuciar el cuerpo, y las cirugías les parecen bárbaras, que están regios, además ya tienen hechas cirugías. Estas apreciaciones de alguna manera condicionan y moldean la percepción de los sujetos, las posibilidades y formas de conocer, sentir y actuar.

Por lo tanto, se cree que en cierta medida pertenecer a una clase social determina las representaciones acerca del cuerpo, por ejemplo todos coincidieron en que no están a favor de los tatuajes y que si a favor de las cirugías.

Por consiguiente el subcapítulo acerca de las clases sociales los sujetos “aprecian” y “perciben” que el valor del costo económico del gimnasio Ergo Club y el área Eucinesis, es “accesible”, “no le genera ningún problema”, “es económico”, “es baratísimo”, “yo lo

⁶² Le Bretón. David. Entrevista por Picabea María Luján. Recuperado de http://www.revistaenie.clarin.com/notas/2009/11/24/_02047761.htm Extraída el 24 de noviembre de 2009. Pág.1

puedo hacer”. Es decir, los adultos vivencian prácticas que se categorizan como prácticas personalizadas y que configuran de alguna manera las representaciones sobre su cuerpo.

En síntesis, con las carencias que se presentó en la información se pudo descubrir que pertenecen a una clase social alta, porque el gimnasio Ergo Club, es una red de gimnasios conocido por un costo económico alto a diferencia de otros que se paga solo el gimnasio incluyendo el plan de entrenamiento. Entonces, se interpreta que asisten sujetos que pueden pagar esa cuota y se cree en cierta medida que pertenecer a una clase social determina las representaciones acerca del cuerpo.

Las representaciones sobre cuerpo forman parte del “Habitus” como estructuras estructurantes que determinan en los sujetos formas de sentir, de pensar, de entender, de interpretar la realidad cotidiana. Los “esquemas de percepción, apreciación y acción” sobre cuerpo, elaborados por los sujetos adultos, son también, “esquemas generadores de nuevas prácticas y nuevas percepciones y apreciaciones de las propias prácticas y la de los demás” (Barrionuevo, 2011, p.39)⁶³. Es así que las representaciones guían las prácticas y los discursos de los sujetos adultos que realizan ejercicio físico adaptado.

En cuanto al supuesto de anticipación de la investigación se concluye que los sujetos adultos fueron re-construyendo sus representaciones acerca de cuerpo en relación a la práctica del ejercicio físico adaptado. Esto permitió que los adultos mayores puedan percibir un cambio en la calidad de vida, aprecian otro desenvolvimiento en su realidad cotidiana, porque notaron un desarrollo en sus capacidades motoras, cognitivas, sociales y afectivas, es decir, se puede concretar que sus historias han cambiado, sus historias se hacen cuerpo en su manera de pensarse, valorarse, cuidarse, moverse corporalmente y esto habilita que vuelvan a construirse, transformarse como seres corporales.

A modo de cierre se realizan interrogantes que serán focos de cuestionamientos de futuras investigaciones.

⁶³Barrionuevo, María Celeste (2011). *Las representaciones de cuerpo sobre estudiantes de Educación Física*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional de Villa María. Villa María, Córdoba Argentina. Pág.39

¿Cuáles son las representaciones acerca del cuerpo de sujetos que no hayan vivenciado practicas vinculadas al ejercicio físico? ¿Cómo constituyen las representaciones acerca del cuerpo los Otros significativos que estuvieron presentes en la familia, en la escuela, en los clubes y demás instituciones formadora de sujetos/cuerpos? ¿Cuáles son las representaciones acerca del cuerpo de sujetos con obesidad? ¿Qué es lo que ocurre con respecto al esquema corporal y la imagen corporal en sujetos con patologías de columna?

Estas preguntas dan a pensar, a reflexionar, y abren nuevos caminos para seguir investigando considerando al investigador con espíritu curioso, inquieto en constante búsqueda, en permanente movimiento en una sociedad llena de complejidades.

ANEXOS

ANEXO Nº 1 GUIÓN FLEXIBLE DE ENTREVISTA AL INFORMANTE CLAVE

(Destinada al dueño de la red de gimnasios Ergo Club)

Entrevistador/a:

Entrevistado/a:

Fecha de realización de la Entrevista:

Hora de inicio: Hora de finalización:

Lugar: Ergo Club Córdoba Capital. Dirección:

Tiempo total de duración de la entrevista:

Edad del entrevistado/a:

Sexo:

Lugar de origen del entrevistado/a:

Actualmente, el/la entrevistado/a vive en:

Mail:

Anexo N°2 Desgrabación de la entrevista realizada al informante clave

1. Entrevistadora: - “¿Cuál es tu nombre?”
2. Entrevistado: - “Pablo Gabriel Ortiz.”
3. Entrevistadora: - “¿Cual es su función en el gimnasio?.”
4. Entrevistado: - “Acá en el gimnasio soy el coordinador en la parte de profe y administración digamos.”
5. Entrevistadora: - “¿desde qué año hace que trabaja aquí?.”
6. Entrevistado: - “acá desde el 2012 si no me equivoco acá en el rol de coordinador antes fui profe.”
7. Entrevistadora: - “¿Cuál es el año en que se fundó el gimnasio?”
8. Entrevistado: - “El gimnasio Ergo eeeeeen si el ergo es una red de gimnasio y comienza en el 2008 y acá en el ACV específicamente en el 2011 si no me equivoco.”
9. Entrevistadora: - “¿Tiene algún lema el gimnasio?”
10. Entrevistado : - “ee movimiento que inspira tratamos de enfocarnos más que todo viste de salud digamos para que la personas hagan actividad física principalmente a mejorar la calidad de vida, no somos un gimnasio ni para deportistas ni fierrero digámoslo así.”
11. Entrevistadora: - “¿Y cómo es la infraestructura del gimnasio?”
12. Entrevistado : - “¿infraestructura te referis a lo edilicio o la parte de equipamiento? bueno tenemos lo que es peso libre , lo que es banco plano , bancos, mancuernas, bandas , discos después tenemos algunas maquinas a polea, una cuadrícerca ,pantorrilla , de dorsales , poleas cruzadas en fin la parte cardiovascular y después ya pórticos para trabajar con el peso del cuerpo, pelotas, bosu, mini bosu , bandas elásticas, TRX. ”
13. Entrevistadora: - “¿las actividades que se llevan a cabo cuáles son?”
14. Entrevistado: - “acá en esta sucursal tenemos lo que es gimnasio, clases de ritmos, gimnasia acuática, pileta libre, natación con profes, y después el área de Eucinesis viste que se dividen en el área de lo que es EFA y lo que es amplitud de movimiento y las clases de neurociencias y por otro lado lo que es el área de capacitación.”

15. Entrevistadora: - “¿podría contarnos en qué consiste cada actividad?”
16. Entrevistado: - “Lo que es EFA que trabaja lo que es el ejercicio físico adaptado para determinada población, que es por ahí la actividad donde más gente hay, después tenemos las clases de neuroentrenamiento que son tres veces a la semana que trabaja más lo que es enseñarle a pensar a los chicos mientras hago actividad física por llamarlo así de modo general, y después tenemos la clase de amplitud de movimiento que eso trabaja más que todo la parte de flexibilidad orientada para las chicas de rítmica o una persona que quiera trabajar eso puntualmente y después la parte de capacitación , eso sería lo que es Eucinesis.”
17. Entrevistadora:-“¿en qué horarios se llevan a cabo las distintas actividades?”
18. Entrevistado:-“Bien lo que es Eucinesis comienza de Lunes a Viernes a las 14 horas y dependiendo el día va hasta las 18 hs 19hs o 20 hs y los días sábados lo que es la capacitación.”
19. Entrevistadora:-“¿Cuántos profesores o instructores trabajan aquí?”
20. Entrevistado: -“Bueno en Eucinesis tenemos el encargado general digamos que sería Mario y bueno después los profes que trabajan con él , los profes los nombres específicos no los tengo ahora pero son alrededor de 4 a 6 y bueno después están los pasantes que se vienen a formar de forma práctica digamos y tienen también su parte teórica.”
21. Entrevistadora:-“¿Cómo es el modo de trabajo de los profesionales del gimnasio?”
22. Entrevistado:-“ la parte principal es siempre esteeeee ... dar un buen servicio a través de los conocimientos que tiene cada profesor, dar un buen servicio quiere decir que cada persona se sienta a gusto eeeeeee , en la actividad que viene a hacer, se sienta cómoda , se sienta a bien atendida por el profesional que está atendiendo , ya sea que venga a una clase de acuática, una clase de pileta de gimnasio , de ritmo o que venga a Eucinesis, y principalmente lo que buscamos es despertar esa ganas por hacer actividad física como que la persona comience acomo te puedo decir? Que comiencen a

encontrarle ese gustito que los profes tenemos.....que no uuuuuuhh che vamos al gimnasio y lo vemos como un peso digamos sino que encuentren ese gustito porqueee....bueno como ya todos sabemos los beneficios que tiene la actividad física si apuntamos principalmente a eso.”

23. Entrevistadora: “¿Planifican los entrenamientos?”

24. Entrevistado: “ -“Se planifican los entrenamientos , se van cambiando periódicamente, y se tienen en cuenta diferentes aspectos de la persona específica por ejemplo que venga un mínimo de clase para poder armar una planificación se tiene en cuenta los antecedentes, si hace algún deporte o no hace algún deporte, si alguna vez fue o no a un gimnasio, no sé, si sabe nadar o no sabe nadar, este se tiene en cuenta todo y en base a eso se comienza una planificación que siempre sea acorde para que la persona la pueda realizar, no sea algo ni muy fácil ni tampoco super complejo que no lo pueda lograr y se va avanzando a medida que va cumpliendo con las clases.”

25. Entrevistadora: “¿Como considera a los sujetos que asisten al gimnasio?”

26. Entrevistado: “A los sujetos que asisten al gimnasio los consideramos como personas normales que tratamos de despertarles esto como te digo de despertarles las ganas por el instinto por hacer ejercicio físico. Por ahí nosotros no trabajamos con deportistas de alto rendimiento, por ahí vienen algún que otra deportista ni somos un gimnasio no sé, de fisicoculturismo , Viene algún que otro grandote por así decirlo, pero en general apuntamos a la gente normal digamos, gente mayor , o gente como chicas que están acá (señala las chicas jóvenes que están ahí cerca nuestro) que tienen ganas de hacer ejercicio físico y de crearles ese gustito por hacer actividad física por mejorar su calidad de vida y una vez que tenemos esa base, ahí sí empecemos a ver objetivos más concretos.”

27. Entrevistadora: “Bueno Pablo, muchísimas gracias.”

28. Entrevistado: “No por favor.”

Anexo Nº 3. Modelo de Encuesta

Nombre	
Edad	
Sexo	
Profesión	
Procedencia	
Hijos	
Estado Civil	
Tiempo en el que asiste al gimnasio	

Anexo N°4. Cuadro de doble entrada en función de la información obtenida a partir de las encuestas realizadas a los sujetos.

Datos Sujetos	Nombre	Edad	Sexo	Profesión	Procedencia	Hijos	Estado civil	Tiempo al que asiste al gimnasio
1	1	56	F	Cont. publica	Córdoba Capital	4	viuda	1 hora 15 min
2	2	58	M	Prof. de educación física	Córdoba capital	4	Casado	1 hora 15 min.
3	3	77	M	Retirado	Córdoba capital	No	Casado	1 hora 15 min.
4	4	62	M	Arquitecto	Córdoba capital	4	Casado	1 hora 30 min.
5	5	56	F	Administradora en la Municipalidad de Córdoba.	Córdoba capital	2	Casada	1 hora 30 min.
6	6	62	F	Jubilada. Juez	Córdoba capital	3	Casada	1 hora 30 min.
7	7	50	F	Sin ocupación	Córdoba capital	2	Casada	1 hora 45 min.
8	8	50	M	Ingeniero Electrónico	Córdoba capital	2	Casado	1 hora 30 min.
9	9	56	M	Medico clínico.	Córdoba Capital	3	Casado	1 hora 15 min.
10	10	88	F	Jubilada	Córdoba capital	2	Casada	1 hora 45 min.

ANEXO Nº 5 : Entrevistas desgrabadas a los sujetos adultos que realizan ejercicio físico adaptado en el año 2017

DESGRABACIÓN DE ENTREVISTA A ENTREVISTADO Nº1 (Destinada a sujeto que asiste a realizar EFA en el gimnasio Ergo Club)

Entrevistadora: Ruiz Díaz, Rocío Alejandra

Entrevistado: Nº 1

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

Hora de inicio: 18:19 Hora de finalización: 18:52

Lugar: Bar Ergo Club Córdoba Capital. Dirección: Lavalleja al 880

Tiempo total de duración de la entrevista: 33:53

Datos del entrevistado

Edad del entrevistado: 68 años

Sexo: Masculino

Lugar de origen del entrevistado: Córdoba Capital

Actualmente, el entrevistado vive en: Córdoba Capital

Observaciones⁶⁴ :

1. Entrevistadora: - “Buenas tardes. ¿Cuál es tu nombre?”
2. Entrevistado: - “Pedro, a ver decime que es, estás haciendo la encuesta.”
3. Entrevistadora: - “Si, la entrevista si.”
4. Entrevistado: - “la entrevista... ¿para la tesis? ¿De licenciado?”
5. Entrevistadora: - “si para la tesis de licenciada en educación física.”
6. Entrevistado: - “¿y... cuántos alumnos, cuantos testimonios necesitas?”
7. Entrevistadora: - “10, uno de ellos sos vos (risas).”
8. Entrevistado: - “ah son pocos, hay algunos que necesitan 50.”
9. Entrevistadora: - “No, no en este caso son 10 sujetos adultos. Bueno querés pedirte un cafesito y comenzamos con las preguntas...(silencio) ¿Cómo fue que empezaste a realizar ejercicio físico adaptado?”
10. Entrevistado: - “¿Quién me recomendó?”
11. Entrevistadora: - “Si.”
12. Entrevistado: - “El profesor Guillermo Evequoz, ¿lo conociste a Guillermo?”
13. Entrevistadora: - “si, ¿el trabaja en el instituto cardiológico?”

⁶⁴ El entrevistado se pido una merienda, café con facturas. Su predisposición fue buena. En el momento de la entrevista, nos cambiamos de mesa porque en el bar empezaron a bailar tango por lo cual se genero una interrupción en el momento de la grabación.

14. Entrevistado: - “Guillermo, era alumno de Mario, y bueno después cuando llego a un nivel y lo eligieron profesor en el cardiológico, yyyy... después de varios años en el cardiológico, hay una doctora que se independizo y lo llevo a él y puso un consultorio con un gimnasio en el cerro y bueno lo llevo a él, bueno por él llegue, fue él quien me recomendó que viniera acá porque siempre andaba yo con dolor de columna pero cuando él me dijo, ellos todavía no estaban acá . Estaban allá por boulevard San Juan por allá frente al mercado sur, aaaa por ahí van a estar ahora, mas cerquita.”
15. Entrevistadora: - “¿te queda accesible ese lugar?”
16. Entrevistado: - “Si me da lo mismo, mientras pueda estacionar el auto.” (risas).”
17. Entrevistadora: - “¿y qué recordás que haces ahora en las clases?, ¿En qué consiste tu plan de entrenamiento?”
18. Entrevistado: - “El plan se modifica de mes a mes, de acuerdo a la elaboración que me hacen de acuerdo a la estabilidad, cuando respondo a, cuando respondo a la requisitoria, viste que vamos arriba, estamos ahí con las pesas en las piernas, subir y bajar, subir y bajar.”
19. Entrevistadora: - “¿Y cómo te sentís ahora con el ejercicio físico adaptado?”
20. Entrevistado: - “ No, no ,bien bien, he ido progresando, yo ya llevo seis meses acá, la verdad que he ido progresando hoy le dije a Mario, le digo lástima que no le di bola a Guillermo hace dos años atrás cuando él me dijo que venga acá ,yo podría estar mucho mejor si hubiera hecho dos años atrás esta parte y aparte si seis meses ya tengo mejoría, porque a mí , no es que yo mejore totalmente, yo tengo problema de estabilidad todavía porque mi columna tiene artrosis, entonces esa artrosis no me deja ammm....tener una buena movilidad, peroooooo y aparte yo siempre andaba con dolores tenía que tomar antiinflamatorio, lo bueno que acá se me fueron los dolores , no mejore todo lo que yo quisiera la estabilidad, el caminar, esas cosas, pero no tengo dolores. O sea ahí hubo progreso la sintomatología del dolor, se fue, muy raro que por ahí tenga una que otra vez dolor, pero antes tenía diariamente. Antes tenía todos los días dolores.”
21. Entrevistadora: - “¿Y ahora diariamente tu cuerpo como sentís? ¿Con tu cuerpo, podes a ver como narrarme que haces durante el día, con estos cambios?”
22. Entrevistado: - “Si yo mucha actividad no tengo porque yo ya estoy retirado de mi trabajo, (risas) así que mucha actividad no tengo por eso yo viste por eso que yo vengo

los cinco días a la semana vengo acá, eso me ayuda mucho. Si.”
23. Entrevistadora: -”Los cinco días, y... ¿cuánto tiempo tardas?”
24. Entrevistado: - “Una hora vengo por día. Viste que acá la mayoría viene lunes, miércoles y viernes?, yo vengo martes y jueves y son los mejores días porque nooo hay gente, lo tengo al japonés que los días de semana mucha bola no te da, pero los otros días si .porque los martes y jueves puede haber cinco ,seis alumnos como máximo en cambio ahora mira ,veinti.. pico, y todos con patologías diferentes, distintas con cada uno tiene que tener un cuidado. Allí hay uno nuevo que vino ahora que tiene Parkinson, jodido ese tema ¿no?”
25. Entrevistadora: - “¿ahora nuevo? si, el Tony García también venia, ¿lo conociste? Es profesor de educación física, muy amigo de Mario.”
26. Entrevistado: - “yo escuche que le dijo Mario vos tenes que venir mínimo dos veces por semana, dice que hay varios parkinsonianos que venimos tratando y seguimos tratando parkinsonianos dice”.
27. Entrevistadora: - “Si y el ejercicio físico es fundamental.”
28. Entrevistado: - “hoy hable antes de entrar a clases con la madre viste Ernesto, el chico down , Ese chico mejoro mucho en la gimnasia, yo lo veo, porque antes no se sostenía, ahora se sostiene en la elástica, esas pelotas que hay viste?, se sostiene, pero hoy este la madre me dice que lastimosamente va a estar sin venir porque se ve que el usa una bolsita debe ser como algo que lo protege, una bolsita residua me dice, pero cuantos días? Me dijeron un mes, le digo porque tanto eeeh porque tanto, si a mí también me pareció mucho, me dice voy a hacer una interconsulta, y ese chico le vino bien eso, la actividad física totalmente.”
29. Entrevistadora: - “si tal cual, Pedro ¿y en cuanto a lo económico, que te parece el plan de entrenamiento?”
30. Entrevistado: - “Noo económico, económico eeee económico (risas).” Es barato si, muy buena tarifa. 500 pesos todos los días a la semana no es nada con todo lo que están cobrando ahora.”
31. Entrevistadora: - “¿Por qué? ¿Pagas el gimnasio mas el plan?”
32. Entrevistado: - “No, no, yo pago por todo 500 pesos.”
33. Entrevistadora: - “¿A si?”

34. Entrevistado: - “¿Por qué cuanto pagan los demás?”
35. Entrevistadora: - “y porque pagan el gimnasio y aparte el plan de Mario.”
36. Entrevistado: - “Ah no no nunca me cobraron.”
37. Entrevistadora: - “¿no?”
38. Entrevistado: - “No, ah ¿Mario cobra aparte el plan?”
39. Entrevistadora: - “Claro.”
40. Entrevistado: - “Ah mira vos, no me di cuenta. Mira vos que suerte.” (risas)
41. Entrevistadora: - “(risas)”, Bueno Pedro ahora me gustaría ir hacia atrás, vos cuando eras chico te acordás que jugabas?”
42. Entrevistado: - “¿y no tomas nota, te vas a acordar de todo? (risas)”
43. Entrevistadora: - “Estoy grabando.”
44. Entrevistado: - “¿Cuándo yo era chico? ¿Qué?”
45. Entrevistadora: - “¿Qué jugabas?”
46. Entrevistado: - “Y bueno mi época (risas), mucho a la pelota, emmmm, en esa época se jugaba mucho a la pelota los juguetes no había la variedad que hay ahora, lo único que me acuerdo que lo reyes magos lo único que me traigan era laaaa... el camión de madera, el camión largo de madera, nosotros le atábamos con un hilo y andábamos por la calle corriendo. Y.... después con un arco y una flecha andábamos como indio, y eso era.”
47. Entrevistadora: - “¿Con quién jugabas?”
48. Entrevistado: - “Con los chicos de la cuadra de mi casa, mi hermano también pero él es cuatro años menor así que cuando yo era más chico, el era más chico pero teníamos una barrita que jugábamos siempre.”
49. Entrevistadora: - “¿Y alguna vez alguien te hablo de cuerpo?”
50. Entrevistado: - “ Si , si aparte yo trabaje 20 años de visitador médico así que tengo formación al respecto porque vos para hacer visitador te preparan en el laboratorio con médicos y después el contacto con los médicos todos los días en el hospital o en el consultorio este , hace que vayas aprendiendo diariamente.”
51. Entrevistadora: - “¿Qué pensás entonces del cuerpo?”
52. Entrevistado: - “(silencio)Yo en mi caso, eeee, salgo a hacer natación, no he hecho mayormente deporte en mi vida, mejor dicho de joven jugaba mucho al futbol, pero ya de

grande pasando los 30 ya no jugaba mas al futbol solamente hacia natación y yo me arrepiento no haber hecho deporte.”
53. Entrevistadora: - “¿Cuántos años tenias?”
54. Entrevistado: - “No después de los 30 años yo solamente hacia natación y antes jugaba al futbol. El futbol es muy bueno para el cuerpo, porque te mantiene permanentemente en contacto, viste, en tensión, correr, saltar, es un deporte muy lindo, lo que pasa es que, es queee cerca de los 30 yo tuve una fractura de tibia peroné y ya no pude mas jugar a la pelota, por eso digo solamente iba a la pileta perooooooooo me hubiera gustado , ahora me doy cuenta de que hubiera hecho más gimnasia. Viviendo este tipo de gimnasia tal vez en aquella época no lo había, este tipo de gimnasia es fundamental, elemental.”
55. Entrevistadora: - “Fundamental, si.”
56. Entrevistado: - “si tendría que haber trabajado más el cuerpo, si.”
57. Entrevistadora: - “¿Qué opinas del cuerpo, le das importancia?”
58. Entrevistado: - “si fundamental, elemental, si , viste que esta el dichoooooo griego, “mens sana in corpore sano”, es elemental , tiene que acompañar el cuerpo tiene que acompañar la mente.”
59. Entrevistadora: - “y, diariamente ¿me podes contar que haces con tu cuerpo a partir de los cambios que tuviste con los ejercicios físicos que tuviste?”
60. Entrevistado: - “no como te dije antes, yo al no tengo actividad laboral, mi actividad se limita a hacer cosas domesticas, salgo a la mañana, además estoy muy acostumbrado al auto, caminar camino pero no mucho y.... (Piensa) hay días que a veces cocino, me gusta cocinar... y leo eeemm, veo la tele, veo netflix a la noche.”(risas)
61. Entrevistadora: - (risas)“¿y que entendés por cuerpo? ¿Qué opinas?”
62. Entrevistado: - “(silencio, piensa, toma su café) como te había dicho antes, mens sana in corpore sano, así como la mente tiene que estar libre, es decir para tener una mente ágil uno tiene que leer, tiene que estar haciendo prácticas permanentemente para tener la mente adiestrada y el cuerpo tiene que acompañar a la mente, y esto significa que el cuerpo tiene que tener actividad. Mientras más actividad mejor, pero nunca la actividad física tiene que superar la actividad mental, sino viste son esos fisicoculturistas mucho músculo pero... poco pensamiento.”

63. Entrevistadora: - “y.. tu relación de tu cuerpo con los Otros cuerpos, con tu familia, tu nieto, ¿cómo es?”
64. Entrevistado: - “Bueno mi mujer tiene más actividad física que la mía porque ella va a la pileta toda la semana, hace aquagym y también hace gimnasia, y mi hija también hace mucha actividad física de muy chica le gusto mucho la actividad física de chica le gusto mucho la actividad física, en la actualidad, ahora, ha sido mama, y ella hace mucha natación y también hace gimnasia.”
65. Entrevistadora: - “¿Le hablaste alguna vez de cuerpo?”
66. Entrevistado: - “Sí, siempre , siempre de chica le pedí que desarrolle actividad física, yo le llevaba a un club en barrio club parque capital en barrio jardín, y ahí hacia vóley y después hizo mucho tiempo patín, le gustaba mucho el patín, también le llevaba a música.”
67. Entrevistadora: - “la mantuviste activa.”
68. Entrevistado: - “al conservatorio que estudie flauta transversa, pero le gusta mucho la actividad física a ella, en ese sentido se reflejo mucho lo que yo no hice, mucha gimnasia.”
69. Entrevistadora: - “y tu nuevo nieto, ya lo pudiste alzar?”
70. Entrevistado: - “el nieto cuando tenga unos años lo voy a traer acá para que aprenda karate, sabes porque pienso eso, ¿del karate?”
71. Entrevistadora: - “¿Por qué?”
72. Entrevistado: - “porque viste que ahora en la escuela, hay mucha violencia está el bulling que le llaman ahora, entonces yo creo que el chico tiene saber defenderse si es atacado tiene que aprender a defenderse si es atacado y tiene que saber defenderse si lo quieren manosear por eso digo yo, no he hablado con mi hija todavía porque es muy chiquito ,mi idea es llevarlo a hacer artes marciales. Los otros días le pregunte al japonés , y me dijo usted llévelo donde un profesor no le enseñe el ataque sino la defensa porque el profesor que le enseñe el ataque , lo convierte en un peleador y la función o el espíritu de la defensa personal es eso, saber defenderse. El espíritu de las arte marciales es que las personas sepan defenderse.”
73. Entrevistadora: - “¿Y qué opinas del cuerpo hoy en día, con esto de los medios de comunicación, es decir, cuerpo tecnología de la comunicación?”

74. Entrevistado: - “no, no me gusta. Eso que se hace es muy mediático, de mostrar la musculatura, así en forma exagerada, no no me gusta es como los tatuajes tampoco me gustan.”
75. Entrevistadora: - “¿No te gustan los tatuajes?”
76. Entrevistado: - “No, si yo hoy tuviera 30 años no me haría tatuajes.”
77. Entrevistadora: - “¿y las cirugías?”
78. Entrevistado: - “Bueno... si alguna persona sufre algún problema, vos me hablas de cirugía estética o cirugía general?”
79. Entrevistadora: - “ambas.”
80. Entrevistado: - “Bueno si es una cirugía general y tengo problema de afección se tiene que operar, si tengo problemas de la garganta, de las cuerdas vocales me tengo que operar, si tengo un problema no sé, una ulcera me tengo que operar, pero eso de cajón , en cuanto a la estética , si alguna persona tiene alguna una deficiencia es un adelanto, si, si la cirugía es un adelanto, si tiene una malformación se la tiene que hacer.”
81. Entrevistadora: - “Bien, ¿Haces otra actividad física aparte de EFA?”
82. Entrevistado: - “No ninguna, con esto estoy cubierto (risas) cultivo la huerta en verano, en mi casa de campo.”
83. Entrevistadora: - “Entonces, ¿alguna razón que te lleva a realizar el ejercicio físico adaptado?”
84. Entrevistado: - “la que te exprese antes, mi problema de columna, por sobre todas las cosas es eso, por indicación médica, especialmente por eso.”
85. Entrevistadora: - “¿Hace cuanto tiempo que venís acá?”
86. Entrevistado: - “Seis meses, pero yo hice cuatro años en el cardiológico.”
87. Entrevistadora: - “¿ahí tuviste mejorías?”
88. Entrevistado: - “yo iba al cardiológico, porque soy hipertenso, y me indicó el médico que hiciera gimnasia ahí. Allá la gimnasia de ahí es mas aeróbica, no hay estos tipos de ejercicios que hay acá, el hipertenso no puede hacer mucho en colchoneta.”
89. Entrevistadora: - “¿Cómo fue eso entonces?”
90. Entrevistado: - “pero yo ya estoy bien de mi hipertensión por eso, actualmente tomo una pastilla diaria todavía no me la han sacado, pero yo estoy bien bien si puedo hacer este tipo de gimnasia, y el cardiólogo sabe que yo hago. Allá viste es mas aeróbica, yo

hacía mucha cinta, corría en la cinta o bicicleta fija y después media hora de ese ejercicio, la otra media hora elongación, estiramientos, casi todo se resuelve así ya.”
91. Entrevistadora: - “¿y es actividad grupal?”
92. Entrevistado: - “Si, grupal. Yo hice cuatro años ahí.”
93. Entrevistadora: - “Bastante, ¿y con cual te quedas?”
94. Entrevistado: - “con la que estoy haciendo ahora, si , sin dudas, he mejorado como te decía antes, si hubiera venido un año o dos años antes, hubiera estado mucho mejor. Acá hay muchos profesores que son muy buenos, vos en particular (risas). Hoy me dijo Mario decile a japonés que te controle mas los ejercicios, porque me dice ¿cómo anda? y yo le digo los ejercicios me mejoran en la medida que lo hago bien, cuando no lo hago bien al otro día tengo dolores y bueno decile a japo que te controle mas y sabes ¿qué pasa? le digo, es que todos los buscan a él, que pobre hombre le digo , no puede controlarte al detalle , porque todos los están, la mayoría lo persigue a él, entonces no tiene tiempo, los martes y jueves que esta mas liberado hay si esteeeee... tiene más tiempo para hacer , si porque todo ejercicio depende también del control , sobre todo cuando hay gente como en mi caso tiene problemas de columna , por ejemplo lo mismo pasa con la natación si no tenes un profesor que te este indicando y haces mal también el estilo, haces mal el estilo y después significa que salís contracturado, yo ahora por ejemplo no hago natación porque me la han contraindicado, la patada de pecho me duele muchísimo, y el crol me duele también la patada, todo repercute en la columna , el único estilo que puedo hacer tranquilo es de espalda, yy..... con la gimnasia pasa con eso en la medida que sos, que el ejercicio es controlado sale todo bien, cuando la gimnasia no haces bien el ejercicio sale contracturado. ”
95. Entrevistadora: - “acá, ¿sentís que tenes un control?”
96. Entrevistado: - “Si hay control ,pero a veces se les pasa también, yo soy enemigo del tipo de gimnasia de acá del primer piso que hay un plan y te dejan solo con los aparatos yo soy enemigo, a mi me hace malísimo eso, no noo por nada del mundo , vos lo podes hacer a ese ejercicio cuando sos joven, por ahí levantaste pesas con kilos de más y al otro día tenes una molestia, alguna una contractura pero cuando tenes 20 o 25 años se pasa rápido, pero cuando sos mayor de 50 no hay marcha atrás entonces tenes que tener este.. Mas control.”
97. Entrevistadora: - “¿y acá en el plan de entrenamiento de Mario, que te acordas que

haces? ¿Cuáles son los ejercicios?”
98. Entrevistado: - “todo va variando, si que se yo, hoy me dieron todo nuevo .pero...”
99. Entrevistadora: - “¿Y en el plan anterior?”
100. Entrevistado: - “se trabaja mucho con la pelota viste que eso ayuda, eeeeeeee a mi me ayuda la pelota para los cuádriceps, me da más fuerza en los cuádriceps, eeee la barra también me ayuda para buscar como elongar, estirar la musculatura también.”
101. Entrevistadora: - “¿hay uno que te agarras el espaldar, y haces el gato contento , gato enojado?”
102. Entrevistado: - “ah si , son todos ejercicios lindos, muy buenos hay mucha variedad , realmente este hombre tiene una variedad de ejercicios notorios y para todos distintos tipos de patologías como te digo.”
103. Entrevistadora: - “Si, si... ¿ Y hoy como te fue?”
104. Entrevistado: - “Bien bien.”
105. Entrevistadora: - “porque plan nuevo, ejercicios nuevos.”
106. Entrevistado: - “hoy no hice todo porque no llegue.”
107. Entrevistadora: - “¿Quién te enseñó hoy?”
108. Entrevistado: - “el japo, el japonés me enseñó, me controlo todo.”
109. Entrevistadora: - “¿Hiciste todo?”
110. Entrevistado: - “no porque no llegaba, hoy perdimos un buen tiempo, hasta que lo espere a Mario, me atendiera después me hizo el plan después me mando arriba con el profesor, ya cuando volví era como las 17 y 15, 17 y 20, no me alcanzo, hice la mitad.”
111. Entrevistadora: - “Bueno Pedro, me alegra un montón que me hayas ayudado.”
112. Entrevistado: - “¿Que otra idea tenes?”
113. Entrevistadora: - “¿Qué edad tenias cuando jugabas a la pelota me habías dicho?”
114. Entrevistado: - “y... 8, 9 años, 10 años, ¿cuando era chico?”
115. Entrevistadora: - “Si.... ¿jugabas con quien?”
116. Entrevistado: - “con los vecinos, con los chicos del colegio, linda experiencia, (risas), mucha pelota, mucha pelota jugábamos, mucho futbol.”
117. Entrevistadora: - “¿Y tu mama, tu papa alguien te hablaba de cuerpo?”
118. Entrevistado: - “no, cuando yo era chico no se hablaba mucho del físico, después yo cuando tenía 10 años iba a un club, con mi hermano y hay empezamos natación ,

jugaba a la pelota también en el club, como a las 14 o 15 años jugábamos también al tenis , eeee... ahí se empezó a hablar más del deporte pero mi papa no hacía deporte, mi papa había jugado mucho al futbol también, en esa época no se hacía mucho deporte, se hacía pesas pero la gente se embromaba mucho la columna porque no es como ahora viste que están en una camilla con las pesas y vos le vas poniendo carga y vos te acostabas, en esa época agarraban las pesas y los tipos levantaban de abajo del suelo con las pesas (hace el gesto de levantamiento de pesas).”

109. Entrevistadora: - “No había nadie que supervise.”

110. Entrevistado: - “Era todo muy tosco, mira yo fui a hacer el servicio militar a los 20 años.”

111. Entrevistadora: - “¿A los 20?”

112. Entrevistado: - “Si claro, a los 20 años se hacía en esa época, el servicio militar y fijate que todo era muy tosco, conoces ese salto de rana, ¿conoces ese salto?”

113. Entrevistadora: - “MM... No.”

114. Entrevistado: - “Es terrible , es un ejercicio malísimo, lo que pasa que al tener como te repito 20 años todo se soporta pero hay trabajas pesimamente mal la columna después te hacían arrastrar por el suelo ,agarrarse de la soga en el campo, y los campos tenían espinas te lastimaban todos los brazos, tenias que en el campo te hacían así (gesto) con el fusil y te tenían arrastrando como si estuvieras en el combate , era malísimo la gimnasia en esa época, después se civilizo la gimnasia se hizo más , se hayorno. Bueno empezaron los programas ya la gente empezó, por ejemplo, jugador de futbol tiene un montón de actividad física vos viste que este hombre, Mario va al club talleres pero él no hace actividad física, sino hace prevención de lesiones fijate hasta donde se llevo, prevención de lesiones, nooo... Yo la época que yo jugaba a la pelota o jugaba en un club ellos te hacían correr, sabes cómo era el entrenamiento? Te hacían correr alrededor de la cancha, corrías, corrías y después te hacían subir las tribunas, (chic, chic) para tener fuerza en las piernas pero no era un buen ejercicio ese no se trabajaba bien la musculatura ahí.”

115. Entrevistadora: - “Entonces, ¿que pansas del ejercicio de hoy en día?”

116. Entrevistado: - “No, por eso se adelanto hay mucho más conocimientos, hay mucho más estudio del cuerpo, se previene la futuras lesiones, se trabaja a consciencia, o sea el cuerpo no recibe más esos altos impactos que recibía en esa época, se ha progresado.”

117. Entrevistadora: - “El Japo, cuenta eso también.”
118. Entrevistado: - “Claro el lo habría sufrido mucho. Me dijo que va al gimnasio provincial dos o tres veces a la semana, lo de él es admirable pero realmente yo viéndolo a él, digo como no hice la mitad de lo que él hizo realmente admirable pero bueno ellos tienen otra cultura, los orientales cultivan mucho el cuerpo, son creadores de artes marciales, bueno, ellos la pasaron todas.”
119. Entrevistadora: - “Entonces ¿ ahora con tu cuerpo como te sentís?”
120. Entrevistado: - “me siento bien bastante yo ahora me doy cuenta que...”
121. Entrevistadora: - “¿Qué cosas te acordas que antes no hacías y ahora crees que podes hacer?”
122. Entrevistado: - “No bueno yo por la edad que tengo y por las limitaciones que tengo por mi problema de columna yo digo que tengo que hacer hasta que me muera o hasta que pueda seguir caminando, este, tengo que hacer este tipo de actividad , una actividad fortalecimiento muscular, estiramientos, elongaciones que es lo que me hace falta, yo los últimos años hacia una vida bastante, ¿cómo se dice? Sin actividad, muchas horas viendo tele.”
123. Entrevistadora: - “Sedentario.”
124. Entrevistado: - “¿Cómo?”
125. Entrevistadora: - “Sedentario.”
126. Entrevistado: - “Si muchas horas sentado, viendo películas y viste entonces y comiendo, no gastaba energía. Entonces ahora lo que tengo que hacer es mantenerme con esto hasta que yo pueda, que pueda seguir caminando, yo por ahora no estoy con ninguna afección grave pero esto que hago ahora lo tendría que haber hecho dos años atrás, empezado unos años atrás con continuidad.”
127. Entrevistadora: - “Si tal cual.”
128. Entrevistado: - “todo esto me sirve para transmitir conocimientos.”
129. Entrevistadora: - “si, Pedro muchísimas gracias.”
130. Entrevistado: - “¿eso es todo? ¿Quieres que te firme o algo? (risas) ¿quieres mi número de DNI?, ¿Mis huellas digitales?”
131. Entrevistadora: - “No Pedro, por favor, está bien, no hace falta. Quizás si te pediría permiso para utilizar tus palabras en la tesis.”

132. Entrevistado: - “Bueno.”

133. Entrevistadora: - “Muchísimas gracias.”
--

ANEXO Nº 5 : DESGRABACIÓN DE ENTREVISTA A ENTREVISTADO Nº2
(Destinada a sujeto que asiste a realizar EFA en el gimnasio Ergo Club)

Entrevistadora: Ruiz Díaz, Rocío Alejandra

Entrevistada: 2

Fecha de realización de la Entrevista: 12/06/2017

Hora de inicio: 10:05 Hora de finalización: 11:54

Lugar: Casa de Cristina. Dirección: Av. Figueroa Alcorta. Córdoba Capital

Tiempo total de duración de la entrevista: 1:49

Datos del entrevistado

Edad de la entrevistada: 67 años

Sexo: Femenino

Lugar de origen de la entrevistada: Córdoba Capital

Actualmente, la entrevistada vive en: Córdoba Capital

Observaciones⁶⁵ :

1. Entrevistadora: - “¿Cómo es tu nombre completo?”
2. Entrevistado: - “Bueno mi nombre completo es María Cristina Heredia. Mi fecha de nacimiento es 10 de marzo de 1950. Ó sea que tengo 67 años.”
3. Entrevistadora: - “¿Y cómo fue que empezaste a realizar ejercicio físico adaptado?”
4. Entrevistado: - “Bueno, ¿te puedo hacer un resumen?”
5. Entrevistadora: - “Siii, claro.”
6. Entrevistado : - “este a los doce años yo tuve un crecimiento muy desmesurado no sé si fueron 12 o 15 cm y ahí empieza la escoliosis, estamos hablando del año 62 todavía no se sabía bien como curar una escoliosis, la gente que tenia escoliosis... digamos se desarrollaba y vivía que se yo...este con bastón o como fuese, bueno emmm mis padres me llevan yo ya había cumplido los 13 años me llevan al hospital de niños y entonces este como el traumatólogo que estaba no sabía qué hacer conmigo me enyeso, me acuerdo que me enyeso en marzo, mira vos, enyesarme, yo en pleno crecimiento, en noviembre cuando llego el calor no sabía qué hacer conmigo entonces mis padres se dieron cuenta, me dijo que me sacaba el yeso para ver que se podía hacer conmigo cuando terminara el calor, bueno, en

⁶⁵ Me espera en su casa, con te de manzanilla, cereales, galletas. Excelente predisposicion. Una mañana estupenda, con una mezcla de emociones. Aprendí mucho, lo que mas me quedo fué cuando me dijo : GRANDE LA GIMNASIA.

ese verano mis padres me llevan a distintos médicos , distintos traumatólogos, yo ya cumpla los 14 años y digamos me atiende el papa de Mario, el doctor Mario Di Santo en el hospital Córdoba, que recuerdo viste que se tapo la cara y me dice ¡hay chiquita! , cuando mi mama le había contado como había empezado todo, si hubieras venido el año pasado yo te dejaba una vela, la espalda como una vela, pero ahora se cayó mucho, porque ese año adentro del yeso se siguió cayendo la columna , un yeso se ablanda entonces el me dijo te voy a hacer cinco yesos correctores y después te opero vamos a sacar que por supuesto me mintió, gracias a dios, vamos a sacar hueso del banco de hueso y te voy a fijar las siete vertebrales dorsales que son donde vos tenes la escoliosis, yo tenía una pequeña escoliosis con 14, bueno, emmm.. Me opero, o sea me hizo 5 yesos en marzo maso menos una vez por mes y en agosto me opero, que ahí me entere cuando me desperté que me saco emm me opero la pierna me saco una emmm un pedacito de... digamos.... ¿como es que se llama lo que está adentro de la pierna? ¿Tibia o peroné?”

7. Entrevistadora: -“El peroné.”

8. Entrevistado: - “el peroné que acá tengo 18 puntos me hizo por supuesto en el hospital Córdoba y hay permanecí maso menos unos 20 días antes de irme a mi casa este me volvió a ensayar y ya seguía enyesada no sé si estuve 15 o 20 días más de reposo y ya volví al colegio. Te aclaro que yo no perdí el colegio gracias a que era un colegio de monja, la directora del colegio se porto 100 puntos cuando yo estuve operada se fue a casa a tomarme los parciales bueno y aparte la relación con los chicos es muy sano, viste vos estas enyesada estas pasando por una situación pero estas relacionada con tus amigos. ”

9. Entrevistadora: - “Es decir, te acompañaron.”

10. Entrevistado: - “me acompañaron por supuesto.”

11. Entrevistadora: - “¿Vos como te sentías?”

12. Entrevistado: - “y yo me sentía emmmm.... yo me sentía o sea a mi me ayudo mucho la fe en Dios, ¿viste? yo siempre era como que hablaba con Jesús, con la virgen entonces este las compañeras que las tenia de primer año entonces yo siempre me sentí muy acompañada me sentí muy acompañada con la familia, con mis padres, mis abuelos, mis tíos que por supuesto cuando yo estuve operada fueron a verme bueno....y... Uno tiene esa edad.”

13. Entrevistador/a: - “estas en plena adolescencia.”

14. Entrevistado: - “estas en la adolescencia ¿entendes? Que ya con toda mi formación más que sea de así digamos religiosa yo había aceptado porque al principio es un choque muy

grande porque vos en la adolescencia te miras si tenes un milímetro o medio milímetro distinto el ojo y sabes que vas a quedar con una joroba para toda la vida, gracias a dios mi mama era modista, así que ella siempre se encargo de hacerme blusas, vestidos siempre con una tabla que disimulara la espalda así que yo con ese aspecto, estee, la pase bien.”
15. Entrevistadora: -“¿Ella alguna vez te hablo de cuerpo? ¿Qué te decía en ese entonces?”
16 .Entrevistado: - “No, mi mama muy practica, muy positiva, mis padres en ese aspecto ¿viste? han vivido en el campo , no en el campo campo, sino un pueblo que son personas muy simples y practicas con fe en dios ,podes caminar, siempre buscando lo positivo entonces lo de la joroba era una cosa como que no ¡estás bien! , puedes caminar, no tenes mas dolor porque yo en esos dos años era dolor dolor, dolor, entonces a partir de que a mí me operan yo no quedo perfecta pero yo sé que eso no se va a seguir cayendo mas este no hay más dolor y bueno a mi me sacan el yeso y bueno ya en marzo cumpla los 15 años. ¿Me entendes? Y bueno, viva la adolescencia.”
17. Entrevistadora:-“Tal cual 15 años.”
18. Entrevistado:-“15 años ya bueno, pasaron los años todo bien todo bien pero (hace silencio) yo me hice un macanon que por eso viste.”
19. Entrevistadora:-” ¿Cuál fue?”
20. Entrevistado: -“y yo me hice, no sé si rompí la operación porque nunca en esa época no había ecografías pero..... A los 30 años, a los 30 años, yo ya estaba separada con una criatura chiquita ¿viste?, yo siempre digo yo queme las naves todo de joven me puse de novia a los 16, me case a los 22 y Fernando nació a los 26 y a los diez meses el papa de mi hijo me dice sos una buena mujer este, me voy, me enamore de otra mujer otra vez así que me voy.”
21. Entrevistadora:-“¡Sincero!”
22. Entrevistado:-“Sincero, en ese aspecto me encanto, el podría haber hecho doble vida ¿viste? Bue, Pero qué se yo como tantísimo no. “
23. Entrevistadora: “Para eso está la fe.”
24. Entrevistado:-“el también tenía su mama con muy mucha formación religiosa, bueno la cuestión es que yo me quedo a vivir por supuesto que Salí adelante con un psiquiatra siempre dios te manda seres, yo siempre digo pequeños ángeles, y para mi vos me vas a entender por más que sos muy joven, el papa de Mario fue un ángel que me curo que

porque si seguía yo terminaba como tantas personas que caminan así (hace el gesto como si fuese que camina con bastón) ¿viste? Porque la columna mía se iba toda para acá, fue el otro ángel fue el psiquiatra, que caí en una depresión porque yo siempre hablaba con Jesús y le decía que me quiero morir, me quiero morir, bueno me saco de la depresión.”

25. Entrevistadora: “¿eso fue de grande que fuiste al psiquiatra?”

26. Entrevistado: “Cuando se fue mi ex marido yo caí en una depresión que bueno por suerte yo trabajaba, yo trabaje desde los 17, que por supuesto el trabajo te ayuda un montón, yo hice la carrera de contador que trabaje en una obra social desde los 20 hasta que me jubile que te conté. Bueno la cuestión es que sigo viviendo en la casa donde nos habíamos casado este consigo una señora cama adentro y yo llego un día viste era un viernes era una casita chiquita pero para nosotros nos alcanzaba y nos sobraba y no había agua, mejor dicho teníamos agua de tanque pero eran esas aguas saladas viste que se cortan, yo que siempre me gustaron las plantas la única planta que me aguantaba esa agua tan salada eran los gerandios y los lazos de amor, que son los más aguantadores pobrecitos, los demás se morían por el agua tan salada, y el pasto no muy lindo, porque me decían que había tres niveles de agua salada yo vivía ahí viste en la parte final del barrio las flores, ¡salada al 100%! , fue entonces vienen un día y nos avisan que nos van a conectar todas las excavaciones y siempre llegaba de trabajar y estaban los huecos viste que estaban todos poniendo los caños para tener agua natural, agua buena, entonces a todo esto, hará cuatro meses, mi mama y mi papá me hacen hacer de nuevo el techo de la casa porque tenía problemas de humedad como uno se perjudica el cuerpo físico y después pagas factura toda la vida, esteee.....y vos con lo que estás haciendo lo vas a ver, lo vas a vivir siempre con tu trabajo, con tu profesión, bueno la cuestión es que mi papa me saca todo el techo no era grande era una casa de 68 y pico de metros, una montaña de escombros y en ese momento mi hijo tenía en ese momento ya unos 5 años, bicicleta no podía porque el terreno todo sucio, entonces mi vecina que lo quería mucho ¿viste? una señora de 50 y pico de años tenía ya nietos, me dice ¡ay Cristina! usted sabe que me han dicho que están haciendo la gente que ya el lunes ya vienen las maquinas para tapar todos los caños así que si usted quiere puede aprovechar viernes, sábado y domingo saca todos los escombros y ya le queda todo el patio limpio el patio para Fernando para que pueda andar en bici. (toma el té, hace silencio) yo no sé como rompí mi columna, como rompí esa operación pero yo el lunes no me pude levantar, o sea estuve viernes sábado y domingo, que en esa época no

eran las conexiones ahora eeee yo no tenía teléfono , mi mama si tenía teléfono, pero ellos veían que no iba porque yo iba todos los sábados , esta señora se iba a su casa, (era de un pueblo la vecina)y yo me iba a pasar con mis padres bueno fueron a caerme el domingo al mediodía y se habían encontrado con que yo había sacado todos los escombros, y ellos pensaron que no había ido porque había tenido el nene enfermo, y ellos tenían teléfono yo no , esteee o que pasaba algo. Yo me había sacado con dos baldes de albañil, tuc tuc tuc , el lunes no me pude levantar. ”

27. Entrevistadora:-“mmmm... ¿cómo te sentías?”

28. Entrevistado:-“dolor dolor dolor, no podía caminar, anda a saber, nunca supe ni me intereso saber que rompí adentro. (silencio, toma el te), entonces la cuestión es que yo tenía que trabajar , entonces trabajando en una obra social averiguo ¿viste? el papa de Mario había muerto entonces una persona que era directora del equipo de traumatología que después te va a sonar el doctor Fernández Bocco, un grande en traumatología era el que dirigía todo el cuerpo de traumatología del hospital Córdoba ósea como que Di Santo era un discípulo de él pero Di Santo dijo yo me dedico a columna, pero yo sabía que Fernández Bocco había presenciado mi operación porque mi operación fue una operación de casi seis horas las dos veces han sido operaciones grandes, bueno entonces me fui directamente turno Fernández Bocco, cuando llego allá mira como se acordaba de mi tema , de mi caso, yo le cuento todo lo que había hecho y entonces que no daba más de dolor entonces me pidió permiso , mira vos lo que es la ética, mira que era un hombre con, que se yo casi 50 y pico o 60 y pico de años no me acuerdo , eee...sé que el hijo es traumatólogo, de Fernández Bocco, el hijo de Fernández Bocco ,bueno la cuestión es que me dice usted me permite que yo le muestre a todos mis alumnos a todos mis residentes su espalda para explicarle todo el caso, ¡si doctor! le digo todo lo que sea para aprender de mi caso , de mi historia con mucho gusto , así que el llamo ¿viste? Y bueno le explico todo como había sido la operación y bla bla bla entonces me dice señora, ¡claro! te estoy hablando del año 80, a mi me opero en el 64, yo hago este macanon en el año 80 y eso me quedo muy fijo a mí en la cabeza, con el respeto que yo le tenía me dice señora usted ya tiene una operación su columna no se puede tocar mas , que por eso yo me demore tanto y después me opero en el 60 porque apenas aparecen las placas, las chapas , yo me podía haber operado y hubiera sido todo más sencillo, ¿me entendes? Bueno la cuestión es que me dice no señora su columna no se

puede tocar mas usted ya tiene una operación acá lo único que usted puede hacer para sacar el dolor es hidroterapia, el único lugar en este momento, año 80 te digo, que después hay 100 lugares por supuesto que tiene hidroterapia y yo se lo recomiendo porque se lo efectivo que es acá el hospital privado, acá porque me atendió en el hospital privado, bueno.”

29. Entrevistadora: “¿ah en el mismo lugar fue?”

30. Entrevistado: “En el mismo lugar, en el privado , después me enteraba que iban los jugadores de futbol, los deportistas, que se volteaban que se esguinzaban para hacer hidroterapia ahí aparte que iban personas con problemas como yo hay tantas, entonces en esa pileta, era una pileta inmensa ,este yo me ponía yo iba con una fisioterapeuta que me llegaba agua tibia con sal acá y hacia los ejercicios que ella me indicaba y después por supuesto en función de lo que había indicado el doctor Fernández Bocco y después me acostaba donde había una parte así de agua y te digo porque fue todo un año y venia esta fisioterapeuta con una manguera así y me hacía así me hacía masajes con un chorro de agua tibia así que yo quedaba agotada pero te sacaba todo el dolor.”

31. Entrevistadora: “¿Cómo sentías?”

32. Entrevistado: “Bien, me sacaba el dolor así que bueno pasaba que la hidroterapia funcionaba a la mañana entonces yo con todo ese ya con años digamos de trabajo en el mismo lugar no me hacían problema yo recuperaba por la tarde, bueno pero en resumidas cuentas al cabo del año yo eee este o antes del año a los ocho o diez meses este hablo con él y le digo que no había desde las 7 de la mañana hasta las 7 de la tarde en ese momento, que me aconseja? Porque tengo muchos inconvenientes, me dice, mire haga yoga, que es una cosa suave pero le exige estiramientos estiramientos usted tiene que hacer mucha gimnasia suave, bueno termine con eso y empecé con yoga, yoga ya conocía un lugar muy cerca donde trabajaba porque vos tenes que buscar un lugar practico , cerca para poder ir.”

33. Entrevistadora: “Claro totalmente.”

34. Entrevistado: “bueno yo trabaje siempre ahí donde está la obra social, general paz y santa rosa, en la otra cuadra la rioja había un centro que no se si sigue estando, buenísimo el profe, esos seres virtuosos.”

35. Entrevistadora: -“en lo de Mario también va un profesor de yoga.”
36. Entrevistado: -“¿A sí? ¿No es uno petisito?”
37. Entrevistadora: -“sí, por la calle entre ríos tiene su centro.”
38. Entrevistado: -“ah sí me ha dicho. yo siempre llego temprano y el a veces también llega temprano y entonces ahí charlamos y si me ha contado.”
39. Entrevistadora: -“sí, muy bueno el chico se nota que le gusta lo que hace.”
40. Entrevistado: -“bueno entonces este... (trae otro té) servite por favor mira que no están de decoración ,(invita los cereales) ¡No están de decoración en la mesa!), empecé con yoga ¿viste? y yo trabajando en la obra social , nosotros teníamos consultorio en un piso de administración en un piso todos los consultorios de todas las especialidades y ahí había dos fisioterapeutas, que una de ellas daba clases en la facultad así que una mujer ya grande de 40 y pico de edad y ella siempre me decía porque a mí cuando me agarraba los dolores yo iba y cuando faltaba un paciente avisenme yo trabajando en la oficina, ellas me avisaban subían y me hacían todo lo que hace la fisioterapia ¿viste? calor, un poco de masajes porque los dolores no se cesaron nunca, ósea yo me arruine la vida con esa sacada de escombros, yo antes de la sacada de escombros tenía mi columna con ese parche digamos con ese injerto pero había quedado todo perfecto.”
41. Entrevistadora: -“¿Sentiste que fue ese el quiebre?”
42. Entrevistado: -“Sí, sí que te digo nunca pregunte ni quise saber ¿para qué? Total yo lo sabía con lo que vivía, bueno la cuestión que esta señora grande profesora me decía Cris cuando vos tengas tiempo porque yo mi casa el nene que va crecimiento llegar a mi casa ¿viste? Y en aquellos años no había tantas piletas de natación como después hubo que cuando vivía acá los últimos 10 años , bueno hice yoga desde los 30, 31 ponele hasta los 40 y pico.”
43. Entrevistadora: -“¿Cómo actividad sistemática?”
44. Entrevistado: -“Si tenía dos veces por semana una hora cuando salía del trabajo y ahí tenía una hora, un día a la semana teníamos el daba todo el día , para la gente que trabajaba que era todo estiramientos, estiramientos hermoso , bue pasaban los años y mi columna a partir de los 47, 48 cuando me agarra la menopausia yo empiezo a sentir que se

sigue que se empieza a caer más la columna, bueno la cuestión es que cumpliendo en el 2003 muere mi papa, y yo no daba más de dolor entonces Fernando que ya se había recibido o se estaba por recibir me lleva a Florencio Segura, un traumatólogo que no es especialista con una radiografía y entonces cuando él ve esa placa me dice un hombre grande en ese momento habrá tenido sus 60 y pico de años me dice señora usted está con una columna que no se puede tocar, año 2003, usted lo que tiene que hacer es natación, claro mi hijo que me veía tan mal que yo hasta ese momento hasta el año 2003 estaba haciendo yoga que hacía nada más que el 20 % porque ya viste no me podía estirar los brazos ósea la columna como se caiga ya me limitaba a mí los movimientos.”

45. Entrevistadora: “¿Y el profesor sabía?”

46. Entrevistado: “Si re que te sabia todo mi...aparte viste que yo me acostaba con la ropa y ves todo bueno el ya me había dicho desde un comienzo vos vas a hacer hasta donde llegas cuando aparece el dolor no, que es lo mismo que me dicen ustedes que me han dicho 100 veces este Japo, dolor no eh hasta donde usted pueda, bueno entonces salimos de (piensa) este consultorio, salimos de este traumatólogo y me dice vamos a como se llama acá? General paz y Colon, que tiene esa pileta de natación? Es un club antiquísimo.”

47. Entrevistadora: “¿quality o el jockey?”

48. Entrevistado: “el Jockey.nos fuimos al jockey, y hay ya me anote, salimos a las 17 o 18 de la tarde y me fui me anote al día siguiente ya estaba comprándome la malla para empezar y eso me cambio la vida.”(risas)

49. Entrevistadora: “¿Cómo te sentías ahí?”

50. Entrevistado: “me empecé a sentir muy bien porque a todo eso yo estaba con calmantes ¿viste? Con vitaminas b12 para que sea más efectivo y no te hagan tanto daño el estómago todo fue entonces empecé con natación, pero había una chica que hacia nadar, probé de empezar a aprender a nadar, pero yo iba a las 7 de la mañana ósea salía a las 8 menos 5 me daba una ducha y a una cuadra yo trabajaba y yo marcaba tarjeta así que 8 y 20 yo estaba marcando tarjeta pero probé no sé si fue una semana o una semana y media y no me acuerdo el nombre pero ponele yo le dije no Susanita yo no puedo empezar a nadar porque ya el pataleo significa para mi mucho cansancio y yo tengo que remontar el día hasta las 6 de la tarde ya no me da el cuerpo, tenia 50 y pico de años y.... me entendés? bueno

entonces que hice hasta que me operaron a los 60 años fui a la mañana y hacía ejercicios con las piernas que ella también como era profesora de educación física pero me supo enseñar vos ya sabes con todos los ejercicios que ya había hecho en mi vida con yoga vos ya sabes que te hace bien levantar las piernas , abrir los brazos entonces yo viste los famosos este... ¿que no te hundís?”
51. Entrevistadora:-“¿flotadores?”
52. Entrevistado:-“si eso me ponía flotadores así como un caballito y me iba a lo hondo y ahí estaba toda la hora salía de 10.”
53. Entrevistadora:-“Magnifico.”
54. Entrevistado:-“De diez, bueno te lo resumo yo en todas estas cosas tengo la seguridad, no la seguridad la certeza pero no la certeza desde la cabeza sino desde corazón que Dios aprieta pero no ahorca. Yo aun con la natación aun con todo la columna se seguía cayendo entonces yo a medida sin pensarlo yo caminaba con esta pierna que le he dicho muchas veces a los chicos cuando empiezo a hacer los ejercicios con ellos con los compañeros estos nuevos que por decirte los 10 años últimos de mi vida que fue la etapa más dura, de los 50 hasta los 60, prácticamente caminaba con esta y arrastraba con esta para no renguear.”
55. Entrevistadora:-“llevabas el peso del cuerpo de un solo lado.”
56. Entrevistado:-“todo el peso para acá viste? No la arrastraba pero caminaba así (hace el gesto) porque la columna se iba torciendo, bueno un compañero medico auditor, yo jefa de personal fue a pedirme que la autorizara la licencia y era un muchacho que había entrado hace tres o cuatro años viste me dice contadora “ me duele verla caminar” me llevo al corazón porque me lo dijo con tanta ¿viste?”
57. Entrevistadora:-“Lo sentiste que era profundo.”
58. Entrevistado:-“si era profundo, que le interesaba, me duele verla caminar, ay si doctor porque le digo me esfuerzo muchísimo porque no quiero renguear pero cuesta tanto le digo y cada vez mas... y ¿por qué no se hace operar? No doctor yo ya tengo una operación y le resumo a mí ya me dijeron los médicos en el año 80 cuando me hice una macana sacando unos escombros que mi columna no se puede operar , contadora usted no sabe todos los adelantos que hay ahora le ponen placas de los dos lados entonces usted va a estar mucho

mejor bla bla bla, le parece? (hace el gesto como si estuviera hablando con el médico) Contadora, el es medico clínico pero se especializo en auditoria ósea él se encargaba siempre de ir a que todos los pacientes internados le hagan lo que le corresponde como lo están atendiendo si están conformes si le atienden bien.”
59. Entrevistadora: “le haría caso, es otro ángel Cristina.”
60. Entrevistado: “Fue otro ángel, con decirte que cuando me operaron todo le lleve a él y a mi compañero viejo, dos camisas de Dior porque el favor que me hicieron. Bueno mira, yo no sé decir si era 08 o 10 de noviembre, le digo mire estoy con calmantes fuertísimos, estoy con gotas le digo de un homeópata para el estomago ya tenía gastritis hace años claro con todas porquerías.”
61. Entrevistadora: “¿los medicamentos?”
62. Entrevistado: “de medicamentos para poder vivir porque vos no podes trabajar con ese dolor no te deja pensar entonces yo desayunaba muy bien porque siempre desayunaba con almendras con coso pero que se yo 10 o 11 de la mañana cuando empezaban los dolores, ya con calmantes bue.”
63. Entrevistadora: “¿tu alimentación cambio?”
64. Entrevistado: “es que mi alimentación como yo desde jovencita como tengo vesícula perezosa muy perezosa he sido hace muchos años vegetariana, y todo muy nada de lácteos tuve que dejar todos los lácteos con lo que me gustaba la leche, este los quesos, ¿me entiendes?”
65. Entrevistadora: “el queso (risas).”
66. Entrevistado: “el queso (se agarra la cabeza) , lo he llorado, los helados tomo helado pero de agua no de crema nada que con los de crema son más ricos , entonces me dice contadora y como yo sabía que conoce todos los médicos, me dice mire si usted fuera mi hermana hoy mismo la hago atender con Osvaldo Bazán en este momento es lo mejor que hay para columna, bueno doctor usted me ha acabado de dar una esperanza porque a mí me habían dicho que nunca más, yo pensé que (hace silencio) porque pensé mi futuro era bancarme el dolor y bueno usted sabe muy bien , porque viste que yo siempre entraba con mi bolsito de natación de lunes a viernes llego mejor por el ejercicio que hago en el agua, eran ponele las 11 de la mañana y yo a las 15, nosotros tenía un horario de 8 y 30 a 15 y 30

ahí bueno se fue todo el mundo , los encargados siempre nos quedábamos hasta las 17 , 17 y 30 depende del trabajo que había, había por decirte así , había cuatro oficinas, la oficina donde estaba el jefe de todos los auditorios que era un jefe de mi edad , también medico cuando se fue todo el mundo , yo quede muy shoqueada viste que cuando alguien te da una esperanza así , entonces me voy le digo Eduardo vengo a hablar con vos, si pasa viste mucha fe en dios, hablábamos de la biblia, quieres que tomamos un cafecito trajo la chica mira Eduardo yo necesito tu sinceridad , vino que le autorizara fulano de tal vino esta mañana a que le autorizada y me dijo esto y esto, sabes que Cristina? Yo no he tenido hablando mal y pronto yo no he tenido huevo para decirte pero me preocupa porque tu columna se viene cayendo hace dos años yo te miro la espalda cuando caminas, claro le digo, mi columna se viene cayendo y cada vez tengo más dolor, por supuesto sabes los calmantes que estoy tomando y sabes que voy a un homeópata porque tengo el estomago con una gastritis. Si Cristina, y sabes que me dijo que este momento el mejor es Osvaldo Bazán. Y me dice si el que yo estaba pensando, aaaaay Eduardo, conseguime turno ya mismo hablo, trabajaba para nuestra obra social, y así como estábamos lo llamo, Hola Osvaldo, ah mira estoy con una compañera que somos compañeras hace 30 y pico de años pero hace de cuenta que es mi hermana , tiene maso menos la edad mía, tiene una escoliosis desde chica, cuando la podes ver? Tu tu tu llamadito escuchando, bueno excelente el miércoles que viene la espero, que te parece? Ah bueno que se haga una espinografía, el miércoles te la presento chau Osvaldo, Ay empezó todo , ahí ves que dios aprieta pero no ahorca.”

67.Entrevistadora:“si esta el dicho el plan de dios para vos es perfecto.”

68.Entrevistado:-“sin duda alguna y tantos médicos me llevaron que uno de ellos me dijeron que no podía tener hijos y hoy por suerte gracias a dios tengo un hijo con parto normal porque el médico me tuvo cortita y engorde nada más que cinco kilos bueno llego el día siguiente como médico ahí una espinografia frente , perfil y llego el miércoles le presente , entre a la oficina nos sentamos tiene la espinografia , claro te impresiona yo tengo 83 %, bueno contadora piénselo tranquila es una operación grande, y ahí me entero que me operaron a los 14 años y que fue Mario Di Santo, bueno piénselo tranquila esto es una operación grande, no lo voy a pensar doctor opéreme mañana, yo tenía una preocupación porque mi nuera iba a ser madre y no quería ser una carga para mi hijo, porque una operación de columna no es una pavada, no es un apéndice, el doctor me dice una

operación es tan importante como la rehabilitación, tenemos que hablar de febrero marzo , bueno 1 de marzo me operaron el 3 de marzo.”
69. Entrevistadora:-“¿Qué opinas del ejercicio físico?”
70. Entrevistado:-“excelente. Excelente.”
71. Entrevistadora:-“¿Quién fue quien te hablo de ejercicio físico? Es decir porque veo que le diste mucha importancia a lo largo de tu vida. ”
72. Entrevistado:-“Sin gustarme porque yo no tengo la cultura como mi hijo que el papa que ha sido basquetbolista y la abuela en Europa hacia gimnasia pero yo siempre hice por los dolores, el dolor es el que me empujo esa es la respuesta sincera, yo muchas dije ufa no tengo ganas de hacer yoga pero si yo voy me sacaba el dolor, en ese aspecto tengo disciplina así como el año pasado cuando comencé con Mario muchas veces decía ah no tengo ganas, ahora voy contenta porque Mario me lo dijo este año va a ser duro para vos, si me imagino, no fue todo el año pero los primeros seis meses yo me levantaba al día siguiente, dolor, dolor, acá tengo las dos árnica y ruta 20 dos gotas homeopáticas para el dolor que las vengo tomando hace dos años y le tengo confianza, porque tengo el tafirol pero tomo cuando esta lloviznado, a mi me duele ahora que me tengo que ir a lo de Mario, mi medica me dijo que eso no me va a ser daño , porque yo no soy amante de los químicos.”
73. Entrevistadora:-“gracias a dios existe la medicina natural, con un té de manzanilla lo soluciona todo.”
74. Entrevistado:-“claro, como el té que estamos tomando ahora, después vamos a tomar con las florcititas, y también así como soy adicta del mate ahora tomo con burro y manzanilla 90% de burro (muestra de la alacena de su casa, la bolsa de burro y manzanilla).”
75. Entrevistadora:-“¿Cuántos años tiene tu mama?”
76. Entrevistado:-“mi mama cumplió 90.”
77. Entrevistadora:-“¿y ella te hablo de cuerpo alguna vez?”
78. Entrevistado:-“no todo eso lo maneje yo, pero mi mama hoy por hoy están abierta y tiene tantas ganas de vivir, que hará diez años y en el verano hace natación a cuatro cuadra de la casa en un club que se llama unión eléctrica estee, hizo yoga pero no le termino de convencer, pero mi papa no era de hacer actividad física pero mi papa con 81 que vivió

salían a caminar todos los días iban al súper caminando, no es una casa que hubo conciencia este pero respetando siempre las indicaciones de los médicos. Pero mi mama ahora se pone la radio antes de dormir y quince ,veinte minutos de bici, yo con esa madre te imaginas, claro es todo calidad de vida pero te repito nosotros no tenemos conciencia como paso en la casa de mi ex marido que siempre se hablo del deporte, bueno la cuestión es que me operan y mi compañero de trabajo le digo que fisioterapeuta me vas a recomendar, como él conocía todos los profesionales, las clínicas, ah sí dice a las 15 y 30 la voy a llamar a Romina, que es la mejor fisioterapeuta que tenemos y ha hecho la carrera de osteopatía, que ella después me pidió permiso para pedirle al medico las placas y rindió la tesis con mi operación. ”

79. Entrevistadora: “ah y ahora me estas acompañando a mí.”

80. Entrevistado: “y ahora te acompaño a vos, mira vos que lindo. (Risas). Esta chica romina un día miércoles estuve en terapia y el sábado Salí, y estuve nueve meses sin caminar y el lunes romina fue a mi casa, fue durante ocho meses en casa de mi mama, tres veces por semana, ella iba me hacia los 40 días que no podía levantarme de la cama, ella me hacia masajes, masajes, masajes hasta el día 30 me levanto para hacer movimiento parada y al día 35 o 38 me hizo ir hasta la puerta, para llegar al baño ¿no? Bueno después cuando empiezo a poder a caminar, ella me dejaba los deberes, entonces hacia gimnasia tres veces por día, me levantaba, desayunaba con mi mama y hacia toda la sesión media hora, cuarenta minutos de gimnasia, y almorzábamos 13 30 o 14 de la tarde y hacia antes , y me levantaba de la siesta y volvía hacerlo, tres veces por día porque yo quería caminar, yo a los tres meses pensé que iba a estar trabajando, fue durísimo aceptar que no podía caminar, me operan en marzo y yo recién en septiembre pude salir a la calle a hacer una cuadra con ella del brazo porque yo ya tenía 60 años, me pusieron 13 placas de los dos lados y ni quiero saber si hay 100 o 200 tornillos (risas) , para que , esas mejor no saberla lo que sí sé es que tengo un medico que me cuida el calcio, es el esposo de una amiga que es reumatólogo , pero es capo , capo que a lo mejor lo has sentido nombrar, Eduardo Alviero, hoy se va a España a hacer esos cursos anuales, bueno el me controla el calcio porque tiene que estar perfecto, perfecto, tenía el calcio medio bajo porque como no puedo tomar lácteos , el busco los medicamentos para que yo asimilara con mi comida , hoy estoy piriripi. Bueno llega un momento que Romina, no sabe qué hacer mas conmigo, porque yo volví a diciembre a mi casa, yo iba al consultorio y aparte de hacerme los masajes y los

estiramientos, ella me hacia hacer los ejercicios, pero nada que ver con los ejercicios de Mario.”
81. Entrevistadora: -“¿y quién fue que te llevo a conocer el ejercicio físico adaptado?”
82. Entrevistado: -“Mi hijo.”
83. Entrevistadora: -“¿lo conocía?”
84. Entrevistado: -“no, lo conocía el profesor que lo formo a mi hijo en natación, mi hijo que ha sido deportista y que es deportista de alma por su padre, este , en el secundario hizo natación y lo formo un chico el Bochi, lo conoces?”
85. Entrevistadora: -“si si.”
86. Entrevistado: -“si bueno como me hijo me veía, porque vos no podes mentir porque más que me ponía maquillaje , el dolor , aparte en noviembre antes que empezar con Mario , me agarro una gripe que no tenia energía de tanto dolor y Romina esta preocupadísima porque no sabía qué hacer conmigo , bueno entonces Bochi le dice mira hay un profe que es excelente, fulano de tal, en ese momento fui en marzo, marzo del año pasado y todo así me habla mi hijo , como mi compañero de trabajo, mami estoy trabajando , bochi me ha dicho que hay un centro excelente te animas que vayamos en moto cuando salgamos de trabajar? A verlo porque bochi ya hablo y te va a atender, si si te animas de ir en moto? Así que caí , me hubieras visto a mí , con el bastón, yo agarrada de mi hijo en moto, me llevo entonces partimos , justo era la última semana que Mario estaba en Bv. San Juan, mira lo que son las emociones, y Dios siempre está con nosotros, siempre, bueno va mi hijo en moto, estacionamos ahí en frente cuando íbamos llegando, cruzando todo , ay ¡Fer! Decime el nombre del señor con que voy a hablar con él y no le se el nombre, a ¡no! Se llama Mario Di Santo me largue a llorar, me largue a llorar.” (cara de sorprendida)
87. Entrevistadora: -“Cristina.” (cara de sorprendida)
88. Entrevistado: -“me largue a llorar, mami que te pasa? Que grande que es Dios Fer , es el hijo del médico que me opero Fer, que iba a saber mi hijo, si a los 14 años me opero Mario Di Santo y ahora voy a estar con el hijo , con decirte que Mario con todo lo duro viste que es, yo siempre digo los seres humanos nos ponemos tantas corazas, cuando le dije su papa me opero , me dice no me digas mas nada, era un ser extraordinario (se larga a llorar) ay señora no me diga mas nada que no puedo llorar, no me debo emocionar mire toda la gente que me está esperando, bueno le digo , lo que si me quedo grabado lo que me dijo lo que mi papa empezó voy a hacer todo lo posible en mejorar, todo lo que más pueda, así que hay

que me llevo, me dice no necesito placa, yo con solo verla ya sé todo lo que tengo que hacer.”
89. Entrevistadora: -“hasta yo me emociono.”
90. Entrevistado: -“claro porque escúchame, ¿qué te parece? Es tan fuerte , no sé si era miércoles o jueves, hay señora mire este fin de semana nos mudamos así que el lunes véame yo voy a estar en ACV, ay le digo me queda más cerquita porque usted sabe que con este estado me manejo nada mas con taxi, si le va a quedar mas cerquita, así que dos menos cuarto y empecé , empecé viste lunes 7 de marzo, que yo ahora viste que los ejercicios son mucho más exigentes , yo hasta enero de este año , estuve haciendo los cambios cada 28 días, una vez al mes , y me dice Mario a partir de enero, extiende un poco más porque te voy a exigir un poco mas ósea menos ejercicios pero mas , ósea el 20 y pico de enero y hago los cambios cada seis semanas.”
91. Entrevistadora: -“¿Qué ejercicios te acordas que haciendo ahora?”
92. Entrevistado: -“y ahora el ejercicio que estoy haciendo es, (piensa) déjame pensar , bueno yo tengo una rutina que él me la dio, yo me voy y me siento y hay que mover todo, 20 veces el brazo de este lado , por supuesto me cuesta más este que este, (el brazo derecho cuesta menos que el otro) (risas) hago 20 veces despacito este y después el otro . (Lo hace) después voy a la barra 15 de un lado y 15 veces del otro con la pierna , y después que el Japo me dice no se mueva me agarro de la barra viste el pie para adelante y para adelante, todo precalentamiento con las dos piernas y después que eso lo agregue yo para el precalentamiento que le pregunte al Japo, cuando él me dio el tercer o cuatro segundos que yo aguantaba prendida de la barra cuando paso otro mes y otro mes yo me di cuenta porque uno de los dolores que yo tenía que era que me tocaba la punta de la costilla, el cóccix esos ejercicios enseguida me estiraron, no tuve más ese dolor, ese roce así que ahora tres veces cuento hasta 20 y me cuelgo en las anillas que el Japo me dice que estire las piernas para que la cola caiga todo lo que más puedo y ahí estoy 20 segundos contando, y recién empiezo la rutina, bueno la rutina como es nueva tengo que pensar, me ha dado , me arrodillo y (lo hace en un costado) ¿vos no vas a ir este viernes? Así ves, ¿los dibujitos? ¿Y si estás conmigo hoy?”
93. Entrevistadora: -“quería saber si te acordabas.” (risas)
94. Entrevistado: -“aaaaaaaaah no entonces me estas tocando el orgullo, que divino me está tomando, esperate me pongo de rodilla, traigo la colchoneta me pongo de rodillas ,

aaaaahh tengo mucho trabajo de gato enojado, no puedo hacer mucho porque estoy con el corset, cuando voy para abajo tengo que espirar, ósea inspiro , (respira), que el Japo me estuvo corrigiendo que este atenta de no doblar los codos, hago,)inspira) después me agarro de la barra, que ya que es el tercero y en la barra, sacando la cola lo que más puedo y hago gato contento , gato enojado, eso es el primer renglón, en el segundo renglón me tengo que ir , espérate, ayayay me olvide, porque en el primer y segundo son dibujitos que están todos referidos a la cola, hay uno que me costaba muchísimo los primeros meses y ahora me parece maravilloso , bueno ese me he olvidado, me tengo que poner en la barra, poniéndome acá , con la dificultad que yo tengo para levantar los brazos, y vos vieras como lo puedo hacer ahora tengo que apoyar a la altura del hombro, apoyo en la barra, llevo adelante este pies, ¿no? y con este adelanto todo lo que más puedo , bueno eso es maravilloso yo estoy feliz durante meses me lo hizo hacer y no lo podía yo le decía al Japo cuando ponía el brazo así me duele muy mucho, Japo me decía no lo hagas, no lo hagas, porque no podía ese es el segundo renglón, ¡hay que risa me estas tomando!, después, no no espérame me ayuda la memoria porque viste los dibujitos son chinos, yo lo relaciono para acordarme, después voy al TRX, levanto las manos , acá esta el trx, ¿no? me agarro del trx, lo llevo acá arriba el Japo me dijo váyase todo lo que pueda, supone que estoy acá en el máximo, usted tiene que hacer con los pies abrase, porque junto es más exigente y me estiro todo lo que puedo eso 10 veces ¿no? Pero lo hago 7 o 8 veces, no llego a hacer todo, que eso también aprendí, usted la primer semana la mitad. Esta vez me agarro este chico Pablo, le digo Pablo hago hasta la mitad , (risas) claro porque Pablo es muy exigente, lo mismo hago del otro lado , camino camino todo lo que puedo y después ...bueno ese es el tercer renglón , el cuarto renglón me voy y me siento en el banquito rojo y tengo que hacer apoyada la pierna y esta así (lo muestra) esta toda relajada , el gato todo lo que más puedo , gato contento y después derecho después ese mismo gato pero en vez de hacerlo sentada me voy a la pelota, apoye la pelota sobre la pared, eso serian los 5, me olvide del segundo renglón. Después los otros 5 no tengo la certeza del orden (piensa) eee, hay uno el primero si no me falla el trx, el primero me agarro con el trx me voy todo lo que puedo para atrás y levanto la pierna 5 o 7 segundos cada pierna, eso 10 veces.”

95. Entrevistadora: “y después estiramientos asistidos.”

96. Entrevistado: “en este tengo.”

97. Entrevistador/a: “el candelabro, el de la pelota.”

98. Entrevistado: -“ah sí sí , el trx y tengo que estirar los brazos para adelante y los pies, que yo no puedo levantar los pies, sino que me arrodillo y voy con el trx para adelante, estiro un pie, con las manos apoyadas en el trx, después apoyo el otro , bueno después sentada en el banco me tengo que acomodar con el candelabro me siento y me levanto , aflojo, me siento , acomodo el candelabro que el brazo se me va siempre me tienen que corregir, (piensa) hay otro sentado, con el candelabro que ese no me acuerdo , y el ultimo el 10 relacionado con el candelabro es con la pelota hacer el candelabro pero ese este aaaaaa ya se cual me olvide, en vez de sentarme en el banco , me siento en la pelota, y hago el candelabro y estoy más tiempo , muevo una pierna muevo la otra , y el que estaba olvidando , porque me caía me caía, es apoyo la pelota y me acuesto todo lo que más puedo sobre la pelota, y levantar una pierna, levantar la otra, bueno e pasado creo que me he sacado un 4.” (risas)

99. Entrevistador/a: -“(risa) ¿qué costo tiene el plan de entrenamiento?”

100. Entrevistado: -“el plan, que me parece baratísimo, yo pago 1000 mil pesos a Mario y una vez por mes le pago al ACV 500 pesos, me parece muy muy accesible para todo lo que uno recibe, vos fijate lo que cuesta una fisioterapia, ósea Mario trabaja baratísimo , es más , el te da un papelito que te dice que aumenta dos veces al año y cambia la cuota el 1 de enero, y el 1 de julio yo creo que cuando comencé en marzo si , pague 800 pesos el 1 de julio 900 y el 1 de enero 1000 me parece una inflación mira si tuviéramos esa inflación de 5 %.”

101. Entrevistadora: -“¿y me podrías narrar que haces diariamente?”

102. Entrevistado: -“bueno, yo normalmente ósea como te conté me sigo levantando temprano, porque toda la vida me levante a las 6, ponele hoy me desperté a las siete menos cinco , hice un poco de fiaca, me dio risa tengo una estufita y me pongo a ver los mensajes en la pieza la calentito, yo tengo mi sesión de mate de burro y un grande puñado de almendras, almohaditas ese es mi desayuno , por decirte el día lunes, va todos los lunes voy al super porque a los jubilados nos hacen descuento, los jueves compro las verduras, acá a dos cuadras, por supuesto no tengo nada de peso, me manejo con un changuito para traer las cosas y después yo tengo viste así grupo que he conocido más de 20 años son reuniones para despertar conciencia, para encontrar sentido a la vida, vienen cada 15 días, un grupo de chicas vienen los miércoles y viernes y después me gusta mucho leer, pero soy muy culo inquieto sé que no es bueno , yo 30 o 40 minutos leyendo no más de eso , me levanto veo las verduras que hay, siempre busco una excusa, ah se me descoció un pantalón y cuando no hace frio , no me preocupaba los días que no tengo gimnasia, yo voy a

dar la vuelta del perro , me voy a la peatonal o por la colon, que eso me ayuda un montón.”
103. Entrevistadora: “¿Cómo aprecias el cuerpo?”
104. Entrevistado: “ el cuerpo hay que cuidarlo más allá de todos los desastres que yo he hecho , porque ósea una respuesta te voy a dar para mi dios no ha dado este cuerpo para que vivamos, para que disfrutemos esta vida porque más que sea 70 o 90 años, es hermosa, nosotros los seres humanos hemos destruido todo así como yo destruí mi cuerpo haciendo esa cosas que no debía hacer, otros que destruyen el cuerpo con adicciones pobrecito ¿me entiendes?, la adicción es otra cosa, pero sin las adicciones puedes destruirlo comiendo demasiado ¿me entiendes? Yo por ejemplo que me muevo en taxi, hay taxista que hombres con 60 años que su mujer lo está esperando para mi caminar, como están 10 o 12 horas sentados hay que salir a caminar es respetar y respetar con los años eso me ha enseñado los dolores, y mi mama es sanísima sin embargo se dio cuenta por todos los problemas de salud que tuvo mi papa viste tenia tensión alta de todo , todo lo contrario pero vivió gracias al cuidado porque mi mama lo cuidó mucho , no solo saliendo a caminar sino también con las comidas, no era obeso pero era de esos gordos comilón y lamentablemente mi hermana lleva el mismo camino, mi hermana no tienen conciencia con 90 kilos.”
105. Entrevistadora: “¿vos pesas 60?”
106. Entrevistado: “60 siempre me he cuidado, menos peso menos dolor.”
107. Entrevistadora: “¿y el cuerpo tecnología de hoy que pensas, es decir con los medios de comunicación, cuerpo tecnología de la comunicación?”
108. Entrevistado: “es doloroso como lo usan, como se lo comercializa, me duele el corazón los años que tengo, no solo como se comercializa a la mujer ¿viste? Por la parte sexual vos viste las chicas jovencitas preciosas que mueren o quedan arruinadas por cirugías de lolas o nariz, o por la cola mas subida, o casos que no se conocerán, no solo me da pena eso sino como se comercializa como los seres humanos caemos en esas redes, porque supuesto la comercialización tiene un trabajo subliminal, mental, de picarte los sesos hasta que te convenzan por ejemplo todos los planes para adelgazar, todos los medicamentos para adelgazar, cosas naturales para adelgazar, como se comercializa con el cuerpo. No sé si te estoy respondiendo lo que buscas.”
109. Entrevistadora: “sí sí, excelente. Son versos porque opino lo mismo. ”
110. Entrevistado: “versos, versos, hasta el médico este que es un chanta dicen que tienen a las tardes está en la televisión, el de acá de córdoba, está en LV3 el doctor, bueno que dicen

que es que son uno de los dueños de Grandiet, porque te van hablando de todos los productos que van sacando grandiet.”
111. Entrevistadora: “yo cristina te soy sincera a grandiet, no voy , en la esquina de mi casa me queda, pero desde chica que percibo que no me gusta puro medicamentos, de los 20 años que no voy , teniendo hoy 24 años, porque todo medicamentos, pastilla, esa es mi primero impresión, se contradice.”
112. Entrevistado: “claro, claro. Por supuesto. Yo tengo una amiga que comenzó con herbalife y me dijo no yo no puedo estar estafando a la gente. Es una estafa para la gente y mira como lo que percibiste vos tan jovencita que maravilla pero no toda la gente tiene eso. El grandiet es como el disco todo comercial.”
113. Entrevistadora: “ de los tatuajes, ¿qué pensas?”
114. Entrevistado: “es una agresión, o sea yo respeto porque todo ser humano tiene la libertad, ¿me entiendes? Así como yo, me había planteado que si mi hijo se le daba por andar con el pelo viste largo me las iba a tener que aguantar que yo tanto desaprobaba, o hacerse esas cosas que me producen tanto asco, viste por más que sean limpias las personas, las famosas rastas, bueno, los aritos cuando mi hijo empiezan con los aritos los varones, bueno gracias a dios no le llamaron la atención bueno con el tema de la natación tenían que tener el pelo bien cortito, zafe , no y el deporte te educa un montonazo y te disciplina, yo cuando lo veía el estudiar tanto porque medicina viste que es súper exigente y el súper culo inquieto, gracias a dios al deporte, la disciplina, y el sabia eso, lo disciplino para estar 6 o 8 horas sentado, y por supuesto levantarse para ir a comer , para ir al baño pero estudiando.”
115.. Entrevistadora: “¿el es medico?”
116. Entrevistado: “si es médico, y su esposa también es medica y él se especializo en cardiología y su esposa medica clínica.”
117.. Entrevistadora: “y de las cirugías ¿qué pensas?”
118. Entrevistado: “yo de la cirugías, yo me hice amiga en lo de Mario de una chica jovencita que tiene una escoliosis, la debes conocer, que tiene 27 o 28 años.”
119. Entrevistadora: “¿Flavia Perrone?”
120. Entrevistado: “no se los nombres, ¿será Flavia? que va hace 5 o 6 años a lo de Mario y yo le digo cada vez que la veo no te operes eh, no te operes acá tenes que venir toda la vida, porque a mí el profe de yoga me dijo, si yo te hubiera conocido antes yo no te dejo

operar porque la gimnasia ayuda, yo tengo el caso de la hija de una amiga.”
121. Entrevistadora: -“ves que te necesitamos que das esos consejos.”
122. Entrevistado: -“o sea no así no conozco nada si me digieras que se yo, operarte de apéndice, yo de lo que conozco hueso, hace gimnasia, no te operes, en mi caso con esta situación la de 14 y 60 fueron necesarias, mejor dicho sí a los 14 hubiera estos centros de gimnasia no me hubiera hecho falta, hoy no estaría con la segunda yo hoy digo no te operes de columna, hace gimnasia y respeto todo lo que ayuda a la fisioterapia, osteopatía.”
123. Entrevistadora: -“¿y cómo lo sentís al ejercicio físico adaptado?”
124. Entrevistado: -“excelente, algunos casos como el mío, hace falta, así como supe que pude caminar gracias a la fisioterapia de 9 meses de forma intensiva pero después mi proceso de evolución a que yo diga ¡GRANDE LA GIMNASIA!, no sé si soy clara sigo aplaudiendo la fisio y la osteopatía pero sigo aplaudiendo de acuerdo al problema que vos tenes a la gimnasia muy importante porque haces todo el esfuerzo vos, y movilizas todo.”
125. Entrevistadora: -“pocos lo reconocen.”
126. Entrevistado: -“sabes que pasa te voy a decir la verdad, he visto tantas personas que comenzaron este año, y no siguen yendo hay que tener mucha voluntad, después llegas acá cansada y te la tenes que bancar, yo tengo una situación muy especial, vivo sola, no tengo marido, yo los primeros seis meses yo llegaba y dormía hasta dos horas y media ese día del plan nuevo, yo comencé en una época bárbara en marzo, porque después se vino el invierno y te quiero decir tenes que tener toda una actitud positiva estas saliendo a las 13 30 de tu casa y tenes que volver cansada, no te duele nada pero estas cansada al otro día, es todo voluntad.”
127. Entrevistadora: -“¿Qué días vas?”
128. Entrevistado: -“lunes miércoles y viernes.”
129. Entrevistadora: -“¿y martes y jueves que haces?”
130. Entrevistado: -“no, martes y jueves descanso.”
131. Entrevistadora: -“¿la única actividad física que haces ahora es ejercicio físico adaptado?”
132. Entrevistado: -“exacto, porque te digo no me quiero cansar porque yo no tengo ya como acá que lo voy a tener que hacer hasta el último día de mi vida porque cuando comencé con dolores e iba a fisio lunes miércoles y viernes y martes y jueves y hacia toda mi gimnasia a

la mañana, yo me levantaba desayunaba mis mates y una hora de gimnasia por suerte la radio me ayuda la música son las compañeras mas grandes porque te cansa, después que comencé en Eucinesis no me canso lunes miércoles y viernes, y martes y jueves y sábado descanso a lo mejor viste hago algo cuando me levanto de la siesta, antes de ponerme el corset porque yo tengo una pelota tengo una colchoneta y me pongo la radio, pero cuando hay mucha humedad o si no me doy franco y la estoy pasando de 10.”
133. Entrevistadora: “¿y lo cumplís?”
134. Entrevistado: “si a raja tabla.”
135. Entrevistadora: “¿tenes una hermana me habías dicho?”
136. Entrevistado: “si yo tengo 67 y mi hermana cuatro años mas chica y ella como te digo se ha dejado engordar y trabaja en oficina viste, desde las 9 a 6 de la tarde, una vida sedentaria, sedentaria, sedentaria con decirte que se compro una bici y la está usando mi mama ahora.”(risas)
137. Entrevistadora: “¿te acordas a que jugabas cuando eras chica?”
138. Entrevistado: “eeee este año 1950, e había muchos juegos por decirte así manuales jugábamos a la piola, me estoy imaginando no el colegio sino el barrio jugábamos a la piola cuando hacia frio con mi papa jugábamos a la payana, con la vecinita jugábamos al tejo, jugábamos a las escondidas, después la vecina de enfrente tenía una planta muy grande y hacíamos una casita que se yo con trapos viejos, y armamos la casa y hacíamos las comidas que se yo, una etapa de mucho juego , sin este ósea no existía la televisión que yo digo porque no se recupera , ahora por suerte he visto que mis nietas tienen que están activa que tienen 7 año que es deportista como el padre, yo estoy chocha, la llevan a natación y mi mama vive a tres cuadras a los 6 meses le llevaron para las primeras lecciones porque mi hijo se formo con el bochi y el fue profesor de chicos chiquititos también , en bucor estaba bochi y ahí se conocen, la de 7 años natación y después va al cole mientras que la mas chica la llevaron a los 6 años y no le gusto, y ahora por suerte se van a tamborín , un golazo porque la mas chica no tiene como la más grande, hace natación y hace desde el año pasado danza, (tocaron el timbre de su casa) , espérate que te voy a hacer otro tecito.”
139. Entrevistadora: “¿con quién jugabas Cristina?”
140. Entrevistado: “ jugaba con los vecinos, la vida de viste , de barrio, hoy en día no existe, a mi me duele porque están tan sano para los chicos, ahora paso a ser una enfermedad,

bueno y después cuando nos mudábamos también jugaba con los vecinos del barrio.”
138. Entrevistadora: “¿Qué edad tenías?”
130. Entrevistado: “9 años y bueno y también porque era lo mismo, saltar la piola, saltar con una pie, con piola pequeña, bueno y después a las escondidas, al tejo con los años se hace una cochera entonces en el invierno te metías y jugabas ahí en el piso, el tejo, claro son cosas tan simples y tan saludables.”
140. Entrevistadora: “¿a la rayuela?”
130. Entrevistado: “la rayuela es la que yo llamo el tejo, el tejo es la rayuela tiras la piedrita y vas saltando, si se llama rayuela o tejo y jugábamos en el colegio también en los recreos hacíamos en el piso y jugábamos todo muy saludable.”
141. Entrevistadora: “¿y tu relación con los otros cuerpos, con los demás, tu familia?”
142. Entrevistado: “y lo que pasa es que con mi familia todos hemos sido todos muy buenos, hay toda una situación yo siempre digo de historia familiar, ósea que se dan por decirte en los emperadores se dan en las familias hasta en los más humildes que tienen todos los hábitos que vienen de los abuelos, de los tatarabuelos de, yo tengo mi mamá italiana viste con su papá que vino escapándose de la guerra, cuando se escapa de la guerra en Italia ya había gas natural ósea un tipo de vida, entonces se termina casándose en un pueblito muy chiquitito tienen sus hijos pero con una mirada como había conocido la escasez se escapo antes de la primera guerra, con una mirada simple mejor cuidó mi familia pero que cada uno se haga cargo, mientras mi papá también con sus padres con una situación apretada pero con una mirada mucho más amplia yo lo llamo generoso, que es muy trabajadores las dos familias pero muy grande la diferencia, por un lado todo para mí todo para mi familia y mientras que el otro compartamos con los otros que no tienen, yo con los años te lo resumo. Entonces en ese ambiente vivimos nosotras, de eso fuimos eligiendo con mi hermana mi papá trabajaba en tranvía en mi familia hubo una economía muy apretada soy una convencida que la mujer es la que administra la casa pero convencidísima y que puede hacer maravilla sabiendo administrar, nos mandaron a un colegio en barrio crisol de las monjas este cuando terminamos las dos quinto año y sabíamos que teníamos que a trabajar pero todo justito y lo que se ha perdido en esta vida, la alegría de trabajar la dignidad de trabajar en mi casa como en todas las casas, el trabajo es salud, el trabajo te honra, el trabajo te dignifica, no como ahora que hay tantos jóvenes que no quieren trabajar para que te vas a sacrificar, si el trabajo es salud, es dignidad, la alegría que te compraste el tecito,

el matecito eso vivimos en mi casa, la sociedad se copia se conecta, yo si me siento con tu mama seguro hablamos de cosas parecidas , ¿tu mama siempre vivió allá?”
143. Entrevistadora:-“mi abuela tiene 68 años y mi mama 42 años , así que hablarías con mi abuela.” (risas)
144. Entrevistado:-“tu mama hablaría con mi nuera, que mi nuera no se crio en Formosa pero se crio en salta, viste que es otra mirada, aunque ella vino a los 18 hizo toda la carrera y ya se quedo acá, este, hace toda la carrera acá, con los cinco hermanos vinieron a estudiar y todos se quedaron acá, yo tendría que hablar con tu abuela tiene un año más que yo.”
145. Entrevistadora:-“¿Cómo te sentís corporalmente con tu cuerpo?”
146.Entrevistado:-“muy bien , muy bien , o sea a mí , hay cosas que yo puedo hablar con vos porque venís para esto pero no podes hablar con mucho porque hasta que pueden creer que te mandas la parte o estaba exagerando porque con esta espalda yo creo que muchos se conmueven, es una escoliosis muy fuerte muy grande y yo desde que voy a hacer gimnasia me cambio la historia, me cambio la calidad de vida desde que comencé gimnasia lo que no animo a decir , pero al Japo le digo yo estoy muy bien yo vengo con alegría yo he hecho gimnasia toda mi vida, yo he hecho yoga y ahora por primera vez vengo con alegría y me voy con alegría porque me cambio la vida.”
147. Entrevistadora:-“¿eso sentís?”
148.Entrevistado:-“me cambio la calidad de vida, yo tenía una calidad haciendo fisio y ahora tengo otra calidad de vida haciendo esto como te cuento hay que tener mucha voluntad porque los primeros seis meses fueron durísimos, pero yo por el cansancio al otro día, hay que meterle a mi me ha salvado la voluntad aparte que yo suponte cuando yo voy a un lugar, respeto a una persona , si me dice ponete la pata para abajo yo hago todo lo que me dice el profesional, con Romina terminamos siendo amigas, se puso contenta cuando le había contado que empecé con Mario, porque ella estaba preocupadísima para sacarme el dolor, así como le conté al médico que me hace control de calcio, o sea Mario tiene fama de grande en lo que hace.”
149. Entrevistadora:-“si la verdad, muy importante lo que hace.”
150. Entrevistado:-“¿vos en que te vas a especializar?”
151. Entrevistadora:-“en esto, ejercicio físico adaptado.”
152. Entrevistado:-“si cambias la calidad de vida de la persona.”

153. Entrevistadora: -“si, el es un motor muy grande en mi carrera profesional.”
154. Entrevistado: -“claro, si me imagino.”
155. Entrevistadora: -“el fue mi profesor de gimnasia y de la materia educación física adaptada donde estudiamos cada patología y el nos enseña los ejercicios físicos para esa patología, a partir de la lógica se piensa los ejercicios para ello.”
156. Entrevistado: -“que maravilla. Ósea es un docente excelente. Yo sé porque bochi le hablo a mi hijo sobre Mario y le dijo es un grande y yo te aclaro que yo lo conozco bastante también porque lo preparaba para nadar a mi hijo. Es muy exigente no sé si tu mama lo va a aguantar le dijo el bochi a mi hijo, pero es cierto yo me siento mimada, desde el arranque me trataron bien pero por eso mucha gente que deja porque hay que tener su voluntad.”
157. Entrevistadora: -“Si.”
158. Entrevistado: -“si de pronto seguís estudiando y necesitas que te ayude con mucho gusto.”
159. Entrevistadora: -“muchísimas gracias por tu tiempo.”
160. Entrevistado: -“no no importa y te repito, yo no sabía que te iba a hacer falta pero tengo una placa que no tiene sentido para que puedas ver la operación.”
160. Entrevistadora: -“no importa Cristina, muchísimas gracias en serio, gracias por el té que me sentí muy bien”.

ANEXO Nº 5 : DESGRABACIÓN DE ENTREVISTA A ENTREVISTADO Nº3
(Destinada a sujeto que asiste a realizar EFA en el gimnasio Ergo Club)

Entrevistadora: Ruiz Díaz, Rocío Alejandra

Entrevistada: 3

Fecha de realización de la Entrevista: 13/06/2017

Hora de inicio: 19:09 hs Hora de finalización: 20:00

Lugar: Cafetería Medialunas calentitas. Dirección: Cañada y Colon.

Tiempo total de duración de la entrevista: 51:48

Datos del entrevistado

Edad de la entrevistada: 86 años

Sexo: Femenino

Lugar de origen de la entrevistada: Córdoba Capital

Actualmente, la entrevistada vive en: Córdoba Capital

Observaciones⁶⁶ :

1. Entrevistadora: - “¿Cómo es tu nombre completo?”
2. Entrevistado: - “Graciela.”
3. Entrevistadora: - “¿y cuántos años tenes Graciela?”
4. Entrevistado: - “86.”
5. Entrevistadora: - “¿Cómo fue que empezaste a realizar ejercicio físico adaptado?”
6. Entrevistado: - “ejercicio físico adaptado recién ahora este, el año pasado que habrá sido dos meses, el adaptado, el libre toda la vida.”
7. Entrevistadora: - “¿Que hacías?”
8. Entrevistado: - “Bueno deporte de cuando muy chica, este, y después este cuando acá en la ciudad gimnasia, yoga mal dicho por no lo hacen muy bien acá, he hecho Pilates, hecho de todo lo que te puedas imaginar (risas). Gimnasia del otro, toda la vida , y sino a veces cuando no hacia gimnasia también electrodos, masajes.”
9. Entrevistadora: - “que divina Graciela.” (risas)”
10. Entrevistado: - “(risas) toda la vida este en el verano en el campo mucho equitación de muy chica chica, toda la vida hasta los 60 años.”

⁶⁶ Mientras se realiza la entrevista, merendamos un cafesito, antes de iniciar con la entrevista nos cambiamos de mesa en el bar, porque ella no se sentia comoda. Lo que mas me quedo fue cuando le dijo al psiquiatra que ella no siente depresion, ella siente tristeza por verse limitada en cosas que le gusta hacer y su cuerpo le impide por cansancio o dolor.

11. Entrevistadora: - “¿hasta los 60 años anduviste a caballo?”
12. Entrevistado: - “si lo deje porque tenía mal las lumbares entonces al disminuir los cartílagos el rose te duele muchísimo así que el traumatólogo me recomendó dejarlo a través de los años uno va dejando cosas el drama de la vejez porque la cabeza lucida te manda a hacer cosas y el cuerpo te limita, pero está bien yo lo he usado bien para mí.”
13. Entrevistadora: - “¿y quién te sugirió realizar ejercicio físico adaptado?”
14. Entrevistado: - “ah y eso que yo voy mucho, este, me sigo cuidando mucho el cuerpo desde el punto de vista este, de salud, no ya de forma ni nada entonces fui al cardiólogo y como muchas veces me dolía no la cabeza sino el movimiento y todas esas cosas este emm me sugirió hacer ejercicio por las cervicales me dijo y entonces me mando a Di Santi, nooo Di Santo, Mario que lo hable le explique todo. Palestrini que es el cardiólogo le dijo maso menos lo que tenia. ”
15. Entrevistadora: - “¿Palestrini? ¿ fue quien te sugirió?”
16 .Entrevistado: - “Si, yo no lo conocía cuando yo le hable varias veces Mario no estaba en el país hasta que cuando vino no me acuerdo cuando me fui si septiembre u octubre yo hice dos meses y después si porque deje en noviembre, me fui al mar en diciembre cuando volví fui al campo y a los 17 días tuve este herpes zóster que hasta me dura.”
17. Entrevistadora:-“¿herpes zóster?”
18.Entrevistado:-“si es un virus que tenemos todos y que se reactiva muchas veces con las defensas bajas con el estrés, que no podría ser porque venía del mar, me encanta el mar porque hace como diez años , saliendo del mar de la playa brava de punta del este, me volteo una ola se me incruste el pie entonces al hacer así tuve un desgarré detrás de la rodilla que subió con incidencia en el isquio así que no me podía , así que se me puso el muslo este como una morcilla así , te digo que no conseguía como volverme porque hace cuatro días había estado en punta y me subieron al avión con grúa porque no podía sentar”.
19. Entrevistadora:-“¿Cuándo fue?”
20. Entrevistado: -“y habrá sido como diez años 11, ¿A ver cuándo podrá haber sido? Después del 8, si maso menos 10 años.”
21. Entrevistadora:-“¿con quién fuiste?”
22. Entrevistado:-“ con amigas, pero estaba en el hotel y yo insistía que me dejaran

internada la dueña del local, me puso mucamas a mi disposición para que me ayudaran, fue un horror y esta pierna no es lo mismo que esta, la derecha, porque tiene operación de tarso, del metatarso por los dedos martillos y después tiene un esguince mal curado y después un desgarró toda esta pierna, en resumidas cuentas tiene un centímetro menos ahora, (risas), pero no se nota nada.”

23. Entrevistadora: “¿Cómo sentís al ejercicio físico adaptado?”

24. Entrevistado: “Bueno mira me parece bueno porque yo cuando entre me hicieron como un relevamiento para ver lo que daba, la potencialidad, las energías que tenía, cosas que me la hizo el japonés, entonces a ese plan lo hace Mario, entonces él me puso los ejercicios que podía hacer este, a mí cosas de ejercicios y moverme me parece bárbaro este, el que sea controlados también. Si me gusta, por ejemplo yo ahora uso el bastón por seguridad porque este herpes que he tenido tantos calmantes y tantos remedios que es como si fuera que me ha pasado una topadora por la cabeza muchas veces como se me desviara entonces uso el bastón pero no lo debo usar porque ya estoy perdiendo fuerza, uno con el bastón pierde fuerza en las piernas para subir veredas y todo, es bueno este ejercicio no abusando y haciendo lo que maso menos puedo, no me exijo. Y aparte de eso para algo sirve he empezado a ver la vida distinto porque cuando tu cabeza y los medios te dan para gozar de la vida y tenes proyectos en la cabeza y no poder realizar por el cuerpo, por las falencias que tiene el cuerpo, por ejemplo te cuento, estos días magníficos que parecen primavera, el sábado fue una tarde brutal pero claro en el día, a la noche hace frío. A la mañana hace frío en las sierras que donde yo tengo casa también entonces yo antes con un día no dudaba agarraba el auto hablaba con mi familiar y nos íbamos al campo y volvía a la noche, ahora no lo puedo hacer por supuesto, decí que me dan el carnet todavía. Yo manejo muy bien acá en el centro pero ya en la ruta me canso un poco porque es la ruta 9 que siempre están arreglándola con tacha y todas esas cosas que es insufrible ya me canso mucho ya no puedo ir a la mañana y volver a la tarde.”

25. Entrevistadora: “Cosa que antes lo hacías.”

26. Entrevistado: “entonces el frío y me canso ya, son 70 u 80 kilómetros que vos haces y llegas allá tenes que hacer cosas, tenes que tener confort, tenes que tener servicios cosa que no se conocen ahora así que todas esas cosas te llevan como digamos no a una depresión, no diría una depresión porque el médico tanto dermatólogo como el clínico me dijeron que hasta ahí nomás llegaba y lloraba del dolor entonces me aconsejaron el que

me pone anestesia en el brazo, por supuesto que este brazo ya lo nuevo y todo no es lo mismo, hay veces que siento los dedos insensibles mañana tengo que ir a la anestesia de nuevo, pero trato de no quedarme, bueno estaba entrando a una depresión entonces yo pedí un psiquiatra y yo le dije que no consideraba una depresión sino una gran tristeza, estoy triste, tristísima porque no puedo hacer cosas y eso después que no vaya a una depresión si esa tristeza no en bipolaridad sino en furia, los médicos que no saben nada te dan cualquier cosa y abren librito y para todos iguales yo no soy todo igual, todos los remedios igual pero eso no va con lo tuyo yo te cuento porque voy a esto controlado. ahora te voy a decir yo considero lo de Mario que él ha dado todo el plan pero no es una cosa controlada porque después de eso vos agarras el plan y lo haces como se te ocurre, recién ahora un muchacho que se llama Adrian que va los miércoles, que fue estupendo me enseñó, ahora vos me enseñás algunas cosas. El ejercicio controlado es como si vos tuvieran un acompañante terapéutico que tenes tu como un se llama?”

27. Entrevistadora: “¿personal trainer?”

28. Entrevistado: “sí, pero la voy pasando bastante bien según creo yo, pero por supuesto que no puedo decir muchas veces cosas que hago la gente porque no lo comprende porque no es que este maravillosamente bien pero es la actitud que se te pone ante la vida porque lo bueno que tenemos los viejos es que tenemos que mirar para adelante, gozar lo que nos queda de vida y no ponerse para atrás.”

29. Entrevistadora: “creo que es muy importante compartir tus experiencias.”

30. Entrevistado: “Sí pero para compartir experiencias yo no puedo la gente de mi edad se ha muerto que he quedado sin amigas o están encerrados en geriátricos y yo me aterra esto por eso busco desesperadamente una mujer que vaya a vivir no para que me haga nada eso de salir me gustaría por ejemplo una persona que yo le diga veni sentate a mi lado en el auto yo manejo pero tener una persona que por si me pasa algo puede hablar en fin yo no me adelanto a los hechos.”

31. Entrevistadora: “Creo que lo prevenís.”

32. Entrevistado: “Bueno no se soy bastante prudente a veces (hace silencio, toma el té) no prevengo nada porque todo lo que es para la gente mayor es no aceptar lo mejor que

haya en la vida por la sociedad actual es muy discriminatoria y nadie quiere andar con viejos y menos enfermos.”

33. Entrevistadora: “¿así lo sentís?”

34. Entrevistado: “Es!!!! (Risas) no es que lo sienta , lo veo a mi no me interesa porque has visto como ahora esto no me gusta me he cambiado de mesa y lo reclamo no es que acepte a ojos cerrados, no. Me levanto y me voy o no voy este bueno pero la cuestión de moverme me muevo bastante, pero por ejemplo ayer yo llegue muy bien del gimnasio a pesar de que todo el mundo me decía no pases el puente porque mira pasa esto, estaba re que controlado el puente por policías y todo, estaba chocha, llegue regia me puse a hacer cosas pero cuando me empiezo a sentir bien hago una imprudencia digo, ¡Ay! Que ganas de fumarme un pucho y con la tenía la panza vacía diciendo muy vulgarmente para ir al gimnasio y vos sabes que fume el cigarrillo y me iba a sentar regio y me sentí mal ya cuando me empiezo a sentir así como mareada me tomo la presión , y yo soy muy regular con mi presión entonces me acuesto y pongo música clásica y me quedo tomo media pastilla un cuarto de pastilla ansiolítica y me quedo hasta que se me baje la presión , comí después porque no me tengo que mover tanto, yo veo que por ahí me duele la cabeza , pero a veces es contracturado el dolor.”

35. Entrevistadora: “¿realizas ejercicios para las cervicales?”

36. Entrevistado: “bueno los hago ahí , no puedo hacer mucho , tengo la almohada especial para las cervicales todas esas cosas, años que la tengo que cuando ni se usaba esto (hace el gesto) yo me fui a Europa con la almohada, (risas) , fui de excursión a Anda Lucia y yo con un bolsito y este paquetazo de almohada que no subía y las señoras españolas son así muy curiosas entonces decía al final como al cuarto día, me dice señora que lleva ahí , la almohada y todas se reían. Resulta que la otra vez cuando me iba a Mar del Plata llevaba mi almohada, las almohadas de los hoteles son horrorosas, este, y mmm me fue a buscar uno de los hijos de una de mis amigas que nos llevaba al aeropuerto y yo iba con mi almohada y me dice marta , Graciela que llevas ahí , la almohada , ay me muero!, después las del hotel me dicen que miles de personas llevan la almohada que viajo, aparte que viajo con la almohada para dormir cuando voy en ómnibus, trato de cuidarme lo más posible.”

37. Entrevistadora: “¿y los ejercicios para las cervicales que haces con Mario te ayudan?” (se muestran algunos)
38. Entrevistado: “¿Y cuáles son los ejercicios para las cervicales?”
39. Entrevistadora: “(Se muestran algunos)”
40. Entrevistado: “¿eso? ¿Hacer resistencia? Bueno por ejemplo yo no puedo hacer para atrás porque me dolía mas porque hacía más fuerza a lo mejor ahora lo hago mejor porque ahora pregunto mas, cualquiera que pase le digo decime que dice acá, porque viste que los dibujitos son unos jeroglíficos.”
45. Entrevistadora: “¿unos qué? (ataque de risas).”
46. Entrevistado: “jeroglíficos (risas) no los entiende nadie.”
47. Entrevistadora: “¿y el valor del costo que te parece del plan de entrenamiento?”
48. Entrevistado: “Bueno el gimnasio yo diría que está bien le faltan cosas por ejemplo agua se necesita después de eso tomar , le faltaría algunos sillones, sofá para cuando uno termine descansa un poco para personas grandes lo que pasa es que yo veo que ahí van chicas que trabajan en circo , y van chicas jovenes (risas) entonces por supuesto ya necesitaran , yo por eso hago hasta dónde puedo, es un gimnasio para gente joven donde tenes que bajar y subir 32 escalones yo les dije porque no colocan un ascensor con lo que cobran o por lo menos una puerta que entre al subsuelo, yo digo lo que pienso no creo que se hayan ofendido , me han dicho que están poniendo que están reformando baños, vestuarios, y van a poner un ascensor.”
49. Entrevistadora: “Pero ahora Mario se traslada a Bv San Juan e ituizaingo”
50. Entrevistado: “¿Bv. San Juan? si no es cerca del patio olmos, esta como a tres cuadras por Bv San Juan. ¿Cuándo se trasladan?”
51. Entrevistadora: “y dentro de unos meses.”
52. Entrevistado: “pero se va a alejar mucho de esta zona del oeste , para allá porque el ergo estaba antes en nueva Córdoba, después el ergo estaba en calle Tucumán, que yo iba, esperate que me acuerde que me iba a hacer yo, ahí... hacer como se dice este los electrodos porque vos sabes que es feo ver como la decadencia del cuerpo , se va

bajando todo , no solamente bajando ahora no camino mucho ni hago muchos ejercicios uno se pone mal sentada mirando televisión o leyendo así que tengo como dos burujones, (risas) y me hacia electrodos hasta hace poco .”

53. Entrevistadora: “¿entonces el valor del costo del plan de entrenamiento que te parece?”

54. Entrevistado: “el gimnasio creo que está bien porque me han dicho que puedo ir los días que quiero los cinco días a la semana puedo ir, yo ahora voy dos, el año pasado iba a tres, el plan no sé , sabes lo que pasa no hay parámetros para medir cosas, porque él es un profesional aunque te digo él hace el plan pero no se fija en nada, en ese sentido yo veo que él tiene porque ustedes me imagino que le pagaran por hacer una residencia, pero él no se pone a ver un día si lo que ustedes hacen que están haciendo una residencia y tienen que perfeccionarse esta bien ni lo que yo estoy haciendo está bien , no lo ve, para mí , en eso falla no me han preguntado pero se lo diría , no se lo puedo decir porque cuando no te gusta una cosa tenes que retirar .”

55. Entrevistadora: “¿eso sentís de él como profesional?”

56. Entrevistado: “no como profesional lo veo muy bueno el plan, el plan que me ha dado creo que ha tenido en cuenta la edad como cuando te ha hecho como una evaluación ,ve la energía , la fuerza que podes tener , yo creo que está bien por lo menos no salgo dolorida ni nada pero veo que la ejecución del plan no está controlada por él , porque debes en cuando se debería levantar y andar por el salón y ver lo que estás haciendo mal, o si no me dice a mi te lo tiene que decir a vos que sos la instructora porque vos por ejemplo en este momento estás haciendo hacer cosas también si no la ves que si no te dedicas en ese momento porque yo los otros días le dije a uno le digo este no pueden estar todo el tiempo con una sola persona. Hay un montón que están haciendo residencia eehhh, pero no hacen nada.”

57. Entrevistadora: “Mario tiene sus coordinadores profesores por ejemplo Pablo, Juan Carlos, el Japo.”

58. Entrevistado: “esos son los que son empleados de él.”

59. Entrevistadora: “Claro.”

60. Entrevistado: “los otros son residentes, hacen una pasantía paga. Y ¿es caro lo que le

cobran?”
61. Entrevistadora: -“400 pesos.”
62. Entrevistado: -“¿Por todo el tiempo que quieran o por mes?”
63. Entrevistadora: -“todo el tiempo.”
64. Entrevistado: -“a mí me cobran 500 pesos por mes y el plan que el año pasado ahora este plan cuando termine de hacer este, cuando lo puedo superar, yo no quiero otro plan .¿cuánto tiempo te parece a vos que puedo tener ese plan?.”
65. Entrevistadora: -“Un mes. Cuatro semanas.”
66. Entrevistado: -“¿cuatro semanas?, he tenido dos meses el año pasado y ahora todavía no he ido un mes pero yo no puedo tener otro plan de mas este exigencia me parece , ¿no te parece a vos?”
67. Entrevistadora: -“Si a medida que vas realizando ejercicios vas a ir avanzando, mejorando.”
68. Entrevistado: -“¿Pero voy a ir avanzando en qué? Los huesos míos ya no dan más, por ejemplo los cartílagos están desapareciendo se unen a la columna porque no están uniendo las vertebrae y cualquier movimiento y no solo las vertebrae ya estoy no estoy hablando de huesos sino de la musculatura está perdiendo fuerza.”
69. Entrevistadora: -“¿Crees que este ejercicio te va a mejorar?”
70. Entrevistado: -“yo voy porque creo que me va a mejorar por dolores por flexibilidad por mover ciertos músculos que ya no los muevo pero de ahí a que yo salga como una gimnasta o que salga como para un libro de una mujer de 86 años (risas) queda tumba cabeza ¿no?, hay que ser realista en ese sentido .Mira este tipo, yo me tomo dos tazas de té, ya le voy a pedir otro, ¿quieres otro vaso de soda?.”
71. Entrevistadora: -“No te agradezco Graciela, ¿y qué te acordas que haces en el plan de entrenamiento?”
72. Entrevistado: -“Siiii, si me acuerdo (risas) por ejemplo hay algunos combinados que no los pasos , son horribles que la barra, la punta de los pies, un horror, este pero no si hay algunos que me acuerdo , hay uno que me parecen muy simples y son más efectivos porque resulta por ejemplo cuando es hacer la presión por la cabeza y yo decía para que

se hace esto , pero está bien porque debe ser que así se activan también y después lo que es muy importante es la circulación yo no si con esto no mejora la circulación , no con esto no mejora la circulación.”
73. Entrevistadora:-“¿eso crees?”
74. Entrevistado:-“yo creo que sí, ¿a vos te parece que mejora la circulación?”
75. Entrevistadora:-“Si, el ejercicio físico en si es fundamental que mejora todo la presión arterial, la circulación.”
76. Entrevistado:-“Bueno la circulación que tengo generalmente por ejemplo la aparición de varices de vieja , no es por nada pero yo como decía los muchachos tenía un limazo , porque tenía un cuerpo bien formado caminaba bien todo , yo acepto eso, pero lo que no acepto exigirme lo que hace treinta años o lo que pide mi cabeza nunca más lo voy a tener, o lo que te pone nerviosa o te estresa es salir a la calle en esta Argentina y en Córdoba (aclara) cuando yo por ejemplo la única diversión que me ha quedado es la comida que he aumentado tres kilos en estos cuatro meses o los conciertos que me encantan pero yo puedo ir, pero como pedís un taxi vos no podes pedir un taxi al teatro porque no te vas al teatro, tenes que tomar cualquier taxi y aparte que es medio riesgoso y aparte de riesgoso esta carísimo el taxi yo cuando voy y vuelvo en taxi le digo podía haber echado 10 litros de nafta en mi auto, (risas) todas esas cosas por supuesto que también no la parte económica porque no es que me sobre ni me falta pero te inhibe hacer muchas cosas por eso buscaba yo una persona que esté en mi casa para que me pueda acompañar aunque sea una mujer porque mis amigas las que han tenido auto y marido manejando nada estúpidas, completamente sumisas.”
77. Entrevistadora:-“Graciela, ¿y que pensas del cuerpo?”
78. Entrevistado:-“El cuerpo para mi tiene que desarrollarse y tiene que activarse permanentemente porque yo veo mujeres de 60 años desformadas o que caminan mal o que los pies están mal, que se yo, veo gente actualmente no sé si será porque uno se estudia y ve la gente joven que están deformándose muy temprano yo me parece ¿no? Que tanto como el intelecto el cuerpo tiene que estar también desarrollado.”
79. Entrevistadora:-“¿Y que pensas de los tatuajes?”

80. Entrevistado:-“los tatuajes me parecen un horror, un horror.”
81. Entrevistadora:-“¿Y las cirugías?”
82. Entrevistado:-“aaaahh, me parece regio si uno por ejemplo una persona publica tenes un deber , un deber social, tenes que sentarte bien, estee, pero las cirugías dentro del cuerpo no se notan porque muchísimas se han hecho cirugías de panza y tienen panza , yo tengo pero mira nunca me he hecho nada de panza después acá si , (muestra los pómulos) por ejemplo ahora lo tengo que hacer es levantar porque se me han caído los parpados entonces me tengo que levantar para ver así porque , todas estas cosas que te estoy diciendo las estudio y se los digo a los médicos yo soy una enferma difícil.”
83. Entrevistadora:-“¿A qué te dedicabas?”
84. Entrevistado:-“Bueno me he dedico a estudiar, me encanta estudiar y sigo este no sigo en esos cursos estúpidos no pero he hecho para juegos , juegos de mesa me gusta jugar mucho a las cartas porque te mueve muchísimo las neuronas, este pero cirugías me parece muy bien que se las puedan hacer, pero bien hechas porque hay un medico en buenos aires que ha hecho unas bocas de pescados, vos la vez a la Susana , bueno la Susana no se puede reír, pero la Mirtha tiene una cirugía estupenda por eso llego a los 90 , y parece de 70.”
85. Entrevistadora:-“¿y Moría Casan?”.
86. Entrevistado:-“Parece un travesti.”(lo dice en voz muy baja)(llama al mozo)
87. Entrevistadora:-“¿alguien te hablo de cuerpo alguna vez?”
88. Entrevistado:-“ no no , el me quería hacer , porque yo soy loca del sol porque yo tomaba 6 horas diarias sol, en las playas, todo, y tenía unas manchas en la espalda que según un dermatólogo que seguro vos conoces, murió hace cuatro años ,Rafael Garzón, siempre me decía ay! Graciela vos con el cuerpo que tenes tenes que hacerte una cirugía en la cara porque no dice nada la cara de tu cuerpo, y yo le decía para que? .Si hubiera un buen cirujano a mi si me gusta verme bien ahora por ejemplo me veo en el espejo cuando salgo y hay ciertos pantalones que los usaba y ahora no me cierran, eso me entristece, pero después pienso estoy regia, después entonces hablarme de cuerpo, Rafael, que me decía que me operaba la cara, que me levantara así , y así ,y así . estas cosas que tengo

acá (señala su cara) pero también hay masajistas que hacen masajes en la cara yo tengo una masajista porque este tiempo que he estado enferma que no he caminado me decían que no alzara cosas que no hiciera fuerza entonces llame a la masajista para que me haga en las piernas y en la columna. En cambio, si haces masajes y haces ejercicios para mi es una satisfacción. Yo vuelvo bien del gimnasio , los primeros días si porque estaba con la mente preocupada entonces yo le decía al japonés entonces me enseñaba y yo le digo sabes cuál es la gran diferencia que usted es oriental y yo soy occidental , no pensamos lo mismo, pero la cultura de ellos está bien porque esta concentración en el momento que estás haciendo las cosas tanto para el cuerpo para hacerlo bien y relajarte las otras partes y para tu espíritu porque es como que te da a mi me satisface porque hago así (y mueve la cabeza) ya te digo o me pongo a escuchar música , yo estoy viviendo sola en este momento y me gusta muchísimo la música si no es clásico , me gusta mucho el jazz, me encanta porque escucho un jazz y se me mueven los pies porque me encanta.”

89. Entrevistadora: “¿Qué actividad hacías de forma sistemática?”.

90. Entrevistado: “yo he estudiado todo primario y secundario, y en el universitario he estudiado letras, en la facultad de filosofía, en la universidad de Córdoba soy recibida en Lic. en letras y aparte bibliotecóloga , entonces entre a la biblioteca de la universidad, trabaje 30 años para estar ganando unos 2000 pesos más que mi mucama. Estoy satisfecha podría haber hecho más, mucho mas pero siempre fui muy cómoda siempre he hecho lo que he tenido ganas y eso tiene sus riesgos también he trabajado en la universidad los 30 años es como si hubiera vivido porque he estudiado, me he recibido, he trabajado, jubilado, he estudiado de nuevo, hice cursos en la católica también.”

89. Entrevistadora: “¿Y de ejercicio físico que hacías?”

92. Entrevistado: “hice idiomas, hice de juegos, y ahora no porque no quiero tener ningún compromiso.”

89. Entrevistadora: “¿Qué haces diariamente?”

94. Entrevistado: “por ejemplo mañana miércoles por ejemplo tengo coro, me encanta cantar.”

95. Entrevistadora: “¿Qué lindo, dónde lo haces?”.

96. Entrevistado: “voy acá, este coro es tanto de la universidad, como de la caja de la salud así que vamos todas ,tenemos un director bárbaro, algunas del daspus también entonces cuando antes de empezar la clase te hace hacer los ejercicios respiratorios que yo estoy viendo que estoy volviendo a mi voz, porque en estos meses antes según las muchachas hablaba todo ligerito finito, estaba enferma, si estoy enferma, entonces ahora con este hombre, motilidad y en el canto y en eso hay un estiramiento de las cuerdas vocales entonces yo estaba así (hace voz finita) ahora esta mas grave, estoy teronina, estoy conforme con eso que voy dos horas la paso muy bien y me olvido de todo , de todo lo otro , porque trato de memorizar las letras por ejemplo y yo trabajo mucho por ejemplo yo soy muy curiosa en cuanto si yo estoy conversando algo con vos y me decís una cosa que no sé yo voy a la computadora y leo todo por que de esto que nadie me decía la verdad (señala la mancha en su brazo izquierdo) la computadora me lo dijo ,yo soy muy original todo lo que no le pasa a nadie me pasa a mí, en lo malo no? y después de chica vivía en el campo, mucho caballo, mucho rio, mucha agua, mucha pileta, ahora últimamente en mi casa, yo me levanto , desayuno , tomo sol y después este cuando me voy a hacer de comer me doy el ultimo chapuzón me voy en malla como duermo me levanto y tomo sol si hace calor y hasta maso menos las 6 y 7 de la tarde, tomo mucho sol.”

97. Entrevistadora: “¿En tu casa lo haces?”

98. Entrevistado: “no en el campo ,entonces en la pileta pongo una colchoneta y ahí te quemas regio, yo nunca voy a volver a mi color por ejemplo la pierna con esto y esto no tiene nada que ver, una vez en punta cana andaban todas las alemanas ,andaban en topless con los bustos hasta acá (señala su cadera) todas quemadas y sin corpiños con el mismo color del pezón entonces yo un día en punta cana digo voy a hacer lo de las alemanas me saco el corpiño y no hice una cuadra y decía que todo el mundo me miraba , y digo mira si me van a mirar a mi pero esas cosas que se te ponen en la cabeza, pero ahora creo que no voy a viajar , yo todos los años voy a las termas, y este año no me han permitido ir , ah cuando me baño cuando agua muy caliente me hace mal, no puedo meterme al agua caliente de las termas, y no puedo tomar sol así que esas cosas las toman como depresión es tristeza infinita te van quitando cosas en la vida, que no podes esto que no podes esto otro , porque tomar sol y bañarme en agua no es una cosa que

sea más simple que eso, que no hace mal a nadie, bueno lo que a mí más me gusta me lo van prohibiendo y bueno que voy a hacer.”
99. Entrevistadora: “¿Con quién tomabas sol en el campo, andabas a caballo de chica?”
100. Entrevistado: “ah noooo teníamos grupos de gente cuando chicos, no chicos sino jóvenes. Éramos como diez hermanos, y ahora están todos muertos y creo que la próxima soy yo.” (risas) (llega el mozo)
101. Entrevistadora: “¿con quién tomabas sol en el campo, andabas a caballo de chica?”
102. Entrevistado: “grupos, amigos y acá también he salido mucho, yo confieso que he vivido , he vivido mucho como he querido , para muchos será una pérdida de tiempo porque para la mayor parte de las mujeres de la sociedad tenes que estar casada, tener hijo, yo si me hubiera casado me hubiese separado 80 veces.”
103. Entrevistadora: “¿ah no tenes hijos?”
104. Entrevistado: “no y esta regio esto de no tener hijos, mis hermanas con bisnietos, con plata y todo, están para vivir en Sheraton si quieren con mucama y terminaron en geriátricos, así es la vida, nadie da nada por nadie así que yo trato de cuando me dicen no podes tal cosa, no podes manejar por la ruta 9 , porque?, porque decime no puedo? Si me dan el carnet y no he tenido ningún choque en mi vida y se cuando estoy cansada entonces la misma sociedad, te va oprimiendo, te va negando cosas entonces sola no podes, podes luchar por eso, en la lucha digo imponiéndote a tal cosa, pero bueno, hay cosas que me gustaría hacer pero no puedo por ejemplo me ha gustado mucho viajar, he viajado bastante pero ahora no puedo, este he tenido una infancia y una juventud muy buena.”
105. Entrevistadora: “¿a qué jugabas?”
106. Entrevistado: “ahhhh en el campo a las cartas, hasta las 3 de la mañana nos quedábamos jugando.”
107. Entrevistadora: “¿con quién?”
108. Entrevistado: “mis hermanos, mis sobrinos, mis amigos que iban, porque mi casa, siempre era lleno de amigos, este, a las cartas, y andábamos a caballos, corríamos carreras, este, con mis amigas, siempre con amigas en los viajes he tenido, este, he vivido

bien y sigo bien porque esto de estar sentada a esta hora (risas), decime una cosa esto está bien o he hablado mucho?”
109. Entrevistadora:-“si, muy bien, gracias.”
110. Entrevistado:-“Y esto lo presentamos en la tesis diciendo como diciendo que el cuerpo en las personas grandes o el cuidado del cuerpo?”
111Entrevistadora:- la tesis se trata sobre las representaciones acerca de cuerpo que tienen los sujetos adultos que realizan ejercicio físico adaptado.”
112Entrevistado:-“si es una necesidad, porque por ejemplo, mis hermanas cuando han estado enfermas han ido alguna masajista porque en los geriátricos te dicen que te dan ejercicios pero yo me plante un día para ver los ejercicios que hacían y eran un horror.
113Entrevistadora:-“¿a si?”
114.Entrevistado:-“lógico, te levantan de una silla de rueda , para que te pares, y después te dicen move el dedo así como no puede ser esto que te den una cosa y vos a la deriva pares una pata , no lo tenes que parar bien y eso que me dicen ustedes el pulgar para afuera es así , no es así , eso si te dan un plan así , vos lo haces como se te da las ganas no como debes porque yo haciendo no se me mueve más que el hombro, y haciendo así se mueve el tríceps , pero bueno la gente acepta mucho , la gente está muy cansada en la argentina desde cuando yo estudiaba , estudie con perón , me recibí con perón, me jubile con peronistas en 60 años yo se la facción política que tendrás vos pero los peronistas destruyeron el país y no lo destruyeron este, como te puedo decir, ecológicamente menos que otros países pero los destruyeron culturalmente porque antes por ejemplo había un respeto que te daba la educación, cuando sos educado respetas, decís gracias por lo menos , por lo menos te llevas por delante la gente después los profesionales con ganar plata no te estudian tampoco.”
115. Entrevistadora:-“Muchísimas gracias Graciela por tu tiempo.”
116. Entrevistado:-“No sé si te habrá servido para algo. ¿Vos te vas a dedicar a las personas grandes?”
117. Entrevistadora:-“Si me gusta mucho. Así que bueno muchas gracias de nuevo.”

ANEXO Nº 5 : DESGRABACIÓN DE ENTREVISTA A ENTREVISTADO Nº4
(Destinada a sujeto que asiste a realizar EFA en el gimnasio Ergo Club)

Entrevistadora: Ruiz Díaz, Rocío Alejandra

Entrevistado: 4

Fecha de realización de la Entrevista: 14/06/2017

Hora de inicio: 20:09 Hora de finalización: 20:48

Lugar: Cafetería Il. Panino. Dirección: Plaza España Córdoba Capital.

Tiempo total de duración de la entrevista: 39: 47

Datos del entrevistado

Edad del entrevistado: 63 años

Sexo: Masculino

Lugar de origen del entrevistado: Córdoba Capital

Actualmente, el entrevistado vive en: Córdoba Capital

Observaciones⁶⁷ :

1. Entrevistadora: - “¿Cómo es tu nombre completo?”
2. Entrevistado: - “Daniela Enrique Vico.”
3. Entrevistadora: - “¿Cuántos años tenes Daniel?”
4. Entrevistado: - “63.”
5. Entrevistadora: - “Dana, ¿Cómo fue que empezaste a realizar ejercicio físico adaptado?”
6. Entrevistado :- “Eso fue por producto de reiterados problemas en distintos músculos sobre todo en los gemelos, de ambas piernas cualquiera de los dos, esos gemelos habré tenido contracturas por lo menos 15 y 20 en cada uno de ellos y el del desgarró de gemelo no sé, dos veces en cada pierna y bueno producto de mi madurez de entender cómo era la cosa o como quieras interpretarlo producto de la inmadurez también en asimilar como tenía que hacer las cosas, y en comprender exactamente y en dar con la gente adecuada yo siempre trate racionalmente curarme porque a mí me gusta mucho jugar al tenis y entiendo que no tengo muy buen estado físico producto de que viajo, trabajo que esto lo

⁶⁷ Llego una hora después de lo previsto, no encontraba para estacionar. La cafetería Il Panino, queda en pleno Nueva Córdoba, es comprensible. Se pidió dos botellas de agua, luego surgió un llamado telefonico, y dijo que lo esperaban, entonces se tuvo que ir antes. En general, me senti comoda, fué agradable.

otro entonces trate siempre destinar tiempo a ese estado físico pero tal vez nunca trate con la gente adecuada hasta que por distintos caminos fui descartando institutos gimnasios bueno hasta que llegue a Eucinesis.”

7. Entrevistadora: - “¿Fue alguien que te recomendó?”

8. Entrevistado: - “Si no se quien fue ya ni me acuerdo pero yo llegue ahí , en un mes de junio o antes mayo abril del año 2016. Bueno entonces ahí empecé con la gente colabora con el profesor, bueno entre ellos Rocío y empezamos a trabajar los músculos a través de elongación, de repetición de ejercicios y demás.”

9. Entrevistadora: - “¿Qué te acordas que te hicieron hacer?”

10. Entrevistado :- “ en alguna forma me acuerdo algunos nombres, hablemos de estocada , pero más digamos elongación , mucha elongación yo no me acuerdo los nombres de los ejercicios en absoluto pero mucha elongación por ejemplo pararse en un desnivel de 10 cm con la punta de los pies, levantar los talones, eeee entrando de una manera previa en calor, no cierto? Levantar esas punta de los talones y bajarla acompañando un pie con el otro para que el que haga la fuerza es uno solo con la bajada contenida, suave, en que vos algún momento hagas hacías esas parte el golpe que te bajas dos cm lo paras, dos cm lo paras bueno y vuelves a empezas de nuevo y luego cambias de pierna lo hacías 3 sesiones de 10 por ejemplo una cosa así, ese un tipo de ejercicio , el otro era eeee, eee bueno emmm contraer, no contraer levantar la pierna contra tensionándola pero no en el sentido hacia adelante quebrarla para que actúen los músculos que están debajo de la pantorrilla , el soleo bueno hacíamos ejercicios para gemelos y para soleos , aductores también haciendo fuerza abriendo las piernas con los codos y bajando el torso como para tratar de mirarse hacia atrás por abajo de una silla por ejemplo este bueno obviamente estar sentado estirar una pierna y estar con la mano opuesta tocar la punta de ese pie, con estar con el torso recto con el cuello digamos mirando para adelante.”

11. Entrevistador/a: - “¿Cómo sentís tu cuerpo?”

12. Entrevistado: - “no bueno el cuerpo al principio siempre es dolorido cuanto tiraba la parte de atrás de la cola hasta el talón no cierto? No era tremendo, porque yo tenía haciendo esos ejercicios y otros mas, yo tenía con pelota, pelotas grandes como 40 o 50 cm de diámetro, en el cual uno se acostaba de panza y trataba de mantener el equilibrio. bueno también rodando la pelota también sobre contra la espalda también.”

13. Entrevistadora: - “¿Con que elemento trabajabas?”
14. Entrevistado: - “si un rodillo, teníamos un rodillo, mientras uno hacia un movimiento de alguna manera te masajeaba el muslo izquierdo, el muslo derecho que también lo elongabamos estirando tocando el talón con la cola en una primera instancia siempre con mucha suavidad, tranquilidad hasta que todos esos músculos entraban en calor y tratábamos de darle un poco con todo y estaba Rocío y uno la miraba con una cara de odio que volaba (risas) te voy a hacer matar. Em. después que otra cosa importante fue? (piensa) con bueno un elástico tratar de caminar de costado, con una pierna esforzando el elástico como para hacer poner en ejercicio los aductores no cierto? emm bueno eso a mí me llevo, yo he ido dos meses maso menos , un mes primero después hice una interrupción de unos días y volví de nuevo y después bueno el año pasado convengamos que fue un año muy complicado laboralmente, económicamente, así que hay aflojamos pero yo nunca afloje por lo menos con un 15% de los ejercicios no un 100% sino un 15% o 20 % esos los he seguido haciendo hasta hoy.”
15. Entrevistadora: - “¿el valor de costo del plan de entrenamiento que te pareció?”
16 .Entrevistado: - “y era un poco costoso porque hoy no se en cuanto estará pero unos 1000 pesos por lo menos o mas.”
17. Entrevistadora:-“¿ y aparte pagábamos el gimnasio?”
18. Entrevistado:-“si de todas maneras entiendo que todos eran bastante profesionales todos serios había muchos chicos ayudando , todos sabían, todos estaban más que dispuestos a colaborar cuando veían que vos tenias una duda con la hoja de ruta inmediatamente se daban cuenta en ese sentido 10000 puntos y bueno yo no deje de hacer del todo ejercicio por me interesa estar bien.”
19. Entrevistadora:-” ¿hacías otra actividad física aparte del ejercicio físico adaptado?”
20. Entrevistado: -“la del tenis, la de jugar al tenis que por suerte la llevo muy bien hace un año que no tengo ninguna lastimadura de ningún tipo así que estoy chocho.”
21. Entrevistadora:-“qué bueno me alegro.”
22. Entrevistado:-“si la verdad que sí.”
23. Entrevistadora:-“¿me gustaría que me narres o me cuentes que haces diariamente donde implica tu cuerpo?”
24. Entrevistado:-“Bueno a ver, desayuno, tengo mi oficina en casa, yo me levanto a las 7

de la mañana o , 7 y 10 a lo sumo, yo 8 y 30 entro a trabajar.”
25. Entrevistadora: “¿a qué te dedicas?”
26. Entrevistado: “arquitecto, empiezo a trabajar y bueno ya llega gente a mi oficina mañana de mucho ritmo mucho vértigo, muchas cosas hay que cosas que aparecen inmediatas viste que te llama alguien y te dice me podes llamar , y tal cosa y tenés que dejar de hacer cosas , a veces viajo , a veces voy que se yo viajo 500 y vuelvo 500 y así a veces en el día , a veces me quedo a dormir y vuelvo, pero muchas así de ir y venir a lo loco pero bueno es un poco la circunstancia el trabajo el requerimiento, ¿qué desayuno? Desayuno almendras, banana, mandarina con un té, un poco de dulce, y al medio día arroz bife, ensalada.”
27. Entrevistadora: “¿Cómo lo ves al cuerpo?”
28. Entrevistado: “un poco gordito de panza (risas) no bien bien, porque tengo muy buena salud, no tengo nada, no tomo alcohol, tengo un poco de colesterol, pero ni tensión, ni azúcar, no justifica tomar nada.”
29. Entrevistadora: “¿Qué actividad física haces ahora?”
30. Entrevistado: “tenis.”
31. Entrevistadora: “¿Qué opinas del cuerpo?”
32. Entrevistado: “hay lindos cuerpos y feos cuerpos (risas).”
33. Entrevistadora: “¿a que lo consideras lindo por ejemplo?”
34. Entrevistado: “ah buenooo un cuerpo lindo es un cuerpo delgado, un cuerpo atlético un cuerpo musculoso, bueno proporcionado eso es un lindo cuerpo para mí me parece que es eso por supuesto que los estándares de la sociedad occidental te llevan a que sea así que no se vea este pero bueno hay cuerpos lindos también que no son musculosos pero son cuerpos lindos también, no necesariamente tiene que ser así, hablas de proporción de buena figura de postura no cierto? De caminar bien de..., que se yo, de tener mirada hacia adelante por decirte, que se yo de estar bien sentado, de dormir bien, tomar mucha agua, este.”
35. Entrevistadora: “¿y cuerpo feo?”
36. Entrevistado: “bueno un cuerpo obeso es un cuerpo feo porque además asocias un cuerpo lindo con salud, no cierto ¿esa es una realidad.”

37. Entrevistadora: -“la sociedad lo presenta así.”
38. Entrevistado: -“sin dudas alguna que la sociedad lo presenta así, pero vos asocias mala salud con obesidad por ejemplo con gordura, puede ser o no obeso pero tener una panza igual que una embarazada y ser flaco y no esta bueno eso porque hay algo que no está funcionando bien bueno eso es asociando con la mala salud tengo amigos yo muchos todos tenemos panza a nuestra edad, otros más otros menos que tienen demasiada panza con lo cual decís che loco cuidate un poco.”
39. Entrevistadora: -“¿Cómo te relacionas con esos cuerpos?”
40. Entrevistado: -“nada nos relacionamos siempre a través de un asado y un truco.”
41. Entrevistadora: -“¿y están las cargadas?”
42. Entrevistado: -“no no, alguna vez cuando esa persona este, suponete hace alguna autocrítica aprovecha y le dice fijate loco estas creciendo de panza, si es verdad.”
43. Entrevistadora: -“Dani, ¿y qué te acordas que hacías cuando eras chico, a que jugabas?”
44. Entrevistado: -“y muy chico al futbol y a a partir de los 9 años al tenis, yo jugué hasta los 14 o 15 yo vivía en Mendoza así que era otra situación.”
45. Entrevistador/a: -“¿sos de ahí?”
46. Entrevistado: -“Si soy mendocino, este, y jugaba mucho ¿viste? cuatro o cinco horas al día, y entrenaba como si fuera un gran jugador entrenaba cuatro o cinco horas al día todos los días menos los lunes que los clubes cerraban ¿viste?”
47. Entrevistador/a: -“¿Con quién?”
48. Entrevistado: -“Con profesor con los chicos con los compañeros de tenis teníamos una banda muy grande, era un club muy grande. Bueno después deje de jugar y volví a retomar cuando me case a los 28 años y ahí retome y juego netamente por placer, por deporte, pero no torneo no me ajusto a horarios porque ya tengo muchos horarios, muchas cosas, obligaciones entonces agregar un horario mas eso me mata bueno ese compromiso de los torneo no los tengo pero juego sigo jugando tres veces por semana una hora y media maso menos juego yo por vuelta, y salgo a caminar.”

49. Entrevistador/a: “¿actualmente?”
50. Entrevistado: “sí si tengo un perro que hay que llevarlo a caminar, a la tarde 19:30 o 20 hs, hoy no lo hice (risas), ayer fui al dentista y termine sacándome una muela que por eso me estaba molestando por eso dude en venir.”
51. Entrevistadora: “Uhh bueno muchas gracias por venir. ¿Y en tu infancia que te acordás que hacías?”
52. Entrevistado: “La escuela y el tenis, la escuela siempre hubo deporte viste que hora de gimnasia practicábamos futbol, o básquet y un deporte parecido al beisbol.”
53. Entrevistadora: “¿softbol?”
54. Entrevistado: “softbol, lindo era, lindo , lindo y yo era muy buen bateador le daba con un hacha espectacular muy buen bateador, muy buena vista tenía y bueno tal vez, me encantaba le daba con una masa y bueno después en el verano siempre trabajaba era o verdulero o panadero y esas dos había una feria frente a mi casa entonces me empleaba a mí, y yo cuando era chico me divertía y el panadero cuando venía a casa me acompañaba a repartir pan y esas cosas de chico mas una diversión que un trabajo.”
55. Entrevistadora: “¿y hubo alguien que te hablo de cuerpo alguna vez?”
56. Entrevistado: “nooo ni idea, no.”
57. Entrevistadora: “¿tus padres, la escuela?”
58. Entrevistado: “sí puede ser que hayamos tenido clases de anatomía cuerpo humano en general puede ser eso, pero no lo tenía internalizado como una respuesta.”
59. Entrevistadora: “¿y que pensas del cuerpo tecnología, el cuerpo hoy en día que nos presenta la sociedad?”
60. Entrevistado: “(silencio, piensa) mira yo no si entiendo bien tu pregunta , pero encaminaría una conversación a que eeee tenes que tenes que considerar el tema de la vida a los efectos que te vaya bien no solo en el trabajo , en tus relaciones sino que te vaya bien con tu cuerpo porque si no te va bien con tu cuerpo estas liquidado como decir si tenes mala salud ¿qué haces? no servís para nada y en muchos aspectos en otras cosas sino tenes buena relaciones , sino tenes amigo sino tenes diversión bueno también estas en un problema, no cierto , sino tenes plata también tenes otro problema si tenes mucha también no cierto? Por decirte , yo puedo decir me escape de mi trabajo porque

con las horas que trabajo este en otras actividades podría tener mucho más dinero pero bueno es lo que te toca, estoy contacto con muchas personas de mucho dinero pero es la actividad que eligieron es como la tuya que te encanta estas contento divina con tu trabajo y bueno pero tenes que ayudar tenes que tener una bici moto preparada para ir de acá para allá, bueno en principio yo te diría eso hay que manejar dentro de tus posibilidades de la más temprana edad posible si vos tenes conciencia sino un instructor , un familiar que te vea y que acá a los 10 años te diga mira los rollos que tenes este bueno, y por supuesto acompañar todo eso con el deporte para mí eso ha sido fundamental yo nunca he ido a un psicólogo porque el psicólogo mío es la cancha de tenis, yo meto la cabeza en esa licuadora y salgo renovado no te digo que salga con las respuestas pero las respuestas afloran más fácilmente después de un partido de tenis , que dormir, entendiendo que uno duerme bien.”

61.Entrevistadora:–“entonces ¿Qué valor le das al ejercicio físico?”

62.Entrevistado:–“el valor del ejercicio físico el 100 % te diría a lo mejor no tiene ese valor pero tiene esas cosas pero yo le doy el 100% al ejercicio físico l 100%, es así porque si yo no estoy bien de las piernas no puedo jugar al tenis, y si no puedo jugar al tenis fumo, o me invento un asado mas en cambio ahora no fumo porque mañana juego y tengo que estar bien y tampoco si voy al asado esta noche me voy a comer una vaca entera, y ahora me voy a casa a comer un bife , no el ejercicio físico es fundamental pero este es un país que no tiene una filosofía una conducta pero espero que la adquiera que vengas nuevos tiempos y que se fijen en lo que es salud deporte eee para mejorar justamente cuando ves un noticiero y le hacen un reportaje que tiene cuatro chicos y le falta la mitad de los dientes y tiene 33 viste de terror , entonces bueno.”

63.Entrevistadora:–“¿y el cuerpo de los medios de comunicación me refiero a los que aparecen en la tele, en las redes sociales, revistas?”

64. Entrevistado:–“el que aparece en una propaganda, bueno eso lo tomas como un , o la empresa lo toma para ver si vos podes imitar o llegar a eso , tomando esto tomando aquello suponete si es por lo general , si hoy ves una vidriera vas a ver un cuerpo de un maniquí lo que es hoy y el de hace 10 años el de hoy es musculoso los brazos que tienen.”

65. Entrevistadora:–“¿Cómo tienen?”

66. Entrevistado: -“flaquitos y no estaban en una postura así de entrenamiento de correr , en una casa de deporte lo podes ver, te muestran un short, una remera que se yo y lo vas a ver en actitud de correr y vas a ver un cuerpo musculoso bueno hace esta bien un maniquí hace diez años de esa forma no existía, existía un cuerpo con o sin cabeza paradito , con los bracitos puestitos así y la blusita y el pantalón.”
67. Entrevistadora: -“90,60,90 (risas)”
68. Entrevistado: -“no ni siquiera, eran flacas las chicas y los tipos también y ahora vas a ver en una actitud que vos decís claro yo veo ese pantalón en ese cuerpo y te dan más ganas de comprarlo bueno eso pasa con las publicidades , revistas, diarios lo que vos quieras , no te van a publicar en la que intervenga un ser humano de demacrado barbudo sino serian unos chambones atómicos pero bueno es un estereotipo que algunos lo logran , en el gimnasio lo logran en relación a 20 años atrás y vos ni naciste pero 20 años atrás gente musculosa armada con caja de pan muy poco en la calle caminando pero vos vez más gente musculosa armada que antes , hace 20 años atrás había tres gimnasios, ahora hay 80 esa es la realidad.”
69. Entrevistadora: -“¿Cómo crees que lo consideran al cuerpo en ese entonces?”
70. Entrevistado: -“no le daban tanta importancia, había menos clubes, menos jugadores, había menos difusión ahora agarras un canal de televisión y estás viendo programas de televisión haciendo en Miami y es así o mas de un programa por eso las cosas han cambiado sustancialmente con el mundo , la sociedad, los medios de difusión las noticias, esta mañana veíamos del incendio de Londres la miércoles donde canal que pasaban ,radio que pasaban , hablaban de lo mismo, un edificio en Londres en una zona próxima del centro , un incendio terrible parece que empezó a la una de la madrugada , esta mañana a las 7 de la mañana estaba desayunando y ya estaban escuchando eso y lo terror de eso que se clavan con esa noticia y están media hora con lo mismo y tenes que cambiar , y te encontráis que hablan de lo mismo .”
71. Entrevistadora: -“¿y de las cirugías que pensás?”
73. Entrevistado: -“eee de las cirugías es una trampa (risas), salvo el apéndice , lo demás es salvo las cirugías de índole fisiológica , como te digo el apéndice es una cosa bueno pero las cirugías estética puede que haya una necesidad absoluta de alguien que tuvo un

accidente y se lastimo o sino tramposo.”
74. Entrevistadora: “¿y de los tatuajes?”
75. Entrevistado: “no ni hablar, no los puedo ni ver, no me parecen en absoluto yo no lo veo normal vos tenes otros recursos que son cambiables modificables por ejemplo vos podes tenes un collar rojo , y mañana otro azul, me ¿entendes? Y no irse a un tatuaje que es prácticamente definitiva no cierto? Es como que pierde la gracia el cuerpo pierde su forma no la distinguís, un cuerpo tatuado no es lo mismo que un cuerpo sin tatuar, una curva, una línea se desdibuja a lo mejor de hecho las personas tienen el recurso del negro para este desfigurar su figura porque por ahí viste que es algo implacable, el espejo es lo peor que hay para un ser humano mirarse al espejo, ¿vos tenes miras al espejo? Yo no sé si alguien se ve lindo frente al espejo por ahí podes ser una persona muy linda muy agraciada y verte linda y reconocer eso, yo no me veo lindo y le pasa a mucha gente es una verdad implacable el espejo, bueno entonces hay gente que se van al negro para perderse ¿entendés? Un auto blanco se distingue más de un auto negro.”
76. Entrevistadora: “¿a qué te referís con el negro?”
77. Entrevistado: “y bueno el negro , en la vestimenta comparando eso , es como un recurso, porque recién decía yo que el tatuaje que hace es desfigurarte ósea vos perdés la línea de la persona que te mira frente al espejo, desdibuja perdés la línea de esa persona que se yo cuando hay otros recursos que son extraordinarios que tienen que ver con el color, la textura de la tela de una prenda lo que sea , que si vos sabes lo sabes combinar, lo sabes usar tenes un mejor recurso para verte mejor , hoy que mañana y mañana mejor que ayer. No yo por eso el tatoo no me gusta, no me gusta.”
78. Entrevistadora: “¿Cuál es la razón por la que fuiste a realizar ejercicio físico adaptado?”
79. Entrevistado: “ el problema en los gemelos y en el soleo , corto en tamaño , el musculo de ahí que lo estiramos , lo estiramos y que eso se comprobó en un primer ejercicio como contra un transportador de una pared que vos podes ver los ángulos yéndote hacia atrás o adelante si hoy hago el ejercicio estoy seguro mejor que la primera vez que fui pero estoy peor que la última vez que fui porque no he hecho todos los ejercicios que hicimos en el instituto viste, alguna parte, porque no me acuerdo, no sé porque resulta tan difícil

acordarse de los ejercicios no sé si a todos les pasa eso que horror , salgo de ahí y digo a ver que hice hoy y me acuerdo de los que hago hoy y no me acuerdo del resto ,no no me hables , porque no sé lo que me pasa, no si les pasa a todos ,pero tengo las cartas, no entiendo los dibujos, están barbaros ehh en síntesis extraordinario con esos dibujos un maestro el profe cuando los hace , un maestro total pero no me acuerdo después como era.”
80. Entrevistadora: “¿te acuerdas quien fue el que te llevo a Eucinesis?”
81. Entrevistado: “el que me recomendó la verdad que ni me acuerdo, pero fui de entraba hable con el pelado, Mario, bueno y bueno así empezó me mando a la cancha, con ustedes, me largo a los leones y leonas sin escapatoria (risas) no yo la verdad tendría que volver, no se me ha ocurrido volver pero por complicaciones de tiempo mucha mucha, no te das una idea.”
82. Entrevistadora: “dentro de poco se cambia a Bv. San Juan e Ituizaingo.”
83. Entrevistado: “acá nomas.”
84. Entrevistadora: “si dentro de unos meses así que podrías volver o ponerte en contacto con Mario.”
85. Entrevistado: “¿es un local más grande?”
86. Entrevistadora: “es el gimnasio del ergo pero que está cerca del patio olmos.”
87. Entrevistado: “un local inmenso tiene que ser.”
88. Entrevistadora: “no, después el también está en el Dino también.”
89. Entrevistado: “¿Mario?”
90. Entrevistadora: “si allá en la Rodríguez del Busto, martes y jueves y lunes y miércoles en Eucinesis y los días viernes sino viaja va a Eucinesis.”
91. Entrevistado: “martes y jueves en el dino de 14 a 18, estaría bueno ir porque está cerca de mi casa por no se serán 20 cuadras porque venir a Nueva Córdoba es un parto yo no vengo mucho al centro. Bueno voy a hacer una llamada”
92. Entrevistadora: “Si está bien ya no me gustaría robar mas tu tiempo así que damos por

terminado, muchísimas gracias.”
93. Entrevistado: “si espérame que tengo que avisar a alguien que me está esperando. (Silencio) ¿y que haces después con esto?”
94. Entrevistadora: “lo desgrabo y lo analizo lo interpreto según lo que me contaste.”
95. Entrevistado: “ahhhh, ¿vos eras de Formosa? ¿y seguís trabajando con Mario?”
96. Entrevistadora: “sí, si. Así que bueno me gustaría poder terminar ahora la Licenciatura que ya termine de cursar. Bueno Dani muchas gracias en serio.”
97. Entrevistado: “no de nada yo pago, te invito el café.”

ANEXO Nº 5 : DESGRABACIÓN DE ENTREVISTA A ENTREVISTADO Nº5
(Destinada a sujeto que asiste a realizar EFA en el gimnasio Ergo Club)

Entrevistadora: Ruiz Díaz, Rocío Alejandra

Entrevistado: 5

Fecha de realización de la Entrevista: 15/06/2017

Hora de inicio: 18:10 Hora de finalización: 18:59

Lugar: Cafetería Il. Panino. Dirección: Plaza España Córdoba.

Tiempo total de duración de la entrevista: 49:03

Datos del entrevistado

Edad del entrevistado: 70 años

Sexo: Masculino

Lugar de origen del entrevistado: Córdoba Capital

Actualmente, el entrevistado vive en: Córdoba Capital

Observaciones⁶⁸ :

1. Entrevistadora: - “¿Cómo es su nombre completo?”
2. Entrevistado: - “Daniel Vega, tengo un nombre mucho más largo pero ese es el que uso.”
3. Entrevistadora: - “¿Cuántos años tenes Dani?”
4. Entrevistado: - “70.”
5. Entrevistadora: - “¿y cómo fue que empezaste a hacer ejercicio físico adaptado?”
6. Entrevistado: - “El asunto es el siguiente yo tengo 57 años de hacer gimnasia, gimnasia (risas) ¿no?, hice una etapa de corredor en pista, hasta los 18 años y después interrumpí la carrera y a los 29 volví y empecé digamos con larga distancia siempre asistiendo a uno que otro gimnasio este tuve la suerte que mi primer entrenador, mi primer profe fue Díaz Otáñez.” (risas)
7. Entrevistadora: - “aaaah no te puedo creer, un grande. que bárbaro.”
8. Entrevistado : - “(risas) y bueno y ahí arrancamos este y me dejo en la línea maso menos de no abandonar la actividad física, nunca la abandone, yo seguí la carrera de filosofía y también ahí tuve suerte , este, tuve un alumno que se llama Mario Di Santo.” (risas)
9. Entrevistadora: - “noo, no te puedo creer, por ahí viene la mano Dani. Ah Mario tu

⁶⁸ merendo un cafe con factura, llego al horario establecido para la entrevista. Muy buena predisposicion pero su voz no resulto tan clara a la hora de la Desgrabación de la entrevista.

alumno.”
10. Entrevistado: - “(risas) entonces y bueno entonces eee, yo conocía algo de lo que él hacía y bueno nos simpatizamos, por supuesto, el estando en ese medio digamos y bueno ee, después eee, eee se lesiono mi mujer ¿no? Y... ee.. yo decidí preguntarle, yo no tenía contacto todavía personal con el digamos y decidí preguntarle a quien podía consultarle para ver con ese tema, porque por ay las ofertas no son muy serias y el nos derivo con Ferreira que este nos aconsejo que haga una serie de actividades , le hizo todo un programa, mi mujer quedo enamorada de Ferreira y el problema que tenia no era de Ferreira, pero Ferreira le detecto cuando tenía que ir le hizo un buen diagnostico y entonces la parte de la actividad física lo haga Mario , entonces fuimos a verlo, y Mario puso una condición que yo también haga (risas)”
11. Entrevistadora: - “¿fue por tu mujer entonces que comenzaste a hacer EFA?”
12. Entrevistado: - “fue por mi mujer pero con la condición que él puso era que yo fuera también.”
13. Entrevistadora: - “¿Cuándo fue esto?”
14. Entrevistado: - “hace 9 o 10 años debe ser. y anduve bien en general no he tenido muchas lesiones deportivas ni cuando hacías pesas ahora tengo algunas consecuencias en relación a la sobrecarga y esas cosas eee y bueno yo la pase bien digamos con los preventivos , cambiando del enfoque porque yo empecé a correr antes estaba en el fitness, con pesas.”
15. Entrevistadora: - “¿aparatos?”
16 .Entrevistado: - “pesas libres, más que aparatos en general digamos no era muy aparatero y un trabajo aeróbico.”
17. Entrevistadora:-“¿y ahora que ejercicios físicos estás haciendo con Mario?”
18.Entrevistado:-“y con Mario estoy, a fines del año 2015 yo me lesione , tuve mi primera lesión me rompí el menisco y tuve que dejar de correr, dejar del impacto, empecé a hacer marcha , de inmediato , ni me pare si quiera, pasaron los años y sigo haciendo marcha, no sé si voy a participar más en carreras porque he tenido problemas con los dirigentes pero con el paso que hago sin impacto derecho tipo caminata me alcanza para ganar algunas carreras y bueno el me mantiene yo le cuento algunas cosas, después me luxé el hombro , tengo un hombro luxado y bueno entonces vamos partiendo.”

19. Entrevistadora:-” ¿algunos ejercicios que recuerdes que haces en EFA?”
20. Entrevistado: -“trabajos de esquío, porque andaba con problemas del izquierdo, y después este algo ADM, (amplitud de movimiento) y después el otro cuerpo, para el tren superior para mantener.”
21. Entrevistadora:-“¿con que elementos estas trabajando?”
22. Entrevistado:-“ y hay estamos trabajando con pelotas, con TRX, y alguna mancuernita, yo estoy regalando las pesas , yo tenía todo un equipo de fierro.”
23. Entrevistadora:-“¿Qué pensas del ejercicio físico?”
24. Entrevistado:-“yo lo he tenido como conviviente toda la vida en cierto sentido que me salvo la vida, problemas personales que tuve y salía y me encontré con la carrera, una pasión que me despertó de todo cualquier tipo de cosa, y ahora y bueno el problema que tengo lesionado es que extraño la competencia, competencia de marcha no hay muchas, en un año he participado en tres carreras. ¿no? Y he corrido cuatro carreras digamos de no marcha digamos.”
25. Entrevistador/a:-“¿y el valor económico del plan de entrenamiento que te parece?”
26. Entrevistado:-“Mario se opone a cobrarme, el ha sido muy generoso conmigo, va con todos.”
27. Entrevistadora:-“¿y antes cuando eras chico a que jugabas?”
28. Entrevistado:-“dividí a la infancia en dos partes digamos, yo tuve tempranamente una hernia umbilical que llevo tiempo en detectarme, como yo soy hijo único todo el mundo pensaba que era malacrianza y cuando me la detectaron hay nomas me operaron y bueno hay paso. Y jugaba lo mismo que todos, a la pelota, andaba en bici, vivíamos cerca del rio que era mucho más limpio en ese entonces, y a la siesta con un primo mientras nuestros padres dormían nos escapábamos al rio así hay aprendí a nadar de manera salvaje.”
29. Entrevistadora:-“¿con quién?”
30. Entrevistado:-“mi primo y todos los salvajes del barrio, y nos bañábamos desnudo porque teníamos que volver con la ropa seca (risas).”
31. Entrevistadora:-“(risas) tal cual, tal cual, ¿De dónde sos?”

32. Entrevistado:-“allá cerca del puente de la tablada.”
33. Entrevistadora:-“ahora Dani, ¿me podes contar que haces diariamente?”
34. Entrevistado:-“yo me levanto a las cuatro y media y desayuno y vuelvo a acostarme y eventualmente en verano cuando tenía que entrenar para maratones para salir 6 y 30 y 7 , entonces me tenía que levantar temprano para no salir con el estomago vacio ni con el estomago lleno , de ahí salir a entrenar , o correr, o caminar o el gimnasio, en general llegamos hasta un tiempo dependiendo de mis horarios al gimnasio entrenábamos a las 7 de la mañana , a veces iba a la siesta, cuando no tenía otros horarios , ahora hago eso , ahora hago tres o dos veces a la semana entrenamiento de marcha y las otras tres veces ejercicio físico adaptado , preventivo.”
35. Entrevistadora:-“¿alguna más?”
36. Entrevistado:-“no, leer, escribir, comer, generalmente hago todo caminando.”
37. Entrevistadora:-“¿de esas actividades de chico cual te gustaba más?”
38.Entrevistado:-“ en general digamos este, no era demasiado hábil, jugaba al futbol maso menos, mi mama era jugadora de básquet, de familia de lado materno eran jugadores de estrella pero también terminaron estrellados, pero mi mama y mi tío muy buenos jugadores de básquet fueron campeones argentinos un tiempo fui a practicar un poco en Belgrano yo tenía un primo que jugaba ahí , pero ni me embalaba mucho y cuando empecé ir al colegio y ahí empecé a conocer las pruebas de carreras y entrene eso , yo determinado momento del colegio estaba en el equipo de básquet y en el equipo de atletismo yo lo hacía para salir y tomar horas libres y después de básquet me echaron por bruto y bueno seguí así y bueno ahí la carrera me interesaba más, corríamos hasta 3000 mts y a mí me gustaba las carreras largas y todo el consejo profesional era que tenía que esperar para eso ¿no? Y bueno cuando empecé la facultad y el trabajo y eso. termine el colegio y me quede sin relación con el mundo este y seguí por otro lado hasta que el por año 85 creo que fue hice la primera carrera de canal 12 tipo de maratón popular.”
39. Entrevistador/a:-“¿Cuántos años tenias ahí?”

40. Entrevistado:-“y habré tenido 37, 38 años. Entonces la vi y dije el año que viene corro, entonces al año siguiente la corro así que corrí bastante bien y cuando corrí empecé era la materia pendiente y al próximo fin de semana estaba corriendo 15 kilómetros , corrí en Jesús María y ya en el 87 corrí mi primer maratón , y ahí seguí corriendo.”
41. Entrevistadora:-“¿hasta ahora?”
42. Entrevistado:-“hasta el 2015, que hay deje de correr por la lesión y la ultima maratón que corrí fui la del 2015 de Córdoba el ultimo, en total habré corrido 15, cortas, medias, y carreras de montaña.”
43. Entrevistadora:-“¿tenes hijos?”
44. Entrevistado:-“no. Y bueno la carrera de montaña tuve una caída pero si me lesiono , voy a tener que internarme solo así que hay deje de hacer y seguí con la calle”
45. Entrevistadora:-“¿del cuerpo que pensas?”
46. Entrevistado:-“tenía que haberte traído mi libro de él glosario metafísica.”
47. Entrevistadora:-“¿lo escribiste vos?”
48. Entrevistado:-“sí, hay es esta pintado. Y el cuerpo es lo que hay digamos usando la expresión del amigo humorista, es lo que hay, lo otro son hipótesis, es una frase una de humor que decía que el caminante de las montaña el cuidado de los zapatos de tiene que gritar 15 minutos al día pero los zapatos se pueden cambiar.”
49. Entrevistadora:-“¿Cómo se llama el autor?”
50. Entrevistado:-“René Daumal, anota el libro monte análogo y hay vas a encontrar el nombre del autor. Ahora estoy tratando de hacer algo bastante ardua, quise hacer un esbozo porque no es una idea original mía, el dice que la síntesis, la ordenación sintáctica la aprendemos con el movimiento, y la idea que saco de ahí es que la lógica y eventualmente la matemática se origina de la experiencia acumulada del movimiento y/o el dolor ¿no? , es decir, el dolor es el que permite aceptar la reacción , yo pensaba primero que era la muerte, pero el muerto no puede aprender nada (risas) es una diferencia de Popper, entre un ángel y una ameba , la ameba se equivoca y muere, en cambio el ángel se equivoca y puede seguir viviendo digamos porque su organización le permite esteeeee, volver del error y ensayar otro camino , yo creo que la experiencia de

ese es el dolor, porque el dolor te indica que no te permite seguir y hacer nada y después aprendes la reacción y después en la dirección cuando tenes un objetivo como se puede llegar, una línea o tomando dos caminos, y como no se puede llegar, y como van surgiendo la organizaciones lógicas fundamentales, opciones.”

51. Entrevistadora: “¿y tu cuerpo como lo aprecias?”

52. Entrevistado: “y yo lo quiero mucho (risas) pienso que forma parte de la autoestima.”

53. Entrevistadora: “¿Qué valor le das?”

54. Entrevistado: “todo el valor digamos.”

55. Entrevistadora: “¿y el cuerpo tecnología qué opinas, el cuerpo que aparece en las redes sociales?”

56. Entrevistado: “tengo poca experiencia en eso, ni si quiera tengo, si me interesa mucho el tema ahí , el tema del cerebro porque hay también aparece una desmitificación de las cuestiones humanas, es decir, el cerebro ha obligado a pensar un poco las cuestiones, el materia de pensamiento , se pensaba que de acá para acá no podía haber maquinas inteligentes, pero indudablemente hay maquinas inteligentes , que quiere decir que incluso nuestra comprensión de la inteligencia cambia y es distinta a lo que había hace 100 años atrás, antes se pensaba que había cosas que solo el hombre no podía hacer lo que hace una maquina, ahora podemos saber que una maquina también lo puede hacer , eso es importante digamos la mecanización , la automatización y la toma de decisiones son cosas que son muy importantes, el desarrollo tecnológico yo no lo desprecio, creo incluso el hombre está condicionado por una tecnología , sea más vieja o mas nueva y cambia su función en una sociedad sin escritura , el primer dios habla , esteee las civilizaciones con escritura digamos,” la escribe” lo que hace Mahoma es copiar las cosas, en una época ya analizada la imprenta siglo XIX , los mormones el modelo de las placas de netlix, son planchas de imprenta tienen experiencia un dios integro en esa época tecnológica no conozco un dios pero si la tecnología aparece Matrix la imagen del dios es la computadora entonces la imagen y semejanza se va dando en ese tipo según la tecnología del lenguaje que nosotros tengamos va a ser la forma de nuestra alma por eso esto por ahí la gente más mayor le cuesta incorporarse a la contemporaneidad porque tienen muy arraigado sus hábitos continuos, por ejemplo ahí hay dos personas leyendo el

diario y tomando café y para mí eso es un habito que quedo muy atrás .”
57. Entrevistadora: “¿y entonces por decís no estar dentro del medio tecnológico?”
58. Entrevistado: “ porque es muy absorbente (risas) no me quiero dedicar a eso yo tengo un colega que es muy buen ajedrecista ha sido colega mío hasta profesor de la ciencia y filosofía y el dijo se presenta la opción determinado momento o sos ajedrecista o dejo todo o este ee ... sigo por este lado con una vida más variada a mí un poco me paso eso , mi primer contacto con el ciber mundo en el año 68 en segundo año de la facultad que se hizo un curso de temporada que se llamaba era cibernética y sociedad , las proyecciones que se hacían en ese momento digamos con la imagen que ese momento eran las computadoras lo que podían hacer más adelante, ... y bueno fue una experiencia muy importante mi especialidad en filosofía era la lógica... que en esa época estaba muy cerca digamos de el lenguaje de máquina, los dilemas elementales, tipos de lenguaje, cálculos binarios.”
59. Entrevistadora: “Dani ¿y de las cirugías que pensás?”
60. Entrevistado: “eso es una discusión (risas), mi mujer dice siempre fue así con prótesis más elementales o menos elementales pero desde que hay registro histórico el hombre o la mujer está tratando de parecer o más alto o mas hombrudo (risas) digamos este es eso, los griegos y los romanos usaban tacos altos, en el siglo XVII se ponían relleno para parecer que tenían pantorrillas más grandes.” (risas)
61. Entrevistadora: “¿entonces qué opinas?”
62. Entrevistado: “y bueno digamos eso es un... contestaría como Nietzsche humano demasiado humano, no se digamos, creo que algunas personas le pueden a ayudar o no, a otras no, como todo con riesgo o no.”
63. Entrevistadora: “¿y de los tatuajes?”
64. Entrevistado: “no no tengo ninguno, en general no me molestan tampoco los busco ¿no? me parecen este, el tatuaje me parece una muestra religiosa yo soy irreligioso, mi religión en todo caso era correr o es marchar, o escribir poemas en ese sentido hay una película que dice nada es para siempre y piensa cuando uno intenta ligarse a algo definitivamente con una figura es una apuesta que no vale la pena ¿no? Hay muchos

pericuetos, la vida no es lineal no es una cosa que puedas proyectar.”
65. Entrevistadora: “¿pericuetos?”
66. Entrevistado: “si pericuetos, que la vida no es lineal no es un cosa que puedas proyectar, hay que tratar de viajar, mirar siempre el equipaje y un tatuaje puede ser pesado, tengo una mala impresión de los tatuajes a partir del holocausto, los judíos los tatuados lo marcaban para tatuarlo entonces me da cosa, y en general son señas de identidad. La identidad ese es un problema, yo soy poco políticamente correcto me pongo al tema de la identidad, es algo que te dan los votos entonces uno no tiene que dejar que le digan quien es, tiene que crearse, uno se tiene que crear cada momento no hay posibilidades de nadie y hay una bibliografía muy divertida en la enciclopedia decía “muy niño aun odiaba a la opresión.” (risas)
67. Entrevistadora: “muy buena frase, Dani. ¿Al ejercicio físico adaptado como lo ves, qué opinas de ese trabajo?”
68. Entrevistado: “los resultados son buenos en general, yo lo que hago es recomendarle en este momento a la gente que mire los juegos paralímpicos se va a dar cuenta, que uno se cree atleta con eso, saltan con una pierna, con un solo brazo, hay que sacarle la mirada tradicional y por otro lado de parte de las personas que tienen un padecimiento que deje el auto con pasión.”
69. Entrevistadora: “¿estás escribiendo un libro ahora Dani?”
70. Entrevistado: “si, como se llama correr.”
71. Entrevistador/a: “¿alguien te hablo de cuerpo alguna vez?”
72. Entrevistado: “La experiencia de merlo, yo soy mi cuerpo, en el ha sido materialista, y aun siendo idealista he sido materialista, en el sentido así la organización del mundo a partir del cuerpo no tenemos otra posibilidad, no tenemos otra posibilidad.”
73. Entrevistadora: “¿Alguna razones por la cual realizaste ejercicio físico adaptado?”
74. Entrevistado: “Bueno eso que te comente y no sé qué otra camino hubiera tenido hasta ese momento, no simpatizaba nunca con los entrenadores entonces determinado momento y ya cuando empecé a correr y bueno me daba cuenta que necesitaba hacer otra cosa que me daban ortodoxamente digamos los gimnasios entonces me aparte y me compre cosas y bueno y hacer y maso menos tenía algunas ideas de rehabilitaciones y

prevenciones.”
75. Entrevistadora:–“ Bueno después me gustaría comprarme esos libros, que me comentaste anteriormente, yo soy mi cuerpo de merlo?”
76. Entrevistado:–“si de merlo, y después están implícitamente algunas ideas. Después también compara con Sócrates el desprecio por el cuerpo es relativo era un hombre muy fuerte y por la práctica que tenía el, consistía en refutar a los demás, hacerles pasar el ridículo, era una persona muy fuerte, problemas serios.”
77. Entrevistadora:–“si parecían hombres grandotes.”
78. Entrevistado:–“si Platón también. Los fósiles desmienten las imágenes, desmienten digamos hay toda una táctica. Sabes porque se llama Patagonia?”
79. Entrevistadora:–“no.”
80. Entrevistado:–“este porque cuando vinieron los ingleses, los primeros españoles encontraron huellas muy grandes, entonces lo llamaron patagones a los militantes y este sujeto parece este, se ponía adornos en la cabeza para parecer más grandote, cosa que ha pasado en general en muchas culturas, de muchas épocas digamos los soldados con los sombreros los cascos, las copas para parecer más grandotes digamos para impresionar no? Entonces este digo con lo que aparece escrito lo que uno ve en las estatuas puede haber un ejemplar así pero la tropa media no debe ser demasiado distinta a lo que es hoy.”
81. Entrevistadora:–“si.”
82. Entrevistado:–“Si digamos tenían aprecio, Sócrates cuando quiere dar un ejemplo de lo que debe ser el maestro del alma, da al maestro de gimnasia, si uno lo elige con tanto cuidado al maestro gimnasia, el ejemplo máximo la analogía máxima el profesor de gimnasia.”
83. Entrevistadora:–“Si que cambio no con respecto a la actividad física.”
84. Entrevistado:–“Y si , por suerte digamos los aeropuertos son mas grandes los ómnibus también como para caminar un poco mas (risas) por lo menos para recorrer.”
85. Entrevistadora:–“Si tal cual los supermercados, los shopping.”
86. Entrevistado:–“Si una resistencia mas progresiva.”
87. Entrevistadora:–“Bueno Dani, muchas gracias por tu tiempo.”
88. Entrevistado:–“No, está bien.”

ANEXO Nº 5 : DESGRABACIÓN DE ENTREVISTA A ENTREVISTADO Nº6
(Destinada a sujeto que asiste a realizar EFA en el gimnasio Ergo Club)

Entrevistadora: Ruiz Díaz, Rocío Alejandra

Entrevistado: 6

Fecha de realización de la Entrevista: 18/07/2017

Hora de inicio: 17: 13 Hora de finalización: 17:42

Lugar: Cafetería Lapana. Dirección: Irigoyen 700.

Tiempo total de duración de la entrevista: 29:09

Datos del entrevistado

Edad del entrevistado: 79 años

Sexo: Masculino

Lugar de origen del entrevistado: Córdoba Capital

Actualmente, el entrevistado vive en: Córdoba Capital

Observaciones⁶⁹ :

1. Entrevistadora: - “Bueno... ¿Cómo es su nombre?”
2. Entrevistado: - “Carlos Alberto Lavecky”
3. Entrevistadora: - “¿Y cómo es que llega a realizar ejercicio físico adaptado?”
4. Entrevistado: - “Me detectaron mi problema de columna en el año 2009 estuve bajo tratamiento del sanatorio allende y me daba ejercicios, me daba rehabilitación y después me indico la pileta, estee y por supuesto que no mejoraba y estuve dando vueltas por diferentes médicos y centros hasta que me encontraron realmente un problema de columna no muy sencilla, sino una esclerosis raquídea , la cirugía es una cosa muy peligrosa primero por la edad y otra que si me tocan un nervio perdía control de esfínter, perdía movilidad de pierna entonces decidí operarme, hice consultas y al final me opere en el hospital privado, con el doctor Ibarreta para mi desconocido por mi pero sin embargo anduve bien.”
5. Entrevistadora: - “¿y cómo sentís tu cuerpo ahora?”
6. Entrevistado: - “Bien lo siento bien ahora, tengo dolores por supuesto y la actividad física física también genera dolores pero ahora camino sin problemas, la cantidad que

⁶⁹ Merendamos un café, con alfajorcitos. La cafeteria se encuentra en frente del Buen Pastor, cuando comenzo las aguas danzantes, tuvimos que cambiarnos de mesa.

quiera.”
7. Entrevistadora: - “¿Cómo sentís el ejercicio físico ahora?”
8. Entrevistado: - “Me gusta, me gusta, bueno a Mario Di Santo hace cinco años que lo sigo, este por recomendación de un medico de justamente de instituto modelo donde fui y me recomendó el. Este año comencé, corte el año pasado en agosto por la preparación de la cirugía etcétera, me opere en septiembre, e hice seis meses de rehabilitación en el agua y después otra vez volví con Mario Di Santo.”
9. Entrevistadora: - “Carlos ¿y antes que hacías cuando eras chico, a que jugabas?”
10. Entrevistado: - “¿Cuándo era chico? Ya ni me acuerdo (risas) y bueno jugabas a los juegos que ahora ustedes lo ven muy tontos, no cierto, como a las escondidas, saltar a la soga, al barrilete, a las bolitas, a las figuritas. A veces, con trompos que tampoco saben lo que es. No había televisión ,radio. Imaginas que la gran evolución tecnológica vino en los últimos 20 años y con un disparate ”
11. Entrevistadora: - “¿Y cuántos años tenías?”
12. Entrevistado : - “5 , 6. ”
13. Entrevistadora: - “¿Con quién jugabas?”
14. Entrevistado: - “con los vecinos, mis amigos, compañeros del colegio.”
15. Entrevistadora: - “¿Cómo te sentís ahora corporalmente? ¿Cómo te percibís?”
16. Entrevistado: - “bien, púes a mi edad me siento bien, usualmente me junto con amigos que recupere porque yo me fui a buenos aires, estuve 31 años en buenos aires, 5 años en Uruguay por el trabajo y por esa razón este ahora que he vuelto, recupere a toda esa gente.”
17. Entrevistadora: - “Bueno ¿Y...Me podría contar que hace diariamente...en relación a su cuerpo, a su rutina?”
18. Entrevistado: - “Bueno salgo diariamente porque tengo algunas actividades todavía incluso yo lo que sea banco, cuentas, tarjetas, etcétera etcétera...este, este ayudo a

mi hermana que es una mujer que esta discapacitada la ayudo en el sentido de llevarla al médico de traerla del médico, ese tipo de cosas, no otras, pero hago cosas de la casa.”.
19. Entrevistadora:-” ¿Y haces alguna otra actividad física aparte del Ejercicio?”
20. Entrevistado: -“ ¿otra actividad? no no, si cuido mis plantas , tengo muchas plantas , muy grandes, este... las cuido, tengo una serie de plantas que me encantan”
21. Entrevistadora:-“¿Y ahora que piensas con esta relación digamos de la tecnología con el cuerpo, de los cambios que hubo?”
22. Entrevistado:-“no me influyen la tecnología en mi cuerpo la tecnología, trato de seguir en la medida en lo posible, manejo la computadora, me comunico por emails, recibo muchos mensajes, bajo mucha información este aparte eeee sigo todavía en alguna actividad tengo varios directorios en buenos aires y el exterior, razón por la cual ahora me voy a buenos aires porque tengo una reunión de directorios. ¿y qué actividad tengo? Voy a hacer tiro, voy a tiro federal, se llama el arquero practico, ósea tiro en movimiento uno corre , tira y van moliendo diferentes objetivos a veces por ejemplo le pegas a uno y sale otro, como si saliera un enemigo , no cierto , tiro con arma de guerra, me gusta mucho.”
23. Entrevistadora:-“Volviendo al tema ¿Qué piensas de las cirugías, de los piercings?”
24. Entrevistado:-“¿De la cirugía que me realice?”
25. Entrevistadora:-“en general.”
26. Entrevistado:-“al tener contacto con los médicos a lo largo de 47 años por el trabajo, entendí que realmente que lo que más avanza en la medicina es por un lado los medios de diagnostico, son extraordinarios y por el otro las técnicas quirúrgicas, seguimos sin curar a nadie, no se cura nadie, se mantiene, que una parte de la empresa farmacéutica, si curan no venden más, entonces la diabetes se mantiene, la hipertensión se mantiene, la insuficiencia cardiaca se mantiene.”

27. Entrevistadora:-“la obesidad, un síndrome metabólico”
28. Entrevistado:-“la obesidad es un tema aparte.”
29. Entrevistadora:-“es toda una triada.”
30. Entrevistado:-“exactamente, una cosa te lleva a la otra.”
31. Entrevistador/a:-“¿Como consideras el ejercicio físico realizando en Eucinesis, te gusta?”
32. Entrevistado:-“ si no lo haría solo en casa el ejercicio físico, en realidad yo hacía ejercicio ,mas a los 60 años ,hice clases aeróbicas. Cinco años, del 94 al 2000 yo vivía en Uruguay y corría dos o tres veces por semanas. Este me levantaba temprano, siete menos cuarto estaba en el gimnasio y ocho menos cuarto estaba en el departamento me daba una ducha a cambiarme y me iba en auto a la oficina y trabajaba. Y después viajaba mucho y no tenía constancia, mucho, prácticamente viajaba mucho por la semana.”
33. Entrevistadora:-“¡una vida muy sana!”
34. Entrevistado:-“Mmmmmm, (risas), viajaba mucho, a la mañana en los hoteles en la mañana hacia un poco de cinta, bicicleta pero no siempre podía.”
35. Entrevistador/a:-“¿y te acordas de chico, de alguien que te hablaba sobre cuerpo?”
36. Entrevistado:-“ no , no existía eso , no había gimnasios, no te olvides que yo nací en el año 39, solamente en los clubes existía gimnasios y ¿cuántos eran los clubes?, yo vivía en un barrio humilde, había clubes que a mí no me gustaban, y algunos deportes había allí pero no me gustaban, después en los barrios general paz, Junior había clubes, pero no me acuerdo bien , pero no existía eso de la costumbre de la actividad salvo en la escuela teníamos una hora por semana de gimnasia No había costumbre de una actividad física , no sé en los otros niveles sociales no? pero hoy en día todo el mundo hace gimnasia, todo el mundo tienen posibilidad, hasta en los barrios más sencillos.”

37. Entrevistador/a: “¿y el plan de entrenamiento que hace Mario lo ves accesible?”
38. Entrevistado: “sí, en realidad el, lo va complejizando cada vez más, en realidad yo hacia algo más complejo, después de la cirugía es como comenzar de nuevo, volviendo hacer actividades que antes hacia pero a pesar de que el cuerpo tenga memoria , lo que no tiene memoria es la edad, entonces pierdes rápido la mente , la capacidad de volver a estar en condiciones, se pierde muy rápido , un mes que dejo de trabajar me cuesta un disparate volver a comenzar.”
39. Entrevistadora: “¿Y con respecto a lo económico te parece accesible?”
40. Entrevistado: “afortunadamente no me crea un problema eso, para mí no es un inconveniente, 60 años atrás si hubiera sido un problema. Hoy gracias a dios no, No dependo de mi jubilación para vivir por suerte.”
41. Entrevistadora: “¿por cuál numero de plan vas?”
42. Entrevistado: “y este es el tercero de este año, ahora tengo que cambiar, no cambie ahora porque en realidad yo comencé en septiembre el plan y actualmente cambio cada 45 días pero como falte un montón de veces y hubo feriados también no cambie, y como me voy a buenos aires, no cambie.”
43. Entrevistadora: “¿Cómo profesional, como crees que es en la actualidad la relación de los sujetos hombre- mujer – niño- adolescente con su cuerpo?”
44. Entrevistado: “¿Con su cuerpo? Es bueno, todo el mundo se preocupa por su cuerpo, por su estado físico, por si mismo, lo que no tiene la juventud es responsabilidad ni dedicación al trabajo, cumplen con lo imprescindible para mantenerse, no existe más esa dedicación que existía antes. Yo logre hacer una carrera por mi esfuerzo, empecé en el año 65 y trabajo desde los 14 años, trabaje en vialidad, etc., etc., etc. ahora eso no existe, ahora la dedicación al cuerpo lo tienen todos, eso si todos se preocupan por su cuerpo, disfrutan de su cuerpo , este, existe mucha libertad de su cuerpo. (se produjo un silencio). Y yo los admiro mucho a ustedes que están dedicados a la actividad física y esteee trabajan adoloren para aprender y trabajar, este que no es fácil de encontrar en estas profesiones, es más

fácil encontrar personas limpiando vidrio en una esquina y recibir monedas y trabajar. Lamentablemente.”
45. Entrevistadora: “¿me podrías contar que ejercicios haces?”
46. Entrevistado: “ante todo comienzo con pre calentamiento, después sigo con una serie de ejercicios que se llaman integrados, este, tengo 14 ejercicios y estoy haciendo cada uno, comencé con 6 repeticiones y estoy haciendo 8 o en 10 repeticiones en algunas, ósea que estoy haciendo con arriba de 300 repeticiones algunos son complejos incluso los de equilibrio, y ahora no tengo uno de equilibrio pero en el plan anterior si, tenia uno donde me tenía que parar en la media esfera, levantar una pierna, levantar con el otro. La parte de equilibrio la siento mucho, por es lo que más efectos secundarios de la cirugía de la columna que me han hecho, afecta el equilibrio, pero gracias a dios voy mejorando mucho. Tengo más débil hemisferio izquierdo más débil y hemisferio derecho de mi cerebro, pero creo que lo voy mejorando, me gusta mucho, este gracias a ustedes, con la constancia de ustedes de poder llevar adelante, y son diferentes ejercicios donde en realidad estas trabajando todas las partes del cuerpo, y ahora comencé en casa con algunos abdominales para fortalecer mi abdomen que por la edad se me han aflojado pero ahora estoy empezando a trabajar y a partir de este mes próximo comienzo con lo que había dejado que es la rehabilitación en el agua, ahí voy a comenzar con una kinesiología en Bucor.”
47. Entrevistadora: “¿paralelamente vas a seguir con el ejercicio físico?”
48. Entrevistado: “si martes y jueves voy a ir a Bucor, y lunes miércoles y viernes voy a ir a ejercicio físico con Mario Di Santo y ustedes, y los sábados voy a ir a tiro, y de ahí la semana está completa. Y.... de noche no se pregunta.” (risas)(silencio)
49. Entrevistado: “Pero me estás haciendo una biografía.”
50. Entrevistador/a: “¿una biografía?”
51. Entrevistado: “¡sí!”
52. Entrevistador/a: “nooo (risas), bueno Carlos, ¡muchísimas gracias!”
53. Entrevistado: “¿terminaste?”
54. Entrevistador/a: “¡Si, un placer, gracias!”

55. Entrevistado: -“El mío también.”
56. Entrevistador/a: -“¡Muchísimas gracias!”

ANEXO Nº 5 : DESGRABACIÓN DE ENTREVISTA A ENTREVISTADO Nº7
(Destinada a sujeto que asiste a realizar EFA en el gimnasio Ergo Club)

Entrevistadora: Ruiz Díaz, Rocío Alejandra

Entrevistada: 7

Fecha de realización de la Entrevista: 28/06/2017

Hora de inicio: 18:45 Hora de finalización: 19:13

Lugar: Escribanía Bertaina Dirección: Liniers 800, esquina Urquiza.

Tiempo total de duración de la entrevista: 28:13

Datos del entrevistado

Edad de la entrevistada: 76 años

Sexo: Femenino

Lugar de origen de la entrevistada: Córdoba Capital

Actualmente, la entrevistada vive en: Córdoba Capital

Observaciones⁷⁰ :

1. Entrevistadora: - “¿Cómo es tu nombre completo?”
2. Entrevistado: - “yo soy Ema María del Carmen Carioni.”
3. Entrevistadora: - “¿Cómo es que llegaste a realizar ejercicio físico adaptado?”
4. Entrevistado: - “porque tengo problemas de columna y me recomendó mi médico que es el doctor Aguirre, me mando ahí.”
5. Entrevistadora: - “¿el fue que te sugirió?”
6. Entrevistado : - “el fue el que me dijo que pruebe un mes, y mando un mes yo hace tres que estoy haciéndolo , una cosa que yo no sabía y que me entere ayer es que porque a mí me parecía que cambiar tan rápido de un programa a otro , cuando vos en realidad aprendiste a hacer el ejercicio tenes que cambiar, entonces una de las señoras me dijo no vos podes seguir dos meses si querés con el mismo ejercicio, porque a Di Santo vos le pagas cuando cambias de programa, es así?”
7. Entrevistadora: -”si claro.”
8. Entrevistado : - “bueno yo cambie de programa los tres meses porque pensé que era una secuencia que había que hacer, en realidad por ejemplo a mi me hubiese gustado, por ejemplo a mí me gusta mucho mas que el programa que este último, el anterior que estaba haciendo porque me parece que me hacia mejor el anterior que este, bueno no importa, de todas maneras a mi no me gusta mucho la gimnasia, con toda sinceridad te lo digo no sé si lo tendré que hacer durante toda la vida o no, yo ahora el mes que viene voy a ir a ver qué me dice el médico, me mando un mes yo hice tres, este, yo no veo mejoría con toda sinceridad, será porque a lo mejor se necesita más tiempo o a lo mejor se

⁷⁰ comienza la entrevista en la oficina, luego avisa que en media hora tiene que asistir a un velorio. Se presentaron interrupciones como ser llamados telefonicos.

necesita este, a lo mejor , lo mío es un poco avanzado o a lo mejor este, no lo hago bien, no sé, yo ahora fíjate que tengo de esas camas calientes que te hacen masajes, yo no lo usaba, porque mira si me hace mal o si me hace peor me dice una amiga no eso vos tenes que usarlo porque te hace bien no te va a hacer mal y lo que me doy cuenta que me hace bien es el calor eso que yo me pongo el calor en la columna me doy cuenta que duermo mejor, que me levanto mejor es como que porque eso viste que tiene como piedras que se calientan, eso lo hago antes de dormir, me voy a dormir y el cuerpo es como que entra en calor, no sé en verano, escúchame esto es en invierno, no sé cómo será pero yo tengo buenas referencias de mucha gente que ha ido a Di Santo y dice si son buenos los ejercicios, no es que los ejercicios no sean buenos, a lo mejor que hay que esperar, yo veo mujeres que están hace dos años, yo en tres meses no puedo pretender grandes cosas.”
9. Entrevistadora: - “¿y qué te parece el valor del costo económico del plan?”
10. Entrevistado: - “bueno si fuera para pagar 1500 por mes, es mucho, yo lo puedo hacer, pero me duele también porque son 1000 pesos para uno y 500 para el ACV, que también tienen que cobrar, ahora en realidad si uno puede, yo hago una serie y la hago dos meses, no parece pero se te reduce el 23% y eso me parece más accesible.”
11. Entrevistadora: - “¿y cómo lo ves el ejercicio físico adaptado?”
12. Entrevistado: - “no yo lo veo bien, lo veo bien este a veces pienso lo hare realmente bien o me cuestan, me canso fundamentalmente.”
13. Entrevistadora: - “¿y antes hacías alguna actividad física?”
14. Entrevistado: - “hacia yoga, pero esto me parece más completo para lo mío, me parece mejor que el yoga, este, pero bueno me parece a veces pienso lo hare bien no lo hare bien, este yo soy media apurada por naturaleza, tendría que hacerlo más lento un poco más despacio, este, veo que los chicos tampoco viste se fijan demasiado si lo haces bien o no lo haces bien, pero bueno uno hace lo que puede.”
15. Entrevistador/a: - “¿y qué te acordas que acciones estabas haciendo en el plan, que ejercicios?”
16 .Entrevistado: - “ bueno me parecía más completo el anterior, tenía muchos ejercicios de elongación eso viste que te colegas, abrás, cerrás, me gusta más que el que estoy haciendo este último , no tengo acá, lo tengo en mi casa hoy no fui hoy no podía ir pero voy a tratar de ir mañana o el viernes pero lo ideal es ir tres veces por semana , dos veces es poco, pero está bien tres veces por semana así por lo menos vas un día por medio porque no parece pero a veces ahora me estoy cansando menos , como me deja , porque los primeros días me dejaba de cama te digo , me dejaba de cama, ahora me deja menos de cama, es como que me la banco mas, este, el tema es que cuando vaya al médico se lo voy a decir , tengo que decirle no es que yo no me la pueda bancar de no operarme , pero yo tengo miedo que de acá a tres años le diga doctor no doy más , opéreme y usted va a cumplir 80 años porque yo tengo 76 y media querida, yo cumpla 80 de acá a tres años y medio, me diga usted ya no está en condiciones de operarse, entonces todo es , yo voy a hablar con el médico, yo tengo mi hermano que se opero de esto mismo y quedo bien, y tengo un amigo que se opero no con Aguirre se opero con otro , pero quedo muy bien también porque yo noto que me duele un poco el ciático y se me proyecta el ciático por las piernas es como se me va bajando el dolor , se va irradiando para abajo yo no sé si cuando vuelva al médico me dirá vamos a hacer otra resonancia y vamos a ver si esta mejor o peor, no sé si puede ver tanto en una resonancia.”

17. Entrevistador/a: “¿específicamente cual es el dolor de columna?”
18. Entrevistado: “no yo tengo una vértebra, que yo no sé decirte bien que ha pasado, si tengo algún crecimiento óseo adentro pero es como ósea contracturado, yo pienso que debe ser, es como que me estrangula un poco, pasa con más dificultad la medula, al pasar con más dificultad la medula me hace tener esos dolores de lumbares, lumbares, ahora este yo me ves caminar y camino bien.”
19. Entrevistadora: “¿Cómo te sentís corporalmente, es decir con tu cuerpo?”
20. Entrevistado: “bien, pero por ejemplo mañana cuando me levanto, me levanto medio a los tumbos, viste que me voy agarrando para llegar al baño cuando yo me baño a la mañana, entonces para levantar la pierna para poner dentro de la bañera me cuesta, me tengo que estar agarrando, yo tengo la bañera no cierto? Y al nivel de la bañera yo tengo el shampo el jabón yo tengo una parecita solo para agacharme ahí me duele, después que ya me termine de bañar es como que entraste en calor con el agua caliente, te empezaste a mover y cada vez voy adquiriendo más movilidad pero este, yo vivo, este, tengo planta baja y planta baja y duermo en el primer piso entonces vos bajas las escaleras, vas bajando las escaleras ya te pones mas en movimiento y bueno pero tengo problemas de lumbares entonces yo a veces digo no me opero y porque voy a tener mala calidad de vida si a lo mejor tengo una operación y podría quedar bien y si quedo mal? (Risas).”
21. Entrevistadora: “creo que también cuando te operes, la rehabilitación es fundamental.”
22. Entrevistado: “claro eso es lo que no se todo eso voy a tener que informar.”
23. Entrevistadora: “si tal cual.”
24. Entrevistado: “me voy a tener que informar para ver qué me dice el médico. Mi hermano se opero y no siguió haciendo y él me dice a mi no me duele, no te creas que tiene dos años más que yo, el tiene 79 pero no le duele pero yo por ejemplo si hago un viaje, el domingo nos fuimos a villa general Belgrano, claro yo llegue a villa general Belgrano y bajas del auto y estas dura que te puedo decir, voy al cine estas dos horas sentada y te duele son todas esas cosas que me incógnita ahora está en hacerme operar o no, y saber si tengo que seguir haciendo gimnasia o no tengo que seguir haciendo gimnasia.”
25. Entrevistador/a: “tal cual.”
26. Entrevistado: “en realidad no sé si con solo caminar basta que tampoco te creas que puedo caminar tanto yo tengo algún problema de rodillas, es decir tengo una edad que hay ciertas cosas que están gastadas, no se voy a ver qué me dice el médico, encima para colmo ahora son los especialistas, el de rodilla, el de rodilla, el de cadera, el de cadera, el de columna el de columna, cada uno mano en mano, entonces cuando yo fui a Visconti que es un deportologo, Visconti me dijo usted camine todo lo que tenga que caminar pero no haga caminata primero porque estoy excedida de peso, este y segundo porque tengo una rodilla peor que la otra, este, las dos me duelen un poco entonces no puedo decir voy a caminar dos o tres kilos todos los días, no lo puedo hacer, porque empiezo a sentir dolor en las rodillas, si yo no camino no lo siento entonces que puedo hacer bicicleta liviana.”
29. Entrevistadora: “¿alguna actividad sistemática que hiciste toda tu vida?”

30. Entrevistado: “no, porque yo que hacia yoga haré maso menos yoga hacia desde el 2009 o 2010 nunca me acuerdo pero este, hasta agosto del año pasado pero después cuando empecé a tener más dolor lumbares yo no sabía inclusive si era por el yoga una cosa es una profesora de yoga que tiene a lo mejor los conocimientos que puede tener Di Santo que por ahí te exige cosas que no debes hacer porque cuando yo fui a mi deportologo, Visconti, me dijo usted tiene que hacer lo que usted sienta que pueda hacer no lo exija al cuerpo algo que no pueda hacer a lo mejor la profesora de yoga nos exigía a todas iguales a mí que a una chica de 30 años o 20 años y sin embargo podes ver que la otra puede hacer más que vos sin ir más lejos yo por ejemplo este brazo lo manejo bien (muestra) pero este otro no, no puedo llegar, yo me tengo que atar los rulers y no puedo me tengo que atar acá abajo porque yo me he hecho una radiografía de hombro en la cavidad, el humero y la cabeza del humero lo tengo más bajo se ve que tengo un pinzamiento, entonces toca y no me deja mover, porque fue eso? y anda a saber alguna caída alguna vez me fisuré el brazo anda a saber porque fue eso pero lo tengo si vos me ves la espalda de atrás yo tengo un omoplato mas salido que el otro y son todas deformaciones que te limitan.”

31. Entrevistador/a: “¿y cuando eras chicas a que jugabas, te acordas?”

32. Entrevistado: “vos sabes que siempre fui muy movediza ¿no? por supuesto que antes no le daba la importancia a la gimnasia como ahora, ahora le dan mucho más importancia a la gimnasia este, pero bueno en fui en bicicleta hasta que me case a los 23 años, pero porque andaba tanto en bicicleta? Porque yo vivía en san francisco provincia de Córdoba, donde no había este, ómnibus cuando yo vivía allá entonces mi papa tenía auto pero el auto era para él y entonces nosotros teníamos bicicleta y andábamos en bicicleta, utilice la bicicleta como medio de transporte iba al colegio, al trabajo, al club iba en bicicleta después me case vine a Córdoba y chau nunca más use la bicicleta porque vine acá a Cofico donde hay un desnivel que se yo ni se me ocurrió mas andar en bicicleta este que te puedo decir me gustaba que deporte hacia? Eee No hacia ningún deporte, en sí pero mientras iba a la secundaria jugaba al vóley, hacíamos viste que poníamos los palitos quien saltaba más lejos, todo eso lo hacía cuando era chica pero vos ves que te pones mas grande, entras a la facultad, vas siendo cada vez mas sedentaria este mi trabajo es de quedarme medio quieta, trabajar en el escritorio con la cabeza, entonces de a poco con los años pensar que 76 años y medio no son 20. Dicen que después de los 40 años, después el exceso de peso, yo no he tenido toda la vida exceso de peso pero a partir de mi segundo parto, o quizás antes, empecé a engordar dos kilos, pero bueno son dos kilos más que tenía antes y al final yo ahora tengo 20 kilos más o 23 kilos demás desde que me case, yo tendría que bajar 7 8 o 9 kilos y bueno pero para eso me tengo que poner en algún tratamiento que alguna vez lo logre pero después no me mantuve, entonces tendría que volver a ahora bajar eso y eso necesitas tiempo, necesitas controles necesitas ir a un, tiempo no tengo el horario me resulta re malo porque imagináte que yo voy ustedes están de 14 a 18 de la tarde eeeemm eeee yo a las 16 tengo que estar acá entonces ¿a qué hora tengo que ir? 14 o 14 30 entonces significa que no puedo ni comer porque si yo voy con el estomago lleno no puedo hacer nada.”

33. Entrevistadora: “claro y con el estomago vacio no rendís ”

34. Entrevistado: -“claro entonces como alguna chuchería pero cuando venís a las 16 o 16 y pico ya no tenes hambre , este y ya sé que tengo que venir acá, y a las 18 en el mejor de los casos, entonces no me resulta, el no tiene otro horario, el horario para mi es lo peor que me resulta, a mí que me convendría ir a la mañana levantarme o a lo mejor ir a esta hora entonces ¿me entendes? bueno ya me voy ahí fenómeno, hago la gimnasia este después vengo me hago la cama y me voy a dormir pero yo tengo que estar acá a las 16 porque mi hija que es adscripta en el registro mío este ella prácticamente llega a la escribanía , ella a la mañana esta, lleva al colegio a los hijos y viene pero a las 16 de la tarde no está, y tengo que venir yo, y tengo que venir a firmar y hacer lo demás, no es fácil, la vida no es fácil, uno vive como puede no como quiere .”
35. Entrevistadora: -“como puede y como entiende.”
36. Entrevistado: -“como puede.”
37. Entrevistadora: -“¿y qué haces diariamente?”
38. Entrevistado: -“em bueno me levanto a la mañana, desayuno y estoy acá en el escritorio hasta las 13 30 de la tarde eee atiendo gente, voy al banco a firmar, a veces voy al banco, como, antes me acostaba dormía un rato y después me venía acá y ahora se me fue la siesta que a la edad mía cuando vos haces del día dos mañanitas como decía el general te rinde mas en cambio llego acá y llego muerta.”
39. Entrevistadora: -“¿y ahora continua tu día?”
40. Entrevistado: -“ahora a las 19 30 que yo me tendría que estar yendo tengo se murió mi consuegra con 68 años hoy hace un mes después de haber el día sábado y hoy 28 el 27 de mayo, sábado 27 años ella hizo la fiesta de los 70 años de su marido en la casa de mi hija , porque mi hija tiene una casa con patio viste una casa grande invito a los hermanos de él estaba fascinada contenta bárbara y esa noche se fue a dormir y a la mañana se levanto a las 7 de la mañana a recibir a una hija de 42 años que se había salido de un cumpleaños, tomo el desayuno me voy a acostar un rato más le dice al marido , pase una mala noche, se acostó y no se levanto mas, 68 años bueno hoy hace un mes que se levanto entonces este después viste llegas a tu casa, somos yo y mi marido nada mas, compromiso de gente, alguna conferencia alguna cosa, esa es mi rutina diaria.”
41. Entrevistadora: -“¿y de las cirugías que pensas?”
42. Entrevistado: -“que voy a ver lo que me diga el médico, si me dice no si me da garantía, no usted ahora las cirugías, son viste vos pensá a mi me hicieron una vez una como se llama una este, eeeeeee.”
43. Entrevistadora: -“¿radiografía?”
44. Entrevistado: -“no, cuando te ponen un liquido en la raquídea que este como se llama un infiltración, me hicieron una infiltración y quede como nueva 40 días , era otra, viste cuando no te duele nada, pero me paso el efecto de esa infiltración, antes la infiltración que te hacia el médico te tocaba donde ponemos la aguja si le acertaba le acertaba o si no

te acertaba te embromabas vos, ahora porque te operan porque tienen computadora saben dónde te tienen que poner la aguja y donde te marca la computadora y donde te ponen la aguja y te la pusieron justa, si el médico me dice tenes la posibilidad de quedar 90% bien a lo mejor me opero y si me dice que no, uno no sabe porque hay riesgo que se yo a lo mejor me la banque peor no es que no pueda caminar , peor sea que me vaya a una cirugía y después me quede postrada.”
45. Entrevistador/a: “son riesgos, ¿no?”
46. Entrevistado: “son riesgos, y después decís pucha che y si..... porque ahí está la señora que va hace dos años esa de pelito cortito dice , nooo yo dejarme operar noooo, a mi no me van a poner una mano encima viste que son distintas formas de pensar, y yo digo si puedo quedar bien , porque tengo que estar sufriendo si puedo quedar bien después de la operación pero también pienso no tengo 20 o 30 años que siempre el organismo está mejor, estoy bien ahora pero .”
47. Entrevistadora: “¿y de las cirugías en general que te parece?”
48. Entrevistado: “eso que te digo, si yo supiera que voy a quedar bien voy a cirugía pero voy a decir que me dice el médico.”
49. Entrevistadora: “¿y de los tatuajes que pensas?”
50. Entrevistado: “que son una porquería, ¿los tatuajes? Que son una porquería me parece que se ensucia la juventud, la juventud se ensucia pero porque me preguntas de los tatuajes”
51. Entrevistadora: “porque está relacionado con el cuerpo.”
52. Entrevistado: “ah no a mi me parece que es ensuciarse el cuerpo, yo tengo en la caja notarial nuestra un chico que tiene toda la mano tatuada ¿no? Toda la mano y yo le digo el chico de las manos sucias, el chico me debe tener una bronca, pero vos discúlpame pero ustedes se arruinan el cuerpo, se arruinan las manos a mi me parece una aberración, tengo una sobrina que se hizo un Mickey acá en el brazo y yo le digo ¿vos pensas cuando seas grande y vieja que cara, o que cuerpo va a tener ese ratón Mickey? Es un horror, pero no se dan cuenta, yo creo que la juventud alguna cosa tenes que decirle para que reaccionen pero ellos la moda, todo el mundo lo hace después esos piercings que se hacen me parece un horror, me parece una falta de personalidad, me parece que este, así como otros que dicen de los aros , pero me parece a mí que un aro te va adornar , es un toque femenino , una cadenita pero después esas otras cosas que se las ponen por acá (hace el gesto en la nariz, ceja.) de acá para el otro lado , me parece un horror, un horror.”
53. Entrevistadora: “si si pienso lo mismo”
54. Entrevistado: “pero la diferencia generacional existe los chicos jóvenes piensan lo igual, yo trato de difundirles a mis nietos.”
55. Entrevistadora: “¿Cuántos nietos tenes?”
56. Entrevistado: “7, de 5 con dos hijas nada mas de 5 años a 13 años , tanto mi hija como mi yerno gracias a dios pensamos igual , este mientras podamos hacerles entender que eso no está bien , no te conduce nada, no es ningún logro , es una piel que no sabes cómo va a ser, igual que la cirugía ciertas cirugías de la cara me parece que son

necesarias , si usaste anteojos toda la vida que te hagas un este un , que te quedan las bolsas pero de ahí a todos estos estiramientos vos no sabes como si algunas que quedaron muy bien , como la Mirtha Legrand y todo el mundo piensa que va a quedar bien pero por ahí te agarran médicos que no están tan capacitados como otros y te dejan la cara torcidas como tengo amigas que quedaron con las mandíbulas torcidas, con caras torcidas, con ciertas marcas a mi me parece un horror, yo digo no hay nada mejor que saber asumir lo que te va deparando la vida es parte de uno, bueno ¿que mas?.”
57. Entrevistadora: “¿el cuerpo de hoy cuerpo tecnología de la comunicación que te parece que opinas?”
58. Entrevistado: “el cuerpo ¿de qué? el cuerpo no sé a qué te referís ¿a que la gente haga gimnasia?”
59. Entrevistadora: “¿el cuerpo que se muestra en las redes sociales de hoy en día, en la televisión, en las revistas?”
60. Entrevistado: “mira a mi me parece que todo tiene que ser tomado con natura y con este aceptando ciertas cosas yo no puedo pensar que soy una mina de cuando tenía 30 años que era mucho más bonita , cuando yo me veo , mira te cuento una anécdota vos entras a mi casa y yo tengo como un comedor chico que entras al living y al comedor y tengo una fotografía de mi mama y otra mía de cuando tenía 18 años este tal cual cuando tenía 18 años , linda, alta , delgada y un día vos sabes cómo no tome rencor porque no me acuerdo entro a mi casa que linda foto , si esta es mi mama , y esta yo , vos? Me dice (risas) te juro que fue así claro porque vos no sos mas las que eras y me vio la foto cuando era me veo parecida a mi nieta , parecida a mi hija lástima que la saque de acá hoy justo llevamos las fotos que teníamos acá , (risas) entonces vos decís no sos la misma y vos tenes que aceptar aparte yo estoy al lado de un hombre que ahora cumplió hace poco la semana pasada el 7 de junio 80 años que me quiero estirar, como Mirtha que el marido de Mirtha no quería salir al lado de su marido , yo digo hay que aceptar las cosas a medida que viene que te tenes que tratar de mantener si , si algo que yo me puedo condenar es que cuando una mujer suponte yo me case con 60 kilos yo debía haber tratado de mantener esos 60 kilos haberme permitido 2 o 3 kilos más y nada mas pero eso que seguís engordando y yo tengo amigas que se han mantenido en su peso y físicamente se mantienen mucho mejor entonces ciertas cosas que no podes volver atrás trato de transmitir a mis hijas y a mis nietos, trato de transmitirlo pero como las experiencias son personales no sabes hasta que punto te llevan el apunte.”
61. Entrevistadora: “Bueno Ema no me gustaría robar mas tu tiempo, muchísimas gracias.”
62. Entrevistado: “no por favor.”

ANEXO Nº 5 : DESGRABACIÓN DE ENTREVISTA A ENTREVISTADO Nº8
(Destinada a sujeto que asiste a realizar EFA en el gimnasio Ergo Club)

Entrevistadora: Ruiz Díaz, Rocío Alejandra

Entrevistada: 8

Fecha de realización de la Entrevista: 29/06/2017

Hora de inicio: 11:30 Hora de finalización: 12:03

Lugar: Bar Madero. Dirección: Barrio Cofico. Córdoba Capital.

Tiempo total de duración de la entrevista: 33:16

Datos del entrevistado

Edad de la entrevistada: 62 años

Sexo: Femenino

Lugar de origen de la entrevistada: Córdoba Capital

Actualmente, la entrevistada vive en: Córdoba Capital

Observaciones⁷¹ :

1. Entrevistadora: - “¿Cómo es tu nombre completo?”
2. Entrevistado: - “Eva Adriana Manfredi.”
3. Entrevistadora: - “¿Cuántos años tenes?”
4. Entrevistado: - “62.”
5. Entrevistadora: - “¿Cómo fue que empezaste a realizar ejercicio físico adaptado?”
6. Entrevistado: - “y hace 15 años empecé con Mario porque tengo artrosis en las cervicales entonces tenía que hacer alguna gimnasia.”
7. Entrevistadora: - “¿Quién fue el que te recomendó?”
8. Entrevistado : - “no, me lo recomendó un medico para mi hija que tenía un desgarro y así lo conocí a Mario”
9. Entrevistadora: - “¿Cómo lo ves al ejercicio físico adaptado?”
10. Entrevistado: - “bien bárbaro si no fuera por eso no podría hacer todo lo que hago.” (risas)
11. Entrevistadora: - “¿hace cuanto realizas?”
12. Entrevistado: - “15 años maso menos.”

⁷¹ Dueña del bar, invita un cafe, agua y se presentaron interrupciones porque ella servia el almuerzo a sus comensales. Se presentaba tiempo limitado.

13. Entrevistadora: - “¿Qué ejercicios te acordas que estás haciendo en el plan de entrenamiento?”
14. Entrevistado: - “mucha elongación, de fuerza, de equilibrio por ahora, por ahí me tiene en esas tres alternativas que es lo que necesito.”
15. Entrevistadora: - “¿el valor del costo del plan que te parece?”
16. Entrevistado: - “esta dentro de los valores de los gimnasios, no es barato tampoco pero bueno.”
17. Entrevistadora:-“¿y ahora con tu cuerpo como te sentís?”
18. Entrevistado:-“mejor, mejor yo siento que tengo más elasticidad, más fuerza en las piernas, si indudablemente mejor aunque el proceso obviamente continua y avanza, más lento pienso.”
19. Entrevistadora:-” ¿diariamente que haces?”
20. Entrevistado: -“y bueno estoy parada todo el día, voy y vengo, en el bar a full, lavando vajilla, atendiendo, cargando bandejas.”
21. Entrevistadora:-“¿Cuándo eras chicas a que jugabas?”
22. Entrevistado:- “al elástico, al tejo, a la bici.”
23. Entrevistadora:-“¿con quién?”
24. Entrevistado: -“con mis hermanos, o con mis amiguitas del barrio.”
25. Entrevistador/a:-“¿y alguna actividad sistemática que hayas hecho durante toda tu vida?”
26. Entrevistado:-“danza clásica.”
27. Entrevistador/a:-“¿a sí?”
28. Entrevistado:-“de los 3 años hasta los 16 años en el seminario del San Martin entre a los 7 años al seminario pero de los 3 hasta los 7, iba a una academia privada.”
29. Entrevistadora:-“ah un montón”
30. Entrevistado:-“si me faltaban dos años para recibirme.”
31. Entrevistadora:-“¿a sí?”
32. Entrevistado:-“si lo que pasa es mi papa me saco porque me querían poner en el ballet y el ambiente ese hace 40 años atrás era (el gesto) terrible entonces me saco.”

33. Entrevistadora: -“claro a diferencia de ahora.”
34. Entrevistado: -“claro pero bueno era todos los días dos horas de clases.”
35. Entrevistadora: -“¿y de las cirugías que piensas?”
36. Entrevistado: -“¿en general?”
37. Entrevistadora: -“sí en general”
38. Entrevistado: -“yo personalmente no me la hice nunca, no me llama entrar a un quirófano si no es necesario.”
39. Entrevistadora: -“¿y de los tatuajes?”
40. Entrevistado: -“no me gustan me parece que es maltratar el físico a pesar de que tengo un hijo mayor que está todo tatuado, toda la espalda. en cambio a los otros dos ninguno no le gusto ¡por suerte! no sé si eso puede traer consecuencias a posteriori dicen que no viste, no se”
41. Entrevistadora: -“¿y de los cuerpos en general, el cuerpo tecnología, el cuerpo de hoy que se presentan en los medios de comunicación qué opinas?”
42. Entrevistado: -“sí demasiado artificial te digo porque a ver convengamos se tienen físico naturalmente, se puede tener un lindo físico, armonioso duro su glúteo pero tampoco mujeres de que se yo 50 años que vos la ves y están todas hechas me parece una estupidez, más allá que vos puedas usar una buena crema pero ya ser una muñeca Barbie me parece patético la verdad.”
43. Entrevistadora: -“y hoy en día se presenta eso.”
44. Entrevistado: -“sí pasa que es el mercado de consumo que vivimos, es así se da prioridad a la belleza, al que dirán, las cosas visual y no a los contenidos de la persona y de la sociedad.”
45. Entrevistadora: -“sí que bárbaro ¿no? Es una realidad”
46. Entrevistado: -“antes no era tan así en el década del 70.”
47. Entrevistadora: -“las chicas mucho más bellas”
48. Entrevistado: -“no sé si éramos más bellas pero éramos más naturales e, mas intelectuales quizás por ejemplo gimnasios no había, dentro de mis padres hacer danza

era la mosca en la brecha, nadie se dedicaba, se da mas parte intelectual de teatro de cine, los libros, la militancia más comprometido con tu sociedad, con la problemática de tu sociedad que el físico.”
49. Entrevistadora: “eso es cierto. ¿Estás haciendo alguna otra actividad aparte del ejercicio físico adaptado?”
50. Entrevistado: “ninguna, no tengo tiempo con la actividad del trabajo me consume todo.” (risas)
51. Entrevistadora: “¿Qué pensas del cuerpo?”
52. Entrevistado: “pienso que a mi edad tenes que entrarte a cuidar, y a tratar de sobrellevar lo mejor posible pero también si se quiere ponerte estéticamente mantenerte mínimamente presentable por vos misma no por el que dirán ósea que vos empezas a ver que todo se te ha caído es fuerte, es fuerte, es duro, la vejez es duro, pero bueno tenes que asumir, y estar lo mejor posible para ayudarlo.”
53. Entrevistadora: “claro, pero vos teniendo una vida tan activa. Te mantenes”
54. Entrevistado: “si pero la educación física ósea el ir a gimnasia también te desintoxica un poco la cabeza, totalmente entre lo que ves, escuchas, charlas y el estar concentrada para hacer la gimnasia porque tenes que tener o sea no sé si ya son hábitos o resabios de la danza pero tenes que concentrar para hacer entonces eso te evita estar dándole a la cabeza todos los problemas que podes tener, es un desagote bastante importante.”
55. Entrevistador/a: “¿el ejercicio físico adaptado qué opinas de eso?”
56. Entrevistado: “a mí me parece fantástico lo que hace Mario yo lo puedo comprobar en mi de cómo puedo sobrellevar tantas horas de trabajo y tanto gracias al mantenimiento que él hace y lo he visto en el gimnasio gente, esa mujer que ha tenido un ACV como evoluciono esa mujer, le cambio la cara, el físico, todo le cambio, más allá que camina, esplendida.”
57. Entrevistador/a: “si cada vez está mejor.”
58. Entrevistado: “ahora hace mucho que no la veo.”
59. Entrevistador/a: “¿las razones por las que hiciste ejercicio físico adaptado cuáles son?”

60. Entrevistado: “es por la artrosis en las cervicales, ósea no puedo hacer cualquier gimnasia, no puedo hacer pesas, no puedo hacer cualquier cosa.”
61. Entrevistadora: “¿y cómo fue que lo conociste Mario?”
62. Entrevistado: “no no si a mí me dijeron que tenía una artrosis en las cervicales una persona de 60, a los 38 años porque yo antes tenía agencia de quiniela entonces se perforaban tarjetas y ese trabajo mecánico, levantar y bajar la cabeza, más allá que la artrosis es hereditaria me podría haber comenzado hoy a los 60 y no tan prematuramente.”
63. Entrevistadora: “¿este movimiento? (hace el gesto)”
64. Entrevistado: “levantar y bajar la cabeza (hace el gesto) eso te va produciendo.”
65. Entrevistadora: “¿Cuántos años tenias ahí?”
66. Entrevistado: “38 años me dijeron que tenía una artrosis una persona de 60 años, ósea que tenía una artrosis degenerativa el tiempo cuenta, el diagnostico te decía usted va a llegar un punto que no va a poder levantar una taza, usted ya no tiene que hacer fuerza, tiene que descansar 20 minutos a la siesta.”
67. Entrevistadora: “¿te dijeron usar el cuello?”
68. Entrevistado: “no prohibido, nunca se deje colgar el cuello, no porque produce rigidez en las cervicales, si yo estoy mucho tiempo charlando con vos así quieta me entro a marear o me entro a sentir embotada la cabeza porque tenes mala oxigenación.” (un cliente se despide de ella)
69. Entrevistadora: “me encanta el lugar, hermoso esta , además la mañana acompaña ”
70. Entrevistado: “si me gusta mucho es lo distinto dentro de la zona.”
71. Entrevistadora: “¿es barrio Cofico?”
73. Entrevistado: “si, está entre alta Cordoba y Cofico, en realidad Cofico comienza pleno, pleno, después de la que baja la que agarra general paz.”
74. Entrevistadora: “esta divino el lugar, me encanta. Así que bueno de la artrosis ¿fue así?”

75. Entrevistado: “si así fue bueno ahí la vas peleando el médico me dice, ¿que implica eso? Que va a terminar así (hace el gesto) y yo tenía un cliente que era medico y era periodista de la voz del interior y esa postura de la maquina le saco artrosis, siempre estaba así (hace el gesto) y el siempre se ponía una cuellera para comer, se lo ponía para comer únicamente y yo un día le pregunto usted tiene artrosis y me dijo sí , bueno en el momento me dice usted está peor que yo claro yo tenía 38 años y este un hombre de 60 y pico o 70.”
76. Entrevistadora: “¿y ahí ya fuiste a lo de Mario?”
77. Entrevistado: “no hay empecé en el jockey hacer gimnasia, hacer aquagym y bueno después del desgarre que se hizo Florencia con la danza un clínico le dijo eso te va a curar, anda a Mario Di Santo.”
78. Entrevistadora: “¿el médico directamente la mando?”
79. Entrevistado: “el clínico, un día y fui y le dije que estoy en fisio y me dice no eso no te lo va a curar la fisio anda a verlo a Mario Di Santo y bueno ahí y empecé en el quality y empecé a ir yo también y así fue.”
80. Entrevistadora: “¿y ahora corporalmente como te sentís?”
81. Entrevistado: “bien tengo ósea a la mañana me levanto y tengo hinchada la mano no es que no sienta ningún dolor también lo que hago me contractura mucho no es que no tenga dolores ni me inhabilite por ejemplo a veces si me cuesta rayar cuando tengo las manos hinchadas pero en general te sentís activa todavía podes hacer cosas.”
82. Entrevistadora: “pero sos muy joven.”
83. Entrevistado: “si pero al lado de amigas mías, claro, no hacen ni la cuarta parte que hago yo, no olvídate, olvídate, yo tengo una amiga en Londres que va a cumplir en agosto 60, dos años menos que yo.”
84. Entrevistadora: “que lindo vive en Londres.”
85. Entrevistado: “si hace muchos años, 30 y pico de años bueno cuando ella vino y se quedo maravillada y ella siempre me dice ¿seguís yendo al gimnasio? me dice por eso te mantenes vos, ella es hipertensa tiene problemas de todo, es gorda, no sabes lo que era esa chica de joven. Era hermosa, 1, 70 mts y ahora la ves y no podes creer, más allá que uno va cambiando las facciones y todo , la metamorfosis se hace pero yo tengo gente que me reconoce y que me ve desde los 12 años y yo hay gente de esa época que yo no le he reconocido porque son completamente otra persona, otra persona, increíble,

entonces si vos no lo acompañas con un poco de actividad, que mantenga el organismo, ósea cuando vos sentís un cansancio en la columna, un malestar, dolor, eso te agarra depresión porque es como que te sentís mal, te sentís cansada, te sentís mal y te agarra depresión ósea el mal funcionamiento físico te genera otras cosas que son psíquicas y que son anímicas y que... ¿me entendes?”
86. Entrevistadora:-“claro afecta también a la autoestima.”
87.Entrevistado:-“no pero olvidate de la autoestima, más allá de la autoestima, es el sentir que ya no podes, ya no sos la de antes, lo jodido en el ser humano es que envejece el cuerpo pero la mente en realidad te seguís sintiendo como si tuvieras 20, entonces.”
88. Entrevistadora:-“tal cual.”
89. Entrevistado:-“entonces hay una dicotomía que es fuertísima, es fuertísima.”
90. Entrevistadora:-“pero pasa yo tengo 24 años y en qué momento tengo 24.”
91.Entrevistado:-“claro yo nunca me voy a olvidar la madre de esta amiga mía que vive en Londres haber tenido 40 años en esa época yo me siento de 20 a los 40 me siento de 20 de acá se sentía, pero claro el cuerpo no es la de 20 pero ella de acá esa dicotomía es muy fuerte entonces cuando la vas sobrellevando con la gimnasia te sentís activa e , también te ayuda en la parte anímica es así, yo he salido de casa por ejemplo la mujer de un ecólogo que tenía yo , murió con artrosis en la cama, años y años postrada años.”
92. Entrevistador/a:-“que bárbaro.”
93.Entrevistado:-“claro estamos hablando hace 40 años atrás, no sé yo tenía 30 y pico ,mi mama se atendía con el toda la vida, escuche que le comentaba que la mujer estaba postrada, entonces hace 50 años atrás por la artrosis te morías, hoy como existe un Mario Di Santo , existe un estudio que te permiten que mínimamente hace que las personas se levanten pero la mujer esta murió es mas el médico que fui yo al reumatólogo que fui yo, me dijo que vaya a verlo al , y yo le pregunte de que murió la esposa del doctor Aguirre, se murió porque se quería morir, el tema de la artrosis comienza tan precozmente te deteriora todo.”
94. Entrevistadora:-“¿y tu muñeca esta mejor?”
95. Entrevistado:-“no, el dedo era no me mandaron ni a fisio porque me saco el yeso bueno ahora vas a fisio, y me dice a ver move la mano pero si la moves perfectamente para que vas a ir a fisio y si le digo nunca la deje de mover, con yeso y todo seguía

haciendo cosas.”
96. Entrevistadora: -“claro vos sabes que cuando sentís el movimiento es que te ayuda.”
97. Entrevistado: -“por supuesto, o el calor, yo a la mañana me doy con el secador cuando estoy muy contracturada, con almohada sin almohada , me levanto muy contracturada y las manos muy hinchada entonces agarro el secador y me doy calor para que te permita entrar a moverte.”
98. Entrevistadora: -“claro para arrancar el día.”
99. Entrevistado: -“si aun así ya siento cosas que no sentía como el dolor del ciático las vertebras, pero ahí hago alguna gimnasia y siento que me hace clac, clac las vertebras no sé si es bueno o malo no es que se estén acomodando no sé.”
100. Entrevistadora: -“pero creo Adri que sabes el secreto fundamental que es el ejercicio físico.”
101. Entrevistado: -“totalmente, eso te abre el ABC de esto de cualquier enfermedad creo que la gimnasia te permite porque además te vuelvo a repetir esto es como el teatro , el teatro es donde vos largas, expresas, largas emociones , permite a las personas reacomodarte bueno la gimnasia te produce eso vos vas largando todo ese estrés toda esa carga emocional que tenes, toda esa bronca de las mil cosas que te han pasado durante el día y te permite ver desde otra posición y además que te entras otra a sentir bien esa soy yo. Seguí siendo yo porque se pierde mucho eso ¿yo quien soy ahora? Con la vejez, es duro es muy duro.”
102. Entrevistadora: -“es un tu momento para vos.”
103. Entrevistado: -“y tenes un tiempo para vos.”
104. Entrevistador/a: -“claro porque estas sin el teléfono, desconectada.”
105. Entrevistado: -“si yo de noche también leo y es mi momento, la lectura yo siempre pero es mi momento, pero es otra cosa no es lo mismo que la gimnasia también te permite evadirte de todo el día, pasas a otro mundo con la lectura.”
106. Entrevistadora: -“acá ¿terminas tarde?”
107. Entrevistado: -“de acá salgo me voy a gimnasia después vuelvo y sigo hasta las 19 o 20 me voy pero he llegado a estar hasta las 4 de la mañana, un día me pase de las 8 hasta las 4 de la mañana, casi me muero, siempre he trabajado 14 horas, cuando estaba en la agencia estaba en la galería planeta y teníamos dos, en colon y general paz.”

108. Entrevistadora: “¿y viernes y sábado te quedas acá hasta tarde?”
109. Entrevistado: “¿el viernes acá? hasta tarde si pero yo estoy hasta las cinco después viene mi hermana y si no hay días como los domingos que tenemos las chicas que cubren. Me dicen que estás haciendo que te vas a correr, no le digo estoy atendiendo y le digo a varios le haría falta el gimnasio al amigo, y me dice sabes lo que me cuesta y le digo lo que te va a costar le digo tener esa gordura, el hombre es mas dejado que la mujer en ese aspecto, pero vuelvo a repetirte son actitudes de vida no es una estética imagínate con 62 años ya, que podes ya no se te cruza nada, es vos, sentirte bien vos, el sentirte activa todo eso te produce un placebo que es el que te permite seguir o sino caes en pozo depresivo, en esta edad si te entras a plantear todo, ¿me entendes?”
110. Entrevistadora: “claro empezas a caer.”
111. Entrevistado: “te das cuenta que de metros te van quedando centímetros (Risas) yo por eso siempre les digo disfruten la juventud que el único tesoro es la juventud.”
112. Entrevistadora: “la juventud divino tesoro.”
113. Entrevistado: “te vas para no volver, quiero llover y no puedo y a veces lloro sin quererte dice el poema, es así.”
114. Entrevistadora: “es así.”
115. Entrevistado: “uno no te das cuenta cuando sos joven, no te das cuenta, en vez de decir que boluda pensar que me amargue la vida por fulanito, sultanito.” (risas)
116. Entrevistadora: “a todos nos pasan.”
117. Entrevistado: “las conductas humanas se repiten y se repiten en toda la sociedad hay conductas humanas que se dan en todas las partes iguales por eso la palabra socorro todos reaccionamos ante un estímulo igual, chino japoneses, lo que sea.”
118. Entrevistadora: “claro.”
119. Entrevistado: “entonces cuando perdes ese gran vaaaaaaaalooooooooorrrrr, tenes que encontrar más sentido al porque estas.”
120. Entrevistadora: “y buscar las cosas que te hagan sentir bien.”
121. Entrevistado: “que te hagan sentir bien, por lo menos que te permita disfrutar la vida porque el sentirte mal no te deja ver nada, entonces si crea un circulo vicioso.”
122. Entrevistadora: “¿y tu relación con los demás como es, con los demás cuerpos?”

123. Entrevistado:-“No bien sigo yo muy sociable acá la gente charla conmigo y cuando no me ven y no esta Adriana llámala, si, yo he sido siempre muy sociable toda la vida, pero no quiere decir que no tenga mis nerviosis, no es que pe pe pe, mi neurosis tengo, con los años, obviamente pero creo que tengo mejor carácter ahora de vieja que de joven.”
124. Entrevistadora:-“¿A sí?”
125. Entrevistado:-“Si como decía un viejo sketch que me chupe todo un huevo entonces no te importa ya sos mas autentica, haces lo que haces, como quieres, cuando quieres, es así, siempre cuando uno es joven está muy condicionado.”
126. Entrevistadora:-“¿Tu entorno, la sociedad?”
127. Entrevistado:-“El entorno, vos tenes que ser lo que quieren que seas o estas pendiente de cuáles son las expectativas del otro, con respecto a vos y no vos con respecto a vos es así.”
128. Entrevistadora:-“Tal cual.”
129. Entrevistado:-“Entonces como que ya vivís más libremente todo.”
130. Entrevistadora:-“Deberíamos ser así todos.”
131. Entrevistado:-“Si quieres putear putea ya sos inimputable para todos , una determinada edad ya pasas a ser inimputable así, pero hay que disfrutar porque la juventud no es la recuperas y es un valor agregado, ahí a tu edad es cuando tenes que Salir conocer , desarrollarte como persona, intelectualmente planear tu futuro y decir que tengo que hacer para llegar a esto porque cuando uno es joven tiene objetivos que es cuando se pierde con la vejez , los objetivos ya lo perdes porque ya esta, lo que hiciste.”
132. Entrevistadora:-“Y lo que no también.”
133. Entrevistado:-“Y lo que no también ya hay un tiempo concreto. Lo que hiciste, hiciste, ya no tenes ni tiempo material , porque yo hoy puedo estar esplendida y mañana me despierto y pase a otra cosa, yo tengo una amiga que se murió hace 15 días se murió a los 62 años se enfermo y tuvo dos años y chau, hasta luego.”
134. Entrevistador/a:-“¡Qué joven!”
135. Entrevistado:-“Si, cáncer de páncreas, y eso no te avisa te digo, por eso te digo ya todo es muy relativo también lo que yo te digo, vos podes decir si te sentís bárbara esto lo otro pero también sos consiente que tu tiempo es limitado ya.”

136. Entrevistadora:-“¡Claro!”
137. Entrevistado:-“Entonces Que la juventud no, aunque tampoco porque si yo quede viuda la primera vez a los 25 años el tenia 28 años cuando murió de una leucemia, se acostó un día y se levanto tenía fiebre y chau pero no, son excepciones, son rachas que... pero ya a partir de los 50 y pico ya estás en riesgo y a medida que va pasando el tiempo más riesgo corres.”
138. Entrevistadora:-“Te va pasando factura el cuerpo.”
139. Entrevistado:-“De todo lo que hiciste y no hiciste , (risas) mira yo cuando estaba en la facultad trabajaba también en una serrería en la terminal de Córdoba, entraba a las 5 de la mañana y salía a las 3 de la tarde y de ahí me iba a la facultad hasta las 11 de la noche y llegaba a mi casa a las 12 y dormía cuatro horas la madre de esta amiga mía de Londres me dijo un día mira petisa ¿sabes cuándo lo vas a sentir? a los 40 , claro, y a los 40 no lo sentí pero sebe que si porque la artrosis y todo ha producido un desgaste en el cuerpo ¿me entiendes? Que otra a lo mejor no lo hubiera tenido.”
140. Entrevistadora:-“¿4 horas?”
141. Entrevistado:-“entonces todo se pasa factura, Todo se pasa factura, el cuerpo te pasa factura, uno cuando es joven cree que la juventud sos mujer maravilla diría una amiga mía que es medica, mira la mujer maravilla mueren de cáncer y es así.”
142. Entrevistadora:-“Tal cual.”
143. Entrevistado:-“Tesoro te voy a tener que dejar porque tengo que servir la comida.”
144. Entrevistadora:-“Muchísimas gracias por tu tiempo.”
145. Entrevistado:-“No por favor, pero yo les mando a todo el mundo a Mario Di Santo.”

ANEXO Nº 5 : DESGRABACIÓN DE ENTREVISTA A ENTREVISTADO Nº9
(Destinada a sujeto que asiste a realizar EFA en el gimnasio Ergo Club)

Entrevistadora: Ruiz Díaz, Rocío Alejandra

Entrevistada: 9

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

Hora de inicio: 18:10 Hora de finalización: 18:33

Lugar: Ergo Club Córdoba Capital. Dirección: Lavalleja al 800

Tiempo total de duración de la entrevista: 23:05

Datos del entrevistado

Edad de la entrevistada: 63 años

Sexo: Femenino

Lugar de origen de la entrevistada: Córdoba Capital

Actualmente, la entrevistada vive en: Córdoba Capital

Observaciones ⁷²

1. Entrevistadora: - “¿Cómo es tu nombre completo?”
2. Entrevistado: - “Zulema del Carmen Miretti.”
3. Entrevistadora: - “¿Cuántos años tenes Zulema?”
4. Entrevistado: - “63.”
5. Entrevistador/a: - “¿Y cómo fue que empezaste a realizar ejercicio físico adaptado?”
6. Entrevistado: - “eee, bueno yo tengo un problema de hernias de disco. Y el año pasado la verdad que la pase mal, ya hace un tiempo que venía muy mal, el año pasado estuve muy mal, un problema bueno que cuando me atacaba me anulaba las piernas no podía caminar y ya medio como era que iba a ir a una operación pero después bueno recurrí a un traumatólogo que me recomendaron que es especializado en columna y bueno el me dijo que antes de la operación intentara con... Que yo tenía veía en los estudios que yo tenía la musculatura que no me sostenía bien la columna, muy laxa, entonces me recomendó hacer este....bueno un tipo de gimnasia para fijar la musculatura para probar y bueno me recomendaron venir a Mario.”
7. Entrevistadora: - “¿Quién fue el traumatólogo?”
8. Entrevistado: - “eee Ibarreta, que atiende, yo fui a la primera consulta porque estaba desesperada de dolor, eee y no me componía, no me componía fue a una primera consulta al privado y... bueno el a mi recomendó una serie de estudios y bueno ahí me mando al Ferreira porque el también atiende en el Ferreira, y ahí fue bueno después fui y como el dolor no se me pasaba me hicieron una ... unaaa... no me sale la palabra, una

⁷² Después de realizar ejercicio físico en eucinesis, con una merienda en el bar del gimnasio, se llevo a cabo la entrevista, también fue su marido que luego de terminar la entrevista, continúe con él. Fue una tarde enriquecedora.

fijación muscular, una fijación viste que te inyectan en la misma columna este, bueno eso me hizo super bien el me dijo vamos a probar y la verdad que me dio un excelente resultado y ahí empecé a venir al gimnasio y la verdad que estoy súper bien, nunca más me volvió a atacar hasta ahora (risas), así que no realmente esto me cambió la vida, y bueno así que por ahí me exijo en venir porque yo tengo un trabajo que es complicado con los horarios no tengo horarios pero bueno yo dos veces a la semana me busco el lugar, eee la hora (risas)."
9. Entrevistadora: - "Entonces, ¿Qué valor le darías hoy al ejercicio físico adaptado?"
10. Entrevistado: - "eeee, no, un valor excelente, excelente porque a mí me cambió la vida. Hasta ahora me cambió la vida yo hasta ahora no tome mas ninguna medicación, nada, antes vivía con antiinflamatorios, inyecciones bueno al verdad que lo recomiendo, por lo menos para mí fue un cambio total."
11. Entrevistadora: - "Que bueno, me alegro muchísimo, en serio."
12. Entrevistado: - "y bueno la verdad que acá bueno Mario y todos los profes que están (risas) vemos una disposición y que continuamente te están controlando no es que vos haces el ejercicio por mas que ya lo sepas, este, no vos ves siempre que te están controlando este, corrigiendo, eso es muy importante."
13. Entrevistadora: - "si yo creo que también."
14. Entrevistado: - "porque uno podría llevarse la rutina, yo sé que no lo hago y además no sabes si lo haces bien o no."
15. Entrevistadora: - "¿hace cuanto tiempo que lo estás haciendo?"
16. Entrevistado: - "desde Octubre, del año pasado."
17. Entrevistadora: - "¿y cada cuanto vas cambiando el plan?"
18. Entrevistado: - "y nos va cambiando cada tres meses maso menos."
19. Entrevistadora: - "¿tres meses?"
20. Entrevistado: - "si ahora ya nos tendría que cambiar."
21. Entrevistadora: - "¿y cuanto al valor económico que te parece el plan de entrenamiento?"
22. Entrevistado: - "no me parece accesible porque el plan que es cada tres meses un monto y después del monto del gimnasio que es el monto que pagas en cualquier lugar que vayas, este me parece totalmente accesible."
23. Entrevistadora: - "¿y diariamente que haces, cuál es tu rutina?"
24. Entrevistado: - "yo soy docente, pero en este momento estoy con licencia gremial yo ocupo un cargo en la conducción de gremio docente, en la UPC, este, y bueno yo paso muchas horas ahí, y muchas horas sentada y mucho viaje, nosotros recorremos toda la provincia entonces eso también bueno afecta un poco pero yo por ejemplo cuando voy a viajar tengo la precaución de ponerme una faja que es lo que me recomendaron, este, pero bueno este últimamente no me afecta en nada viajar, nada eee por eso te digo yo paso muchas horas y me cuesta a veces encontrar el horario lo único que ves que es una cuestión que quizás que tendría que tener mas hora este gimnasio o mañana y tarde, porque."
25. Entrevistadora: - "claro está muy limitado el horario."
26. Entrevistado: - "claro a mi me quedaría mucho mejor venir a la mañana antes de entrar a mi trabajo, porque después a veces cuando entro a mi trabajo me es difícil salir pero bueno me busco el horario dos veces a la semana para salir."

27. Entrevistadora: -“¿y cuanto tiempo estas tardando en realizar el plan?”
28. Entrevistado: -“y ahora una, una hora y diez.”
29. Entrevistadora: -“¿y qué ejercicios te acordas que estás haciendo ahora?”
30. Entrevistado: -“y en este momento, bueno estoy haciendo mucho con bandas elásticas, estiramiento de piernas, con pelotas, este, que es el último plan que estoy haciendo.”
31. Entrevistadora: -“¿y corporalmente como te sentís?”
32. Entrevistado: -“no, bien, bien, si, no bien me costó al principio porque no he sido una persona que siempre ha hecho actividad física, lo último que yo estaba haciendo y ahora no lo estoy haciendo es aquagym, los últimos años iba a aquagym pero bueno nada más que eso, nunca tuve mucha actividad física desde pequeña, hice algunas deportes, pero no nada muy así.”
33. Entrevistadora: -“¿Cómo cuales?”
34. Entrevistado: -“por ejemplo al vóley, o bueno lo que hacías en la primaria, secundaria en el terciario pero nada más.”
35. Entrevistadora: -“¿y a que jugaban antes cuando eras chica?”
36. Entrevistado: -“¿en la escuela?”
37. Entrevistadora: -“sí, en general, durante tu vida, ¿a que jugabas?”
38. Entrevistado: -“rondas, y esas cosas pero no era mucha actividad física.”(Risas)
39. Entrevistadora: -“¿y juegos?”
40. Entrevistado: -“si juegos sí.”
41. Entrevistadora: -“¿cuáles?”
42. Entrevistado: -“ronda, el arroz con leche me acuerdo, (risas) el tejo, este, carreras, bueno que se yo maso menos eso.”
43. Entrevistadora: -“¿las escondidas?”
44. Entrevistado: -“las escondidas.”
45. Entrevistadora: -“el tejo nosotros ahora lo conocemos como rayuela.”

46. Entrevistado: -“ah, sí, armar los cuadros y después vas tirando.”
47. Entrevistadora: -“claro o armas un avión.”
48. Entrevistado: -“ah sí.”
49. Entrevistadora: -“¿y con quien jugabas?”
50. Entrevistado: -“amiguitas, amiguitas del barrio, este pero después cuando ya más grande no tuve actividad física continuada para nada.”
51. Entrevistadora: -“¿recién ahora?”
52. Entrevistado: -“si después de grande.”
53. Entrevistadora: -“y gracias al traumatólogo”
54. Entrevistado: -“si este yo iba a aquagym por este problema de columna hace mucho que lo tengo, pero no fue tan pronunciado como lo tuve este último tiempo, entonces bueno yo no podía hacer nada de impacto entonces me lo habían recomendado aquagym y por eso hacia eso.”
55. Entrevistador/a: -“pero ahora notas que el ejercicio físico adaptado te cambio”
56. Entrevistado: -“no... Esto me cambio, lo que pasa como que creo que antes no se le daba tanta importancia por lo menos en el entorno que yo me crie y eso no se le daba tanta importancia a la actividad física que era necesaria para tu salud.”
57. Entrevistadora: -“claro forma parte de la salud. ”
58. Entrevistado: -“claro no se le daba esa importancia.”
59. Entrevistadora: -“claro, más allá de lo estético hoy se entiende que forma parte de la salud.”
60. Entrevistado: -“no en mi época y por lo menos en el entorno que me crie no se le daba importancia.”
61. Entrevistadora: -“claro, a mi me gusta eso hacer entender que el ejercicio físico forma parte de la salud, no tanto de la estética.”
62. Entrevistado: -“nosotros ahora lo vemos que quizás las consecuencias que hoy tenemos también son por haber hecho actividad física anteriormente pero bueno hoy es otra la situación en todas las mayorías de las personas, está convencida que es parte de salud.”
63. Entrevistadora: -“claro Mario también se dedica a eso”
64. Entrevistado: -“bueno Mario (hace el gesto).”

65. Entrevistadora: “¿y del término cuerpo que piensas, cuál es tu concepto de cuerpo?”
66. Entrevistado: “¿Cómo pensarlo de una integralidad?”
67. Entrevistadora: “claro.”
68. Entrevistado: “si bueno lo que pasa es que yo voy a hablar por mí , lo que pasa es que por ahí lo descuidamos mucho, yo ahora me doy cuenta que lo descuide, un poco lo descuide, esteee... como lo tendría , como también lo tendría que haber hecho pero también me lo cuestiono no es que me lo cuestiono sino que veo como que fue un erro de la época quizás o de mis padres que no tuvieron , a ver como te padres, que mis padres no tenían las condiciones tampoco de mandarnos a hacer una actividad física fuera de la escuela, que eso para pagarlo y por esto también por falta de conocimiento y que no se le daba el valor que hoy tiene , no que se le da hoy, que tiene realmente , el trabajar el cuerpo que es una integralidad y que también bueno no solo para el cuerpo sino para la mente.” (risas)
69. Entrevistadora: “¿y hoy como cuidas tu cuerpo?”
70. Entrevistado: “bueno yo trato de o sea, este , a raíz de todas estas situaciones yo empiezo a cuidarlo sé que no tengo hacer algunos esfuerzos no los debo hacer, tengo precauciones como me agacho, como me siento , como me levanto de la cama pero eso lo fui aprendiendo por la situación que tenia pero hoy ya forma parte de mis hábitos por ejemplo yo no me arrodillo sino flexiono las piernas, este, bueno trato de y acá lo que me ayudo mucho a mi en esto es la respiración , que es algo que yo no hacía.”
71. Entrevistadora: “¿de controlar?”
72. Entrevistado: “de controlar la respiración, la inspiración de contraer la musculatura eso veo que me ayuda mucho.”
73. Entrevistadora: “si trabajos de core, como lo llamamos acá, viste cuanto inhalo, exhalo ajusto, es fundamental.”
74. Entrevistado: “sí, bueno eso jamás lo había hecho por eso.”
75. Entrevistadora: “si Mario lo explica, no todos aplican ese método.”
76. Entrevistado: “no yo es la primera vez.”
77. Entrevistadora: “quizás trabajos del yoga sea algo parecido, y se llega a ser consciente de eso pero Mario explica eso, el core que es la activación de la zona media.”
78. Entrevistado: “si claro, si para mi fundamental y yo a veces cuando estoy en la situación que tengo que hacer algún esfuerzo o algo contraigo.”
79. Entrevistadora: “para agacharte, para todo.”
80. Entrevistado: “si el Japo, que nos tiene (hace el gesto), el Japo que me dice esto es para toda la actividad que usted haga en el día, contraer.” (risas)
81. Entrevistadora: “si si, cuando te levantas a la mañana también, apoyas las lumbares sobre la cama y se va precalentando digamos y después pararte eso sería lo ideal.”
82. Entrevistado: “ si , para mi te repito esto que estoy haciendo (hace el gesto) es valioso y lo recomiendo muchas personas me preguntan que estoy haciendo y me conocen que yo tengo ese problema y me dicen vos andas bárbara que hiciste y bueno a todos les digo y les cuento, le explico y le digo vayan al que tenga bueno problemas bueno , el viene por

mi también (lo señala al marido) el vino después , yo empecé sola y después lo traje a él .
83. Entrevistadora:-“¿alguien te hablo de cuerpo alguna vez?”
84. Entrevistado:-“no, la educación nuestra si bien yo tenía en el secundario pero era otra, yo ahora veo la curricula de ahora es otra, este, inclusive cuando yo daba clases bueno es la integralidad del cuerpo, la sexualidad todo eso, como que eso no lo tenía en cuenta.”
85. Entrevistadora:-“hoy es mas publico.”
86. Entrevistado:-“si, aunque cuesta este, pero bueno hoy es otra la situación inclusive en las escuelas, vos que vas a ser docente.”
87. Entrevistadora:-“si si claro hay que estar preparado.”
88. Entrevistado:-“si además los cambios culturales son muy profundos.”
89. Entrevistadora:-“y los chicos como son hoy.”
90. Entrevistado:-“claro entonces tenes que adaptarte , esos cambios culturales tan profundos por ejemplo , para una generación como la mía adaptarnos a la tecnología fue bastante complicado y no es algo que a mí por ejemplo yo uso la tecnología obligadamente bueno lo tuve que hacer por mi trabajo pero además yo uso las redes pero fue una cosa complicado y lo es para los docentes que a una cierta edad adaptarse a eso , los chicos bueno, nosotros decimos son nativos digitales porque yo veo mi nieto me agarra mi teléfono y me lo hace de goma y me enseña, yo muchas cosas que se del teléfono me enseñaron mis nietos, (risas) por a mi me costaron hacerlo, abuela tenes que hacerlo así , tenes que hacerlo así y te lo agarran y te hacen de goma.”
91. Entrevistadora:-“si nosotros a mi abuela también, abuela te llevo un mensaje o un whatsapp.”
92. Entrevistado:-“(risa)”
93. Entrevistadora:-“¿y el cuerpo tecnología, que se muestra hoy en las redes sociales, que pensas?”
94. Entrevistado:-“sah no eso no me parece, bueno según la tecnología es buena como toda herramienta según como la uses.”
95. Entrevistadora:-“si tal cual.”
96. Entrevistado:-“y bueno la tecnología se puede usar, lo del cuerpo se puede usar en forma correcta y bueno y vemos que muchas veces no, vemos mucha pornografía por eso hay que tener cuidado con los chicos, los docentes explicarle a los alumnos que también puede confundir a los chicos, sobre todos los chicos más jóvenes, bueno creo que hay que hacer un uso correcto de lo que es el cuerpo.”
97. Entrevistadora:-“¿y de las cirugías que pensas?”
98. Entrevistado:-“si son necesarias, este bueno por ejemplo hay cuestiones de enfermedad que si no son por cirugía no se pueden solucionar pero hay en otras que me parecen que como último recurso cuando tenes un problema como tenía yo de utilizar todos los recursos antes de llegar a una cirugía de columna pero bueno si es necesario con la estética bueno me parece que hay cuestiones que está muy de moda las cuestiones estéticas, donde realmente se lo somete al cuerpo a situaciones muy fuertes, yo personalmente no lo haría porque es una invasión al cuerpo, me parece que no es correcta , pero hay muchas personas muy adictas por la estética no? Pero bueno también sabemos que trae muchas consecuencias.”
99. Entrevistadora:-“si tal cual, quizás no aceptan la vejez.”
100. Entrevistado:-“si si.”
101. Entrevistadora:-“¿y de los tatuajes?”

102. Entrevistado:-(risas) yo personalmente no acuerdo , pero bueno que se yo son cuestiones de la época que vivimos , yo no soporto ver un cuerpo todo tatuado, hay algunos jugadores de futbol que no tienen ningún lugar para tatuar, Tinelli por ejemplo, yo no veo su programa, pero bueno por ahí veo algún problema que pasan algo de él , este , me parece que es una invasión al cuerpo terrible y que además para sacarte eso tenes que hacerte una operaciones, me parece que es invadir al cuerpo con algo que no tiene sentido ¿no?
103. Entrevistadora:“si yo creo que es también como un vacío.”
104. Entrevistado:“si, si igual que los piercings, quieres llamar la atención, bueno o tenes alguna situación que no podes controlar y con alguna forma la tenes que exteriorizar.”
105. Entrevistadora:“si tal cual, la hija de Tinelli también esta toda tatuada.”
106. Entrevistado:“esta todo tatuada.”
107. Entrevistadora:“si si también lo peligroso que por ahí los adolescentes lo toman como modelo yo por ejemplo tengo mi hermana de 15 años y con la búsqueda de la identidad y al ver eso es peligroso.”
108. Entrevistado:“claro, si, así es nono acuerdo con eso con los tatuajes pero bueno en nuestra familia nuestros hijos bueno ya son mas grandes ninguno y mis nietos hasta ahora, no sé, puede que, este, bueno dependerá de ellos y de sus padres.”
109. Entrevistadora:“tal cual.”
110. Entrevistado:“pero no acuerdo con eso.”
111. Entrevistadora:“Bueno Zulema, antes de terminar, ¿qué edad tenias cuando jugabas con tus amiguitas que me habías dicho?
112. Entrevistado:“(piensa)7 u 8 años, no desde antes por ejemplo yo no hice jardín de infantes por ejemplo porque no existía en esa época, o sea nosotros íbamos directamente a primer grado.”
113. Entrevistadora:“aaaaah, ¿en qué año fue eso?
114. Entrevistado:“no existía el jardín de infantes, y yo tengo 63 años, o sea que yo empecé primer grado en mi pueblo no existía jardín de infantes yo vivía en un pueblo, pero era lo normal entrar a primer grado, y primer grado superior y después pasabas a segundo grado o sea que tenias siete años de primaria. Era primer inferior y primer superior y después segundo grado, tercero, cuarto, quinto sexto, séptimo, no había jardín.”
115. Entrevistadora:“mira, o sea seis años en tu casa.”
116. Entrevistado:“claro entrabas con seis años a la escuela que era lo normal en ese momento. Si los jardines empezaron mucho después a lo mejor en las ciudades en esa época, pero en el pueblo chicos todavía en esa época no había jardines. Estaban los que iban de oyentes le decían, bueno sabemos que a jardín recién ahora se le ha dado otro sentido. ”
117. Entrevistadora:“la de 5 años como obligatorio.”
118. Entrevistado:“si bueno ahora es la de 4 años también como obligatoria y se está pretendiendo que sea la de 3 o sea la ley nacional ya lo prevé pero le da un plazo para cumplir con eso, este ,pero por que antes era solo como socializar el jardín con juego , hoy ya tiene otro sentido el nivel inicial con contenidos inclusive tienen forma de progreso escolar que hasta hace pocos años no lo tenían, recién ahora el nivel inicial tiene otro sentido antes solo era socializar, el chico iba a jugar aprender a comportarse con los demás pero nada mas hace poco tiempo que tiene otro sentido el nivel inicial y bueno hoy obligatorio 4 y 5 pero ya muchos jardines tienen sala 3 y que esta la ley nacional pero

creo que tiene un plazo que todos los jardines tienen que tener la sala de 3.”
119. Entrevistadora: -“hoy nacen y ya van al jardín.”
120. Entrevistado: -“si es que está comprobado o si no van a la guardería la mayoría de los chicos van a la guardería los padres trabajan, la mayoría de los chicos, mis nietos por lo menos uno que mi hija es docente y de chiquita ya fueron a la guardería, de chiquititas , bueno los otros han ido desde jardín pero bueno está comprobado que más temprana es la educación mejores resultados se obtienen eso esta comprobadísimo el chico de primer grado que hizo por lo menos cuatro o cinco años , la diferencia es terrible a un chico que no hizo 4 ni sala de 5 .”
121. Entrevistadora: -“si influye muchísimo.”
122. Entrevistado: -“si si, y está comprobado en toda la etapa en el primario y en secundario se ven en las investigaciones cada vez mas como inciden.”
123. Entrevistadora: -“Bueno Zulema, muchísimas gracias.”
124. Entrevistado: -“no por favor.”

ANEXO Nº 5 :DESGRABACIÓN DE ENTREVISTA A ENTREVISTADO Nº 10
(Destinada a sujeto que asiste a realizar EFA en el gimnasio Ergo Club)

Entrevistadora: Ruiz Díaz, Rocío Alejandra

Entrevistado: 10

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

Hora de inicio: 18:40 Hora de finalización: 19:06

Lugar: Ergo Club Córdoba Capital. Dirección: Lavalleja al 800

Tiempo total de duración de la entrevista: 26:51

Datos del entrevistado

Edad del entrevistado: 68 años

Sexo: Masculino

Lugar de origen del entrevistado: Agua de oro, Córdoba.

Actualmente, el entrevistado vive en: Córdoba Capital

Observaciones⁷³ :

1. Entrevistadora: - “¿Cómo es tu nombre completo?”
2. Entrevistado: - “Guillermo Tosorini.”
3. Entrevistadora: - “¿Cuántos años tenes Guillermo?”
4. Entrevistado: - “68.”
5. Entrevistadora: - “¿Cómo fue que empezaste a realizar ejercicio físico adaptado?”
6. Entrevistado: - “y yo venía haciendo viste bicicleta estática esa porque yo tengo una rodilla operada donde se me rompieron los ligamentos.”
7. Entrevistadora: - “¿Cuándo?”
8. Entrevistado : - “ y... hace años jugando al futbol, tenía treinta ocho años, se me rompieron los ligamentos los meniscos y me tuvieron que operar la rodilla y tenía problemas era”
9. Entrevistadora: - “¿de las dos rodillas?”
10. Entrevistado: - “no, de la derecha. Y yo aparte yo tengo artrosis y ya no podía manejar porque estaba sedentario iba manejando y ya me entraba a doler todo así que bueno empezamos a venir acá, empezó a venir Zulema y empezamos a venir acá y bueno también íbamos a la pileta. ”
11. Entrevistadora: - “¿eso después de la operación?”
12. Entrevistado: - “sí sí.”
13. Entrevistadora: - “¿después de la operación hiciste actividad física?”
14. Entrevistado: - “y bueno ahora vinimos acá y me he compuesto mucho, si, como ser ahora voy manejo y no me duele nada, ayer fuimos a la carlota fuimos y volvimos y ningún problema.”

⁷³ Espera con una merienda y con su esposa despues de realizar ejercicio fisico adaptado. Su manera de hablar fue lenta, pensante.

15. Entrevistadora: - “¿medicamentos para ningún dolor tomas?”
16. Entrevistado: - “no no yo tomo lo que tomo es porque soy hipertenso, esto muy bien no lo vamos a dejar.”
17. Entrevistadora: - “¿cuándo empezaste?”
18. Entrevistado: - “en noviembre, un mes después que mi señora”.
19. Entrevistadora: - “¿y ahora qué ejercicio físico estás haciendo que te acuerdes?”
20. Entrevistado: - “¿lo que hago acá?”
21. Entrevistadora: - “si, los que te acuerdes.”
22. Entrevistado: - “y bueno mayormente estoy trabajando con las cosas, ¿como se llaman esas cosas?”
23. Entrevistadora: - “¿las barras? ¿El TRX?”
24. Entrevistado: - “ eso las bandas elásticas esas todo, mayormente hago de eso sí y otro de fuerza
25. Entrevistadora: - “¿con que?”
26. Entrevistado: - “eso que lo levanto que son largos así.”
27. Entrevistadora: - “¿la banda elástica?”
28. Entrevistado: - “si eso con la pelota contra la pared, eso me ha hecho muy bien, muy bien.”
29. Entrevistadora: - “entonces ¿Qué opinas del ejercicio físico adaptado?”
30. Entrevistado: - “no, si, muy bien muy bien estoy muy contento porque estábamos mal los dos.”
31. Entrevistadora: - “¿después te cambio?”
32. Entrevistado: - “si.”
33. Entrevistadora: - “¿y diariamente que estás haciendo?”
34. Entrevistado: - “no yo estoy en la casa, yo estoy jubilado así que y bueno yo trabaja en el campo y yo tenía maquinas y ahora no me vine para acá.”
35. Entrevistadora: - “¿vivías en el campo?”
36. Entrevistado: - “no no, me iba al campo.”
37. Entrevistadora: - “¿y que hacías en el campo?”

38. Entrevistado:-“tenia maquinas yo.”
39. Entrevistadora:-“¿andabas a caballo?”
40. Entrevistado:-“y...eso de pibe después ya no (risas).”
41. Entrevistadora:-“¿se iban al rio?”
42. Entrevistado:-“tenemos todavía eso un campito al lado de Rio Cuarto IV.”
43. Entrevistadora:-“¿Qué edad tenias ahí?”
44. Entrevistado:-“no, de grande ya, porque yo vine a la Carlota, a los 14 años o 15 entonces ya de esa edad pero ahí empecé trabajando gastronomía, trabajaba de mozo hasta los 25 o 26 años y después compramos las maquinas y trabaje eso hasta el 2008, 2009 y después ya no vinimos porque ella trabajaba acá y los chicos estaban acá se vinieron todo y yo estaba solo allá, hay agarre el mono y me vine para acá (risas).”
45. Entrevistadora:-“¿Qué hacías con las maquinas?”
46. Entrevistado:-“silos.”
47. Entrevistadora:-“¿silos?”
48. Entrevistado:-“sí, entonces lo ahora viste que ahora están los problemas de los tambos yo me hubiera quedado sin trabajo yo, precisan pasto en el invierno entonces siembran en los dueños de los campos en el verano siembran, maíz, sorgo y yo iba con la maquina y lo hacia el silo y lo guardan para el invierno para cuando no hay pasto le dan eso.”
49. Entrevistadora:-“¿Qué es el silo?”
50. Entrevistado:-“es pasto que se amontona y se pisa.”
51. Entrevistadora:-“ah sí sí”
52. Entrevistado:-“es como que hay que sacar todo el aire entonces y se saca el aire porque si se queda se pudre el pasto en vez lo pisas bien y ¿como es que se llama eso? (piensa) vos vas haciendo el pasto los vas amontonando y con el tractor lo vas pisando se saca todo el aire entonces en el invierno esta todo como recién se le da los animales eso hacía yo.”
53. Entrevistadora:-“¿muchas horas al día?”
54. Entrevistado:-“eee meses, porque yo tenía muchos clientes.”
55. Entrevistadora:-“¿pero por día cuanto tardabas?”
56. Entrevistado:-“todo el día salía de trabajar a las seis de la mañana y volvía a las doce de la noche tenia empleados todo.”
57. Entrevistadora:-“un montón”
58. Entrevistado:-“sí.”

59. Entrevistadora:-“y también el desgaste físico de trabajar ¿no?”
60. Entrevistado:-“sí.”
61. Entrevistadora:-“¿o cuando ibas al campo? ¿Con quién estabas ahí?”
62. Entrevistado:-“y empleados que llevaba.”
63. Entrevistador/a:-“¿y a caballo con quien andabas?”
64. Entrevistado:-“no no vivíamos en casilla.”
65. Entrevistadora:-“¿con quién? ¿Y tus hermanos?”
66. Entrevistado:-“yo vivía con dos hermanos y aparte llevábamos empleados este vivíamos todos en la casilla, comíamos dormíamos porque un día trabajaba acá y al otro iba allá a 20 km a trabajar, era en verano y en el invierno tenía el campo mío tenía montes frutales, cerdos, tenía ponedoras.”
67. Entrevistadora:-“¿muy activa tu vida?”
68. Entrevistado:-“sí y teníamos un tanque hermoso esta todavía un molino en verano lo usábamos de pileta.”
69. Entrevistador/a:-“¿se metían todos en el verano entonces?”
70. Entrevistado:-“sí porque yo no tengo nada de estudios, hice la primaria nomas porque yo vivía en un pueblo chiquitito y no había, lo único que había era primaria así que no pude estudiar.”
71. Entrevistadora:-“entonces ¿se pasaban jugando?”
72. Entrevistado:-“no laburamos ya desde chico yo termine la primaria y ya íbamos a trabajar a los hornos, pisar barro, 12 o 13 años, era muy familia muy humilde la mía.”
73. Entrevistadora:-“¿alguien te hablo de cuerpo alguna vez?”
74. Entrevistado:-“no en ese tiempo ni hablábamos por ahí a lo sumo jugábamos al futbol en la escuela misma se jugaba al futbol en el recreo pero no.”
75. Entrevistadora:-“¿y hoy como cuidas tu cuerpo?”
76. Entrevistado:-“y maso menos pero lo he cuidado porque hice ejercicio todo viste igualmente en casa tengo la bicicleta fija como ser el campito mío estaba a 5km del pueblo y muchas veces me iba en bicicleta me hacia 15 km. Acá me traje la bicicleta pero allá en Aguas de Oro que vas a andar y la bajada pero después la subida pero ahora agarro hago media hora, 2 o 3 veces a la mañana.”
77. Entrevistadora:-“¿a la mañana? ¿Después de desayunar?”
78. Entrevistado:-“no por ahí, le doy un rato y le doy.”
79. Entrevistadora:-“¿el valor económico del plan de entrenamiento que te parece?”
80. Entrevistado:-“no, está bien, si que lo es un gasto ahí, te sale , encima al ser dos , nos

cobra uno el plan, no sale 1000 pesos el plan y después 500 el gimnasio cada uno pero Mario nos hace pagar a uno pero el plan cada 2 o 3 meses, re accesible para el valor o la importancia que le ha dado a nuestro cuerpo está bien, para eso el valor es mínimo (piensa) también iba a aquagym dos veces a la semana pero el problema ahí era que después todos los jueves nos comíamos un asado.” (risas)
81. Entrevistadora: “¿con los compañeros de aquagym? (cara de sorprendida) no te puedo creer.”
82. Entrevistado: “(risas) no tenía mucha eficacia , teníamos un profesor pobrecito que se murió tan joven 40 años, era de Villa Dolores y fue a jugar al futbol allá y aparte era profesor y cuando dejo de jugar al futbol nos daba clases a nosotros, martes y jueves y el jueves a la noche el asado (risas) la parte social.
83. Entrevistadora: “el tercer tiempo.”
84. Entrevistado: “eso me hacia bien, el agua por la rodilla porque el peor que hay para la rodilla es caminar, correr en vez en el agua no estás flotando era muy bueno.”
85. Entrevistadora: “¿y ahora con el ejercicio físico adaptado como te sentís?”
86. Entrevistado: “no, ando bien, aparte que se yo agarre fuerza y se nota en la musculatura ahora ando al pelo.”
87. Entrevistadora: “¿Cómo te sentís con tu cuerpo?”
88. Entrevistado: “bien, si.”
89. Entrevistadora: “¿Qué entiendes por cuerpo?”
90. Entrevistado: “(piensa) ¿en qué sentido?”
91. Entrevistadora: “como termino cuerpo, como concepto, es decir ¿Qué es el cuerpo para vos?”
92. Entrevistado: “y bueno es lo primordial uno tiene que andar bien, porque si andas mal no podes caminar te pones a manejar y te duele la rodilla entonces.”
93. Entrevistador/a: “¿y con la tecnología como te manejas?”
94. Entrevistado: “no mal (risas) no uso tecnología, el teléfono solo para llamadas y todo eso estoy en contra whatsapp porque está bien si usara pero la mayoría lo usa para pavar.”
95. Entrevistadora: “si es que nadie nos enseña a usar eso lo que pasa.”
96. Entrevistado: “ves que cada tipo que viven tengo muchos parientes yo, hermanos y todo el día con el celular y poniendo pavadas porque si vos me decís.” (silencio)
97. Entrevistadora: “¿qué te gusta hacer?”
98. Entrevistado: “tocar la guitarra, porque yo tenía un hermano que estudiaba y se mato cuando tenía 14 años y como había dejado todo los libros tuve un problema me rompí la mano mira como tengo me hice pelota pero sigo tocando lo mismo.”
99. Entrevistadora: “mira vos, a mí también me regalaron una guitarra es mucha fuerza de dedos estoy aprendiendo.”
100. Entrevistado: “¿estás aprendiendo a tocar?”
101. Entrevistadora: “si no tengo fuerza de dedos con estos dos.”
102. Entrevistado: “tenes que hacer ejercicio (muestra con los dedos sobre la mesa), rápido hacer así 5 minutos todos los días”
103. Entrevistadora: “porque estos dos no tienen fuerza.”
104. Entrevistado: “(muestra con los dedos en la mesa) es mi hobbie, me encanta, me gusta leer.”
105. Entrevistadora: “¿cosas de la casa?”
106. Entrevistado: “si (risas) amo de casa, me gusta mucho cocinar.”

107. Entrevistadora: “¿asado?”
108. Entrevistado: “sí soy profesional.”
109. Entrevistadora: “para el tercer tiempo.” (risas)
110. Entrevistado: “sí lechones, asado siempre lo hago yo. El otro día traje un lechón para el día del padre de Carlota así que lo hicimos en casa, las pastas todo hago yo, me encanta.”
111. Entrevistadora: “con razón, que bueno, tus hijos no se deben querer ir mas de tu casa.”
112. Entrevistado: “sí mi hija es maratonista, se cuida mucho con las comidas.”
113. Entrevistadora: “ah no me digas.”
114. Entrevistado: “hace maratones de montañas, este bueno se entrena todos los días, yo le digo tenes una obsesión ella va a un profesor en el parque y se va todos los días a la semana.”
115. Entrevistadora: “¿sabes con quien?”
116. Entrevistado: “pablo pero no sé el apellido, después van a hacer pre temporada en los molinos.”
117. Entrevistadora: “qué bueno, ellos se cuidan mucho con la alimentación también.”
118. Entrevistado: “sí ella se cuida muchísimo con la comida o sea se cuida, anda en bicicleta, ella se cuida no es que no coma, come bien, pero le da mucho valor, a los cereales, frutas, hace platos de frutas, con avena, huevos, muchas cosas.” Hace poco se fueron a correr a Bariloche tres días y también tres días en salta Jujuy.”
119. Entrevistadora: “uh si aparte siempre corren los fines de semana, con la vida social también te limita.”
120. Entrevistado: “cuando estábamos en aguas de oro, ¿conoces candonga?”
121. Entrevistadora: “no no yo soy de Formosa.”
122. Entrevistado: “ah ¿y hace mucho vivís acá?”
123. Entrevistadora: “6 años.”
124. Entrevistado: “candonga es ni siquiera un pueblo, es una estancia, un comedor pero vieras lo que es el camino y yo la acompañaba ella iba corriendo y yo en el auto, son 12 kilómetros, pero corre carreras de 40 kilómetros. Es un camino hermoso va bordeando un río.”
125. Entrevistadora: “¿y de las cirugías que pensas?”
126. Entrevistado: “las cirugías para que, yo tengo hechas varias cirugías en la rodilla, pero lo necesario apéndice, hernia, tuve después otra vez me sacaron un quiste sebáceo. Eso nomas.”
127. Entrevistadora: “¿y de los tatuajes?”
128. Entrevistado: “no eso para mí no existe igual que tampoco no me haría una cirugía para mejorar algo.”
129. Entrevistadora: “¿Cómo te sentís corporalmente?”
130. Entrevistado: “bien bien si, total lo que tenía que enganchar ya enganche.” (Risas)
131. Entrevistadora: “Ya está ¿ya cumpliste con tu objetivo?”
132. Entrevistado: “Nosotros tenemos 41 años de casados.”
133. Entrevistadora: “¿41? ¡Qué hermoso!”
134. Entrevistado: “Yo veo como mi hijos, están casados otro está separado.” (risas)
135. Entrevistadora: “Si mis abuelos estaban casados también pero hoy en día cambio todo eso ¿no?”
136. Entrevistado: “Si si ,

137. Entrevistadora: -“Hay que adaptarse ahora ,
138. Entrevistado: -“¿De que parte de Formosa sos?”
139. Entrevistadora: -“Capital.”
140. Entrevistado: -“¿Te viniste a estudiar acá?”
141. Entrevistadora: -“Si si terminamos el colegio y vinimos para acá.”
142. Entrevistado: -“¿Pero tu familia esta acá?”
143. Entrevistadora: -“No no en Formosa, vuelvo en invierno o verano. Córdoba me encanta.”
144. Entrevistado: -“¿Donde vivís acá?”
145. Entrevistadora: -“Cerca de plaza España, es muy seguro la zona por eso estoy ahí desde hace años.”
146. Entrevistado: -“Si donde estamos nosotros también tranquilo, no hay edificios, tranquilidad aparte venimos de un lugar chico, acá no hay tráfico, pero es lindo el lugar, no como nueva Córdoba es mas movido. ¿Es grande Formosa? No conozco llegue hasta Chaco y Misiones y cuando me case fui a las cataratas.”
147. Entrevistadora: -“Si, es una ciudad bastante grande, ahora está linda la costanera que bordea el rio Paraguay.”
148. Entrevistado: -“aaahh, no llegue a conocer.”
149. Entrevistadora: -“si si ahora está mucho más linda la ciudad. Guillermo te agradezco por tu tiempo, no quisiera robarte más tiempo así que bueno muchísimas gracias.”
150. Entrevistado: -“no, de nada.”

Referencias Bibliográficas

Achilli, Elena Libia. (2001). *Investigación y Formación Docente*. Editorial Laborde. Cuarta Edición. Argentina.

Barrionuevo, María Celeste (2011). *Las representaciones de cuerpo sobre estudiantes de Educación Física .Tesis de Licenciatura*. Universidad Nacional de Villa María. Villa María, Córdoba Argentina.

Busquets, María Bertely (2000). *Conociendo nuestras escuelas. Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar*. Editorial Paidós. México- Buenos Aires- Barcelona.

Bourdieu, Pierre. (1979) *La distinción criterio y bases sociales del gusto*. España, Ed.Taurus.

Bourdieu, Pierre. (1986) *Notas provisionales sobre la percepción social del cuerpo*. En: Mills, W. y et. al. *Materiales de Sociología Crítica*. Madrid. Editorial La Piqueta.

Carballo Carlos, Crespo Bettina (2003) *Aproximaciones al concepto de cuerpo*. Perspectiva. Florianopolis, v.211, n.01, p.229-247, jan./jun.2003.

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

Díaz Pita, Gicela Fca. Vergara López, José Luis. (2006). *Influencia del ejercicio físico en la salud del adulto mayor*. Consultorio "El Morro", Municipio Sucre. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río, 13(2), 290-300. Recuperado 2 de julio de 2016 de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942009000200031

Bibliografía consultada el 02 de Julio del 2016

Di Santo, Mario C. (2006) *Educación Física Adaptada*. Córdoba, Córdoba .Argentina

García Salord Susana (2013) La entrevista en ciencias sociales-del 31 de julio al 3 de agosto Universidad Nacional de Córdoba- Centro de Estudios Avanzador- CEA – Maestría en Investigación Educativa. Con mención Socio antropológica- año 2013.

Gutiérrez, Alicia B. (1994). *Las prácticas sociales: una introducción a Pierre Bourdieu*.ED. Ferreyra. Argentina.

Gutiérrez, Alicia. (1997) Pierre Bourdieu. Las prácticas sociales. Argentina. Dirección General de publicaciones Univ. Nac. De Córdoba- Editorial Universitaria. Universidad Nacional de Misiones.

Izquierdo, Mikel Redín (2008). Envejecimiento y entrenamiento de fuerza: Adaptaciones neuromusculares y hormonales. Editorial Medica Panamericana, Madrid, 2008.

Jodelet, D. La representación social. Fenómenos, concepto y teoría. En: Moscovici, S. (1986) Psicología social, II. Pensamiento y vida social. Psicología social y problemas sociales. Paídos.

Karol, Mariana (1999).La constitución subjetiva del niño. En: Carli, Sandra; Lezcano, Alicia. Karol, Mariana y Amuchástegui, Martha. De la Familia a la Escuela: Infancia, Socialización, Subjetividad. Editorial Santillana. 2º Edición. Argentina.

Le bretón, David. (2002) Antropología del cuerpo y Modernidad. Ediciones Nueva Visión. Argentina.

Martin Criado, E (2009). Habitus. Universidad de Sevilla. En Román Reyes (Dir): *Diccionario Crítico de Ciencias Sociales. Terminología Científico-Social*, Tomo 1/2/3/4, Ed. Plaza y Valdés, Madrid-México 2009

Mora, Martin (2002) .La teoría de las representaciones sociales de Serge Moscovici. Universidad de Guadalajara (México). Athenea Digital –num.2 otoño 2002-

Gül Y Özkaya, Hülya Aydin, Füsün N Toraman, Ferah Kizilay, Özgür Özdemir y Vedat Cetinkaya. (2017). Efectos del entrenamiento de la fuerza y de la resistencia sobre las capacidades cognitivas en personas ancianas. Revista de Educación Física, Volumen, 35, Numero 1 del año 2017. Recuperado 27 de septiembre de 2017 de <http://g-se.com/es/actividad-fisica-y-entrenamiento-en-adultos-mayores/articulos/efectos-del-entrenamiento-de-la-fuerza-y-de-la-resistencia-sobre-las-capacidades-cognitivas-en-personas-ancianas-666>. Bibliografía consultada el 27 de septiembre de 2017.

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

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

Sharagrosky, Pablo. (2007). Explora Pedagogía. El cuerpo en la escuela. Ministerio de Educación. Ciencia y Tecnología. Presidencia de la Nación.

Recuperado de [file:///C:/Users/user/Documents/pablo%20sharagrosky-El-cuerpo-en-la-escuela%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/user/Documents/pablo%20sharagrosky-El-cuerpo-en-la-escuela%20(1).pdf)

Bibliografía consultada el 14 de Octubre del 2016

Vadori, Lilián (2005) *Las representaciones de aspirantes a la formación docente en educación física. Tesis de Maestría*. Director Miguel Vicente Pedraz. Co- directora Graciela Magallanes. Villa María. Editorial MiANEmeo.

Vadori, Lilián (2010) Reflexiones sobre el sujeto en su constitución como ser corpóreo. La santísima Trinidad. Villa María. Córdoba .Argentina