

**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

**INTERESES Y LIMITANTES DE OCIO EN PERSONAS  
ADULTAS MAYORES QUE VIVEN EN EL COMPLEJO “EL  
MOLINO” LAS PIEDRAS 2019**

Asignatura: Investigación de Grado 1

Docente: Ximena Ureta

AGUSTINA VIANA

**MONTEVIDEO**

**2019**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. JUSTIFICACIÓN .....	2
3. PREGUNTA.....	3
4. OBJETIVO GENERAL .....	3
5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	3
6. MARCO TEÓRICO.....	4
6.1. Envejecimiento en Uruguay.....	4
6.2. Una mirada psicológica de la vejez .....	5
6.3. Ocio y envejecimiento .....	6
6.4. Barreras de ocio en adultos mayores .....	9
6.6. Las actividades recreativas de tiempo libre y ocio .....	12
7. DISEÑO METODOLÓGICO .....	13
7.1. Modelo de investigación .....	13
7.2. Diseño de investigación.....	13
7.3. Universo, muestra y población .....	14
7.4. Instrumento de recolección de datos .....	15
7.5. Propuesta de análisis .....	15
8. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS PRINCIPALES HALLAZGOS .....	17
8.1. Caracterización de la muestra obtenida .....	17
8.2. Etapa activa .....	18
8.3. Actividades recreativas, tiempo libre y ocio .....	20
8.4. Actividades desde la perspectiva de ocio casual y sustancial.....	21
8.6. Limitantes de ocio .....	23
8.7. Actividades de interés para realizar en el complejo o entorno .....	26
9. CONCLUSIONES.....	28
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	30
11. ANEXOS .....	1
Pauta de entrevista semi-estructurada.....	1
Entrevistas desgravadas.....	4

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Evolución de la pirámide demográfica (1950-2050) Nathan, 2012 .....	4
Gráfico 2 Distribución de los tramos etarios Lema y Ureta, 2019 .....	4
Gráfico 3 Actividades que predominan en la rutina diaria .....	20
Gráfico 4 Cantidad de personas según el tipo de ocio predominante .....	21
Gráfico 5 Intereses categorizado según Bertoni,1997 .....	22
Gráfico 6 Actividades de interes para realizar en el complejo/entorno .....	26

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Actividades de ocio que realizan actualmente .....	8
Tabla 2 Tipo de suceso que produjo un cambio en las prácticas de ocio.....	10
Tabla 3 Información de base .....	18
Tabla 4 Actividades que no realizan las presonas, razones y limitantes .....	25

## **DECLARACIÓN DE AUTORÍA**

“La abajo firmante Agustina Viana, es la autora y la responsable de todos los contenidos y de las opiniones expresadas en este documento.”

-----

## RESUMEN

El presente trabajo final de grado profundizó en las actividades recreativas, los intereses y las limitantes de ocio de las personas adultas mayores que residen en el complejo "El Molino", así como propuso estrategias metodológicas para su abordaje. Se realizó una investigación cualitativa con un diseño fenomenológico, llevando a cabo once entrevistas semiestructuradas, a través de una técnica no probabilística. Como principales hallazgos se entiende que los principales intereses de las personas adultas mayores son físicos y sociales, mientras que las limitantes que predominan en sus discursos son las intrapersonales, principalmente por aspectos de salud y las limitantes estructurales teniendo dificultad de acceso. Por último, se creó una propuesta tentativa pudiendo abordar los intereses y limitantes expresados previamente, promoviendo una vida placentera y saludable, contribuyendo a mejorar su calidad de vida.

*Palabras clave:* persona adulta mayor, intereses, limitantes de ocio, propuesta tentativa.

## 1. INTRODUCCIÓN

Uruguay sufre un proceso de envejecimiento demográfico desde hace décadas por el aumento de su población de adultos mayores. Como menciona Nathan (2011) una población está envejecida cuando la proporción de personas en edad avanzada supera el 10% del total. De esta situación da cuenta el Censo del 2011. Como dicen Hughes y Muñoz (2011) “Estas modificaciones sociodemográficas vienen acompañadas de una serie de cambios a nivel, social, económico y cultural” (p.58).

Tomando como antecedente de enfoque cuantitativo sobre Prácticas de ocio realizadas con grupos de personas adultas mayores, residentes en complejos habitacionales del Instituto de Seguridad Social BPS (Ureta y Lema; 2019), se desarrolla un estudio en el complejo “El molino” para profundizar en los intereses y limitantes de ocio de la población objetivo. El enfoque es cualitativo, por lo que se recolectarán datos a través de entrevistas semi estructuradas.

Otro antecedente que contribuye a esta investigación, es la de los autores Cuenca, M y San Salvador, R. Titulada “La importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio” (2016, p79). Según estos autores, las experiencias de ocio que podrían acompañar a lo largo de la vida, podrían ser determinantes en la realización de una intervención que promueva un envejecimiento activo y satisfactorio.

Un último antecedente que se relaciona con la fundamentación de las barreras del ocio, es la Tesis doctoral realizada en Bilbao, “Prácticas de ocio y tiempo libre en tres generaciones: un estudio de caso en la Universidad YMCA” (Aguilar, 2017). Como define el autor “...la reflexión sobre las barreras, resulta ser un tema muy sugerente y esclarecedor (...) Nos permiten entender algo más allá de las acciones, como es el sentido de las omisiones. De ahí que será un aspecto que tendremos en cuenta a la hora de realizar el estudio” (p.53).

## 2. JUSTIFICACIÓN

En primer lugar se define al adulto mayor utilizando el criterio de la OMS: se trata de toda persona mayor de 60 años. El envejecimiento, como mencionan Rodríguez y Millán (tal como citan Hughes y Muños, 2011) viene acompañado de “modificaciones morfológicas, fisiológicas, bioquímicas, psicológica y sociales según el contexto temporo- espacial en el que se desarrolló el individuo” (p.58).

Asimismo, Murillo (2003) se refiere a la importancia de las actividades recreativas en la promoción de una vejez más positiva y saludable, pudiendo quizás mejorar aquellas dificultades que vienen aparejadas en esta etapa de la vida. También puede surgir en este período el exceso de tiempo libre y el desconocimiento de cómo utilizarlo de forma beneficiosa, evitando la depresión y el sedentarismo, entre otros aspectos negativos.

El conocer y profundizar sobre este tema puede aportar al ámbito de la actividad recreativa y el uso del tiempo libre en la tercera edad. En el caso elegido, tener conocimiento sobre los intereses y las barreras de ocio de personas adultas mayores que viven en el complejo “El Molino”, permitirá generar alguna propuesta para potenciar sus intereses y minimizar las barreras mencionadas.

Indagar en torno a las experiencias de ocio en un lugar concreto, de acuerdo con Murillo (2003), permite abordar de mejor forma las necesidades sociales y culturales de esa población. Sería una gran satisfacción personal que esta investigación tuviera un impacto positivo para los residentes del complejo “El Molino” en la ciudad de Las Piedras, favoreciendo su calidad de vida. En este sentido, el ocio podría cumplir un rol importante para los adultos mayores que viven allí y así transitar la vejez de manera positiva y activa, como explican Cuenca y San Salvador (2016) “...promoviendo cauces para el empoderamiento, motivación y participación y desarrollo personal” (p.80). Para ello, parafraseando a Ureta (2017) es necesario comprender las elecciones de las personas. En este caso los adultos mayores, sus comportamientos y los factores que influyen en sus elecciones, ya sean positivas (intereses, motivaciones) o negativas (barreras, limitantes) (p.31).

### **3. PREGUNTA**

¿Cómo conocer los intereses y las barreras de ocio en personas adultas mayores que viven en el complejo “El Molino” 2019, que puedan contribuir a la construcción de propuestas pertinentes?

### **4. OBJETIVO GENERAL**

- Profundizar en los intereses y las limitantes de ocio de las personas adultas mayores que residen en el complejo “El Molino”, así como proponer estrategias metodológicas para su abordaje.

### **5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Conocer las actividades recreativas de tiempo libre y ocio a partir de los intereses de las personas adultas mayores.
- Indagar desde las percepciones de los y las residentes, las limitantes de ocio que se presentan para la realización o no de las actividades que les interesa/motiva.
- Construir una propuesta tentativa de intervención en base a los intereses de los actores que contribuya a superar las barreras identificadas y a mejorar su calidad de vida.



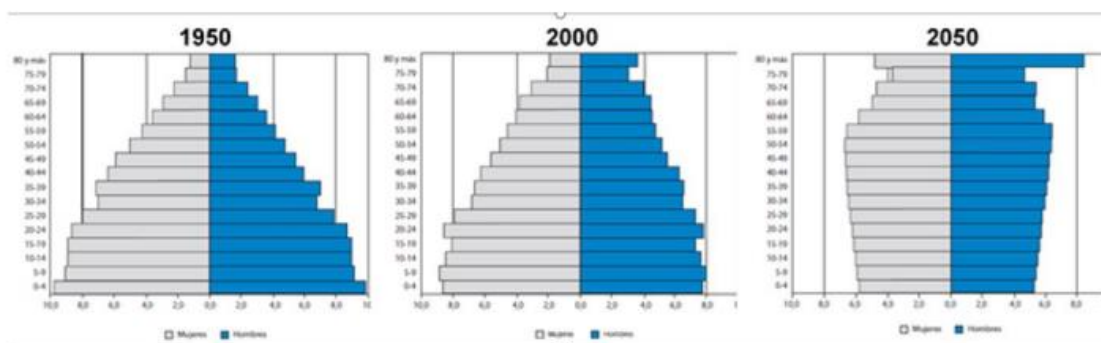
## 6. MARCO TEÓRICO

### 6.1. Envejecimiento en Uruguay

A partir del censo realizado en el 2011 por el Instituto Nacional de Estadística, Nathan explica que existen dos causales principales que determinan el incremento del porcentaje de personas adultas mayores en el país. En primer lugar el descenso de la natalidad y en segundo lugar el aumento de expectativa de vida. A partir de dicha información, se estima que el aumento en la población de personas adultas mayores “superará a la de 0-14 años para el año 2040” (p.31). Además, se estima que aumentará el porcentaje de personas de 85 años o más de edad.

Gráfico 1

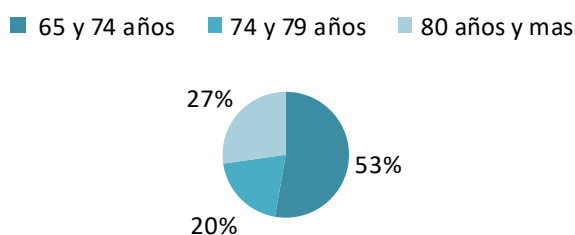
*Evolución de la pirámide demográfica (1950 – 2050) Nathan, 2012.*



Fuente: Lema y Ureta, 2019.

En relación a la distribución de los tramos etarios, los adultos mayores entre 65 y 74 años en Uruguay, se encuentran en un segmento del 52, 61%; el 20% tiene entre 74 y 79 años, mientras que el otro 27,19% tiene 80 años y más. Por lo que existe un gran porcentaje de personas adultas mayores entre 65 y 74 años.

Gráfico 2



Fuente: elaboración propia en base a (Lema y Ureta, 2019)

Por otro lado se presenta un análisis del envejecimiento en Uruguay a raíz del género, las mujeres viven más que los hombres. Como menciona Nathan (2012) son 6 de cada 10 personas adultas mayores en la franja etaria de los 65 o más años. De los 85 años en adelante, se estima que la relación sube a 7 de cada 10 adultos mayores. Por lo tanto, las futuras ganancias en materia de esperanza de vida serán de personas de 85 o más años, y de las mujeres entre las personas adultas mayores.

Desde otra perspectiva Nathan (2012) determina que la etapa de la vejez se verá influenciada por las experiencias de vida y sus características, teniendo en cuenta también que dicha etapa puede venir acompañada de dificultades para ver, oír y mayormente para desplazarse. Sin embargo, estas dificultades no tienen por qué ser determinantes en esta etapa. Las experiencias positivas del ocio y de actividades recreativas pueden influir para bien en el transcurso de la vejez.

## 6.2. Una mirada psicológica de la vejez

En nuestra sociedad se asocia la llegada de la vejez con la jubilación y con un deterioro de las capacidades físicas y cognitivas de las personas. No obstante, se trata de una creencia social, tal como lo explica Ballesteros (1999), mientras la persona se siga manteniendo activa dentro de la sociedad, puede desarrollar nuevos aprendizajes o simplemente mantener su lucidez mental. Tampoco significa esta etapa un rotundo deterioro a nivel físico y cognitivo, ya que la misma se relaciona con aspectos positivos que determinan la experiencia y otras características que se identifican en dicha etapa. Como explica el autor, el envejecimiento varía en relación a las vivencias de los individuos y sus contextos socioculturales. Es por este motivo que existe una enorme variabilidad en la forma de envejecer de las personas. En otras palabras, la persona envejece según cómo vive o cómo vivió.

Por otro lado, se podrían analizar las funciones cognitivas de los adultos mayores. Según Ballesteros (1999) en primera instancia "el ser humano mayor tarda más en responder a la información que recibe en comparación con el más joven, sobre todo cuando las tareas que se demandan requieren muchos recursos atencionales" (p.5). Sin embargo, este declive atencional es una cuestión de falta de práctica, ya que las personas dejan de estimular sus capacidades cognitivas en la etapa adulta cuando dejan de estudiar y formarse. Si la persona sigue ampliando su nivel cultural y social, adquiriendo nuevas experiencias y vivencias a lo largo de su vida, es muy probable que no sufra ningún tipo de pérdida a nivel cognitivo en la etapa de la vejez.

Con respecto a las funciones afectivas, el mismo autor explica que las personas de la tercera edad suelen encontrar un mayor bienestar en comparación con las personas jóvenes, la inteligencia emocional es más estable en la vejez que en las otras etapas de la vida. La conclusión de diversos estudios longitudinales resalta que en la vejez las personas tienen un mejor manejo de sus emociones y valoran mucho sus lazos y vínculos afectivos.

El envejecimiento psicológico no ocurre isométricamente al envejecimiento biofísico, la influencia de los estereotipos de la vejez podrían afectar en gran medida a las personas que los internalizan y es en esos casos que pueden tener un declive en sus funciones biopsicosociales.

### 6.3. Ocio y envejecimiento

Cuenca (tal como cita Goytia 2007) define al ocio como aquella experiencia humana integral, personal, autotélica y centrada en actuaciones queridas. A partir de lo mencionado por el autor, se destaca que dicha experiencia provoca placer a nivel personal, logrando contribuir con el desarrollo humano del individuo, generando en él la posibilidad de recrearse y proyectarse como persona. Se entiende que el ocio dependerá de la persona que lo experimente, relacionándose con el deseo y el conjunto de sensaciones que provocarán dicha experiencia.

Como menciona Monteagudo (2004), el ocio es entendido desde una percepción personal, no dependiendo estrictamente de la actividad ni del tiempo, sino como una experiencia subjetiva de libertad, es decir, una actitud.

Por otro lado, Cuenca (2000) expresa que el tiempo de ocio utilizado positivamente, es un ámbito de desarrollo y crecimiento humano fundamental, en donde predomina la libertad de acción, de expresión, de equiparación de oportunidades para poder enriquecerse y potenciarse. Es el tiempo para uno mismo.

El ocio también se relaciona con el bienestar. El mismo juega un rol muy importante en el envejecimiento. Como mencionan Lema y Ureta (2019), desde una vivencia positiva, el ocio puede generar mejores oportunidades para afrontar el envejecimiento con experiencias satisfactorias, dado que la persona adulta mayor cuenta con un tiempo disponible para desarrollarlas. Sin embargo el tiempo libre en dicha etapa de la vida ha de ser difícil de aprovecharlo debido a la falta de experiencias de ocio satisfactorias. “Un rasgo diferencial de las experiencias de ocio es la satisfacción personal que proporcionan (...) su vivencia de carácter afectivo y emocional” (Cuenca, 2007, p.8).

A su vez, Monteagudo (2014) plantea otra mirada interesante. Si bien reconoce en un principio que el envejecimiento es un problema, debido a los deterioros de salud que se producen en esta edad, también lo ve como una etapa de nuevas oportunidades, haciendo

referencia al término de envejecimiento activo o innovador, que significa intentar cambiar la percepción que tienen los adultos mayores sobre su edad. Esto, según el autor, se puede realizar cambiando actitudes y animándose a experimentar nuevas actividades, intentado seguir viendo a la vida como una incertidumbre y seguir aprendiendo de ella y disfrutando de su tiempo de ocio.

Esta mirada intenta valorar las experiencias de vida que tienen las personas adultas mayores, tanto a nivel profesional como afectivo, tanto de aciertos como de errores, con el fin de que esos conocimientos acumulados puedan ser transmitidos a otras generaciones y que no queden en el olvido.

Uno de los aspectos que Monteagudo (2014) introduce en su reflexión, es que también a nivel de sociedad hay que comenzar a cambiar esa imagen pasiva que tenemos sobre las personas adultas mayores y comenzar a verlos como personas que siguen siendo valiosas y pueden llegar a tener mucho para aportar al resto de la comunidad, no tanto a nivel económico, pero sí a nivel del conocimiento, lo cultural y lo social, y de esta manera también demostrar el potencial del ocio como factor de desarrollo humano.

Anteriormente se ha estado hablando de envejecimiento activo, como lo define la OMS (2002), “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen” (p.5).

Por último, se considera de gran importancia categorizar al ocio en dos formas, dependiendo del modo en que realiza las prácticas, como los beneficios que estas brindan. Robert Stebbins (tal como cita Viñals, 2013) las divide en “ocio serio o sustancial” y “ocio casual”. Pertenecen al “ocio serio o sustancial” aquellas actividades que requieren un cierto compromiso de parte del sujeto, en el cual la persona, como menciona la autora, “busca sistemáticamente una satisfacción intensa” (p.5). Dichas actividades traen consigo el esfuerzo, la perseverancia, la formación, la autorrealización, entre otras.

Por otro lado, la autora desarrolla el “ocio casual”, o aquellas actividades que ofrecen una “recompensa inmediata...” para las cuales hace falta muy poca formación o práctica. Son actividades que apuntan a la búsqueda de placer y traen consigo beneficios como la creatividad, el entretenimiento, el descanso, el compartir con otras personas, entre otros.

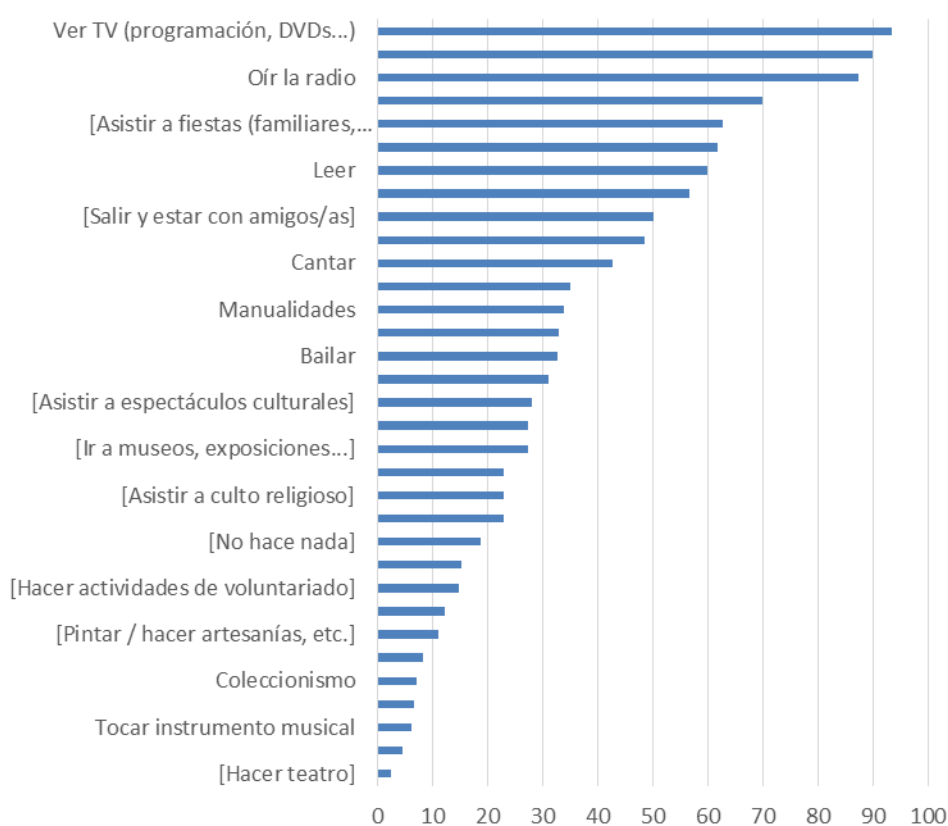
Las experiencias valiosas del ocio están relacionadas con las actividades de ocio practicadas. Las mismas dependerán de “la actitud de la persona, la motivación inicial, sus intereses, y su capacidad de disfrute está esencialmente asociada a la formación recibida previamente.” (Viñals p.5).

De aquí nace el interés en indagar en aquellos intereses de las personas adultas mayores, a partir de sus experiencias, como también de sus barreras. Entendiendo que podría ser muy valioso brindar la posibilidad de una propuesta tentativa que abordara

diferentes experiencias de ocio, pudiendo así destacar los beneficios físicos, psicológicos y sociales para quienes la practiquen.

Se considera de gran relevancia para este estudio los resultados obtenidos en la investigación de Lema y Ureta (2019). Dicha grafica presenta las actividades de ocio que realizan con mayor frecuencia las personas adultas mayores de los complejos habitacionales del BPS. La misma favorece el análisis de la investigación y constata las actividades que predominan en las personas adultas mayores del BPS.

Tabla 1  
“Actividades de ocio que realizan actualmente.”



Fuente: Lema, Ureta (2019)

#### 6.4. Barreras de ocio en adultos mayores

Barreras de ocio son aquellos factores que restringen o limitan la capacidad de las personas de poder participar las actividades de ocio que les gustaría desarrollar (Aguilar 2017).

Existen barreras que corresponden a factores ajenos al individuo, tales como el ambiente, las posibilidades económicas, físicas y de accesibilidad. Y por otro lado existen barreras internas, que corresponden a las limitaciones que cada individuo se impone a sí mismo. No solo se trata de limitaciones físicas, sino también psíquicas, culturales y emocionales.

A continuación se mencionarán brevemente los tipos de barreras/limitaciones de ocio según Jackson y Godbey (como citó Ureta 2017). Estos autores clasifican tres tipos de limitantes: las intrapersonales, las interpersonales y las estructurales.

Las primeras están vinculadas a las barreras internas de las personas: falta de interés, timidez, falta de habilidades, etc. Tienen incidencia directa en las motivaciones, los intereses y las actitudes de las personas, ya sean positivas o no en relación a las actividades de ocio.

Por otro lado, las limitantes socioculturales o interpersonales se relacionan con modificaciones del entorno familiar, posibles pérdidas de seres queridos, cambios en el hogar, no tener compañía o amistades para realizar determinadas actividades, presiones ejercidas por el entorno que puede promover o desestimular una práctica determinada.

Como mencionan Lema y Ureta (2019) la disminución de las relaciones sociales en dicha etapa "supone un doble desafío, pues el establecimiento de vínculos afectivos no sólo es un factor de bienestar, sino que al mismo tiempo es un factor que ayuda a compensar las consecuencias del declive físico, cognitivo y psicológico" (p.7).

Por último, las limitaciones estructurales son las que inciden directamente en la participación. Pueden ser facilitadores o pueden constituirse en las restricciones más difíciles de revertir en el corto plazo. Serán las que determinarán las oportunidades de acceso. Las mismas podrían ser: el ingreso, el acceso al transporte, la falta de propuestas, el uso del espacio, entre otras.

Se considera importante indagar sobre las limitaciones o también conocidas como restricciones, porque no son estáticas ni inamovibles. Como afirma Jackson (según la cita de Ureta, 2017) "las restricciones no son estáticas u obstáculos insuperables a la participación de ocio y el disfrute, sino que son negociables. (...) las personas negocian a través de estas restricciones para lograr sus metas" (p.31).

A partir de sus limitantes y entendiendo que las mismas no son estáticas y que son diversos los factores que pueden influir, se puede generar interacción con las personas

adultas mayores. Esto podría favorecer la planificación y realización de posibles intervenciones recreativas y educativas. Teniendo en cuenta sus beneficios y aspectos positivos como compartir instancias de dialogo, interacción y experiencias que provoquen placer, ocupando un tiempo en su vida diaria y potenciando el vínculo humano de quienes viven allí.

Es de gran interés incluir un cuadro que se vincula con la investigación realizada por Lema y Ureta (2019) en relación a las limitantes del ocio que provocaron algún cambio en sus prácticas de ocio. El deterioro de la salud física (limitante interpersonal) es la primera causa de abandono o cambio en las actividades de tiempo libre, recreación y ocio.

Tabla 2

“Porcentaje de personas según tipo de suceso que produjo cambio en prácticas de ocio.”

Deterioro de salud física	30,9
Cambios estructura familiar (fallecimiento de pareja o hijo/a, etc.)	8,1
Mudanza	5,3
Quebranto de salud emocional (depresión, estrés, ataques de pánico, etc.)	3,7
Jubilación	2,0
Otros (comenzó actividades nuevas, inseguridad, etc.)	1,6

Fuente: Lema, Ureta (2019)

A continuación, se podrá profundizar en los intereses y las actividades recreativas que podrían de alguna forma contemplar aquellas limitantes.

### 6.5. Intereses y motivaciones vinculados a la persona adulta mayor

Los intereses recreativos, como explica Dumazedier (1980), se relacionan al individuo con el interés ya sea físico, artístico, intelectual, práctico o social para el placer y la satisfacción de sus actividades de ocio. A su vez Bertoni (1997) define motivaciones y actitudes que podrían influir en los intereses de los adultos mayores hacia las actividades recreativas y el uso de su tiempo libre. “Las motivaciones están determinadas, por un lado, por factores internos que son las percepciones, experiencias, aprendizajes, características personales y actitudes del individuo, y por otro por factores externos estrechamente ligados a su entorno, sociocultural y socioeconómico” (p,94).

Según Bertoni, las actitudes pueden relacionarse con predisposición hacia algo en particular y a partir de ello, se descomponen tres elementos: “cognitivo que define el conocimiento o creencia sobre un objeto o lugar particular, afectivo a través del cual se expresa el sentimiento de agrado o desagrado y de comportamiento que explica la conducta adoptada o intento de acción” (p.95). A su vez dicho autor ordena los intereses en cinco categorías:

- **Interés físico** (hacer deporte, practicar alguna danza, yoga, andar en bicicleta, etc.).
- **Interés práctico** (se relaciona con crear manualmente objetos).
- **Interés artístico** (disfrutar de las diferentes expresiones artísticas como espectador o participando activamente).
- **Interés intelectual** (desde la cultura del saber, adquisición de conocimientos nuevos sobre el mundo).
- **Interés social** (establecer vínculos y relaciones interpersonales, procurando una integración social en determinado ámbito y espacio).
- **Interés mediático** (se vincula con el mundo tecnológico, el uso de internet y los medios de comunicación).



## 6.6. Las actividades recreativas de tiempo libre y ocio

El juego, como menciona Moreno (tal como cita Lema y Machado, 2013) “constituye la base de una actitud presente en todos los momentos de la vida y en diferentes planos: el pensar, el sentir, el hacer” (p.66). Se considera que el juego y la propia intervención recreativa puede cumplir una función educativa, siendo un dinamizador de aprendizajes, generando intereses hacia la comunidad del complejo, fomentando la integración social y la cooperación, promoviendo acciones solidarias entre los residentes a partir de sus gustos, capacidades y experiencias individuales y compartidas.

Siguiendo a Baptista y Gil (2015), la participación en actividades recreativas permite el desarrollo de experiencias de ocio de calidad, ya que el mismo posibilita cierto grado de reconstrucción de la identidad, de nuevos aprendizajes, y con ello de desarrollo personal y social.

Cualquier intervención que se pueda desarrollar con una intención educativa y que abarque diferentes necesidades desde una perspectiva de desarrollo humano como menciona Max-Neef (1993), favorece la protección, el afecto, el entendimiento, la participación, la creatividad, la identidad y la autonomía. Promoviendo una interacción creativa de las personas en su entorno, creando y recreándose, dándose el aprendizaje y disfrute a través de la vivencia grupal y colectiva.

Las experiencias de ocio cumplen un rol sumamente importante en esta etapa de la vida, donde la persona adulta mayor cuenta con un tiempo libre prolongado para poder realizar diferentes actividades que favorezcan sus capacidades físicas, psicológicas y socioculturales. Es de gran interés el diálogo con los y las residentes del complejo, que aportarán la información necesaria y fundamental para realizar el diagnóstico y la planificación. De esta manera se intentarán abordar sus necesidades y expectativas; pensando posibles actividades recreativas y de ocio que faciliten y favorezcan el aprendizaje y les aporte diferentes herramientas para su etapa de la vida.

## 7. DISEÑO METODOLÓGICO

### 7.1. Modelo de investigación

La presente investigación se encuentra enmarcada dentro del modelo cualitativo. Según Sampieri, Fernández y Baptista (2014) estas investigaciones “se fundamentan más en un proceso inductivo (explorar y describir, y luego generar perspectivas teóricas). Van de lo particular a lo general” (p.8). Además, los autores explican que “el enfoque se basa en métodos de recolección de datos no estandariza”, mientras que “la recolección de los datos consiste en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes (sus emociones, experiencias, significados y otros aspectos subjetivos)”.

Según Sampieri, Fernández y Baptista, la metodología cualitativa busca interpretar las múltiples realidades existentes en un contexto específico. Pretende estudiar los hechos en su naturalidad, sin interferir de manera intencional en los sucesos.

Por otro lado, el enfoque cualitativo es considerado flexible ya que a partir de las realidades subjetivas de los participantes, se reconstruye la teoría (2014). En este caso en particular, se busca comprender y conocer los intereses y barreras de ocio en los adultos mayores del complejo habitacional “El Molino”, teniendo en cuenta las diferentes realidades y con el fin de interpretar las mismas en profundidad. Como menciona Vasilachis de Gialdino, I. (2006) la modalidad de dicho estudio se focaliza en: “La experiencia de vida del individuo, en el significado subjetivo de sus manifestaciones, y se basa en los fundamentos teóricos del interaccionismo simbólico” (p.4).

### 7.2. Diseño de investigación

Dentro de la investigación cualitativa existen diversos diseños para poder cumplir con los objetivos y dar respuesta al problema. Esta investigación toma como referencia un diseño fenomenológico, ya que se basa en experiencias individuales subjetivas. Sin embargo, en las investigaciones cualitativas no se presentan límites claros entre los diseños de investigación. Sampieri et al explican que: “Las fronteras entre los diseños cualitativos realmente no existen. Por ejemplo, un estudio orientado por la teoría fundamentada abarca elementos narrativos y fenomenológicos” (p.713). Se considera que dicha investigación es cualitativa y que toma conceptos de un diseño fenomenológico ya que “pretende describir y entender los fenómenos desde el punto de vista de cada participante y desde la perspectiva construida colectivamente” (p.713).

### 7.3. Universo, muestra y población<sup>1</sup>

La muestra en la investigación cualitativa, a diferencia de la investigación cuantitativa, se basa en la calidad y no en la cantidad. Bajo este modelo, “el tamaño de muestra no es importante desde una perspectiva probabilística, pues el interés del investigador no es generalizar los resultados de su estudio a una población más amplia” Sampieri et al (p. 562). Lo que interesa en este tipo de investigación es la calidad de las muestras y la profundidad que el investigador debe tener para lograr comprender el fenómeno en cuestión y así poder responder las preguntas de investigación.

La selección de la muestra se orienta a ser por conveniencia. Esta se define como “casos disponibles a los cuales tenemos acceso”. Sampieri et al (p.571). La selección de las personas se realiza a partir del acceso y vínculo de quienes viven en el complejo, teniendo la posibilidad de dialogar con los vecinos y con quienes estén dispuestos a participar en la muestra.

A su vez, se utiliza la técnica no probabilística de muestreo “bola de nieve”, la misma tiene como característica principal la “acumulación que resulta de que cada sujeto localizado proponga a otros” (Babbie, 2000, p.54).

El contexto en el cual se realiza esta investigación es en el complejo “El Molino”, ubicado en Las Piedras, departamento de Canelones. Dicho complejo está conformado por tres block de apartamentos de cuatro pisos cada uno, cuenta con escaleras, pero no tiene ningún tipo de accesibilidad para personas con discapacidad.

De la población que reside en las viviendas se selecciona una muestra de 11 adultos mayores jubilados, (6 mujeres y 5 hombres) en los tres tramos de la vida (60 a 69 años, 70 a 74 y de 80 a 84 años). El criterio de la selección de la muestra es por conveniencia, como explican Otzen, T. y Manterola, C. (2017) “Permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos” (p.230).

En la selección se utilizan diferentes filtros, como la edad y el interés de participar. A partir de allí se realiza una lista con el nombre de las personas adultas mayores, su edad, su número de contacto y la ubicación de su apartamento. Por último, se coordina el día y la hora que pueden realizarse las entrevistas.

---

<sup>1</sup> En una primera etapa del proyecto de investigación se identificó otro objeto de estudio. Debido a dificultades para la coordinación del trabajo de campo, se debió tomar la decisión de cambiar de objeto de estudio y recurrir a otro distinto, pero con características similares. Este imprevisto conllevó a la replanificación del cronograma definido en un inicio, así como a la toma de decisiones durante la investigación que no se habían identificado previamente. No obstante ello, se cumplió con todas las actividades planificadas.

#### 7.4. Instrumento de recolección de datos<sup>2</sup>

Desde el enfoque cualitativo, como define Sampieri, Fernández y Baptista (2014): "La recolección de datos ocurre en los ambientes naturales y cotidianos de los participantes o unidades de análisis" (p.583). Dicha recolección se realiza con el fin de analizar y comprender los pensamientos, creencias y conceptos de las personas, y así dar respuesta a las preguntas de nuestra investigación, generando conocimiento (Sampieri et al 2014).

El instrumento de recolección de datos es el investigador, quien "mediante métodos o técnicas - recoge los datos". Según Sampieri, el investigador es el medio por el cual se obtienen los datos, él genera las respuestas de los participantes y su desafío mayor es el poder introducirse al ambiente y adaptarse a él.

En este caso se utiliza como técnica de recolección de datos la entrevista. La misma, según Sampieri et al (2014), se define como "una reunión para intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado)" (p.597). En la entrevista se logra la comunicación y la creación de significados a través de las preguntas y las respuestas; la misma es flexible y abierta. Sampieri et al (2014)

Por otro lado, dentro del tipo de entrevista, se utiliza una opción semiestructurada, "una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados" (p.597).

#### 7.5. Propuesta de análisis

El proceso por el cual se desarrolla una matriz de análisis de doble entrada (individuos y variables) es para identificar las tipificaciones del pensar, actuar y de la realidad de cada sujeto. Dicho análisis se divide en cinco módulos que fueron abordados en la entrevista semi estructurada.

En primer lugar, la información de base del entrevistado (edad, sexo, hogar), por otro lado las actividades recreativas, de ocio y tiempo libre en su vida diaria, continuando con los intereses y motivaciones para realizar dichas actividades o las que les gustaría realizar. Un tercer módulo se relaciona con las limitantes de ocio, abordando las actividades que no realizan y sus razones (interpersonales, intrapersonales, estructurales). Por último, se indaga en las actividades de interés para realizar en el complejo o en su entorno.

---

<sup>2</sup> Ver pauta de entrevista Anexo 1

Vasilachis de Gialdino, L. (2006) sostiene que el proceso anteriormente mencionado es inductivo, ya que, durante el transcurso de indagar, el investigador podrá modificar la información y los datos que se pretenden recabar a medida que avance el estudio. “El análisis de la información es no matemático; se intenta captar reflexivamente el significado de la acción atendiendo a la perspectiva del sujeto (p.4).

## 8. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS PRINCIPALES HALLAZGOS

Se realizó el análisis del contenido de los discursos obtenidos luego de haber realizado las once entrevistas. Siendo la muestra de seis mujeres y cinco hombres que viven en el complejo “El Molino” en la ciudad de Las Piedras, departamento de Canelones.

La información recabada se organizó a través de un proceso de categorización a partir conceptos y datos que tienen su relación con el marco teórico, la selección de dichas categorías refleja los objetivos de la investigación, teniendo presente la confiabilidad y validez de la información.

### 8.1. Caracterización de la muestra obtenida

Se comienza analizando las variables edad y sexo de la dimensión “información de base”. De los cinco varones entrevistados ninguno supera los 73 años de edad, mientras que cuatro de las seis mujeres tienen 75 años o más, observando que el dato se relaciona con el antecedente principal de Lema y Ureta (2019), quienes constatan la alta presencia femenina en la población adulta mayor en los complejos habitacionales del BPS. Por consiguiente, se analiza la composición familiar en la que la mayoría de las personas adultas mayores de la muestra viven en hogares unipersonales. Dicho dato también coincide con los resultados obtenidos en la investigación de Lema y Ureta (2019).

Como la técnica utilizada indica que la muestra tiene que ser homogénea en varios aspectos, todas las personas seleccionadas comparten características iguales como la vivienda (todos viven en el complejo “El Molino”), se encuentran en la etapa de jubilación y tienen varias similitudes con respecto a la composición del hogar. De esta forma se entiende que la muestra es no probabilística y no es representativa del conjunto de la población, sino de un grupo recortado de personas.

La información de base de las personas entrevistadas se representa a través de la siguiente tabla.

Tabla 3

Información de base

Entrevistados/as	Sexo	Edad	Hogar
E1	F	89	Vive sola con la sobrina
E2	F	71	Vive en pareja
E3	M	71	Vive en pareja
E4	F	66	Vive sola
E5	F	74	Vive sola
E6	M	62	Vive en pareja
E7	F	89	Vive sola
E8	M	67	Vive en pareja
E9	F	83	Vive sola
E10	M	64	Vive solo
E11	M	65	Vive en pareja

Fuente: elaboración propia.

## 8.2. Etapa activa

En el análisis de la categoría “etapa activa” (actividad laboral remunerada) se estudian dos variables: en primer lugar la ocupación principal y en segundo, las actividades de tiempo libre y ocio en su etapa activa. Las ocupaciones son variadas: predominan las amas de casa, dos personas realizaron actividades profesionales como docentes y personal administrativo, y en el resto de la muestra se registran roles militares, de seguridad, peluquería, vendedor y artesanía.

En siguiente lugar, a través de la pregunta sobre cómo utilizaban el tiempo libre en su etapa activa para realizar actividades de ocio, se constata que algunas personas entrevistadas realizaban actividades como salir a pasear y caminar.

Lo único que hacíamos era, cuando estábamos en la quinta los domingos íbamos al cine y bueno caminábamos por 18, como a veces le cuento a Carmen nos comíamos un sándwich caliente con cerveza y nos íbamos para casa viste (risas) no, después semana de turismo había que ir a la semana criolla bueno esas cosas si, después hacíamos paseos de familia. E5 (Mujer, 74 años, vive sola)

Otras personas mencionaron no tener tiempo para ello. Por ejemplo, “Mientras trabaje no hice nada, solamente médico y caminar a hacer algún mandado y nada más. No tenía tiempo...” E4 (Mujer, 66 años, vive sola) “No, porque mira ya estaba casada con dos nenes que eran chicos, y a la vez tejía entonces no tenía mucho tiempo para mí.” E8 (Mujer,

67 años, vive sola) “Sinceramente no, recreativo nada.” E6 (Hombre, 62 años, vive en pareja) De esta forma se vincula al tiempo libre con un tiempo destinado al trabajo y a las obligaciones de la casa, como cocinar, hacer mandados, limpiar, entre otros. Solo tres personas mencionaron realizar actividades vinculadas al ocio sustancial, en el que les requería otro compromiso personal y de satisfacción como hacer piscina y gimnasia, jugar al basquetbol y ser competidor de atletismo. “Si hacía gimnasia y bueno no mucho y si los fines de semana me iban de paseo pero no siempre.” E1 (Mujer, 89 años, vive con la sobrina)

“Yo hacía antes en la plaza de deportes, hacia natación, gimnasia, pero ahora estoy muy quedada...” E2 (Mujer, 71 años, vive en pareja)

Sí, siempre tuve un tiempo para mí y hoy por hoy lo trato de mantener, aunque a veces viste que el físico no te ayuda mucho, pero trato de mantener ese espacio y hoy por hoy estoy trotando, corriendo un poco, haciendo un trabajo aeróbico, viste que, este, que me sirve. E3 (Hombre, 71 años, vive en pareja)

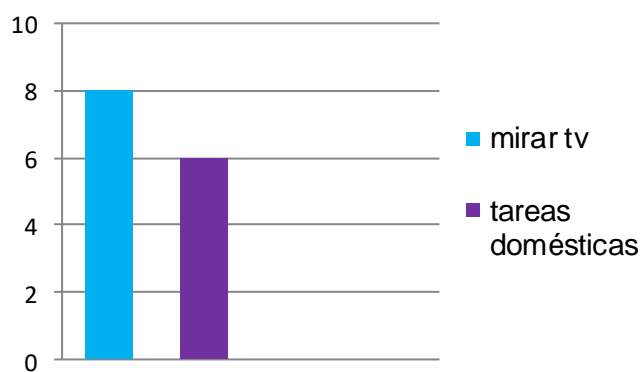


### 8.3. Actividades recreativas, tiempo libre y ocio

Continuando con la siguiente categoría vinculada a las actividades recreativas, tiempo libre y ocio, se analiza la variable de las actividades de su rutina diaria. Seis de las once personas entrevistadas mencionan las tareas domésticas (hacer mandados, limpiar la casa, cocinar) y nueve de ellas miran televisión. Dicho resultado se vincula con los obtenidos en la investigación de Lema y Ureta (2019) en la que la actividad principal es el uso de la televisión como mencionan los entrevistados. Por ejemplo, una de la entrevistadas cuando se refiere a la televisión expresa “la televisión es la vedet de la casa” (E5 mujer, 74 años, vive sola) haciendo referencia a que la televisión ocupa un lugar de destaque en su hogar y en especial en las actividades de su tiempo libre. En el mismo sentido otros entrevistados hacen referencia a la televisión y al uso que le dan en su tiempo libre. Por ejemplo: “me levanto, hago el desayuno y voy a la cama a mirar los programas de la televisión” (E1 mujer, 89, vive con sobrina); “me gusta mirar televisión, como ahora estaba prendida, miro televisión por supuesto...” (E6 hombre, 62 años, vive en pareja).

Gráfico 3

*Actividades que predominan en la rutina diaria de las personas adultas mayores*



Fuente: elaboración propia.

#### 8.4. Actividades desde la perspectiva de ocio casual y sustancial

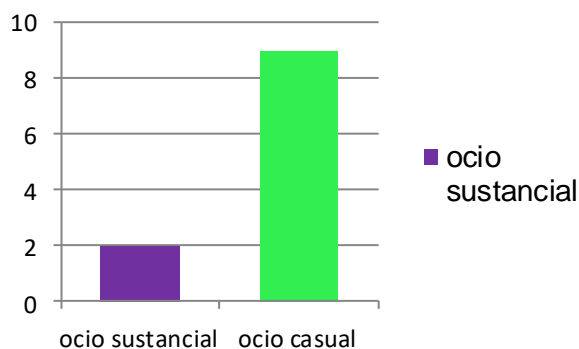
Al preguntar sobre las *actividades de ocio* que les gustan y realizan, ocho de las once personas entrevistadas mencionan ir de paseo, salir a caminar, escuchar música, mirar tv, pasear con la familia, ir al teatro, conocer otros lugares. Todas las actividades antes mencionadas tienen un componente de interés social, físico y artístico; por otro lado dichas actividades se vinculan con el ocio casual, definiéndose como aquellas actividades que ofrecen una recompensa inmediata hacia la búsqueda de placer.

Cabe destacar que dichas actividades no las realizan siempre, sin embargo, los y las entrevistadas manifiestan en sus discursos un alto grado de interés y motivación. Solo dos de las personas entrevistadas realizan actividades dos y tres veces por semana, teniendo un interés físico (gimnasia y trabajo aeróbico) y artístico (coro en la iglesia). Dichas actividades a diferencia de las anteriores se podrían vincular con un ocio sustancial, es decir: aquellas actividades que se llevan a cabo de manera reiterada con un objetivo de autorrealización, esfuerzo, pertenencia.

A continuación, se representa a través del gráfico 4 la cantidad de personas según el tipo de actividades de ocio predominante.

Gráfico 4

Cantidad de personas según el tipo de ocio predominante (ocio casual y sustancial)



Fuente: elaboración propia.

### 8.5. Intereses/motivaciones

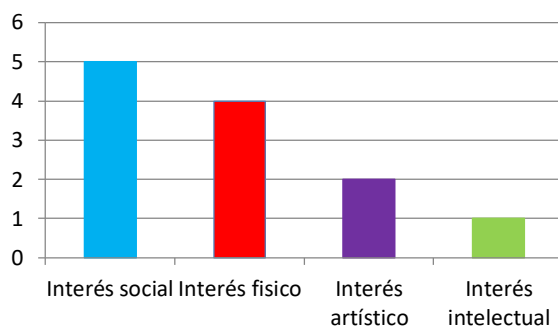
Teniendo en cuenta que cinco de las once personas entrevistadas viven solos/as, se podría analizar que las actividades mencionadas anteriormente tienen un predominante interés social. Les gusta compartir momentos con sus amigas, ya sea para comer, jugar a juegos de mesa o irse de viaje. En el caso de las personas adultas mayores que viven en pareja, sus actividades sociales las realizan con su familia o pareja.

En relación con las motivaciones, determinadas por factores internos (experiencias, aprendizajes, características personales y actitudes del individuo) y factores externos (entorno, sociocultural y socioeconómico). Se relacionan con la elección de actividades por nueve personas entrevistadas, vinculadas a un interés social y físico y con el placer, el disfrute, conocer lugares nuevos, juntarse con las amigas y familia, estar en movimiento, tener contacto con la naturaleza, distraerse.

En el caso de dos de los hombres entrevistados, sus actividades las vinculan con una motivación de tipo orgánica, para su salud y eso los motiva para su mejor calidad de vida. A continuación, se citará lo mencionado por dichas personas: “Las motivaciones fundamentalmente son de tipo orgánico, vos tratás de mejorar tu calidad de vida y una de las formas es el ejercicio físico, ya lo sabemos todos ¿no? Ya empiezan a pesar los añitos y bueno.” E3 (Hombre, 71 años, vive en pareja); “y la motivación es que me quiero sentir bien primero, por más operación que tenga, me tengo que sentir bien por mí, por mi familia, mis amigos, por todos” E10 (Hombre, 64 años, vive solo).

Gráfico 5

Cantidad de las personas adultas mayores entrevistadas y sus Intereses categorizados según Bertoni (1997)



Fuente: elaboración propia

## 8.6. Limitantes de ocio

La cuarta categoría, “limitantes de ocio”, se aborda desde dos variables, la primera se relaciona con las actividades de ocio que no puede llevar a cabo y la segunda con el motivo de abandono a dichas actividades.

Siete de las once personas entrevistadas menciona actividades que se relacionan con el deporte y la actividad física. Por ejemplo, jugar al basquetbol, futbol, hacer gimnasia y natación, yoga, cazar, entre otras. Dos personas mencionaron otras actividades como leer, asistir a un coro, paseos. Y una sola persona no identifica una actividad que quiera realizar y no puede. Se podría decir que hay un abandono mayor en aquellas actividades de interés físico y práctico y una disminución de las de interés artístico, social e intelectual.

Para entender por qué existe el abandono a dichas actividades es que se profundiza en el motivo, y aquí se presenta una variabilidad de limitantes.

La mayoría de las personas mencionan que alguna de las actividades físicas no las realizan por motivos de salud. Se podría decir que es la principal causa de abandono en las actividades de interés práctico y físico. La misma se vincula con la limitante intrapersonal, que son aquellas barreras que el individuo se impone a sí mismo, por diferentes causas.

Por otro lado, existen dos casos que se vinculan con una limitante interpersonal, definiéndose como aquella restricción vinculada al entorno social ya sea familiar o amistosa que influye en sus prácticas de ocio.

Una persona menciona su interés hacia el deporte como basquetbol y fútbol, pero no realiza dichas actividades ya que no tiene una relación con la población que practica el deporte en el club y prefiere no asistir. “Con la gente, es difícil organizar, hay muchos problemas internos, esas peleas que se dan por cualquier tontería, entonces yo prefiero estar alejado de todo eso.” E3 (hombre, 71, vive en pareja). Esta limitante tiene gran repercusión en la persona, ya que es de interés social y práctico y no asiste por dichos motivos. Otra persona entrevistada explica que no ha podido comenzar a realizar las actividades de ocio de interés por motivos de salud y por cuidados hacia la madre enferma. La entrevistada expresaba:

Cuando me había planteado empezar con yoga, gimnasia y algún curso, se me enfermó mamá, y hasta ahora no lo he hecho por mamá, porque me tengo que ir dos veces por semana a verla, con el tema de los médicos, medicamentos y además los cuidados que tengo que tener con ella. (E4 mujer, 66 años, vive sola).

Por último, se encuentra la limitante estructural que son las que determinan las oportunidades de acceso, siendo las restricciones más difíciles de revertir a corto plazo. Los entrevistados explican y fundamentan que varias de las actividades que les gustaría realizar presentan dificultades de acceso. Los motivos se relacionan con la falta de gimnasios, clubes, plazas cercanas al complejo y aspectos económicos. Dicen que el complejo donde viven no cuenta con un espacio grande ni con una organización para realizar ciertas actividades. En la siguiente tabla 4, se presentan las limitantes de los entrevistados y sus razones.

Tabla 4

*Actividades que no realizan las personas, razones y limitantes*

actividad de tiempo de ocio que no realiza	Razón por la que no lo realiza	Tipo de limitante	Entrevistada/do
Leer y hacer deporte	Tiene que usar lupa para leer y tiene dolores físicos	Limitante intrapersonal	E1 (Mujer, 89 años, vive con su sobrina)
Gimnasia Rítmica	Dolores en la cadera	Limitante intrapersonal	E2 (mujer, 71 años, vive en pareja)
Futbol o basquetbol	Por organización de la gente y problemas internos.	Limitante interpersonal y estructural	E3 (hombre, 71 años, vive en pareja)
Yoga, gimnasia suave, natación	Cuidados de su madre y algunos dolores físicos,	Limitante intrapersonal e interpersonal	E4 (mujer, 66 años, vive sola)
Gimnasia	Desconocimiento de actividades	Limitante intrapersonal	E5 (mujer, 74 años, vive sola)
Considera que no hay ninguna que no pueda realizar	No hay	No se identifica	E6 (hombre, 62 años, vive en pareja)
Ir al coro	Termina prefiriendo quedarse en su casa mirando televisión.	Limitante intrapersonal	E7 (Mujer, 89 años, vive sola)
Paseo con los amigos y jugar al basquetbol	Aspecto económico, de salud	Limitante intrapersonal Limitante estructural	E8 (Hombre, 67 años, vive en pareja)
Le gusta bailar, saltar hacer de todo	Aspecto económico y de tiempo	Limitante estructural	E9 (mujer, 83 años, vive sola)
Ir a cazar	Fallecimiento de amigos y problemas de salud.	Limitante intrapersonal Limitante interpersonal	E10 (hombre, 64 años, vive solo)
Cualquier actividad deportiva	Dejar de hacer cosas y que se va el tiempo	Limitante intrapersonal	E11 (hombre, 65 años, vive en pareja)

Fuente: elaboración propia.

### 8.7. Actividades de interés para realizar en el complejo o entorno

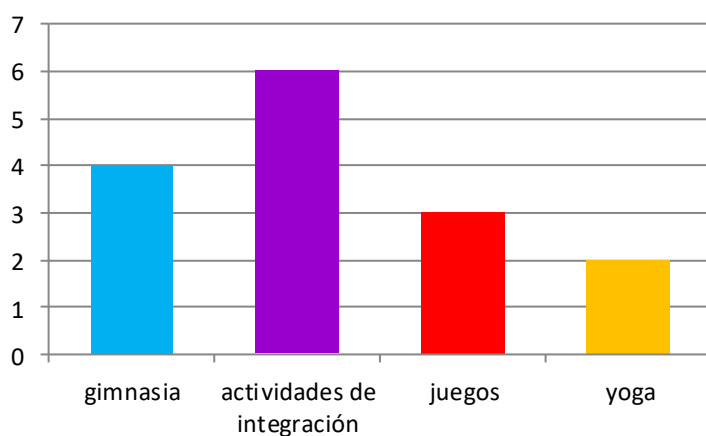
Por último, se analiza la categoría vinculada a las actividades de interés para llevar a cabo en el complejo “El Molino” o en su entorno. Cinco personas adultas mayores dicen que les interesaría realizar actividades que les permita integrarse entre los vecinos, conocerse, compartir instancias de diálogo, compartir comidas, sociabilizar, generando así una gran predominancia en el interés social.

Por otro lado, existe un interés práctico de la mayoría de los sujetos en realizar actividad física como gimnasia y yoga.

Se detecta en el discurso de tres personas el interés por realizar juntadas de juegos de mesa, que además de disfrutar, puedan mantenerlos activos cognitivamente. Varias de las personas entrevistadas se juntan entre ellas a jugar y creen que puede ser significativo realizarlo con los demás habitantes del complejo y así conocerse más.

Gráfico 6

#### *Actividades de interés*



Fuente: elaboración propia.

Para el desarrollo de la propuesta tentativa será necesario contar con dos profesionales de educación física, recreación y deporte y el equipo de comisión de personas del complejo para abordar cuestiones de espacio, tiempo y costos.

La modalidad de trabajo se organizaría en dos ejes temáticos en base a los intereses y limitantes de las personas adultas mayores entrevistadas: las actividades de interés físico y recreativo se planificarían dos veces por semana con una duración de cuarenta minutos por sesión. Mientras que las actividades de interés social y recreativo se llevarían a cabo mensualmente con flexibilidad de tiempo y horas de disfrute.

Se detallan actividades tentativas para cada eje:

Físico y recreativo: gimnasia suave, yoga, higiene de columna y caminatas por el barrio.

Social y recreativo: encuentros de bingo, truco, conga (juegos de mesa), espacio ludoteca, comidas colectivas/compartidas con diferentes temáticas, viajes al interior del país, visitar a otros complejos, entre otras actividades.



## 9. CONCLUSIONES

La investigación realizada ha permitido conocer las actividades de ocio, tiempo libre y recreación, los intereses y limitantes de ocio en personas adultas mayores del complejo “El Molino” en la ciudad de Las Piedras, departamento Canelones, así como proponer estrategias metodológicas para su abordaje.

En cuanto al conocimiento de las actividades recreativas de tiempo libre y ocio a partir de los intereses/motivaciones de las y los residentes, que se relaciona con uno de los objetivos de dicha investigación, se podría decir que existe un predominio de aquellas actividades vinculadas al campo social, físico y artístico. Las personas entrevistadas participan y se interesan al menos por una práctica de ocio vinculada a estos intereses. Por otro lado existe una gran predominancia de aquellas actividades vinculadas a un ocio casual, que tienen una recompensa inmediata y que requieren poca formación para realizarlas.

Con respecto a las motivaciones, se encuentran vinculadas a sus experiencias y percepción de vida. También hay un vínculo estrecho con los factores externos, ya sea en relación al entorno sociocultural como socioeconómico.

Desde una perspectiva de ocio, existe una gran predominancia de las prácticas de ocio casual, en las que las personas adultas mayores realizan las actividades recreativas con un fin de placer, disfrute y para pasar el tiempo. Pocas personas fueron las que mencionaron actividades desde un ocio sustancial, las que generan un compromiso mayor en sus prácticas.

Continuando con otro de los objetivos propuestos por este trabajo -indagar desde las percepciones de los actores las limitantes de ocio que se presentan para la realización o no de las actividades que les interesa/motiva-, se puede decir que las actividades abandonadas o aquellas que quisieran realizar con mayor frecuencia y no pueden, se vinculan a la actividad física. Esto se relaciona con la principal barrera para la continuidad o no de las prácticas de ocio, que es intrapersonal y se relaciona con la salud. Entendiendo que el deterioro físico y motriz impide la práctica de las mismas, influyendo en actividades de interés social.

En algunas personas se presentaron barreras interpersonales vinculadas a motivos familiares y amistosos, ya sea por pérdida de los vínculos o por cuidados familiares que impiden la realización de ciertas actividades de interés.

Cabe destacar que la limitante estructural, al igual que la barrera intrapersonal, tuvo gran repercusión ya que varias de las personas consultadas fundamentan el abandono o la falta de participación en prácticas de ocio, por no tener oferta de propuestas en el contexto del complejo donde residen ni en su entorno, y por motivos económicos.

En síntesis, se puede decir que el mayor abandono se relaciona con las actividades físicas y aquellas actividades que requieren de un traslado, ya sea por lo económico o por la falta de accesibilidad. En este abandono se presentan barreras intrapersonales de salud, pero también interpersonales (falta de compañía) y estructurales (dificultades de acceso, costos, etc.)

Por otro lado, en lo que refiere a las actividades de interés social y recreativo, existe un fuerte interés en fomentar lo cooperativo del complejo, el vínculo con los vecinos y vecinas, conocerse, debatir sobre diferentes temas de su agrado, compartiendo diferentes experiencias.

La selección de actividades a realizar desde un interés físico y recreativo se vincula con la necesidad de brindar herramientas para el cuidado de su cuerpo, la adquisición de nuevos hábitos, prevenir lesiones, disfrutar de un espacio compartido junto con los vecinos del complejo y desarrollarlo de forma tal que el juego forme parte de las estrategias metodológicas de cada actividad.

Se considera que a través de las propuestas tentativas se intentará promover instancias de disfrute teniendo en cuenta la etapa de la vida y de sus características ya sean sociales, físicas y cognitivas.

A modo de cierre se considera que dicho proceso a nivel personal ha aportado otras experiencias desde una mirada crítica y social. Considerando que dichas instancias han enriquecido el proceso de enseñanza- aprendizaje en la carrera, poniendo en juego diferentes herramientas teóricas con su variabilidad de población y contexto. Culminando así un exitoso fin de curso.

## 10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, L. (2017). *Prácticas de ocio y tiempo libre en tres generaciones: un estudio de caso en la Universidad YMCA (México)*. DEUSTO.
- Baptista, M. M., & Gil, J. (2015). *El ocio desde el punto de vista del desarrollo humano en personas mayores un estudio exploratorio en Portugal*. En M. Cuenca (Ed.), *Ocio y recreación para el desarrollo humano*. Ciudad de México: Fimpes – UNIYMCA.
- Bertoni, M. (1997) *INTERESES, MOTIVACIONES Y ACTITUDES A PROPOSITO DEL TIEMPO LIBRE EN JOVENES DE MAR DEL PLATA*. Recuperado de: <http://nulan.mdp.edu.ar/226/1/Apo1998a2v2pp91-114.pdf>
- Nathan, M. (2012). *Envejecimiento poblacional en Uruguay*. En J. Bengochea & W. Cabella, *Detrás de los tres millones: La población uruguaya luego del censo 2011*(pp.29-34). Montevideo: Programa de Población (UDELAR) y Brecha.
- Calvo, M. y Marotta, A. (2016) *Motivación en personas adultas mayores para realizar actividad física recreativa*. Estudio de caso en club social y deportivo de Montevideo. IUACJ, Montevideo, 2016.
- Cuenca, M. (2000) *ocio humanista*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Cuenca, M y San Salvador, R. (2016) *La importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio*. Revista psicología del deporte. N°2. p. 79-84  
ISSN: 1132-239. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235149102013.pdf>
- Fernández-Ballesteros, R. (1996). *Psicología de la Vejez*. Madrid, España: Universidad Autónoma de Madrid.
- Lema, M; Machado, L. (2013) *La recreación y el juego como intervención educativa*. Montevideo, Uruguay: IUACJ
- Lema, R. y Ureta, X. (2019) *Prácticas de ocio en personas adultas mayores residentes en complejos habitacionales del Instituto de Seguridad Social BPS*. Montevideo, Uruguay: IUACJ.

Monteagudo, M. J., Cuenca Amigo, J., & San Salvador Del Valle, R. (coords.). (2014). *Aportaciones del ocio al envejecimiento satisfactorio*. Bilbao: Universidad de Deusto.

Murillo, J.C (2003) *Talleres recreativos para personas mayores*. Bogotá: SELARE.

Muños, D. y Hughes, J. (2011) *Uso del tiempo libre de las personas adultas mayores residentes en albergues*. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/270485957\\_USO\\_DEL\\_TIEMPO\\_LIBRE\\_DE\\_LAS\\_PERSONAS\\_ADULTAS\\_MAYORES\\_RESIDENTES\\_EN\\_ALBERGUES](https://www.researchgate.net/publication/270485957_USO_DEL_TIEMPO_LIBRE_DE_LAS_PERSONAS_ADULTAS_MAYORES_RESIDENTES_EN_ALBERGUES)

Organización mundial de salud, OMS. Publicación: campaña de la OMS por un envejecimiento activo, 2001. Recuperado de: [https://www.who.int/ageing/publications/alc\\_elmanual.pdf?ua=1](https://www.who.int/ageing/publications/alc_elmanual.pdf?ua=1). Acceso: mayo 2019.

Ureta, X. (2017) *PRÁCTICAS Y REPRESENTACIONES SOBRE EL TIEMPO LIBRE Y DE OCIO EN MUJERES Y HOMBRES CON HIJOS*. Montevideo, Uruguay. Universidad de la República. Facultad de Ciencias Sociales.

Sampieri, R; Fernández, C y Baptista, P. (2014) *Metodología de la Investigación*. México. McGraw-Hill Interamericana.

Vasilachis, I. (2006) *Estrategias de investigación cualitativa*. Barcelona, España. Gedisa.

Viñals, A. (2013) *LAS REDES SOCIALES VIRTUALES COMO ESPACIOS DE OCIO DIGITAL*. Fonseca, Journal of Communication. N°6. p. 155-182. ISSN: 2172-9077. Recuperado de [file:///C:/Users/agustina%20viana/Downloads/Dialnet-LasRedesSocialesVirtualesComoEspaciosDeOcioDigital-4251758%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/agustina%20viana/Downloads/Dialnet-LasRedesSocialesVirtualesComoEspaciosDeOcioDigital-4251758%20(1).pdf)

## 11. ANEXOS

### Pauta de entrevista semi-estructurada

Nombre  
entrevistado: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Género: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora: \_\_\_\_\_

Lugar: \_\_\_\_\_

### PRESENTACIÓN

En el marco de la Licenciatura de Educación Física Recreación y Deporte, se realiza como investigación de grado, con el objetivo de conocer los intereses y las barreras de ocio de los adultos mayores. Con la intención de construir propuestas tentativas de intervención a partir de los intereses y las barreras mencionadas; generando continuidad a un estudio ya realizado.

Le agradecería que escuche atentamente y responda con sinceridad y comodidad. Ante cualquier duda consulte al entrevistadora y recuerde que no existen respuestas buenas o malas; simplemente cada respuesta recoge la opinión que mejor se ajusta a las circunstancias de cada persona.

La información que se proporcione es confidencial y será utilizada con el fin de ampliar el conocimiento en esta área de estudio. Únicamente se tendrá acceso a ella la tutora y la investigadora de la misma. Con su permiso utilizaré grabador para recabar la información.

En relación a la vivienda:

¿Hace cuánto tiempo vive usted aquí?

¿Con quién vives?

En relación a su vida laboral:

¿Cuál fue su ocupación principal?

¿Me puede contar brevemente qué tareas realizaba?

¿Utilizabas tu tiempo libre para realizar actividades recreativas o de ocio? ¿Cuáles?

En la actualidad:

¿Cómo es un día normal en tu vida? ¿Qué actividades realizas?

De las actividades de tiempo libre y/o recreativas o de ocio mencionadas

¿Cuál/es es/son las que realizas con mayor frecuencia en tu tiempo libre?

En base a las mismas:

a) ¿Con quién realizas esa/as actividades?

b) ¿Dónde realizas esas actividades?

c) ¿Cuándo realizas esas actividades?

¿Cuáles son las motivaciones que tienes para realizar estas actividades?

¿Qué actividad te gustaría realizar pero no puedes llevarla adelante?

Limitantes:

¿Cuáles son los motivos que te limitan u obstaculizan para no poder realizar esas actividades?

En relación a sus intereses:

¿Hay actividades de tiempo libre, ocio, recreación que se realizan en el complejo y en el entorno?

¿Le gustaría contar con actividades recreativas dentro del complejo?

¿Qué actividades cree usted que podrían ser útiles y positivas para ti dentro del complejo?

Damos por finalizada la entrevista, te agradezco mucho el tiempo y la información que nos has brindado.

## Entrevistas desgravadas

### **Entrevista semiestructurada**

#### **Número: 1**

Nombre entrevistado: Iris. Código (E1)

Edad: 88

Género: Femenino

Fecha: 11 de octubre 2019

Hora: 11:30

Lugar: Complejo "el Molino" Las Piedras.

Entrevistadores: Facundo Curbelo, Daniel Bermúdez y Agustina Viana

Códigos: FC, DB, AV

DB: ¿Hace cuánto tiempo vive usted este lugar?

E1: En esta zona te puedo decir 22 años.

DB; Muy bien y ¿Con quién vives?

E1: Bueno he tenido épocas sola y acompañada. En este momento estoy acompañada con mi sobrina

DB: En cuanto a su vida laboral en su pasado un poco para introducir

DB: ¿Cuál fue su función principal en su vida laboral?

E1: Administrativa en el Ministerio de salud pública de 40 años 40 años, trabajando en el mismo lugar.

DB: ¿me podrías contar brevemente la función que te tocaba realizar?

E1: Bueno administrativa, en las oficinas con las máquinas, se envía la información, en fin.

DB: ¿Utilizabas tu tiempo libre para realizar actividades de ocio y recreativas?

E1: si hacía gimnasia y bueno no mucho y si los fines de semana me iba de paseo pero no siempre.

DB ¿Cómo es un día normal en tu vida?

E1: Bastante cómodo, (risas) bueno mira, me levanto me despierto temprano, temprano digo yo a las 7, 6:30 pero por lo general me levanto, voy a la cocina me preparo mi desayuno me voy a la cama a mirar los programas que me interesa de televisión.

DB Se dividen las tareas con tu sobrina?



E1: Si claro, con determinados momentos porque estudia y entonces el tiempo digamos lo que está en clase está estudiando, como ahora, sea a la semana el día a día.

DB: ¿Cuáles son los programas?

E1: y los periodistas, culturales lo que venga que sean cosas nueva, nada te digo de teatro de lugares nuevos para ir a ver el día del patrimonio que es precioso y sagrados para mí éste. Y bueno me gusta que te puedes ir a un teatro, una habitación en un hotel en grupos, cenas, eso no lo hago todos los días lógico, y no es solo con las amistades, son grupos que no son amigas un grupo está formado por alguna amiga y ese grupo y salimos Pues en un almuerzo, una cena en shopping, paseo en el día que sale.

DB ¿Así que ese grupo está cómo es solo de mujeres o hay algún integrante varón?

E1: Si algún marido de alguna compañera, pero por lo general somos mujeres, de hecho en el complejo hay pocos hombres, y muchas mujeres viudas.

E1: Pero ya te digo me gusta hacer de todo un poco, ahora que bajado un poco pero éste me gusta salir a caminar mucho y bueno, este leer muy poco porque estoy con cataratas y tengo que estar con la Lupita pa todos lados sino no leo nada.

DB¿ Te gusta mucho leer?

E1: Sí claro, es lo que más extraño. no sé qué otra cosa puede interesar, la tele me re gusta y me interesa lo dejo con voz alto y escucho, temas de la salud, política también porque me gusta más atención y en general el programa alguna comedia. Además tengo mucho tiempo yo, y estoy bien de salud, hago tareas y pero también puedo el día que quiero

DB: Entonces cuál es la actividad que realizas con mayor frecuencia de esas recreativas?

E1: paseos, ir al teatro, ir a la colonia de vacaciones en UTE, ahora tengo programada otra a Piriápolis, paseo donde sea, porque siempre me gusta conocer algo nuevo, tengo curiosidad todavía por conocer lugares nuevos y sobre todo los del aire libre la

DB ¿Para ti entonces una motivación es la curiosidad?

E1: Si si

DB: Y además de esa, ¿hay otras motivaciones?

E1: No como para pasar el tiempo como para yo disfrutarlo pues por eso te digo teatro cine paseo

E1: Por ejemplo acá somos un conjunto de vecinas, cuatro que son como de la familia como que cada uno está en su casa pero estamos juntos todo el tiempo estamos en contacto y nos tomamos un café, charlamos, lo que sea. Entonces nos contamos todo que me voy a bañar, nos coordinamos vamos a comer todas juntas vamos entretenimiento y vamos. O Vamos caminando porque estoy bien para caminar feliz con los días esos de

calor estoy dispuesta siempre y cuando no tenga algún dolorcito.

DB: ¿Cuáles son las actividades que te gusta realizar pero no puedes llevar adelante?

E1: Y hacer deporte, salgo a caminar pero no siempre porque a veces me duele mucho el cuerpo, y ta salgo cuando el día está lindo y me siento bien.

DB: ¿y salís con alguien a caminar?

E1: si, si con las vecinas.

DB: Bien, desde tu opinión tu visión ¿consideras que hay actividades de tiempo libre para hombres y actividades de tiempo libre para mujeres?

E1: Bueno pero sí están en la situación ya jubilado el tiempo se hace, ahora si estás trabajando en el día de su descanso, ahora si es el tipo de actividad, no creo que haya.

E1: Acá somos más mujeres solas que matrimonio, entonces nosé. Para mí no hay.

DB: Entonces consideras que el género no influye en las actividades estamos claro ahí.

DB: bueno en relación a sus intereses. ¿Hay actividades de tiempo libre ocio y recreación que se realiza en el complejo y el entorno?

E1: No, no hay nada, bueno en el entorno, por ejemplo me gustaría que esté cerquita la plaza de deporte, pero este necesito locomoción y no hay. Piscina me gustaría nadar, nose pero aprendería.

DB: Y te gustaría que hayan actividades acá en el complejo?

E1: sí claro me encantaría.

AV: ¿qué actividades por ejemplo te gustaría que hubieran?

E1: Bueno gimnasia, localizada, yoga.

AV: ¿Y algún espacio más recreativo para compartir con los vecinos?

E1: sí claro, porque nosotras ya lo hacemos, pero no nos conocemos entre todos, la verdad, es hola buen día, chau y nada más, podría estar bueno sí.

DB: Bueno nose si te interesa compartir algo más.

E1: No nose si quieren preguntarme algo más.

DB: no muchas gracias, por tu tiempo.

## **Entrevista semiestructurada**

### **Número: 2**

Nombre entrevistado: Lucy. Código (E2)

Edad: 71

Género: Femenino

Fecha: 11 de octubre

Hora: 12: 15

Lugar: Complejo "el Molino" Las Piedras.

Entrevistadores: Facundo Curbelo, Daniel Bermúdez y Agustina Viana

Códigos: FC, DB, AV

AV: Bueno, la primer pregunta: hace cuánto tiempo vivís aquí en el complejo?

E2: 21 años

AV: perfecto, ¿con quién vivís actualmente?

E2: Con mi esposo

AV: en relación a tu vida laboral, ¿cuál fue tu ocupación principal?

E2: Peluquera, en minas. Después fui en punta del este ama de llaves y después ama de casa

AV: me puedes contar brevemente ¿qué tareas realizabas? Más detallado capaz

E2: bueno yo hacía peluquería que estaba empleada con mi prima y mi hermana, pero además después me fui para Maldonado y ahí trabajaba de mucama, empleada doméstica y después fui ama de llaves. Después me quede por acá y ahora soy ama de casa.

AV: Utilizabas tu tiempo libre para realizar actividades recreativas o de ocio?

E2: Yo hacía antes en la plaza de deportes, hacia natación, gimnasia, pero ahora estoy muy quedada, que es lo que me dice Fermin (esposo) que tengo que hacer actividades, mas por mi edad, ya tengo 71 años.

AV: Osea que en ese momento tu actividad era natación, antes

E2: Si, pero no mucho, iba al Club Solis, después ya deje y hacía gimnasia en varios gimnasios, pero después me fui quedando y ahora ya estoy abocada a la casa. Mandados, lavados, cuando vienen mis nietos los atiando.

AV: En la actualidad, ¿cómo es un día normal en tu vida?

E2: Me levanto, me doy un baño, apronto mate tomo y ya salgo a hacer mis mandados, después vuelvo, cocino, frego y ya lo mío es limpiar mi casa. No soy mucho de mirar televisión, lo mío es la música y si puedo bailar acá, bailo sola y a veces hago alguna

gimnasia que otra. Lo mío es la música, amo la música, no soy de estar mirando la televisión, no me da por eso

E2: si obvio, ahora antes de venir ustedes tenía la música alta, pero tampoco puedo por los vecinos, pero yo soy muy de escuchar. Viste toda esa música, bueno y me gustan mucho los cafres

AV: ¿osea que esa es tu actividad principal en el día?

E2: si, y siempre de buena voluntad, mi carácter es muy especial, siempre está la risa de por medio, aunque todos tenemos problemas, yo para mi la música es fundamental. Estoy allá y estoy bailando con el cuchillo, soy muy así, soy una vieja pero me gusta toda la música.

AV: Ósea que las que más mencionaste, la que más realizas con frecuencia en tu tiempo libre es la música. Realizas actividades con amigas, como salir o juntarse?

E2: No no, prácticamente no tengo amigas, la única amiga es patricia pero la veo muy cada tanto y hablando cosas de los hijos, de los nietos, como estamos, pero no mucho más. No soy de andar en la casa de los vecinos.

AV: Estas preguntas son en relación a esas actividades, con quien las haces, donde y cuando?

E2: Las realizo sola y aquí en mi casita y las hago todo el tiempo

DB: Cuando vienen los nietos no bailan?

E2: Nahuel es muy, me hace acordar mucho a Facundo. Es pachucho, muy tranquilo e introvertido. Pero igual como decirte, el viene acá y llena la casa porque él es muy de los chistes y todo eso, pero además es tranquilo. Va mucho al vóley entonces está en el grupo y viene cuando puede venir, pero él sabe cómo soy yo, mucha música.

AV: Cuales son las motivaciones que tienes para realizar estas actividades? Qué es lo que te mueve a hacer eso? Por ejemplo a escuchar música

E2: Es el temperamento mío, ya soy así. Yo lo primero que hago es eso y después prendo la radio y ya para mi me motiva, me dan más ganas de seguir adelante y seguir en mi actividad, ser como soy

AV: ¿Qué actividad te gustaría realizar pero no puedes llevarla adelante?

E2: A mí me gusta mucho la gimnasia rítmica, me encanta

AV: Y ¿cuáles serían los motivos que te limitan u obstaculizan para no poder realizarlas?

E2: La edad, ya tengo mis nanas, en la cadera, la columna, pero ya te digo, me encantaría.

AV: Bueno ahora pasando a otros aspectos más de género: desde tu opinión, ¿consideras que hay actividades de tiempo libre para las mujeres y otras para hombres?

E2: Sí

AV: ¿Por qué?

E2: Yo creo que la mujer tiene más libertad ahora hoy por hoy. El hombre ya está más limitado, con el trabajo, creo yo.

AV: Y más que anda en tu edad, por ej. si compararías con tu pareja, ¿consideras que hay diferencias de actividades, de intereses?

E2: Si, el me motiva mucho pero soy yo la que tira para atrás, porque él quiere que yo vaya a un gimnasio, pero yo no me da, me voy quedando y me voy quedando. El sin embargo va a correr a la plaza de deportes

AV: Porque crees sucede esto de que el hombre quiere hacer más cosas y vos sos más de quedarte tranquila.

E2: Y temperamento me parece que es, considero que es personal

DB: no es algo general, que hay actividades que los hombres las realicen más y otras las hagan más las mujeres? Vos lo ves como algo de temperamento de la personalidad en ¿sí?

E2: si a la personalidad.

AV: desde tu visión, ¿sientes que esto influye o no en tus elecciones de actividades de tiempo libre?

E2: No no influye

AV: porque por ejemplo tú mencionas que te levantas, haces los mandados, concias, lavas. ¿Eso lo hacen los dos?

E2: No, eso lo hago yo

AV: Cerrando el bloque de género, pasaremos a tus intereses personales. Hay actividades de tiempo libre, ocio o recreación que se realicen en el complejo?

E2: No

AV: En el entorno, alguna que conozcas

E2: Que se realicen acá adentro del complejo no, antes se hacía, había una clase de gimnasia pero después como que la gente se disipo no sé. Yo supe ir acá a hacer gimnasia,

AV: ¿te gustaría contar con actividades recreativas dentro del complejo?

E2: Si, me encantaría, ahí sí que iría, porque no tendría que salir y ya conozco la gente. Yo iba pero después se dejó todo. Pero si sería bárbaro.

AV: ¿Qué actividades crees que podrían ser útiles y positivas para ti dentro del complejo?

E2: La gimnasia, ¿eso es lo que me quieres preguntar? La gimnasia

AV: No, en general.

DB: Nosotros queremos conocer, lo que vos quieras hacer

FC: Capaz que es algo referido a lo manual, teatro, puede ser música, variado

E2: Música si, clase de música, exactamente, me encantaría.

DB: Nosotros estamos con el tiempo del mundo para que vos pienses una actividad que quieras hacer

E2: A mí me encantaría que se hicieran actividades dentro del complejo, que se integre más la gente

DB: Más social?

E2: Exactamente, yo soy una persona muy sociable, pero acá la gente. Yo ya te digo ya tengo 71 años, me encantaría hacer. No es que yo no sea sociable, la gente no es sociable. Lamentablemente yo quisiera que fueran como uno, que uno es alegre que se saluden, que vengan acá a charlar o algo pero acá no es, no sé, es rara la gente acá.

AV: y ¿crees que habiendo un lugar donde se junten podría favorecer a la integración?

E2: Por supuesto, por lo menos más integrada la gente acá. Porque acá como que cada uno está en lo suyo, más allá de que hay muchos problemas, pero los problemas muchas veces los podemos dejar de lado e integrarnos. Por ejemplo de cada uno hacer una torta, poner música, de integrarse más, más bien las mujeres. Pero no, eso nunca se logró y si se logró, viste que antes hacían cenas y eso pero la gente fue dejando eso.

AV: y porque mencionaste ahora eso de mas bien las mujeres

E2: Y si porque viste que los hombres ya están trabajando, ya vienen a la casa, ya están cansados, entonces las mujeres es como que tenemos más libertad

FC: ¿Mayor cantidad de tiempo libre?

E2: Exactamente, yo por ejemplo estoy ocupada toda la mañana pero ya en la tarde podría hacer muchas cosas, pero a dónde voy? No es que yo no sea sociable, porque Fermín me dice, ponerte en algún gimnasio anda. Pero honestamente no se si queda bien decirlo, pero la mitad no son profesores. Yo iba a un gimnasio que termine en la sociedad, casi me mato hace dos años, estuve ahí internada con presión, me hicieron hacer un ejercicio que yo le decía que no podía, pero es difícil. Entonces necesito tener cierta confianza con la persona

FC: ¿crees que hay algún espacio acá en el complejo en el cual se pueda contar para hacer esas actividades?

E2: Creo que es ahí, en el techado que tenemos, donde antes se hacía la gimnasia, más allá de si te miran a mí no me interesa, se pone como alguna loneta y ahí ya queda más privado.

DB: ¿te gusta jugar? Juegos de mesa, cartas, etc.

E2: No, no sé. Juegos de mesa no sé, te digo la verdad. No nada, hace unos años la conga pero ya ni me acuerdo, pero yo no, me olvide de todo

**Entrevista semiestructurada****Número: 3**

Nombre entrevistado: Fermín. Código (E3)

Edad: 71

Género: Masculino

Fecha: 11 de octubre 2019

Hora: 13:00

Lugar: Complejo "el Molino" Las Piedras.

Entrevistadores: Facundo Curbelo, Daniel Bermúdez y Agustina Viana

Códigos: FC, DB, AV

FC- ¿Hace cuánto vivís en este complejo?

E3- Acá, 21 años sino me equivoco

FC- ¿Con quién vivís?

E3- Con mi señora

FC- En relación a tu vida laboral, ¿cuál fue tu ocupación principal?

E3- Mi ocupación principal fue profesorado de Educación Física

FC- ¿Qué tareas realizabas?, ¿en qué te enfocabas?

E3- Las tareas realizadas fueron múltiples, trabajé en instituciones deportivas, oficializadas, trabajé en el fútbol, trabajé en secundaria, trabajé en UTU, trabajé en primaria, de todo un poco. A través de los casi 49 años de trabajo, recorrí todos los ámbitos de la Educación Física.

FC- ¿Utilizas tu tiempo libre para realizar actividades recreativas o de ocio mientras trabajabas?

E3- Sí, siempre tuve un tiempo para mí y hoy por hoy lo trato de mantener, aunque a veces viste que el físico no te ayuda mucho, pero trato de mantener ese espacio y hoy por hoy estoy trotando, corriendo un poco, haciendo un trabajo aeróbico, viste que, este, que me sirve.

FC- ¿Cuáles son esas actividades?

E3- Esas actividades son de fuerza, flexibilidad, aeróbicas, eh variado, enfocado a mi cuerpo.

AV- Y sacando el entrenamiento, que otras actividades hacías, ¿Salías con amigos?

E3- Sí, fui competidor de atletismo. Hice salto largo, salto alto, salto triple, carreras de 100 y 200 metros, llegué a algunas performances importantes, fui campeón uruguayo, juvenil en salto alto, después competí a nivel zona este del país, fui campeón del este,

durante muchos años en 100 metros, digo tuve una actividad bastante llena, enfocada siempre al deporte, más específicamente al atletismo. Tenía tiempo para dedicarme para mí, eso al principio, durante los primeros años que estaba estudiando, después con el trabajo fui aflojando un poco porque no me daba para todo.

FC- En la actualidad, ¿Cómo es un día normal en tu día?

E3- Mira, en este momento estoy un poco perdido porque hace poco que deje la actividad, la dejé a fines del año pasado y todavía estoy como tratando de encasillarme en algo, viste, porque quedé un poco perdido, porque de estar muchas horas afuera y ahora no estar haciendo absolutamente nada, como te digo, me sentí un poco perdido, pero ya te digo igual sigo, por lo menos estoy tratando de ir 3 veces por semana a hacer trabajos aeróbicos y en este momento estoy encasillado en eso. Después más adelante veré que cosa podría llegar a hacer.

DB- ¿Miras televisión?

E3- Y miro el informativo, también miro la computadora buscando un poco de información, pero por ahora nada más.

DB- ¿Dónde haces las actividades aeróbicas?

E3- Acá en la plaza de deportes

DB- ¿Las haces con alguien más?

E3- No, por ahora las estoy haciendo solo, estoy esperando a ver si alguien más se engancha

AV- ¿Has hecho vínculos?

E3- No, todavía no, mis compañeros están en otra, los compañeros que tenía eran todos jóvenes y la mayoría están en otra cosa, el que quedé desenganchado de todo fui yo, a partir de fines del año pasado.

FC- ¿Cuáles son las motivaciones que tienes para realizar esas actividades?

E3- Las motivaciones fundamentalmente son de tipo orgánico, vos tratás de mejorar tu calidad de vida y una de las formas es el ejercicio físico, ya lo sabemos todos ¿no?. Ya empiezan a pesar los añitos y bueno...

DB- Salud...

E3- Sí, la palabra justa es salud.

FC- ¿Qué actividades te gustaría realizar pero no puedes llevarla adelante?

E3- No no, yo por el momento con la actividad que realizo me siento completo, pero digo, después me engancharía en cualquier actividad ya sea fútbol o basquetbol o la que sea, mientras sea dentro de lo que uno puede hacer, no habría problema, no tengo una preferencia sobre algo.

DB- ¿Por qué crees que sucede que no puedes hacer fútbol o basquetbol?



E3- Porque no se dan los momentos, en este caso no se dan, yo estoy yendo ahí y está muy complicado el tema con la gente

DB- ¿Con la gente?

E3- Con la gente, es difícil organizar, hay muchos problemas internos, esas peleas que se dan por cualquier tontería, entonces yo prefiero estar alejado de todo eso.

FC- ¿Esos problemas internos te referís al lugar?

E3- Sí, me refiero al lugar que yo voy, ojo no digo que sea así en todos lados. Estoy hablando de un ambiente público, abierto como lo es la plaza de deportes, con toda su problemática, no estoy generalizando.

DB- ¿Las personas serían?

E3- Más que nada la gente que asiste

DB- ¿De qué edades son?

E3- Todas las edades, pero está complicado con la franja etárea de los 14 hasta los 17, que es la que asiste más que nada al lugar donde yo voy, es la edad más complicada, donde los gurises te dan más problemas.

DB- ¿Y son gurises hombres?

E3- Son hombres, hay chiquilinas también, hay una problemática muy variada, mismo lo tienen los docentes hoy por hoy. Esta problemática viene pasando hace mucho tiempo acá, hace por lo menos 8 o 10 años y nos costaba muchísimo a los docentes poder trabajar, dar una clase bien. Acá tenes problemas con la gente que va a tomar, que va a drogarse y con todo ese entorno que se genera.

DB- ¿Esto puede llegar a generar que personas dentro de tu franja etárea no asistan a la plaza de deportes por este entorno?

E3- Si, muchísima gente no asiste por esto, el caso de las mujeres antes, no podían ir a la plaza de las piedras, ahora por suerte pusieron un contenedor, hicieron un mini gimnasio, están concentradas ahí, pueden trabajar tranquilas.

DB- Bueno, ese punto es interesante, ¿Por qué crees que las mujeres en ese momento no podían asistir a la plaza?

E3- Porque se sentían acosadas, en el sentido de que viste, están ahí, las están mirando, mismo viste, vos te sentís observado y ya no te sentís bien, además les decían algunas barbaridades

DB- Ah, ya era verbal

E3- Sí, el tema acá es complicadísimo, debe ser uno de los lugares más complicados, en este momento, acá en las piedras. Vos cuando tenés un lugar abierto, es muy complicado.

DB- Entonces, ¿se han degenerado los vínculos sociales?

E3- Se han degenerado los vínculos sociales, la gente ha cambiado su mentalidad, a los chiquilines cuesta encauzarlos, yo jamás he recibido insultos. En estos últimos años recibí todo tipo de insultos, de los que se le pueda ocurrir me han dicho.

DB- ¿Predomina entonces un grupo de varones que genera este tipo de complicaciones?

E3- Van variando, pero predominan los varones si.

DB-Irrumpen con el espacio, se apropian.

E3- Se lo apropian como es de ellos, por ahí está la cosa.

DB- ¿Por qué crees que sucede eso?

E3- Pienso que hay distintas problemáticas, son gurises que vienen de medios que de repente nunca tuvieron la posibilidad de tener algo, entonces vienen ahí y se apropian del lugar

DB- Imponen sus reglas...

E3- Tratan de imponer sus reglas, por ejemplo, vos vas y precisas del espacio y te dicen, "no, nosotros de acá, no nos movemos"

FC- ¿Consideras que hay actividades de tiempo libre para hombres y otras para mujeres?

E3- Puede ser, hay actividades que son un poco más agresivas, que es difícil de hacerlas mixtas porque se complica y en esto no quiero menospreciar a las damas, pero a veces cuesta por ejemplo, cuando se hace un partido mixto, los varones terminan dándole una patada en la rodilla y jejeje... ya está no tocan una pelota más, en un partido de fútbol. La experiencia mía, donde se integraron más, es en handball. Después está la otra parte, las dificultades motrices que tienen unos y otros, fíjate que los chiquilines...(Interrupción, llega el nieto) tienen una mejor motricidad que las chicas, y con esto no las estoy sacando lugar, muchas veces el varón se integra más rápidamente cuando es niño a las actividades y las niñas quedan más aisladas.

DB- Es cultural

E3- El niño se acostumbra más, los padres lo primero que hacen es comprarle una pelota de fútbol

DB-Este proceso cultural, ¿Influye en la elección de actividades de ocio en tu franja etaria?

E3- Se puede dar viste, a veces surge esa separación

FC- ¿A qué crees que se debe eso?

E3- Yo creo que es por la posibilidad, generalmente el varón puede concurrir a mucho más lugares que las chicas, se mueve más libremente, puede concurrir a lugares que a una chica ni se le ocurre ir.

DB- Esos lugares, ¿Son espacios públicos?

E3- Sí, el varón se mete en todo chau, las chicas ya piensan más donde van ir

DB- ¿Por qué crees que sucede eso?

E3- Hay algo cultural me parece

DB- ¿Roles?

E3- Sí, que se han venido dando a través de procesos que la han obligado a las mujeres a ser más selectivas y en cambio el varón es libre, creo que viene por ese lado.

FC- En relación a tus intereses, ¿Hay actividades de tiempo libre o recreación que se realicen en el complejo o en el entorno?

E3- Mira, acá en el entorno habían empezado con un montón de actividades, que después fueron desapareciendo, empezaron con gimnasia para damas, pero después quedó trunco.

FC- ¿Te gustaría que existieran actividades?

E3- Si, sobre todo para el adulto mayor, el joven dispone de más lugares donde asistir, el adulto mayor está más limitado muchas veces por sus propias carencias físicas, necesita de espacios más cercanos.

AV- ¿Qué actividades puntualmente te gustaría que propusieran en el complejo?

E3- Por ejemplo, acá, algo de gimnasia para tercera edad, juegos recreativos que eso sería importante, y después actividades de integración. No hay mucha integración acá, ese es otro de los temas.

FC- Bueno, por ahí estaría finalizada la entrevista, muchas gracias por su tiempo

E3- Por favor, espero que les haya servido

AV- Un placer

DB- Flor de entrevista

## **Entrevista semiestructurada**

### **Número: 4**

Nombre entrevistado: Carmen. Código (E4)

Edad: 66

Género: Femenino

Fecha: 17 de octubre 2019

Hora: 12:00

Lugar: Complejo "el Molino" Las Piedras.

Entrevistadores: Facundo Curbelo, Daniel Bermúdez y Agustina Viana

Códigos: FC, DB, AV

FC: Primer pregunta: hace cuanto vivís acá actualmente?

E4: Hace 22 años y medio. Yo vine el 12 de julio del 94

FC: Bien, ¿con quién vivís?

E4: Sola, con mi perrita canela y mi gatito rocky

FC: Esto ya se habló pero lo volvemos a preguntar: ¿cuál fue tu ocupación principal?

E4: Magisterio, maestra. Trabajaba en dos escuelas públicas y colegio privado. La escuela pública en el dorado y en la paz. Después estuve un año en donde pase a ser directora en esa escuela, que es la 286 cerca de la plaza de deportes de las piedras y en el 2005 me traslade para la escuela de la paz 191 y ahí me jubilé de las dos, privado y público.

FC: Bien, ¿nos podrás contar brevemente qué tareas realizabas?

E4: Bueno, yo me recibí en el 81, trabaje como maestra, empecé haciendo suplencias, logre el interinato en el 81 en la escuela artigas de las piedras y en el 82 tuve jardín de infantes que fue una clase la cual no habíamos sido preparadas. Y en el 83 logre la efectividad en escuela 166, después se dobló y empezó a ser doble turno y yo quedé en la tarde. Con primer año, la clase más hermosa. Y después pase, por ser la más vieja de la escuela al cargo de subdirección por un artículo que había en el reglamento docente. Pase a ser directora también en esa escuela por una situación especial (falleció la directora). Concurse, y logre efectividad pero nunca fui a una elección de cargo. Me encanto el cargo de subdirector. Pase por los dos (subdirector y director) pero no fui a elegir y seguí como maestra y mi clase estuvo entre primero y segundo. Solamente un año tuve 5to año. Pero primer año fue la clase que más gusto. Agarraba los niños sin nada y los pulía a mi manera y después los disfrutaba cuando se iban y pasaban de clase. Esa fue mi actividad siempre. Yo viajaba de Juanicó al dorado, del dorado a la paz y de ahí a Juanico. Eso fue así hasta que me mude para acá que me fue mucho más leve el asunto de viajar y disfrutar un poco

más de la casa. Eso si vine a vivir en principio con una amiga que después se me caso y se fue y después por el fallecimiento de mi padre se vino mi sobrina a vivir hasta que se casó y se fue.

FC: Bien, ¿utilizabas tu tiempo libre para realizar actividades recreativas o de ocio en aquella época?

E4: Mientras trabaje no hice, nada nada, solamente médico y caminar a hacer algún mandado y nada más. No tenía tiempo, el fin de semana era el día que yo tenía para planificar la semana, ponerme al día con las cosas atrasadas, organizarme en el apartamento. Más que nada cuando me vine para acá y no hacía nada. Incluso cuando me jubile todo el mundo me decía, que raro que Carmen no dice que se tiene que ir a planificar. Yo iba a una reunión y enseguida me venía, por lo tanto no hice más que limpiar, lavar, organizar la casa.

AV: ¿pero si te juntabas con amigos, familia en reuniones?

E4: si pero enseguida me venía, a mi la escuela me absorbió. Porque soy maestra responsable me parece. Nunca me faltó una planificación y siempre estuve al día, además teniendo siempre clases chicas, porque en el privado también tenía primero y también llegue a tener clases doble, teniendo a primero y segundo. Planificaba para 3 clases, entonces no tenía tiempo y dormía poco.

DB: ¿mirabas deporte por ejemplo?

E4: Me encanta el futbol, soy hincha de peñarol, pero ya no lo miro.

DB: ¿Por qué?

E4: Por cábala, ni a Uruguay ni a Peñarol. Miro cualquier partido de futbol, la otra vez mire por primera vez a Uruguay con Perú. Pero por lo general no lo miro, me entero por el vecindario por ejemplo, porque acá se gritan los goles, acá arriba tengo un hincha de Peñarol, y la ciento que putea rezonga festeja. Un día estaba mirando a Uruguay y yo haciendo crucecita y todo, me subió la presión por los nervios y apague la televisión y hizo gol Uruguay y belén que estaba ahí conmigo me dijo tía no mires más el partido, porque estaba feísima la cosa. A partir de ahí no mire mas, miro a nacional para que pierda pero no tengo suerte.

FC: En la actualidad, como sería un día normal y que actividades realizas

E4: Un día normal mío se basa en el disfrute, después de jubilada empecé a disfrutar la vida y a disfrutar mi apartamento, de mi fondo. Yo vengo de criarme en la zona rural, vengo del campo. Me costó un poquito adaptarme a vivir en la ciudad pero me salvaba que me iba de mañana y volvía de tardecita no lo sentía tanto, después de jubilada empecé a disfrutar el apartamento, conocer los vecinos que casi no los conocía, y bueno esas fueron las primeras experiencias luego de poder estar en mi casa.

Entonces después de la jubilación me levantaba, escuchaba radio, di clases particulares, que las suspendí porque no quería depender de algunos horarios y ya no me levantaba temprano ni nada. Me planteé varias cosas para hacer, pero no hice nada, porque dije voy a tratar de hacer alguna actividad como yoga, algún tipo de gimnasia, algún curso de algo. Cuando me había planteado todo eso, empezar con yoga, gimnasia y algún curso, se me enfermó mamá, que hasta ahora no lo he hecho por mamá, porque me tengo que ir dos veces por semana a verla, con el tema de los médicos, medicamentos y además los cuidados que tengo que tener con ella. Entonces medio como que me deje estar alguna actividad para mí, tengo una bicicleta fija, dos por tres hago bici, al tener un problema en un pie no puedo caminar mucho pero calmante y camino. Si lo que hago son salidas, antes del problema de mamá me iba 3 meses a Estados Unidos, cuando acá era verano yo me iba para allá, y el invierno de allá lo pasaba allá, pero bueno tanto tiempo ahora no puedo entonces hago paseos con gente vamos para aquí y para allá, con andas, Margarita una señora que realiza excursiones. Ahora igual tengo todo en stand by, caminatas y demás. En el pie por muchos esguinces que tuve tengo los tendones deshilachados, y en el tobillo me están tocando los huesitos entonces me duele mucho. Cuando voy a caminar me tomo un calmante y camino y que sea lo que Dios quiera. Es bravo también porque en invierno por ejemplo tengo que tener cuidado con la presión si quiero caminar. Pero bueno esas son mis actividades por ahora, pero sigue en mente el curso y las clases de yoga. Me interesaría una gimnasia en la cual no tenga que saltar, porque no puedo, una cosa que sea suave, como para ir aflojando. Iba a hacer piscina pero por mi broncoespasmo el ambiente del cloro y demás no puedo. Me parece a mí que un poco el tema que me limita es el fijarme un horario, quiero libertad total.

Pero bueno esas son las cosas que hago en el día, prendo la radio, la tele. Por ejemplo el cine no me gusta pero teatro sí.

FC: y de esas actividades que has nombrado, ¿cuáles son las motivaciones que te llevan a realizarlas?

E4: La motivación es que soy consciente que me tengo que mover, caminar, bajar de kilos, que no me puedo quedar sentada acá, entonces dentro de los tiempos que puedo hacerlo. Salir a una excursión de dos o tres días es para compartir un momento lindo con otras personas, ya sea conocida o gente nueva. El año pasado hice 3 viajes a Chile, Argentina y Brasil. Pero también por temas de dinero se dificulta hacer viajes largos con continuidad. Y bueno otra cosa que también se hace es tejer, en invierno tejo, para mis sobrinos o nietos.

FC: Bien, ¿hay actividades que quieras hacer pero no puedas llevarla adelante?

E4: Gimnasia suavcita, mover una piernita después la otra, no voy a encontrar en ningún lado eso, entonces yoga es lo más parecido que encontré o la piscina sería lo otro.

FC: Bueno ahora una parte más orientada al género: Desde tu opinión ¿consideras que hay actividades de tiempo libre para hombres y otras para mujeres?

E4: Pienso que antes capaz que sí, pero ahora me parece que no, yo no voy a ningún centro que vea cómo se mueve, pero ya el fútbol, lo juegan las mujeres y también los hombres, el handball, hay actividades que están integradas. Yo veo que la mujer en distintas actividades está más integrada, no está tan segmentado y que la mujer no puede ir para allá o no sé. Ahora el hombre cambia los pañales de sus hijos, limpia la casa, es lo más normal me parece que no diga mi señora tiene que estar en la casa cuidando a los niños, limpiando.

DB: ¿Y piensas que eso en tu franja hectárea ha cambiado?

E4: Si yo pienso que sí, viendo más o menos, escuchando las conversaciones de amigas, vecinas. El compartir actividades en la casa que era lo más difícil que el hombre lo arregle, lo veo más participativo de los dos lados. Esa impresión me da a mi ahora. El hecho de que la mujer salga a trabajar fue un cambio positivo en alguna parte y negativo en otro, porque por ejemplo no se pueden dedicar tanto al hijo. En magisterio también es ejemplo, que ahora poco a poco se van sumando más hombres.

Las abuelas ahora se dedican a criar los nietos, casi como hijos y no disfrutar como abuela, la veo a mi hermana, criando a sus dos nietas porque las hijas trabajan y ahí pierde tiempo disponible para por ejemplo dar la prueba de chofer y no puede hacerlo porque le falta tiempo.

Pero también tengo el ejemplo de mi sobrina que está en cooperativa por mevir y es increíble cómo las mujeres hacen y aprenden, hacen la mezcla, levantan paredes, ponen vigas, hacen todos y antes eso era del hombre y si la mujer tocaba, mamarracho. Sin embargo lo hacen y las casas no se caen. Lo que me preocupa es que los padres hoy en día no pasan tiempo con sus hijos, no los conocen, no se sientan a hablar con ellos, tomarse un tiempo para ellos.

FC: Bien y vamos a las últimas en relación a tus intereses ¿hay actividades de tiempo libre ocio o recreación que se realicen en el complejo o entorno?

E4: Si hay lugares, alrededor, acá en el complejo no, pero los que hay no se adaptan a mis intereses. Una actividad que me gustaría sería una actividad de reunión de juego, de carta, de mesa, de juegos en general. Juego al buraco también, un juego muy bueno. Me gustan juegos que también me mantengan activa.

FC: de esas actividades que dijiste que te gustaría practicar, dentro del complejo existe alguna?

E4: No existe nada acá, hubo una vez gimnasia pero por la infraestructura indicada para hacer algo así, aunque para juegos de mesa sí, tampoco hay un lugar cerrado con amplio espacio

AV: Ósea que te gustaría contar con actividades recreativas dentro del complejo

E4: sería lo ideal que hubiera para los jóvenes y para los adultos, para que se integren, ojala se pueda lograr algún día.



### **Entrevista semiestructurada**

#### **Numero: 5**

Nombre entrevistado: Teresa. Código (E5)

Edad: 74

Género: Femenino

Fecha: 17 de octubre

Hora: 13:00

Lugar: Complejo "el Molino" Las Piedras.

Entrevistadores: Facundo Curbelo, Daniel Bermúdez y Agustina Viana

Códigos: FC, DB, AV

Entrevista semi estructurada

Fc: ¿hace cuánto tiempo vivís en el complejo?

E5: veintidós años y medio.

Fc: ¿con quién vivís?

E5: sola, soy viuda hace 3 años y medio.

Fc: en relación a tu vida laboral ¿cuál fue tu trabajo principal?

E5: mira, trabaje como empleada doméstica, trabajé en quinta porque nací en quinta y mi marido después trabajando en quinta y vivimos dentro de la quinta, yo trabajaba cuando había cosecha y después aparte de mañana hacía cuatro horas en casa de familia y después este eh bueno, cuando ya mi marido se enfermó de la columna que nos fuimos de la quinta, nos fuimos a alquilar nos fuimos para paso carrasco y ahí este, seguir en casa de familia pero empezamos a hacer artesanías en cuero, llavero y cintos hacíamos y bueno fuimos sobreviviendo y bueno como el estaba jubilado nos daba para el alquiler y las cosas. Y yo ya ahí estaba trabajando de artesana que de ahí me jubilé. Y bueno después de la unión nos vinimos para acá, me jubile hace diez años y bueno después lo dejamos el trabajo de las artesanías porque mi marido se enfermó tuvimos que dejar porque él tenía el armado y bueno después se me complicó porque también tenía mi madre enferma, entonces me iba a visitarla y estaba unos días con ella y volvía. y bueno después falleció mi madre, mi hermano que también tuve que ir por lo mismo y bueno después mi marido que falleció en mayo y bueno ahora estoy en otro momento que uno está relajado si cocina hoy tiene para mañana, si limpias y si no lo dejas porque no tienes hora. Cuando estaba en la quinta bueno tenía horarios para cocinar y bueno ahora no hago nada y si tengo que darle alguna mano a Carmen o a gloria las ayudo. Y bueno tengo una vida sin preocupaciones, lo que hago no es mucho pero me alcanza, cuando me puedo dar un paseo lo hago, bueno viste nunca pensé que iba a ir a Brasil y ya he ido dos veces a río y a Camboriu, también fuimos a Chile,

y a salta con anda. Siempre y cuando estemos bien viste, yo ahora estoy bien, tengo 74 años pero bien tengo algunos problemitas en la columna, pero voluntad salir a caminar y yo no me pesa camino me gusta, todo lo que puedo caminar que es lo único que sé hacer, porque después deporte no se hacer nada, nunca he tenido tiempo o en los lugares que estaba no tengo experiencia, ni tampoco un grupo para ir con otras personas pero yo que sé, si hay alguna oportunidad capaz que sí, no se no.

Fc: bueno bien, continuando con tu vida laboral, en aquel momento mientras trabajabas utilizabas tu tiempo libre para realizar actividades recreativas para vos?

E5: y no.

E5: lo único que hacíamos era, cuando estábamos en la quinta los domingos íbamos al cine y bueno caminábamos por 18, como a veces le cuento a Carmen nos comíamos un sándwich caliente con cerveza y nos íbamos para casa viste (risas) no, después semana de turismo había que ir a la semana criolla bueno esas cosas si, después hacíamos paseos de familia. Pero así este salvo ahora que estoy libre y voy al teatro y esas cosas, pero antes, eran otros tiempos, no daban los recursos y bueno como todo.

Fc: en la actualidad ¿cómo es un día normal en tu vida, cuales son las actividades que más realizas?

E5: en casa cocino, limpio, pero tampoco lo hago todos los días y levantarme no me levanto muy temprano, me hago el desayuno y me vuelvo a acostar. Salgo a hacer mandados, o me quedo en casa. Miro tele, y la dejé ahí prendida, de noche me duermo tarde porque tengo una comedia de 12 a 1 y bueno (risas) y ahí después si apago, el sábado me quedé mirando canal argentino, que había folklore me quede como hasta las 2 de la mañana, y después me puse el despertador porque voy a pasear al hijo de Carmen (perro) y jaja siempre nos reímos porque la que nos escucha estamos locas hablando de candela la perra.

Bien

Fc: repasando entonces las actividades que más realizas, caminar, mirar tele.

E5: si, si esas cosas la televisión es la vedet de la casa (risas)

Fc: y esas actividades ¿las realizamos a veces sola o en compañía?

E5: si si, o salgo sola a caminar no tengo problema, es lo único que se hacer y por ahora no tengo dificultad. Eso sí estoy más quieta que antes, de pasear o ir a la casa de alguien viste, como el teléfono lo uso para nada, no soy de engancharme en averiguar teléfono y esas cosas.

Fc: bien, de esas actividades que nombraste ¿Cuáles son tus motivaciones para realizarlas?

E5: y yo que sé, cuando salimos a pasear salimos en grupo viste, viene una persona a buscarnos y nos vamos al Sodre, al teatro, a paseos o vamos con anda por

ejemplo fuimos a la estancia con anda y éramos 70. O también vamos con eme tour de Montevideo y ya he hecho 4 viajes y claro el guía como los choferes son los mismos y son divinos, vas en confianza.

Av: ósea que una motivación podría ser el grupo social con el que realizas los paseos.

E5: si si claro, y conocer lugares nuevos, ahora queremos para el año que viene ir al norte argentino y bueno si dios quiere, porque ahora ando con un nódulo en el seno izquierdo y bueno viste ahora me van a hacer una punción y va a salir todo bien. Pero es una cosita que está en stand by, no se puede pensar muy lejos porque nunca sabes viste. Yo primero la salud y después viste.

Fc: ¿hay alguna actividad que te gustaría hacer pero que no podes hacerla?

E5: "y no porque nunca tuve, viste qué actividades y coso nunca hice entonces no sé, me gustaría hacer alguna una gimnasia pero nunca hice, no se yo.

Av: tú habías mencionado que te gustaba mucho el trabajo de la quinta, te gustaría volver a realizar o tener un espacio?

E5: no no, yo ahora no puedo con los problemas de la espalda y otras actividades tampoco, yo tengo hasta 4to año de escuela viste, no tengo eso de otras cosas, lo que hacíamos nosotros eran las artesanías en cuero. Las tareas de la quinta me encantaban, fíjate que vivía ahí, trabajaba para comer también, me encantaba juntar las uvas pero claro terminaba muerta de las piernas, y las tareas vistas, eran compartidas con otros chiquilines que trabajan ahí.

Fc: ¿Cuáles actividades serían las que quieras hacer y que no puedas entonces?

E5: 'no, no viste no se capaz que si hay alguna gimnasia y que vaya con otros, pero no sé. A mí me gusta mucho juntarme viste con Carmen y margarita nos juntamos a jugar al burako y a veces nos juntamos a comer pero comer por comer porque ya viste, no sabemos todo (risas).

DB: ya no hay nada nuevo (risas)

E5: claro si, que vamos a hacer (risas) somos así.

Fc: bueno pasando ahora al apartado de género ¿consideramos que ha actividades de tiempo libre para hombres y actividades de tiempo libre para mujeres?

E5: y abran pero yo no sé.

Fc: pero ¿crees que hay alguna diferencia?

E5: ay no sé no sé, no sé qué decirte si hay más para hombre o para mujeres.

Av: quizás relacionándolo con tu vida personal, con tu experiencia con tu pareja, que supieras que habían actividades que las hicieras vos y el no o al revés.

E5: si no, mi marido no era de hacer más que ir a un boliche ni criolla, lo que era una jineteaba sí, y yo así por ejemplo en la rural iba yo pero algún día no siempre, y en el boliche iba al bar a hacer una caña viste con los amigos.

Av: ¿y esa actividad vos no la realizabas?

E5: no, viste yo cocinaba, y después venía los sábados tarde, viste porque se quedaba conversando y mentir y hacer cuentos viste y tenía camarada viste, siempre a algún lado, tenía conocidos por todos lados, él estuvo en el campo y tenía amigos de todos lados viste. Pero yo que se anduvo por muchos lados, y a veces tenía gente que venía a casa y se quedaban almorzaban y se iba a hacer las tareas del campo.

Fc: y las cosas de la casa las tareas de ir a comprar la comida y eso te encargabas vos entonces

E5: si si lógico, las hacía yo sí, cuando yo no estaba y mi marido se tenía que hacer algo de comer se la hacía viste, un puchero que se yo, porque a lo último yo trabajaba muchas horas y viste dejaba todo pronto, entonces del trabajo que ya eran como las 4 de la tarde y hasta que no terminaba el material que tenía que hacer las cosas él se cocinaba viste se cocinaba. Me parece que ahorra más uno cocinando, que un hombre viste. A no ser que sea cocinero lógico.

Db: y las compras las hacías vos no?

E5: sí sí lógico, a no se alguna vez, pero mi marido no entraba al supermercado, viste no tenía paciencia, y a veces salía del super o encontré nada porque decía que no me daba el bolsillo (risas) y se iba para otro lado a comprar. Yo estaba acostumbraba de chica, se ve que sí, siempre me manejé así, a veces es una falta dar la oportunidad al otro, pero estaba acostumbrada.

Av: y no te parece que ahora es distinto, como que quizás son más compartidas las tareas en las parejas.

E5: si si si, es verdad y bueno si como tiene que ser, viste no sé, son costumbres también yo creo, y viste también la vida de la quinta es distinto que se yo, lo veo con mi cuñado viste que no pela una papa nunca, y mi hermana siempre cocinando y que se yo.

Db y bueno ahí es la gran pregunta por qué crees que sucede eso

E5 y bueno esta bueno ahora, antes yo que sé, los hombres eran más machistas, yo que sé ahora hay también una agresividad y eso sigue existiendo, una cosa horrible yo no sé.

Db: algo que sigue pasando en el tiempo.

E5: si no se hay cosa que no entiendo, no sé es complejo.

Fc: bien, pasando ahora en relación a tus intereses, sabemos que no hay actividades en el complejo y las que hubo ya no se realizan más. ¿Te gustaría que hubiera alguna actividad para realizar en el complejo?

E5: 'y si yo que sé, juegos de carta capaz como nosotras ya jugamos somos trillizas, capaz que si conocer a la gente de complejo que no conozco, pero viste y no es que no te quieras conocer pero acá no se nos relacionamos no interactuamos que se yo.

Av: claro, nosotros pensábamos más allá de las actividades puntuales, quizás esto de generar instancias de diálogo y que quizás no conozcas y puedas generar otras amistades.

E5: si claro eso estaría buenísimo, si y los juegos también puede ser, pero yo que se, nose.

### **Entrevista semiestructurada**

#### **Número: 6**

Nombre entrevistado: Hugo. Código (E6)

Edad: 65

Género: Masculino

Fecha: 23 de octubre

Hora: 11: 30

Lugar: Complejo "el Molino" Las Piedras.

Entrevistadores: Facundo Curbelo, Daniel Bermúdez y Agustina Viana

Códigos: FC, DB, AV.

Entrevista Hugo Varela

FC: primer pregunta es: ¿hace cuánto vive usted aquí en el complejo?

HV: Hace 25 años aprox, desde que se formó estoy, debe andar entre los 25 o 26

FC: ¿Con quién vivís actualmente?

HV: con mi señora

FC: En relación a tu vida laboral, ¿cuál fue tu ocupación principal?

HV: La última actividad en la que estuve fue en CORFRISA, en gerencia como jefe de seguridad.

FC: Bien, y anterior a esa ¿tuviste alguna otra ocupación?

HV: Y anterior a esa trabajé en barraca Suarez y anterior a eso, fueron los tres trabajos que tuve en mi vida. Fui vendedor, vendedor de artículos para hombre, en aquellos años había tiendas, no existían los shopping. Había locales, como están los 4 ases ahora, yo llegue a trabajar en Harrington y después en otras, como vendedor hasta que termine de encargado en la última que estuve que fue la primer Hombres, se llamaba así el negocio.

FC: ¿Nos puedes contar brevemente que tareas realizabas?

HV: Era vendedor, y por ej en la pinturería era el encargado de lo que es la pintura automotriz ya que la empresa me mando a especializarme en eso, entonces yo hacia los colores, era colorista, los colores para los coches. Y en CORFRISA era el encargado de la seguridad, no solo me encargaba de la seguridad de la guardia sino también la del personal, en las condiciones que trabajaban, usar todo lo que se debe usar para desempeñar la tarea

FC: Perfecto, y en ese entonces ¿utilizabas tu tiempo libre para realizar actividades recreativas o de ocio?

HV: Sinceramente no, recreativo nada, no camino, de acá al auto y del auto a acá

DB: ¿Y mirar películas?

HV: Si, me gusta mirar la televisión, como ahora que estaba prendida, miro televisión por supuesto, salgo con la familia, tengo casa en la playa, voy a la playa, salir salgo y más ahora con la nietita salimos prácticamente todos los fines de semana, a un lado o al otro.

FC: entonces las actividades como predilectas son, paseos y salidas en familia

HV: si si, es lo que más hacemos hoy en día, o si viene o sino vamos a la playa o elegimos un lugar y vamos

FC: ¿nos podrías describir brevemente un día normal en tu vida, hoy en día?

HV: Un día en mi vida mira, me levanto, llevo a mi señora al trabajo, vuelvo, hago las cosas que tengo que hacer, algún mandado alguna cosa, llevo mi nieta a la escuela, la voy a buscar al colegio, después voy a buscar a mi señora, a veces vamos a tomar un café o algo con mi señora que la paso a buscar y vamos a tomar algo, una merienda. Eso es lo mío

FC: Y después de las tareas de la casa o algo de eso, se encargan los dos o...

HV: Mira, como estela trabaja, trato de darle una gran mano, tratar de mantener todo en orden, tratar de hacer lo que puedo.

FC: De las actividades que mencionaste, está ya más o menos la respondiste, lo que más realizas son paseos y ¿hay alguna otra?

HV: Y no no se me ocurre en el momento, lo que normalmente hago, mandado, haciendo una cosa u otra, paseo o ir al super

DB: Miras futbol por ejemplo

HV: Por supuesto, a nacional siempre. A nacional lo sigo a todas partes. Lo miro, voy en algún partido en alguna situación, al bolso lo sigo a todos lados.

DB: Y ¿lo haces acompañado?

HV: Normalmente voy con Federico mi hijo

DB: a entonces bien de bien, es una actividad familiar

HV: Sí, sin dudas, si voy a la cancha es con él o si miramos el partido lo miramos juntos.

FC: y ¿hay algún momento específico en que se realicen las actividades?

HV: Normalmente son los fines de semana debido al trabajo. Estela trabaja y Federico también, la escolita es hasta el viernes, entonces nos organizamos, viernes de tarde, sábado y domingo y si ellos pueden arreglar en el trabajo para faltar el viernes o el lunes se hace más extenso. Yo como no tengo trabajo no pasa nada.

FC: Cuales son las motivaciones que tienes para realizar estas actividades?

HV: Salir, distraerme y sacarlos a todos de lo que es la borigen del trabajo, mía también, romper un poco la rutina. Al salir te despejas un poco, abres la mente. Ves las cosas de otra forma.

DB: ¿y en la cancha?

HV: En la cancha me desahogo

HV: No voy seguido como un ritual cada fin de semana, de repente unos fines de semana voy seguido como de repente pasan dos meses y no fui. Pero si lo miro en la televisión.

DB: Lo que influye para que sea así ¿que sería?

HV: No, a veces porque fede no puede o yo no puedo por otra actividad que tengo, para no dejar a estela sola, prefiero salir. Si me das a elegir entre salir a la cancha y salir en familia, salgo con mi familia que igual el partido voy a tratar de verlo en algún lugar. Y si voy para la playa tengo en dónde verlo.

DB: ¿Y con estela no comparten ese momento?

HV: Estela es de Peñarol, ella anda media tristonza. Compartimos a veces pero ella no es fanática, por ejemplo a veces se sienta a mirar y mira media hora y ya se pone a hacer alguna otra cosa.

FC: ¿Existe alguna actividad que te gustaría realizar pero no puedes llevarla adelante?

HV: No en el momento no se me ocurre nada que yo quisiera hacer que este imposibilitado por tiempo o algún impedimento. Lo que quiero hacer más o menos lo voy coordinando y lo logro. Las salidas y esas cosas. Pero algo que quiera y que me impida no

FC: ¿hay alguna actividad deportiva o algo?

HV: Yo deporte cero, ya te digo, me bajo del auto y voy a casa y de casa al auto. A veces me bajo y camino 10 cuadras, pero no por salud, sino porque tengo que hacer algún mandado y voy a enfrente de donde tengo que ir y es eso

DB: Acá veo un juego de mesa

HV: Por la nieta, por la nieta juego a lo que sea, me puedes ver tirado en el piso revolcándose me puedes ver, lo que ella quiera lo voy a hacer. Las actividades de ella la

acompañó en todo, si es mi vida, aparte de mis hijos mi nieta. Hay un vínculo fuerte, más yo que estoy a cargo de ella, Federico se va al trabajo y entonces yo la visto, la apronto la llevó a la escuela, la voy a buscar, vamos a las hamaquitas venimos.

FC: ¿Cuántos años tiene?

HV: tres años y medio

FC: Y bueno ahora pasando más a una cuestión de género: ¿consideras que existan actividades de tiempo libre más indicadas para hombres y otras más indicadas para mujeres?

HV: No, yo pienso que está abierto para todos, tanto como hombres como para ellas. Una mujer puede jugar al fútbol, levantar una casa, no me molesta, al contrario.

DB: Y eso consideras que ¿siempre fue así en la sociedad o ves algún cambio?

HV: Todo esto es gracias al gobierno que tenemos. Anteriormente no existía, la mujer en la casa limpiando y el hombre trabajando. Desde mi padre fue siempre así y bueno gracias a este gobierno progresista se fue logrando que la mujer tenga el lugar que se merece. Osea hacer todas las actividades, si no está limitada a hacer cualquier actividad. No hay actividades para hombres y mujeres, una mujer puede ser electricista, albañil, pintora, está capacitada para todo eso, no solo para limpiar la casa cuidar al hijo e ir y venir. Por el cambio social gracias a este gobierno es que existe. Lástima que todo lo que se ha logrado se pueda volver a atrás. Porque antes era así, yo me acuerdo que mamá en casa limpiaba, tenía pronto a los niños, a mi hermano y a mí, nos llevaba a la escuela y mientras mi padre trabajaba, tenía que tener la comida pronta para cuando el llegara a tal hora. No ¿por qué? Claro en aquel momento lo veía bien, pero ahora no, la mujer tiene el mismo derecho que el hombre a trabajar y a hacer todo

FC: ¿Sentís que entonces influye en tu pensamiento estos cambios sociales debidos al gobierno estas cuestiones de género?

HV: Si, por supuesto. Es muy importante el progreso, sería una lástima que se perdiera todo eso.

FC: Ahora en base a tus intereses: ¿hay actividades recreativas o de ocio que conozcas que se realicen en el entorno o en el complejo?

HV: Acá en el complejo no veo nada, después hay muchas cosas que hacer por acá en el vuelta, si uno quiere salir divertirse, ir a un espectáculo por ejemplo, puede

FC: Y ¿cuál sería para vos alguna actividad de interés?

HV: yo soy muy amplio en eso, puedo ir a ver una obra de teatro, puedo ir a ver un recital, puedo ir a ver bailar zumba en la plaza, y voy porque me gusta.

FC: Y ¿te gustaría que hubiese alguna actividad recreativa dentro del complejo?



HV: Le falta mucho al complejo, no participo en nada pero si es un complejo hermoso, que tiene mucho por hacer, tiene un salón a medio terminar que en el se podrían hacer muchas cosas. Darle otra dinámica para niños para adultos, acá hay gurises y se podría hacer algo de eso. Yo entiendo que vivir sin miedo y hacer los cerramientos pero se podría hacer algo más.

FC: Bien y vamos a la última pregunta qué sería qué actividades ¿crees que podrían ser útiles para llevarse a cabo dentro del complejo?

HV: Me gustaría que cerraran ahí y hacer algún rincón para niños, tanto que juegan a la pelota los niños y no quieres, bueno que generen un espacio, si vos tenes un salón bien cerrado, bueno tal día y armas canchitas chicas y como pasa en muchos lados. Se podría contratar a una educadora y algunos días a la semana darles su espacio para que jueguen y aprendan valores

### **Entrevista semiestructurada**

#### **Número: 7**

Nombre entrevistado: Nelida. Código (E7)

Edad: 89

Género: Femenino

Fecha: 17 de octubre 2019

Hora: 18:00

Lugar: Complejo "el Molino" Las Piedras.

Entrevistadores: Facundo Curbelo, Daniel Bermúdez y Agustina Viana

Códigos: FC, DB, AV

FC: ¿Hace cuánto tiempo vive usted aquí?

E7: ah, desde el 1998.

FC: ¿Con quién vives?

E7: Vivía con mi hijo y bueno mi hijo se mudó y me quede aquí en la casa, sola.

FC: ¿Cuál fue su ocupación principal?

E7: Tejido, al tejido en lana y después salió la máquina y tejí en máquina y cuidar niños.

FC: ¿Cuánto tiempo le dedicaste a ello?

E7: Ah y casi toda mi edad, si hasta que no se no me acuerdo, después que no pude tejer más, empecé a cuidar niños, pero no me acuerdo hace cuantos años.

FC: ¿Me puede contar brevemente qué tareas realizaba?

E7: Tejía para merecería, para particulares, familias.

FC: ¿Utilizabas tu tiempo libre para realizar actividades recreativas o de ocio?  
¿Cuáles?

E7: No, porque mira ya estaba casada con dos nenes que eran chicos, y a la vez tejía entonces no tenía mucho tiempo para mí.

FC: Y algunas actividades familiares.

E7: A si familiares sí, yo viajaba para minas que era donde estaban mis padres, viajamos a verlos a ellos.

FC: ¿Cómo es un día normal en tu vida? ¿Qué actividades realizas?

E7: Bueno actividad no hago ninguna, a no ser arreglar la casa, lavar, todas esas actividades las hago normal, después extra ninguna actividad.

Limpiar, cocinarme. Me dedico a la casa y nada más, médico que me atiende que voy cada tantos días para ir. Y a veces paseo con los nietos al teatro y con las vecinas hemos ido al sodre, a ver ballet, y salgo en excursiones con las vecinas que es lo que hago.

FC: De las actividades de tiempo libre y/o recreativas o de ocio mencionadas ¿cuál/es es/son las que realizas con mayor frecuencia en tu tiempo libre?

E7: Con mayor frecuencia hemos ido al sodre, y el último viaje que hice fue al parque de minas, en excursión después no he salido más.

FC: ¿Con quién realizas esa/as actividades?

E7: Con las vecinas

¿Cuándo realizas esas actividades?

Cuando surge el viaje, me avisan me anoto y vamos.

FC: ¿Cuáles son las motivaciones que tienes para realizar estas actividades?

E7: "Me motiva lo que más me anima, es aprovechar viajar y las hago, a veces capaz pero mi hijo me anima a salir y a no privarme, porque voy si la paso bien, es agradable." (p.3)

FC: ¿Qué actividad te gustaría realizar pero no puedes llevarla adelante?

E7: Y no, porque estoy media, por ejemplo como tengo mucha presión me tengo que cuidar ni tender ropa muy alto ni hacer ejercicios. Así que las escaleras me sirven que bajo y subo per caminar tendría y no hago mucho a la vuelta, grandes caminatas no .

FC: Y habría alguna actividad que te gustara hacer?

E7: Y si por ejemplo ir a un coro de canto, y que se yo, pero no me decido miro la tele con las telenovelas se me pasa el rato y ya se me pasa el día, entonces este se me pasa el tiempo así.

### Limitantes

FC: ¿Cuáles son los motivos que te limitan u obstaculizan para no poder realizar esas actividades? Por ejemplo mencionaste la salud.

E7: Yo creo que esto bien ni de la salud porque estoy medicada, pero me siento bien y entonces voy al médico seguido.

FC: Desde tu opinión ¿consideras que hay actividades de tiempo libre para hombres y actividades de tiempo libre para mujeres? ¿Por qué?

E7: Y no se depende de la voluntad y las ganas que tenga uno viste, por ejemplo yo me guio por mis hijos que trabaja y tienen sus actividades, son deportistas los dos y cada uno en lo suyo, y las parejas lo re acompañan, comparten las cosas.

FC. Sentís que el género en alguna actividad que tuviste que elegir por ejemplo, para trabajar o de ama de casa, cuando estabas en pareja quizás.

E7: Sí, claro en el tiempo mío sí, pero ahora creo que no, en realidad trabajé en mi casa, no tuve que salir, lo que hice lo hice en mi casa.

FC: Y eso ¿por qué crees que se daba?

E7: Creo que sí, bueno si no hubiese tejido que me daba dinero y que a su vez cuidaba a mis hijos, entonces no sé si era la época o era mi condición que tuve esa oportunidad. Y hoy en día cuido a mis nietos, si tienen que salir y eso sabe que pueden venir acá.

FC: ¿Hay actividades de tiempo libre, ocio, recreación que se realizan en el complejo y en el entorno?

E7: No, no hay nada, ya te digo nos juntamos las vecinas para pasear porque otra cosa no hay para hacer por acá.

FC: ¿Le gustaría contar con actividades recreativas dentro del complejo?

E7: Si bueno depende de lo que fuera.

FC: ¿Qué actividades cree usted que podrían ser útiles y positivas para ti dentro del complejo?

E7: Y la verdad que no se acá, y porque las cosas las hace la comisión y no se viste.

Damos por finalizada la entrevista, te agradezco mucho el tiempo y la información que nos has brindado.

### **Entrevista semiestructurada**

#### **Número: 8**

Nombre entrevistado: Nestor. Código (E8)

Edad: 67 años.

Género: Masculino

Fecha: 19 de octubre 2019

Hora: 14:00

Lugar: Complejo "el Molino" Las Piedras.

Entrevistadores: Facundo Curbelo, Daniel Bermúdez y Agustina Viana

Códigos: FC, DB, AV

FC- ¿Hace cuánto tiempo vivís en el complejo?

E8- Aproximadamente 14 o 15 años

FC- ¿Con quién vivís?

E8- Con mi señora

FC- En relación a tu vida laboral, ¿cuál fue tu ocupación principal?

E8- Fui oficial del ejército, durante treinta y pico de años

FC- ¿Me cuentas brevemente qué tareas realizadas?

E8- Ahí siempre te manejas por órdenes, una orden puede ser, que hagas pintas una escuela, otra orden puede ser que vayas a hacer patrulla en determinadas zonas. Tienes la posibilidad de salir al exterior, recibía órdenes de naciones unidas, patrulla, seguridad, etc.

FC- ¿viajaste al exterior?

E8- 2 misiones de paz tengo

FC- ¿Lugares?

E8- Las 2 en el Congo

FC- En ese tiempo que estabas ocupado laboralmente, ¿Utilizas tu tiempo para actividades de recreación y tiempo libre?

E8- En actividad tienes horarios establecidos en los cuales debes hacer actividad física, vos ahí elegís lo que realizas.

FC- ¿y fuera de esas actividades?

E8- Jugué en equipos del interior del basketbol, la liga civil.

FC- Pasando a la actualidad, ¿cómo sería un día normal en tu vida?

E8- Me levanto a las 8 por ahí más o menos, hago el mate y converso con mi señora, miro tv y algunas compras, no mucho más. A veces vamos a visitar a los nietos, otras veces vienen ellos.

FC- ¿Cuál es la actividad de tiempo libre que realizas con mayor frecuencia?

E8- Visitar la familia

FC- ¿Esa actividad se realiza con Marta?

E8- Sí

FC- ¿Cuál sería las motivaciones que encuentras para realizar estas actividades?

E8- Capaz que colaborar y gozar con los gurises chicos

FC- ¿Existe alguna actividad que te gustaría realizar pero no puedes?

E8- Algún paseito más con amigos, volver a jugar al basquet.

FC- ¿Qué es lo que te limita?

E8- El tema económico y viste que los años no vienen solos tengo alguna que otra nana que no me ayuda mucho para hacer deporte.

FC- Pasando a una cuestión más de género, ¿Crees que hay actividades recreativas para hombres y otras para mujeres?

E8- Pienso que no hay diferencia, lo que sí me parece, que pueden haber consecuencias en la mujer que no se si serán tan beneficiosas que en el hombre pueden pasar de ser percibidas porque el hombre Yo creo en el trabajo en equipo y creo que hay tareas que unos realizan mejor que otros, pienso que no todos los hombres están capacitados para cuidar a los niños, hay hombres que aprenden, pero la mujer los cuida diez mil veces mejor. Es algo innato, vos ves que la gurisita agarra y ya se pone a cuidar a las muñecas y el gurisito agarra un auto un camión, son cosas que son naturales. no tiene hijos, no los tiene. Hay algunos deportes que hacen las mujeres hoy en día, que son casi todos, no se si son tan beneficiosos para la salud, para la parte del cuerpo, de los músculos, se lesionan, que al hombre no le hacen nada.

FC- ¿Entonces vos crees que la diferencia sería en la parte física?

E8- Pienso que hay cosas que no deberían de hacer, deportes que no deberían hacer, pero...

FC- ¿Crees que existen roles de género, como por ejemplo, los cuidados asociados a las mujeres y el trabajo a los hombres? ¿Crees que eso a cambiado?

E8- Ahora en la parte de la comida, el hombre se a desenvuelto mucho, pero no sé, hay que ver qué pasa con el tiempo, con esto de la liberación, que sí que no, que la mujer haga lo mismo que el hombre, el tema que el resultado de esas cosas vos no lo ves ahora, vos lo ves cuando esa familia se destruyó o no, que estás hablando de años.

FC- ¿En tu caso con marta, se dividen las tareas de la casa?

E8- Marta se ocupa más si, yo colaboro de vez en cuando, ahora un poco más.

FC- ¿Sentís que tu pensamiento influye en tus elecciones de actividades recreativas?

E8- No no, la aceptamos nomas, como vengan.

FC- ¿Hay actividades de tiempo libre que se realicen en el complejo o en el entorno?

E8- Acá estamos yendo al gimnasio polideportivo, ahí vamos a hacer voleybol

FC- ¿Te gustaría contar con alguna actividad dentro del complejo?

E8- Pienso que sí, cómo es un complejo que no es numeroso, permitiría hacer algunas cosas, ayuda a la convivencia y al relacionamiento entre los vecinos, cualquier tipo de actividad que reúna a la gente.

FC- Bien, muchas gracias por su tiempo

**Entrevista semiestructurada****Numero: 9**

Nombre entrevistado: Nelida. Código (E9)

Edad: 83

Género: Femenino

Fecha: 17 de octubre 2019

Hora: 18:00

Lugar: Complejo "el Molino" Las Piedras.

Entrevistadores: Facundo Curbelo, Daniel Bermúdez y Agustina Viana

Codigos: FC, DB, AV

FC- ¿Hace cuánto vive usted aquí?

E9- Desde el 93

FC- ¿Con quién vivís?

E9- Sola

FC- En relación a tu vida laboral, ¿Cuál fue tu ocupación principal?

E9- Siempre fui ama de casa y trabajaba en una peluquería antes de venir acá. Yo viví 40 años en Montevideo, de ahí vinimos para acá. Después acá me jubile

FC- ¿Qué tareas realizabas?

E9- Manicura,

FC- En ese tiempo que trabajas, ¿utilizabas tu tiempo libre para realizar actividades recreativas?

E9- A sí, me gusta mucho el deporte, primero cuando llegue acá me llevo Lucy a la plazita, hacíamos gimnasia en tierra, después empezó la piscina y después me enfermé de las piernas y ahora estamos haciendo en el club Solís hidro gimnasia.

FC- En aquellos años que trabajabas, ¿practicabas algún deporte?

E9- Salíamos a correr la rambla porque no tenía mucho tiempo tampoco.

FC- Podrías describirme un día normal en tu vida

E9- Voy al coro, voy a la natación y en eso entra el médico también y salgo mucho a donde me invitan, mucho paseo, me encanta por el día o 8 o 15 días, con anda viajo mucho.

FC- De las actividades de tiempo libre que realices, ¿cuál es la que realizas con mayor frecuencia?

E9- Y eso, estoy en el coro cantando, voy a la iglesia, voy a la misa y después la natación que eso me manda el médico y eso me hace muy bien, voy 2 veces por semana.

FC- En esas actividades, ¿con quién las realizas?

E9- En grupo siempre, por lo general en grupo, vamos más o menos 15 personas en la camioneta con anda

FC- ¿Cuáles son las motivaciones para realizar esas actividades?

E9- Me gusta saltar, me gusta chiviar, me gusta bailar, me gusta saltar, me gusta todo je je

FC- ¿Podría ser por salud también?

E9- Sí, por supuesto

FC- ¿Existe alguna actividad que por algún motivo no puedes llevar adelante?

E9- Por el tiempo y por económico también, pero por ahora estoy bien así, me alcanza con lo que hago

FC- Desde tu opinión, ¿Consideras que hay actividades que son más indicadas para hombres y otras para mujeres?

E9- Hay cosas más pesadas me parece que son para hombres, yo muchas veces necesito de un hombre

FC- ¿En relación a las actividades recreativas?

E9- No no, por ejemplo en la hidro gimnasia hay cantidad de hombres y todos hacemos juntos. En los paseos no hay ninguna diferencia

FC- ¿Sentís que el género puede influir a la hora de elegir una actividad?

E9- No, me gusta compartir con hombres, me gusta tener amigos y tengo muy buenos amigos, soy muy querida gracias a dios.

FC- ¿En cuánto a tu interés, hay actividades recreativas que se realicen en el complejo y sean de tu interés?

E9- Me gustaría que en el salón se realicen actividades para poder divertirnos y ser más compañeros. Yo ayude mucho a levantar el muro de allá, pero ahora no puedo por problemas de columna.

FC- ¿Te gustaría que existieran actividades?

E9- claro, que haya más diversión como antes, teníamos gimnasia, teníamos juegos, había 2 por 3 comidas, eso lo extraño.

FC- ¿Qué actividades te gustaría que sean promovidas?

E9- Plantar sombra, a mí me gusta el árbol, el verde me encanta, eso hace falta.

FC-Bueno, muchas gracias por su tiempo.



### **Entrevista semiestructurada**

#### **Número: 10**

Nombre entrevistado: Raúl. Código (E10)

Edad: 64

Género: masculino

Fecha: 22 de octubre 2019

Hora: 14:00

Lugar: Complejo "el Molino" Las Piedras.

Entrevistadores: Facundo Curbelo, Daniel Bermúdez y Agustina Viana

Códigos: FC, DB, AV

FC- ¿Hace cuánto tiempo vive usted aquí?

ER- Hace 45 años

FC- ¿Con quién vivís?

ER- Vivo solo en este momento

FC- En relación a tu vida laboral, ¿Cuál fue tu ocupación principal?

ER- Principal fue el comercio que estuve 36 años, pero después trabajé en el mercado modelo con un camión que hacía feria.

FC- ¿Utilizabas tu tiempo libre para realizar alguna actividad recreativa?

ER- Mira, te digo la verdad, los domingos de tarde íbamos a la playa, caminaba y después una semana de carnaval y otra de turismo me iba de cacería.

FC- En la actualidad, ¿cómo es un día normal en tu vida?

ER- Bueno, ahora día normal yo que sé, estoy ahí al lado o salgo a caminar, a veces voy pal parque, dejo el auto en el shopping y salgo a caminar. Después hago la comida o como por ahí.

FC- ¿Te encargas de las cosas de la casa?

ER- Sí, de la limpieza y eso no, yo tengo una persona que viene 2 veces por semana a limpiar, yo cosas chicas las hago, pero ella viene 2 veces por semana y se encarga.

FC- ¿Cuál es la actividad recreativa que realizas con mayor frecuencia?

ER- Salir a caminar

FC- ¿Salís a caminar con alguien más?

ER- Tengo una compañera ahí en colon que a veces salgo con ella viste, y andamos de un lado pal otro.

FC- ¿Cuál es la motivación?

ER- y la motivación es que me quiero sentir bien primero, por más operación que tenga, me tengo que sentir bien por mí y por mi familia, por todos, mis amigos. A veces visito amigos que de repente trabajando no lo hacía. Ellos como son de la edad mía, tampoco están trabajando, entonces nos juntamos para hacer alguna comida y recordamos alguna cosa de antes.

FC- ¿Hay alguna actividad que te gustaría realizar pero no puedes llevarla adelante?

ER- No, la actividad que me gustó siempre fue salir a cazar al monte, pero ya no lo puedo hacer por la salud, en eso sí, yo salía viste y una vez por mes salíamos a cazar. Una que ahora no puedo, es por salud y otra, es porque la barra que yo tenía, fallecieron casi todos, quedamos 5 nada más, éramos 12.

FC- Desde tu opinión, ¿Piensas que hay actividades de tiempo libre más indicadas para hombres y otras más indicadas para mujeres?

ER- Yo pienso que sí, se da una diferencia, la cacería por ejemplo es una actividad que los hombres eligen para distraerse viste del trabajo, las mujeres no son mucho de ir cazar, no les gusta, y así con otras cosas.

DB- ¿Por qué crees que sucede?

ER- Y no se, debe ser algo cultural, la verdad que no lo tengo claro.

FC- ¿Crees que influye la cuestión del género en la elección de tus actividades?

ER- No, no, yo para mí está bien todo como está ahora, que la mujer es libre de hacer lo que quiere, yo acepto todo eso, no porque uno sea viejo va andar diciendo que aquel esto porque hace esto, somos todos iguales.

FC- ¿Crees que hubo algún cambio en estas cuestiones de género?

ER- y en parte se ha mantenido, pero me gusta más la vida de ahora, y como se piensa ahora, hay gente que le gusta la vida de antes. Ahora la gente se adapta a todo viste, la tecnología a mí me gusta. Antes trabajábamos como burro y no teníamos para comprar un pantalón viste, yo prefiero esta vida

FC- ¿Te gustaría contar con actividades recreativas en la zona?

ER- Sí, cualquier actividad, que reúna a la gente, algo de deporte viste, al aire libre para reunir a la gente, a la gente grande y a los jóvenes.

### **Entrevista semiestructurada**

#### **Número: 11**

Nombre entrevistado: Eduardo. Código (E11)

Edad: 65

Género: Masculino

Fecha: 2 de noviembre 2019

Hora: 10:00 hs.

Lugar: Complejo "el Molino" Las Piedras.

Entrevistadores: Facundo Curbelo, Daniel Bermúdez y Agustina Viana

Códigos: FC, DB, AV

FC: Buenas tardes Eduardo, comenzando con la entrevista: ¿hace cuánto tiempo vivís acá?

E11: Hace 22 años más o menos

FC: Bien, ¿con quién vivís?

E11: Vivo con mi señora y mi hijo chico

FC: en relación con a tu vida laboral: ¿cuál fue tu ocupación principal?

E11: Era guarda de ómnibus

FC: Bien, y ¿qué tareas realizaban ahí? ¿Estuviste en algún otro rubro anteriormente?

E11: Si, trabajé en frigorífico de balancero romanador, pesador y ahí lo que hacía era controlar el pesado del abasto de las exportaciones de congelados, de cajas. Y bueno, siendo guarda cobrarle a la gente que sube, al usuario.

FC: ¿En ese tiempo utilizabas tu tiempo libre para realizar actividades recreativas?

E11: Recreativas claro, teníamos un grupo de veteranos que íbamos a patear, en el complejo salesianos, jugábamos al fútbol ahí y nos divertíamos mucho.

FC: Y además de esa, hacías alguna otra actividad?

E11: Si también un par de veces por semana salía a caminar, pero bueno algo informal

FC: Y bueno ahora pasando a lo que sería la actualidad, ¿cómo es un día normal en tu vida?

E11: Y bueno, levantarme tomar mate, bajar el perro y después hacer los mandados, más tarde mirar la televisión, informarme un poco y de repente un fin de semana ir a pescar o algo así, con la familia.

FC: ¿En la casa realizas alguna actividad?

E11: Si, claro, ayudo a lavar los platos, cocinar y algunos de los quehaceres, nos repartimos con Silvia siempre.

FC: Y de esas actividades que nombraste, cuales son los que realizas con mayor frecuencia?

E11: Y la de ayudar a cocinar y las tareas de la casa, porque fútbol hacia una vez por semana y salir a caminar día por medio, una hora a la semana. Y bueno al Silvia trabajar lo que más hago es hacer las cosas de la casa y mantenerla bien.

FC: Y entonces en base a esas actividades que me dijiste, las realizas solo o mas bien acompañado?

E11: La que más hago, lo hago solo que es las cosas de la casa, y bueno después jugar al fútbol con el grupo ese de amigos que tenemos 12 o 13 éramos, pero ahora ya se fue desarmando poco a poco hace un años y poco. Ahora estamos intentando re armarlo pero bueno, viste que es difícil cuando algo así se desarma, luego volver a armarlo es complicado, te digo estuvimos 7 o 8 años con ese grupo y siempre los fines de semana jugábamos allá una hora y media dos horas, teníamos un lugar para nosotros dentro del complejo salesianos. Algo que no te dije también es que ahora que Diego (hijo mayor) tiene auto, nos vamos con el y su familia, con Silvia y hacemos algún que otro paseo, como te decía, vamos a pescar y esas cosas.

FC: ¿Existe algún momento en el día el cual las realices?

E11: Según la disponibilidad viste, y las ganas de uno también, porque a veces bueno, quedan una noche y la mañana ahí en el fogón las cosas, los platos, los utensilios esos, pero bueno uno estando tranquilo siempre se puede hacer algún tiempo, por lo general antes de comer (risas)

FC: Bien perfecto, y ¿cuáles son las motivaciones que tienes para hacer dichas actividades?

E11: Para uno que toda la vida ha hecho fútbol para seguir en actividad, dispersarse y seguir un poco con alguna rutina, divertirse, para que el cuerpo esté en actividad, para la salud viste que es re importante. Hay que ocupar la mente y no quedarse estancado, es importante para mí siempre mantenerse en actividad.

FC: Muy bien, y ¿existe alguna actividad que te gustaría realizar pero no puedes llevarla adelante?

E11: Como no poder llevar a cabo no sé, pero me gustaría hacer natación y algo un poco más informal, porque siempre mis amigos me dicen que haga, me invitan al Solis (club del barrio) más bien a hacer un poco de natación, un vóley o alguna actividad deportiva, pero para eso no encuentro impedimento, lo que me pasa es que no me he largado no me he decidido

FC: y ¿cuáles serían los motivos que te obstaculizan?

E11: Y que me obstaculizan es que no me he lanzado y decir bueno hoy me hago socio del club solis y comparto, porque esta gente que me cruzo y que me ve siempre me dicen bo cuando vas a ir? ¿Cuándo vas a arrancar? Pero bueno yo creo que tengo un tema de dejadez, de no tener apuro de realizar esas cosas, también un tema económico, la jubilación me da pero a veces dedicándole a la familia y eso uno se olvida, entonces destina el dinero a otra parte.

FC: Perfecto, y bueno pasando a lo que es a la cuestión de género que te mencione previamente, desde tu opinión, ¿consideras que hay actividades de tiempo libre (ya sea de la casa, deportivas o recreativas nada más) que sean para hombres y actividades que sean de mujeres?

E11: Ah no, yo creo que todo es mixto y debe ser así como en un trabajo, las ocupaciones de las damas y del hombre es todo mezclado, yo creo, pienso yo en mi modesta opinión. Yo por ejemplo con Silvia las cosas de la casa siempre las compartimos.

FC: Y vos ¿crees que esto es desde ahora o siempre fue así?

E11: No, considero de que hace un tiempito a esta parte, hace bastante más tiempo, anterior era, más calificado, el hombre en un lado, la dama en el otro, pienso yo, mi modesta opinión, capaz que la casa si estaba mucho más destinada a la dama que al caballero.

FC: Desde tu visión, ¿sentís que influye en que las actividades sean mixtas, prácticas algunas actividades con Silvia o algo?

E11: No, la verdad que no, no se ha dado eso, porque somos todos hombres en las actividades deportivas que hago, futbol y eso. Pero por ahora no eh compartido muchas cosas.

FC: En relación a tus intereses, ¿hay alguna actividad recreativa, en tu tiempo libre que sepas que se realicen en el complejo o fuera en el entorno?

E11: Yo que sé, no estoy muy asesorado de eso, dentro del complejo no hay nada. Yo creo que siempre algo tendría que haber para hacer, en el entorno bueno lo que me podría interesar seria el solis que está a una diez cuadras, ahí ya caminaría e iria pero bueno viste que me falta dar ese paso de lanzarme

FC: ¿dentro del complejo que te gustaría que haya? Si es que te parece?

E11: Y bueno, modestamente me gustaría que haya más cosas, sin integrar ningún directivo ni nada de eso no, por ejemplo estaría de participante y eso, me gustaría cosas más colectivas, cooperativas, quizás ayudar con arreglos y eso, si tener que andar pagándoles a otros. Y después de ahí como se hacía antes, algún tipo de cena entre la gente para socializar y compartir más cosas.

FC: ¿Qué actividades de corte más recreativas crees que podrían hacerse?

E11: Yo de un tiempo a esta parte estoy de acuerdo con mucha de las cosas que se hicieron, en su gran mayoría, son más los aciertos que los errores que se han tenido.

¿Cuáles son las motivaciones que tienes para realizar estas actividades? Qué es lo que te mueve a hacer eso? Por ejemplo a escuchar música

E2: Es el temperamento mío, ya soy así. Yo lo primero que hago es eso y después prendo la radio y ya para mí me motiva, me dan más ganas de seguir adelante y seguir en mi actividad, ser como soy

AV: ¿Qué actividad te gustaría realizar pero no puedes llevarla adelante?

E2: A mí me gusta mucho la gimnasia rítmica, me encanta

AV: Y ¿cuáles serían los motivos que te limitan u obstaculizan para no poder realizarlas?

E2: La edad, ya tengo mis nanas, en la cadera, la columna, pero ya te digo, me encantaría.

AV: Bueno ahora pasando a otros aspectos más de género: desde tu opinión, ¿consideras que hay actividades de tiempo libre para las mujeres y otras para hombres?

E2: Sí

AV: ¿Por qué?

E2: Yo creo que la mujer tiene más libertad ahora hoy por hoy. El hombre ya está más limitado, con el trabajo, creo yo.

AV: Y más que anda en tu edad, por ej si compararías con tu pareja, ¿consideras que hay diferencias de actividades, de intereses?

E2: Si, el me motiva mucho pero soy yo la que tira para atrás, porque él quiere que yo vaya a un gimnasio, pero yo no me da, me voy quedando y me voy quedando. El sin embargo va a correr a la plaza de deportes

AV: Porque crees sucede esto de que el hombre quiere hacer más cosas y vos sos más de quedarte tranquila.

E2: Y temperamento me parece que es, considero que es personal

DB: no es algo general, que hay actividades que los hombres las realicen más y otras las hagan más las mujeres? Vos lo ves como algo de temperamento de la personalidad en ¿sí?

E2: si a la personalidad.

AV: desde tu visión, ¿sientes que esto influye o no en tus elecciones de actividades de tiempo libre?

E2: No no influye

AV: porque por ejemplo tú mencionas que te levantas, haces los mandados, concias, lavas. ¿Eso lo hacen los dos?

E2: No, eso lo hago yo

AV: Cerrando el bloque de género, pasaremos a tus intereses personales. Hay actividades de tiempo libre, ocio o recreación que se realicen en el complejo?

E2: No

AV: En el entorno, alguna que conozcas

E2: Que se realicen acá adentro del complejo no, antes se hacía, había una clase de gimnasia pero después como que la gente se disipo no sé. Yo supe ir acá a hacer gimnasia,

AV: ¿te gustaría contar con actividades recreativas dentro del complejo?

E2: Si, me encantaría, ahí si que iría, porque no tendría que salir y ya conozco la gente. Yo iba pero después se dejó todo. Pero si sería bárbaro.

AV: ¿Qué actividades crees que podrían ser útiles y positivas para ti dentro del complejo?

E2: La gimnasia, ¿eso es lo que me quieres preguntar? La gimnasia

AV: No, en general.

DB: Nosotros queremos conocer, lo que vos quieras hacer

FC: Capaz que es algo referido a lo manual, teatro, puede ser música, variado

E2: Música si, clase de música, exactamente, me encantaría.

DB: Nosotros estamos con el tiempo del mundo para que vos pienses una actividad que quieras hacer

E2: A mí me encantaría que se hicieran actividades dentro del complejo, que se integre más la gente

DB: Más social?

E2: Exactamente, yo soy una persona muy sociable, pero acá la gente. Yo ya te digo ya tengo 71 años, me encantaría hacer. No es que yo no sea sociable, la gente no es sociable. Lamentablemente yo quisiera que fueran como uno, que uno es alegre que se saluden, que vengan acá a charlar o algo pero aca no es, no sé, es rara la gente acá.

AV: y ¿crees que habiendo un lugar donde se junten podría favorecer a la integración?

E2: Por supuesto, por lo menos más integrada la gente acá. Porque acá como que cada uno está en lo suyo, más allá de que hay muchos problemas, pero los problemas muchas veces los podemos dejar de lado e integrarnos. Por ejemplo de cada uno hacer una torta, poner música, de integrarse más, más bien las mujeres. Pero no, eso nunca se logró y si se logró, viste que antes hacían cenas y eso pero la gente fue dejando eso.

AV: y porque mencionaste ahora eso de mas bien las mujeres

E2: Y si porque viste que los hombres ya están trabajando, ya vienen a la casa, ya están cansados, entonces las mujeres es como que tenemos más libertad

FC: ¿Mayor cantidad de tiempo libre?

E2: Exactamente, yo por ejemplo estoy ocupada toda la mañana pero ya en la tarde podría hacer muchas cosas, pero a dónde voy? No es que yo no sea sociable, porque Fermín me dice, ponerte en algún gimnasio anda. Pero honestamente no se si queda bien decirlo, pero la mitad no son profesores. Yo iba a un gimnasio que termine en la sociedad, casi me mato hace dos años, estuve ahí internada con presión, me hicieron hacer un ejercicio que yo le decía que no podía, pero es difícil. Entonces necesito tener cierta confianza con la persona

FC: ¿crees que hay algún espacio acá en el complejo en el cual se pueda contar para hacer esas actividades?

E2: Creo que es ahí, en el techado que tenemos, donde antes se hacía la gimnasia, más allá de si te miran a mí no me interesa, se pone como alguna loneta y ahí ya queda más privado.

DB: ¿te gusta jugar? Juegos de mesa, cartas, etc

E2: No, no sé. Juegos de mesa no sé, te digo la verdad. No nada, hace unos años la conga pero ya ni me acuerdo, pero yo no, me olvide de todo