

## **Observatorio de Adultos Mayores UADER**

### Sistematización encuestas de las III Jornadas Provinciales de Adultos Mayores - 2017.

El pasado 1 de julio en la ciudad de Paraná, se realizaron las III Jornadas Provinciales de Adultos Mayores. Abordando las temáticas de la diversidad sexual, la actividad física en la vejez y el envejecimiento, como así también los rostros, proyecciones y apuestas en la vejez. Las mismas estuvieron a cargo de expertos: Lic. Graciela Balestra, Laura Sanders, Susana Blois, Silvia Maranzano y María Carmen Ludi. El evento fue organizado por la Universidad Autónoma de Entre Ríos, la Dirección de Adultos Mayores perteneciente al Ministerio de Desarrollo Social de la Provincia y la Caja de Jubilaciones y Pensiones de Entre Ríos.

Durante las mismas se nos habilitó a indagar sobre las temáticas a partir de una breve encuesta, la cual se construyó con las siguientes preguntas:

1. ¿Ha asistido usted a otras charlas sobre esta temática?
2. ¿Qué significa para usted la diversidad sexual?
3. ¿Piensa usted que la actividad física beneficia al proceso de envejecimiento? por qué?

A partir de la recolección de la misma, arribamos a los siguientes datos:

Las edades oscilaron entre los 20 a los 74 años, con preponderancia de mayores de 30 años.

Más de un 80 % de los asistentes a las jornadas participaron en charlas sobre la temática.

Que su conocer sobre el tópico diversidad sexual se subdividió entre los que respondieron desde un lugar de ejercicio de derechos, libertad de elección, respeto por el otro, independencia, responsabilidad e inclusión. Y aquel grupo que desde su saber previo y significativo accedió a dar un marco conceptual. Las siguientes frases, son extraídas desde los datos recolectados:

“Es un término que se usa para referirse de manera inclusiva a las formas de vivir la sexualidad. Diferentes orientaciones sexuales e identidades de género. Significa reconocer que no existe una sola forma de relacionarse, amarse, expresar, ser, pensarse uno mismo, comunicarse, sino que las personas construyen identidades diversas. Las diferentes maneras de experimentar la sexualidad. Libertad y aceptación. Libre elección. La libre elección de la sexualidad. Es contemplar en este término todas las formas que existen en cuanto elegir libremente el sexo. Es la inclinación sexual. Es un término que se usa para definir la sexualidad de cada persona, se debe respetar su elección. Igualdad de género y oportunidades. Independencia. Libertad del ejercicio de la vida privada y una sexualidad adulta. Es respeto hacia la libre elección de las personas. Las distintas formas de vivir la sexualidad. Se refiere a la orientación sexual e

identidad de género que adopta cada persona. Serían las formas en que eligen vivir su sexualidad, que es una palabra amplia que implica el conocimiento del cuerpo, de uno mismo, el ser hombre o mujer, desde lo biológico y desde los roles culturales como persona se identifica y las relaciones sexuales que se establece entre los distintos tipos de parejas. La diversidad es la pluralidad de expresión de afecto. El respeto por las diferencias. Vivir libremente cada uno como sea. Poder elegir qué hacer con la sexualidad, libremente y no ser juzgada ni discriminada. No es solo la diferencia anatómica de los sexos, sino también en cuanto a la diversidad en la elección de la pareja, en cuanto a la heterosexualidad o la homosexualidad. La no distinción de género, lo que se desea ser en libertad, significa aceptar que hay múltiples formas de abordar y concebir la sexualidad, tanto en la práctica como en identificaciones. No se reduce todo al varón o mujer y a las relaciones hetero, es el respeto por la elección del otro. Está implícita en el ser humano, es natural ser homo, bi, lesbica o hetero. Respetar la diversidad, hay leyes que la contemplan. Derecho a elegir de acuerdo a nuestra orientación sexual. Distintas maneras de identificarse sexualmente y de relacionarse sexualmente. Es el espectro de posibilidades que existe para relacionarse afectivamente y sexualmente con el otro. Que cada persona es libre de hacer con su cuerpo lo que quiera, siempre que no perjudique a nadie más. Diferentes modos de amar, donde lo importante es sentirse bien sin importar el sexo biológico. Directamente relacionado con la libertad y el derecho a decidir y desarrollarse, alude al particular proceso de construcción subjetiva, a ser lo que se quiere ser, con que se quiere ser. La sexualidad nos atraviesa durante toda la vida, porque es un proceso dinámico y en los tiempos actuales mucho más, da apertura y alternativa que por suerte. Que se tiene distintas inclinaciones sexuales. Diversidad en el ámbito sexual, no quedarse con la noción de sexo biológico, tampoco relacionar sexo como igual a género. Diversas formas de ver y vivir la sexualidad. Es la aceptación y la construcción constante de una identidad sexual. Es la libertad que posee cada persona para elegir de acuerdo a su identidad y llevar a cabo su identidad, como su vida sexual, los derechos que tenemos como sujetos a ser respetados en nuestra singularidad. Diversidad y el Amor sin importar el género. Diferencias sexuales, personas con diferentes gustos, preferencias y necesidades. Decisión de cada persona a vivir su sexualidad. Ser responsable y cuidar del otro y de sí mismo. Es el auto-reconocimiento de la identidad sexual y la no discriminación. Sexualidad en plural. Inclusión y aceptación.”

Sintetizando, las dos distribuciones de respuestas fluctúan desde el lugar del respeto, el derecho, la inclusión, la libertad, la aceptación y los que apostaron a dar respuesta desde conceptos tales como la orientación sexual, el género, la elección, la sexualidad y la identidad.

Concluimos respecto a la temática de la diversidad sexual, que si bien hay cierta confusión respecto a nociones teóricas o conceptuales tales como la orientación, la identidad, la expresión

y el género, los participantes de las jornadas se posicionan desde un paradigma de derechos, de apertura a lo diverso y libertad de expresión. Que concuerda con la perspectiva que se quería transmitir y con la cual el observatorio concuerda.

Conocemos más sobre la posición binaria de la sexualidad. La cual dice que las personas nacen con sexo biológico: hombre y mujer. Que la identidad sexual, esa vivencia subjetiva, es como nos sentimos como hombres o mujeres. Que la orientación del deseo, que es con que sexo te sientes atraído, emocional, sexual y afectivamente, sería la homosexual o heterosexual. Que nuestra expresión del género, según la sociedad que posee sus expectativas en cuanto a lo que somos, sentimos, pensamos y actuamos, nos indica lo masculino o femenino. Este sistema binario utiliza dos realidades por cada categoría. Pero cuando hablamos de diversidad sexual se amplían las perspectivas. En cuanto al sexo biológico, si bien existen personas que nacen con una anatomía sexual y reproductiva, hombre y mujer, hay quienes no, los intersexuales. La identificación sexual, nos dice que podemos sentirnos hombre o mujer, pero hay personas que también se sienten bigéneros (hombres y mujeres a la vez), demigéneros (parcialmente hombre y mujeres), agéneros (ni hombres ni mujeres), género fluido ( que temporalmente se sienten hombre o mujer) y los del tercer género (no se definen ni como hombre ni como mujeres, ni agénero). Cuando hablamos de orientación sexual, no solo es lo heterosexual o lo homosexual, sino que existe la bisexualidad (atracción a los dos sexos), pansexualidad (son atraídos independientemente el sexo o el género) y los asexuales (a ningún sexo). En cuanto a la expresión de género, la mayoría tenemos gustos variados, en las formas de vestirnos, en las aptitudes, actitudes e intereses por lo cual ponemos en relevancia algunas cuestiones femeninas o masculinas, según nuestra subjetividad; pero también hay quienes están en el punto medio, tienen rasgos de manera equilibrada de ambos, son los andrógenos. Por ello para hablar de diversidad sexual, debemos combinarlo todo. La sexualidad de cada uno de nosotros es diferente, depende de la construcción subjetiva del acontecer.

Sobre la pregunta de que si existen beneficios con la actividad física en el proceso de envejecimiento, solo 2 encuestados del 100 por ciento respondió que no beneficia al proceso de envejecimiento pero si a la salud. Nos sugiere que desconoce el enlace y su significación del proceso de envejecimiento y la etapa de la vejez.

Las respuestas que dijeron que si, consideran que:

“Ayuda a mantener el cuerpo en actividad, es la posibilidad de encontrarse con otros, y hace más entretenida la vida. Si, refuerza la masa muscular, la circulación, por lo tanto el corazón trabaja y bombea con más fluidez... Proporciona beneficios saludables, previene la atrofia, rigidez además del beneficio en el nivel químico, psicológico y social. Porque ayuda a que el cuerpo mantenga

movimientos y elasticidad y así la persona se sienta con vigor, aun así se requiere de una buena alimentación que acompañe el ejercicio físico. Oxigena la sangre, lubrica articulaciones, reduce los niveles de colesterol, ayuda que el adulto tenga una mayor predisposición para la vejez. Es necesaria y saludable, resulta imprescindible motivar a los adultos mayores para una vejez activa y exitosa. Mejora el estado de ánimo, mejorar nuestras capacidades físicas, psicológicas y sociales. Sí, porque la salud según la OMS es el completo estado de bienestar físico, psíquico, mental y espiritual. Beneficia a fin de envejecer con salud, plenitud y alegría, establece una idea positiva del envejecimiento, derriba mitos de que la vejez, es decrepitud. El proceso de envejecimiento no se detiene, hacerlo con actividad física, dentro de las posibilidades de cada uno, y que den placer y felicidad, suma. Si porque la vida es movimiento. Es para cualquier ser humano importante, mantiene activo y en actividad, nos pone en movimiento por ende realizamos actividades sociales, no perdemos la autonomía, nuestras células se renuevan, nos hace felices e integrados, contagiando nuestro entorno. Beneficia además de los físico, lo psicológico y social. Ayuda a prevenir enfermedades, motiva y nos permite el contacto social. Beneficia el proceso metabólico, biológico y mental. Ayuda al organismo y al espíritu. Previene enfermedades psicológicas y biológicas. Mantiene activo el cuerpo y la mente, fomenta las relaciones interpersonales. Brinda seguridad a las personas, bienestar, salud, estado emocional. Es esencial a cualquier edad. Ayuda a crear lazos y vínculos con otros, todo esto mejora el estilo y calidad de vida. Reconforta. Mientras se puede mantiene activo el cuerpo, la mente y el alma. Necesario para la vida saludable. En conjunto con actividades de recreación. Beneficia a la salud y al bienestar personal. Integración social, salud y vida sana. Mejora las capacidades cognitivas, como la atención, la concentración, así también lo físico y relacional. La actividad física es importante en toda las edades, especialmente a medida que nos adentramos en edad, no permite no solo estar bien en lo físico, en la movilidad, sino también en la alimentación, la forma de vida, reducir el uso de medicamentos, en la vida sexual y en especial para el desarrollo y mantenimiento activo de las neuronas que nos permita conservar la memoria y tomar decisiones personales sin depender de los demás. Si mejora la calidad de vida, permite vivir más y mejor. Beneficia de manera integral. Establece una idea positiva del envejecimiento, derriba mitos de que la vejez es decrepitud. Ayuda a que el adulto tenga una mejor predisposición para su vejez. Si por la masa muscular, la circulación, el corazón, trabajan mejor los órganos. Evita el sedentarismo, ayuda a la sociabilización y autoestima, ya que cumple metas y logros. Apunta al cuidado y mantenimiento de la salud, se debe empezar en etapas anteriores para ayudar al desarrollo y crecimiento.”

A lo largo de las respuestas encontramos conceptos significativos tales como: activo, actividad, salud, bienestar integral o bienestar personal, autonomía, integración-lazo-vinculo, tendiente a

crear relaciones con otros, permitiendo una vida social. Concuerdan con que la actividad física es necesaria en todo nuestro ciclo vital, porque permite realizar un proceso de envejecimiento saludable con lo cual llegar a una etapa de la vejez exitosa, pues dialogan las palabras tales como la felicidad, el placer, la motivación y el beneficio más allá de lo físico, en lo emocional, psicológico y espiritual.

Concluimos que los participantes a las jornadas, en general, poseen una perspectiva común de que la actividad física en su conjunto con la actividad recreativa y social, favorece al proceso de envejecimiento. Este último es un proceso diferencial y gradual en cada persona. La OMS, en el 2002, nos dice que el envejecimiento activo es el proceso por el cual se optimizan oportunidades de salud, de participación y seguridad, porque garantiza una mejora en la calidad de vida de todas las personas. A razón es importante tener buenos hábitos de vida saludable, no solo en cuanto a la actividad física, sino en cuanto a la alimentación, la recreación, las vivencias afectivas, la vida sexual, las rutinas cotidianas, la participación social, la comunicación y las relaciones interpersonales. Porque para lograr un estilo de vida saludable y con una visión de bienestar integral; bio-psico-social-espiritual debemos cultivarla durante toda la vida.

La actividad física-social-emocional que muchos adultos mayores incorporan es la caminata, la cual posee un beneficio a largo plazo y respetando los ritmos y tiempos de cada sujeto en particular, según sus posibilidades y potencialidades. También existen actividades de la vida diaria, de todos los días, que se adaptan para lograr beneficios, como subir las escaleras. El hecho de llevar una vida pasiva, sedentaria, es un factor de riesgo para nuestra salud, pues va reduciendo nuestra capacidad funcional. A razón debemos tomar conciencia de la cantidad de beneficios que podemos obtener al poseer una armoniosa actividad física a cualquier edad.

**ESCRITO POR;**

**Co-Directora del Observatorio: Lic. Celia Giusti.**

**Miembros del Observatorio: Paula Hintermeister y Agustina Rubiolo.**

**Miembros del Departamento de adultos mayores: Carolina Landra y Marite Pesoa**