

Actividad física en una población inmigrante

Trece historias de vida de un grupo de tercera edad perteneciente a un barrio popular de Medellín

Luz Yanneth Restrepo Gallego*
Nelson Albeiro Gavina García**

91

Trata la incidencia de la historia personal y de la emigración en los usos del cuerpo, en adultos entre 48 y 60 años; y se caracterizan las expresiones motrices en su relación con las dimensiones salud, higiene, alimentación y movimiento, confrontadas con las variables del perfil social.

Aun cuando este subproyecto no utilizó la misma muestra de los subproyectos anteriores, se realizó igualmente en La avanzada. Su objetivo fue analizar el significado de las expresiones motrices para una población de inmigrantes entre 48 y 60 años del estrato 1. La metodología utilizada fue de corte cualitativo, y en su desarrollo se aplicaron métodos de observación participativa y se realizaron entrevistas en profundidad y visitas domiciliarias.

Este estudio se realizó con trece personas, entre los 48 y los 60 años, del grupo de tercera edad *Familia unida* del barrio La avanzada, con las cuales se desarrolló un estudio de caso a partir de sus historias de vida. Se buscó, por una parte, indagar en la historia de cada uno cuáles

elementos influyeron la práctica de la actividad física, teniendo presentes variables como sexo, rol familiar, ocupación, estado de salud, nivel educativo, y procedencia; y por otra parte, caracterizar las expresiones motrices del grupo estudiado según las dimensiones alimentación, higiene, salud y movimiento. Se pretendió determinar también cómo condicionó la práctica de la actividad física regular y sistemática el cambio de hábitos producto de la inmigración a la ciudad, y presentar a partir de los resultados un proyecto de intervención que partiera del análisis y observación realizados al grupo y del estudio de las trece historias de vida. En esta publicación se presenta una síntesis de las historias de vida, un resumen del análisis y las conclusiones del mismo.

Muchos de los habitantes de Medellín proceden de zonas rurales o descenden de familias campesinas. Las condiciones de la vida urbana han transformado los aspectos socioculturales de la población, lo que genera cambios en las relaciones familiares, laborales, en los hábitos de salud, nutrición, higiene y movimiento, en la utilización del tiempo libre, en el espacio recreativo y en otras necesidades como la educación, la vivienda, el transporte y los bienes de consumo.

Esta situación de cambio del individuo y de su interacción con el entorno ha sido más notoria

* Actualmente Licenciada en educación física, participó como estudiante en esta investigación.

** Actualmente Licenciado en educación física, participó como estudiante en esta investigación.

en poblaciones cuyas condiciones socio-económicas son más precarias, debido a que al llegar a la ciudad se ven obligadas a ubicar sus viviendas en sectores periféricos, de alto riesgo geológico y social, donde no existe una mínima planeación urbana.

En estos sectores, los grupos poblacionales muestran diferencias en la forma de asimilar los cambios que impone la vida moderna. En el caso concreto de la tercera edad, han pasado gran parte de su vida en el campo, lo que ha significado mayor dificultad para asimilar los cambios, por lo cual se tornan más vulnerables a los problemas cotidianos y se ven limitados por los cambios biológicos propios del envejecimiento.

El barrio La avanzada se formó a partir de familias emigrantes del campo que fueron construyendo sus viviendas allí hace unos veinte años. Sus fundadores forman hoy parte del grupo de tercera edad del sector. La vida de estas personas se inició en el campo y ha sido influida por una actividad laboral, generalmente relacionada con la agricultura, la carga de elementos pesados, las largas caminatas al lugar de estudio o trabajo, aun desde edades tempranas. Solamente en la tercera edad parte de estas personas ha tenido acceso a una actividad física sistemática, hace alrededor de cuatro años, en un grupo de tercera edad que se reúne en el centro de integración barrial *La avanzada*.

Metodología

Los primeros pasos para este proyecto se iniciaron con un periodo de observación sin intervención directa, lo que permitió la realización de un diagnóstico y evaluación del grupo de tercera edad *Familia unida* del barrio que nos ocupa, que se reúne los lunes, los miércoles y los viernes de 2 a 4 de la tarde. Esta fase duró aproximadamente cuatro meses. A partir de este antecedente, se inició un trabajo práctico con el grupo, compuesto de cincuenta personas, durante febrero y marzo de 1996, el cual consistió en charlas educativas y actividad física dirigida, además de actividades alternas que propiciaron una interacción directa con los participantes. Después de esta etapa se diseñó este proyecto.

Se seleccionaron algunas personas del grupo, cuyas edades oscilan entre 48 y 60 años¹, de las cuales se escogieron diecisiete, trece de las cuales se entrevistaron para recoger sus historias de vida, dentro de los objetivos del proyecto. La recolección de datos se realizó a través de una entrevista a profundidad con guías semiestructuradas, a cada una de las personas, la cual se efectuó en su propia casa. Posteriormente se tomaron fotografías de los entrevistados y del entorno de la vivienda. A partir de la visita domiciliaria y de las prácticas realizadas en el grupo se hicieron observaciones desde el punto de vista motriz, postural, afectivo, emocional, de vestuario y de características de la vivienda.

Otro elemento metodológico fundamental para el diagnóstico y el análisis fueron las visitas

¹ Se hizo selección por límite de edad, debido a que la investigación que aquí nos incumbe cubre la población entre los 10 y los 60 años.

constantes al lugar de práctica con el propósito de propiciar una relación más cercana y efectiva entre los practicantes y el grupo objeto de estudio.

Las entrevistas se grabaron en catorce casetes, luego se transcribieron en su totalidad, y se obtuvieron unas trescientas páginas que sirvieron de base al análisis posterior. A partir de los resultados obtenidos en las observaciones, prácticas, charlas informales, entrevistas y análisis de la información se realizó una descripción de la situación actual de las personas entrevistadas y los logros que se han tenido con la práctica de la actividad física en la tercera edad.

Los protagonistas

Cada una de las personas entrevistadas ha vivido situaciones propias, que la han caracterizado y la diferencian de los demás. Es posible familiarizarse con cada uno de los entrevistados por medio de las siguientes particularidades:

Libia de Jesús Cano. Nació en el corregimiento de Palmitas, (Medellín). Tiene 51 años. En su niñez no le correspondió trabajar en labores del campo. Después de casada deambuló por muchos pueblos hasta llegar a Medellín hace veinticuatro años. En su vida matrimonial ha convivido con dos personas diferentes. Perdió a uno de sus hijos en forma violenta. Del grupo de tercera edad dice que la hace sentir diferente. Ha presentado una salud muy estable durante toda su vida. Demuestra un temperamento resignado.

Francisco Javier Pulgarín. El único hombre del grupo estudiado, nació en Sopetrán (occidente de Antioquia) hace 52 años. Sólo estuvo treinta días en la escuela primaria. Perdió a su padre a temprana edad, una de las razones para irse de la casa cuando apenas tenía 8 años, además de que era maltratado por sus hermanos mayores; comenzó a ingerir licor y a consumir cigarrillo desde niño, y acostumbraba relacionarse desde entonces con gente adulta. P especto al grupo de tercera edad piensa que en éste no hay ningún progreso para él. Considera que el hombre que no es mujeriego no es hombre. Es de temperamento alegre y festivo. Está casado con Orfelina Muñera, prima suya, otra de las personas entrevistadas.

Magdalena Cano. Nació hace 52 años en el municipio de Andes (suroeste de Antioquia), y vivió su infancia con la abuela. No planificaba porque en esa época lo consideraban pecado mortal; tuvo doce hijos, de los cuales fallecieron seis cuando eran pequeños y otros tres murieron de forma violenta. En cuanto a la casa dice: "encerrada, me creo enloquecer". Le gusta la naturaleza. Se fuma un paquete de cigarrillos diario, y presentó un principio de derrame. Es viuda hace cuatro años, le gusta hablar con la gente, vive con un yerno, al que trata como a un hijo, y con cuatro nietos que están a cargo suyo. Considera la actividad física en el grupo muy importante para su salud.

Orfelina Muñera. Nació en Sopetrán (occidente de Antioquia). Fue la segunda hija en su familia, su mamá murió cuando ella aún era muy pequeña. Estudió hasta cuarto de primaria. Está

casada con Francisco Puigarín, ya mencionado, y tuvo siete hijos, dos de los cuales se han ido de la casa y no sabe de su paradero, y a otro lo mataron. Vive con los dos hijos menores y cuida a una nieta. Dice que el grupo de tercera edad la hace sentir más animada y saludable.

Amelia Rosa Foronda. Nació en la vereda San Miguel de Pentarrillo, en el Municipio de Bolívar (suroeste de Antioquia). Tiene 60 años, es mayor que su único hermano y vivió con su madre, sus abuelos y sus tíos. Estuvo sólo un año y medio en la escuela, es de aspecto delgado, conversadora, atenta, alegre y muy activa. Se casó a los treinta años, como se lo había propuesto; su esposo es menor que ella. Perdió a un hijo en un accidente y otro estuvo en la cárcel. Tiene una huerta que ella misma trabaja en la casa. Al respecto del grupo de tercera edad dice que su salud le ha cambiado desde que está allí, "me siento con más fuerza, con más ánimo, con más aliento de subir una loma".

Blanca Irma Jiménez. Nacida en Bolívar (departamento de Nariño), tiene 58 años; es la menor de cuatro hermanos, vivió su juventud y parte de su vida adulta en el Putumayo. Le gustaba el estudio. Tuvo una hija antes de casarse; su marido es conductor, y con él no tuvo hijos. Ella es de temperamento calmado, le gustan mucho las plantas y los animales, está en un grupo de oración, y lo que más le preocupa es la salud de su esposo. Le gusta hacer vida social en el grupo.

Nelgi Graciano. Nacida en Dabeiba (noroccidente de Antioquia), tiene 52 años de

edad. Fue una de las hijas menores en su familia, y nunca ha trabajado por fuera de la casa. Tuvo nueve hijos, uno de los cuales murió violentamente; vive con el esposo y dos hijos. Es muy activa. Considera que su vida ha sido muy dura y siente que su forma de ser ha cambiado desde que llegó a la ciudad. Preparaba el *algo*, el refrigerio, para el grupo de tercera edad. Es una líder natural entre sus compañeros.

Marta Arias. Nació en La merced, (departamento de Caldas), tiene 54 años. Era una de las hijas mayores. Trabajó duro desde muy pequeña, estudió hasta primero de bachillerato y se hizo cargo de las niñas menores cuando murió su madre. Tuvo doce hijos, de los cuales perdió a varios antes de que nacieran. Tomó la responsabilidad de tres nietos suyos. Es delgada. Vive lejos del centro de integración. Fue la secretaria del grupo de tercera edad. Las actividades del grupo le ayudan a disipar las penas.

María de los ángeles. Nacida en Cañasgordas (occidente de Antioquia), tiene 51 años. Ha sido muy trabajadora desde niña; enseñó en una escuela de su vereda dos años. Sus padres no estuvieron de acuerdo con su matrimonio. Tuvo diez hijos, uno de los cuales falleció cuando era un bebé. El esposo se mantiene muy enfermo, y ella por su parte ha presentado varias enfermedades de consideración, razón por la cual el médico le recomendó quietud. Colabora con la iglesia, asiste con su esposo a las actividades del grupo. Le encanta compartir con la gente.

Oliva Marín. Nació en Ituango (noroccidente de Antioquia), tiene 56 años. Cuenta que es familiar de Marco Fidel Suárez. Vive en una pieza de madera, en una invasión cercana al Centro de integración, con dos hijos y el esposo. Se casó a los 21 años, y tuvo doce hijos, de los cuales murieron cinco. Tuvo a su último hijo a los 44 años. Va todas las semanas a distintas reuniones; además le gusta ir a la iglesia. Mantiene ánimo para hacer las cosas, aunque se encuentra enferma. Ha sido la secretaria del grupo de tercera edad. Es de aspecto tranquilo, se siente bien con su pobreza, dice que todo hay que recibirlo con amor. Lo que más le gusta del grupo es hacer gimnasia.

María Ubaldina Soto. Nació en Cocorná (oriente de Antioquia), tiene 60 años de edad. Se considera muy ruda para aprender. Es de aspecto tranquilo. Se casó a los 19 años, tuvo once hijos, el último de los cuales murió cuando tenía catorce meses. Vive con varios hijos y nietos; lleva una buena relación con su esposo. Ambos asisten al grupo de tercera edad, y su salud ha mejorado desde que está en el grupo. Le gustaría morir al mismo tiempo que su esposo. Piensa que el grupo le permite distraerse y entretenerse con los demás.

María Magnolia Raigosa. Nació en una vereda de San José de Risaralda (departamento de Caldas). Era la mayor de la familia, le tocó trabajar mucho desde niña. Tiene 54 años. Se casó a los 16 años, su esposo tenía 29 años y murió doce años después. Tuvo tres hijos y una hija; el quinto hijo lo tuvo con otra persona con la cual no convivió. Crió a los hijos con el pro-

ducto de una finca que le dejó el esposo. Llegó a Medellín hace seis meses y desde ese momento entró al grupo de tercera edad. Lo que más valora son sus hijos y su salud. Piensa que lo más importante en el grupo de tercera edad es el juego, el deporte, "ese ejercicio que uno hace".

Celia Rosa Arango. 60 años de edad. Nacida en Yarumal (occidente de Antioquia). Era de temperamento fuerte, tuvo tres hijos, a uno de los cuales lo mataron; dejó a su esposo por irresponsable y se fue a trabajar de cocinera en varios pueblos. Había llegado a Medellín hacía cerca de unos veinte años, vivía sola con un gato y dos perros. Sus hijos vivían en otros barrios. Le preocupaba enfermarse y que no hubiera quién le ayudara. Cultivaba una pequeña huerta; era trabajadora. Le molestaba tener el vicio del cigarrillo. Se sentía inconforme con el incumplimiento de las instituciones que ofrecen mejores condiciones al grupo y lo manifestaba cada que tenía oportunidad. Murió de infarto poco tiempo después de la entrevista, realizada en 1996.

Los orígenes

Las familias de origen de las personas entrevistadas son de extracción campesina, por lo general numerosas (más de diez personas como promedio), con un nivel socioeconómico bajo, se dedicaban a labores agrícolas, como agregados en fincas de zonas rurales de diferentes municipios de Colombia y especialmente de Antioquia.

Los entrevistados eran hijos de padres analfabetos, en la mayoría de los casos

agricultores, y de madres que realizaban los oficios de la casa o colaboraban también en labores agrícolas. Sólo dos de estas familias eran propietarias de los terrenos donde residían. Los padres eran muy exigentes y celosos especialmente con sus hijas, es el caso de Nelgi, Orfelina y Blanca Irma. A ellos se les tenía mucho respeto y temor; otros, poco se interesaban por que sus hijos tuvieran estudio, como el padre de Orfelina. Muchas veces eran bebedores y mujeriegos. Varias de estas personas perdieron a alguno de sus padres a temprana edad: el padre de Francisco falleció cuando él tenía siete años; el de María de los Angeles falleció cuando ella era muy joven, las madres de Orfelina y Marta murieron, cuando sus hijos eran aún niños; Magdalena no vivió con sus padres desde que tenía 9 meses, fue criada por su abuela a pesar de que el padre la reclamó posteriormente. Por lo general se llevaban bien con los hermanos. Sólo describen incidentes entre ellos, que se pueden considerar normales. En ausencia de los padres, a las hijas mujeres les correspondía el cuidado de la casa y de los hermanos menores.

En la actualidad los entrevistados tienen poco contacto con su familia de origen (hermanos o padres), que en muchos casos se han desplazado a diferentes lugares, como pueblos u otros barrios de Medellín, o ya han fallecido.

Las aspiraciones

La mayor parte de estas personas no tenía ninguna aspiración: en la juventud no tenía sueños, no pensaba en nada, o no las recuerdan.

Sin embargo, algunas comentan: hubiera querido tener algún conocimiento o una profesión, mi sueño era cantar, estudiar y ser artista, pero generalmente había impedimentos: a Nelgi, por ejemplo la mamá no le permitía ciertas libertades como relacionarse con personas ajenas al círculo familiar y se le restringían las amistades; a Magdalena, la abuela no la dejó venir a Medellín a estudiar porque era muy peligroso.

Otras personas tenían aspiraciones particulares, como Amelia: siempre pensé que me casaría a los 30 años, y Francisco: "me hubiera gustado estudiar para ser un gran político y -agrega- hubiera querido tener un caballo".

Lo que más incidió para que estas personas no se plantearan aspiraciones y metas de significativo valor social o siquiera proyectos corrientes como vemos hoy en día, fue el poco acceso a los medios de comunicación y el escaso intercambio cultural; el analfabetismo casi total y por lo tanto el deficiente conocimiento básico (cultura general). Además, contribuyó la influencia de la tradición familiar, donde no era necesario el logro de grandes metas, ya que se debía estar satisfechos con lo que Dios les quisiera ofrecer. Si se seguía la norma había la posibilidad de estar en un ambiente seguro, reconocido y altamente valorado por la tradición. Esto, pues, no permitió que estas personas se identificaran con modelos personales diferentes; los únicos con los que tenían contacto eran muy parecidos a ellos en sus costumbres, gente campesina, amas de casa, y en los pueblos: comerciantes, policías y uno

que otro político. Así, los modelos de personalidad de épocas anteriores divergen mucho de los actuales. A diferencia de lo sucedido a sus padres campesinos, los jóvenes de la actualidad son bombardeados por prototipos para todos los gustos, tanto los más nocivos como los más dignos de emulan artistas, científicos, políticos, deportistas, profesionales, guerrilleros, mañosos y jefes de milicias populares.

Su paso por la escuela

Durante su infancia todos ingresaron a la escuela, así fuese esporádicamente, algunos por escasos días o meses, la mayoría hasta segundo año, uno más hasta tercero, otro hasta cuarto de primaria; sólo Marta y Oliva estudiaron hasta primero de bachillerato. Estos estudios fueron realizados generalmente en veredas. Los padres los sacaron del estudio por cuestiones económicas, porque no habíamos qué enseñarles o porque la familia necesitaba que ellos trabajaran en la casa o la finca. Algunos consideran a los padres muy brutos por no haberles dado estudio. De lo que lograron asimilar en la escuela, lo que más ponen en práctica durante su vida cotidiana es hacer cuentas simples.

Varias de las mujeres expresan que les ha gustado estudiar; dos dicen haber aprendido muy poco, se califican como rudas f>ara aprender; aseguran que no se sentían capaces de estudiar y repetían los años varias veces. Hay quienes aún tienen capacidades para leer y escribir, a otras se les ha olvidado lo que aprendieron. Además de las

actividades escolares, algunas han tenido la oportunidad de aprender posteriormente varios oficios como la elaboración de flores, la fabricación de objetos de cerámica y la panadería. Todavía a esta edad, les gustaría continuar aprendiendo, en especial a leer, escribir y a hacer operaciones matemáticas. Valoran altamente a las personas que han avanzado en su formación académica y consideran que quien permanece en el sistema educativo lo hace a base de persistencia y sacrificio; esto lo reafirma su propia, y para muchos corta, experiencia escolar que significó un verdadero esfuerzo.

Hoy, a diferencia de lo que sucedió con ellos, ven en la educación de sus hijos una esperanza de progreso, y sienten nostalgia de no haber recibido esa misma formación. Los hijos más jóvenes se han visto favorecidos por el sistema escolar; aquellos que nacieron durante la época de residencia en el campo, al igual que sus padres, no gozaron de una educación formal continuada. Con su llegada a Medellín vieron la necesidad de vincular a los hijos a la escuela, debido no sólo a que hoy no hay parcelas ni fincas en que ocuparlos, sino también a la necesidad de que ellos puedan competir en el mercado laboral de la ciudad y que a su vez aporten económicamente al hogar.

Hábitos alimentarios

La alimentación en el campo dependía principalmente del tipo de cultivos tradicionales de la región donde residían; esto propiciaba una escasa variedad alimentaria, basada en

productos como el fríjol, el maíz, el plátano, el arroz, la yuca, la papa, las verduras y, en menor proporción, la leche, la carne y las frutas. Los límites mayor eran el bajo nivel económico que en muchos casos apenas si permitía sostener a familias tan numerosas y el difícil acceso a los grandes centros de mercado donde se pudieran hallar otros alimentos. Tampoco existía una consciencia en el común de la gente sobre la importancia de una dieta balanceada tanto en calidad como en cantidad. Se creía que los alimentos consumidos proporcionaban los suficientes nutrientes y calorías para sus duras jornadas en el hogar o en el trabajo del campo, y se compensaba la falta de calidad con la abundancia y la frecuencia (hasta seis comidas al día).

A pesar de que hoy existen más posibilidades de variar la canasta familiar, estas personas siguen basando su alimentación principalmente en el consumo de carbohidratos, más accesibles si se considera el alto costo de los demás alimentos. Algunas personas consideran que su alimentación de antes era de mejor calidad, puesto que anteriormente era más abundante (actualmente varias familias pasan el día con sólo dos comidas o hasta menos). Magdalena, Irma y Libia opinan que la alimentación de la época en que vivían en el campo era muy buena. Solamente dos personas consideran que su alimentación sigue siendo muy similar a la de antes. En el presente algunas familias, como las de Maita, Celia y Amelia, cuentan con pequeñas huertas, de las cuales sacan productos como cebolla, plátano para el consumo diario y café, el cual venden en el mercado de la ciudad.

Varias familias, entre ellas la de Libia y la de Amelia, compran los víveres para el día de acuerdo a sus posibilidades económicas.

Actividades laborales

Las condiciones sociales, la migración permanente y el escaso desarrollo de la educación física en el campo, generaron un estilo de vida en la cual la actividad física dirigida, sistemática y regular no existía. En todas las personas las actividades predominantes eran la agricultura y las labores del hogar.

En opinión de varias entrevistadas anteriormente tenían que trabajar "como burro". Francisco, Nelgi, Magnolia, Blanca, Ubaldina, Marta, y María de los Angeles, por ejemplo, comenzaron a trabajar la tierra o en las cosechas desde los 7 años como edad promedio, algunas, como María Ubaldina, principalmente obligadas por el padre.

Entre las actividades laborales a las que más se dedicaban en su juventud están en su orden: cargar agua y leña, llevar almuerzos, desyerbar, picar caña, coger y despulpar café, lavar, hacer de comer para las personas de la casa y para los trabajadores del lugar donde residían, cargar alimentos, cuidar animales, rajar leña, arreglar ropa. Para las mujeres era común realizar los oficios de ama de casa y cuidar a los hermanos menores en la casa.

Otras actividades, que se mencionaron una sola vez en todas las entrevistas, fueron: *voliar* azadón y machete, ir por el ganado, sembrar maíz, frijol, yuca y caña, trabajar en una mina de carbón, quemar carbón y colar almidón.

El tiempo libre

Aparte de las actividades laborales, solían dedicarse a otras, como permanecer en la casa sin hacer una actividad determinada, visitar los ranchos o casas vecinas; y cuando estudiaban, caminar a la escuela, generalmente, entre media y dos horas de camino. Salían los domingos a misa y algunas veces iban a varias ceremonias en el mismo día, como en el caso de Amelia, a pesar de que para muchas era su único día libre. Aunque era muy difundida la actividad del baile, poco se les permitía practicarla; la mayoría nunca lo aprendió, "ah, y si mi mamá no nos dejaba". Sólo a unas pocas se les permitió bailar y aún lo hacen. En cuanto al tiempo que dedicaban al juego no existe homogeneidad en las respuestas, sólo una afirmó jugar todo el día, las demás contaban con un rato o unas pocas horas diarias o semanales. Generalmente jugaban cuando los padres no se encontraban en la casa, o cuando se les daba algún descanso durante el día o en los fines de semana. Entre las actividades lúdicas y recreativas que más recuerdan haber practicado durante la niñez se encuentran en orden de frecuencia: jugar *chucha*, pescar, brincar lazo, montar a caballo, montar en columpio, tirar trompo; jugar escondido, *gallina ciega*, *bolitas*, *muñequera*, *voltiar monedas*, brincar, *a la rueda del ratón*, *tute*, *apostando*, *esgrima*, nadar, subir a los árboles, hacer carros de madera. Cada uno de los entrevistados menciona en promedio sólo de tres a cinco actividades diferentes, y aun cuando tenían algunas oportunidades para el juego, algunos consideran que en su juventud no tuvieron ningún tipo de diversión.

Noviazgo y matrimonio

Las mujeres, especialmente, tenían restringida su relación con el entorno, poco se les permitía el roce o contacto social; estos elementos determinaron en ellas hábitos como ser muy hogareñas, y encerrarse sobre el propio círculo familiar de una manera rígida. Las limitaciones en los desplazamientos por fuera de su medio, a pesar de la continua migración, nacieron que las relaciones sociales fueran muy reducidas. Por lo anterior, el matrimonio se daba frecuentemente con personas muy cercanas a ese ambiente, como vecinos o incluso primos. Durante la etapa juvenil, las visitas de los novios eran bastante restringidas, muchas de las mujeres entrevistadas contrajeron matrimonio con el novio escogido por sus padres. Algunas, como Ubaldina, terminaron por casarse con un vecino de infancia; y Orfelina, con un primo. Las mujeres vivieron con la familia hasta que se casaron. La mayoría tuvo pocos novios y se casó al corto tiempo de conocer a quienes fueron sus esposos, entre tres y seis meses; solamente Magdalena tuvo novios desde los doce años, incluso varios a la vez.

El matrimonio se daba en edades tempranas a partir de los 16 años, sólo dos de las mujeres entrevistadas se casaron después de sus 25. En muchos casos lo hicieron sin saber si amaban o no a la otra persona y sin saber mucho sobre las obligaciones del matrimonio. Para muchas, era la posibilidad de romper esas ataduras y tener cierta independencia, aunque se comprendía que éste era un lazo de unión para toda la vida. Tal vez el mayor estímulo para adquirir este

compromiso era que en ese momento se asumiría un rol familiar mucho más protagónico que el de simple hija: parte de la autoridad del hogar recaería sobre ella, así fuese en mucho menor grado que la de su esposo.

Para el caso de los hombres la situación era diferente, ya que encontraban más libertades dentro de una sociedad que veía normal el hecho de que el hombre se relacionara y fuera con quien y a donde quisiera.

Las relaciones sexuales no se trataron dentro de las entrevistas. Sin embargo, se manifestó por parte de algunas la ignorancia que se tenía en la juventud respecto a ellas. Algunas mujeres llegaron al matrimonio sin imaginarse cómo era una relación íntima; la costumbre era que la madre, en el caso de la mujer, y en el del hombre el padre o el cura en muchas ocasiones, informaba a los futuros esposos lo que debían hacer para procrear

Después del matrimonio se incrementa la migración. Pasaban de pueblo en pueblo, y permanecían en un lugar sólo hasta cuando las circunstancias, generalmente económicas, dejaban de ser favorables; partían cuando creían que en otro pueblo se les ofrecerían mejores condiciones de vida. Ahora el grupo era más reducido, lo que facilitaba el cambio de un lugar a otro.

La vida que se llevaba con el grupo familiar de la infancia seguía siendo más o menos similares, pero con mayores responsabilidades a partir del matrimonio. Sus necesidades les demandaban

que fueran a otros pueblos, por lo general a trabajaren fincas, donde también se ofreciera la misma labor agrícola que ellos sabían desempeñar.

Para algunos de los entrevistados, casarse no significó ningún cambio a nivel laboral: Francisco, por ejemplo, afirma que después del matrimonio siguió trabajando, lo mismo que antes, y Nelgi, Irma y Libia comentan que aunque se transformaron muchas situaciones en sus vidas, el matrimonio no representó un cambio en la actividad laboral: siguieron trabajando en oficios de la casa, en forma similar a como lo hacían antes. La mayoría, sin embargo, afirma que el matrimonio y las circunstancias económicas produjeron un cambio en la actividad laboral, ya que esta se hizo más exigente o se vieron en la necesidad de desempeñar oficios que nunca antes habían realizado: Amelia, después de casada, comenzó a trabajar la tierra, Oliva se dedicó a cuidar cerdos y a hacer cría de gallinas; Magdalena, Celia y Orfelina trabajaron en casas de familia, y esta última en particular se dedicó un tiempo a hacer peluches, y también lavaba ropa o planchaba de vez en cuando para otras familias.

Los esposos

El esposo por lo general adoptaba una posición pasiva respecto a la educación y a la formación de los hijos, pero a la vez era quién los reprendía e incluso los maltrataba, lo que en algunos casos llevaba a que aquellos se fueran de la casa, sin que aún hoy se sepa su paradero. Existen pocos casos de padres cariñosos.

Se repite con frecuencia que los esposos de las entrevistadas han sido consumidores regulares de licor, en ocasiones también fumadores y otros, adicionalmente, mujeriegos. Unas cuantas manifiestan que es frecuente el maltrato verbal y/o físico hacia ellas, y algunas manifiestan incomodidad en la relación íntima. María de los Angeles, Oliva, Ubaldina y Blanca son quienes mejor relación llevan con sus esposos. Libia se alejó de su primer compañero porque era mujeriego; Celia se separó de su esposo porque éste no quería trabajar; Magdalena y Magnolia son viudas. Las demás aún conviven con sus esposos a pesar de los problemas que tienen con ellos. Una afirma que no puede separarse de él, porque están casados, además no sabría para donde irse; unas resaltan el mal genio de sus esposos y otras sus borracheras. Los casos de separación del compañero permitieron nuevas experiencias laborales como en los casos de Irma quien durante la temporada que estuvo separada de su esposo se dedicó a la venta de empanadas y Celia quien trabajó mucho tiempo en un restaurante.

Los hijos

La mayoría de los matrimonios ha tenido más de cinco hijos; sólo en uno se presentó su ausencia total por problemas de esterilidad del esposo a causa de paperas; es decir, de parotidi tis. En seis hogares, ha muerto violentamente como mínimo un hijo, ya sea por venganza entre bandas, por peleas callejeras o en accidentes de tránsito. Nelgi, Libia, Celia Orfelina y Francisco perdieron cada uno un hijo por asesinato, a

Magdalena le mataron tres, un varón y dos mujeres, y Amelia perdió un hijo en un accidente de tránsito. Únicamente una de las entrevistadas manifestó que uno de sus hijos estuvo en la cárcel.

En la actualidad, casi todas las entrevistadas conviven con hijos menores y nietos, los descendientes mayores han organizado su hogar aparte o se han ido a hacer su vida manera independiente. Ante el desentendimiento de los hijos o su ausencia por muerte, varias abuelas como Magdalena, Marta y Amelia se han encargado de los nietos y en general todas tienen contacto casi permanente con ellos. Sólo Celia vive sola, aunque algunos de sus familiares la visitan de forma esporádica.

Los hijos dejan sus estudios generalmente debido a la falta de recursos económicos, pues se presentan casos en que "se van sin comer a estudiar".

De pueblo en pueblo hasta Medellín

A lo largo de su vida se han establecido como promedio en cuatro pueblos diferentes, incluyendo a Medellín; algunas de estas familias han vivido hasta en ocho municipios o veredas, como en el caso de Amelia y Magdalena. El paso de un lugar a otro les ha significado cambios en sus hábitos, como a Blanca Irma, Oliva y Amelia quienes piensan que esto no permitió que se lograra cierta prosperidad económica, debido a que les tocaba iniciar de nuevo con las cosechas o la cría de animales. La llegada a Medellín produjo variantes en los

estilos de vida de estas personas. Francisco, por ejemplo, cambió su actividad de agricultor por el trabajo de obrero en un depósito de aserrío, y posteriormente se dedicó a trabajos como la aibañilería y a voliar almádana. Actualmente, su enfermedad le impide trabajar.

Los esposos de las entrevistadas se dedicaron en su mayor parte a la aibañilería. En la actualidad, realizan una labor diferente: el de Libia es técnico en electrónica, el esposo de Blanca es conductor, el de Marta sigue siendo agricultor, y los de Oliva, María de los Angeles, Orfelina y Ubaldina están enfermos, lo cual, sumado a su edad, les ha impedido emplearse.

Las mujeres siguieron asumiendo la actividad doméstica. Algunas vieron la necesidad de incrementar los ingresos trabajando como empleadas domésticas, entre ellas Ubaldina, Magdalena y Orfelina. Los gastos de la casa son compartidos entre quienes viven allí, sean ellos hijos y esposo, o yernos e hijos, o sólo la pareja; en otros casos, una sola persona los asume o los aportes vienen del exterior, por ejemplo de vecinos o de familiares que viven en otros lugares. Entre estas personas es común que el trabajo sea de tipo informal con ingresos irregulares; los que cuentan con empleos más estables reciben un salario mínimo.

Los grupos familiares de antes eran más numerosos, se vivía con los padres y por lo regular muchos hermanos, y algunas veces con tíos y primos. Hoy en día, el promedio de cada familia es de unas siete u ocho personas. Contribuyeron a esta reducción, además de la

disminución de los espacios físicos por familia, las campañas y sistemas modernos y más efectivos de planificación que se vienen poniendo en práctica a partir del acceso a formas de comunicación más influyentes como la radio, la televisión, y la educación formal y comunitaria.

La única ciudad grande en la que han permanecido ha sido Medellín, en la cual la mayor parte lleva entre once y veinticinco años; la que menos tiempo ha vivido aquí es Magnolia quien lleva seis meses. Como dato curioso, las personas que más tiempo tienen en esta ciudad son las que menos mejoras han presentado a nivel de vivienda. La razón que motivó su llegada a la ciudad es fundamentalmente la económica; curiosamente ninguno de los entrevistados manifestó haber llegado a Medellín huyendo de la violencia; creyeron que en la ciudad encontrarían mejores oportunidades para sobrevivir. Todos, inicialmente, buscaron la forma de ubicarse en barrios ya conformados: El barrio Popular, La milagrosa, Granizal, Santo Domingo, Castilla, La toma y La alpujarra, especialmente del nororiente de la ciudad. Su incapacidad económica para mantenerse en estos hizo que se tuvieran que replegarse hacia la periferia de la ciudad, y poco a poco se fueron desplazando a lugares menos habitados donde no estaban obligados a pagar tanto por tener un techo. Terminaron por desplazarse al barrio La avanzada, ya que donde habitaban no encontraron condiciones favorables vivienda: allí residían en casas de familiares o amigos "de arrimaos" o pagando alquiler.

Las modalidades para la obtención de vivienda en La avanzada fueron: invasión de lotes, terrenos regalados o donados por un familiar o amigo y compra de lotes a bajo costo. En las entrevistas, dos personas manifestaron su deseo de vivir en otro lugar que ofrezca mejores condiciones de vivienda y transporte. Inicialmente, las casas fueron construidas por lo general de materiales de corta vida útil como madera, hojalata, cartón, fieltro. Poco a poco se fueron haciendo mejoras y se utilizaron materiales permanentes, como paredes de ladrillo y concreto, tejas de Eternit o barro, lozas de concreto, y arena y cemento, puertas de metal. Estas viviendas presentan comúnmente dos habitaciones, que algunas veces cumplen la función también de comedor y cocina. Varias familias han tenido la posibilidad de dividir o ampliar la casa para que los hijos formen su hogar allí.

Los servicios públicos en los distintos lugares donde permanecieron eran muchas veces inadecuados, por lo cual se veían en la necesidad, por ejemplo, de ir por agua lejos de la casa o de cocinar en fogones de leña. Los servicios públicos en La avanzada fueron tomados al principio por medio de tuberías superficiales y conexiones eléctricas improvisadas, y posteriormente las Empresas públicas de Medellín han venido instalando los servicios de acueducto, alcantarillado, energía eléctrica, alumbrado y teléfonos públicos. Se cuenta, además, con el servicio de recolección de basuras por parte de Empresas varias, que se hace a través de las volquetas que cumplen un recorrido por la calle principal del barrio.

Las familias del grupo muestra en el momento de la entrevista tienen servicios públicos buenos o aceptables, algunos aún cocinan alternamente en fogón de leña. En varias casas todavía utilizan sistemas sanitarios como letrinas y desagües sin tuberías.

La mayoría de las viviendas tiene jardines o solares donde se siembran arbustos, plantas ornamentales, medicinales o aromáticas. En todos los hogares, como forma de reproducir su ambiente originario, hay animales domésticos como gatos, perros y aves.

Muy pocas residencias están amobladas: tienen básicamente camas, sillas de madera o muebles viejos, cuentan con algunos electrodomésticos como fogón, grabadora y televisor, y no en todas hay nevera o equipo de sonido. Por lo general, las paredes de las casas están adornadas con fotografías de la familia y con figuras religiosas.

La salud

En cuestiones de salud los entrevistados manifestaron haber padecido enfermedades propias de la infancia como sarampión, gastroenteritis y hepatitis. Las mujeres entrevistadas no planificaban, algunas porque consideraban que era un pecado mortal. Fueron comunes los abortos, por falta de cuidados o porque ignoraban que estaban embarazadas, como en el caso de Ubaldina, Orfelina y Marta, quien tuvo tres abortos. Al tiempo de dar a luz las mujeres eran atendidas por parteras, no recibían control prenatal y sólo se recurría al médico cuando era indispensable y tenían

posibilidades de acceder a él de una forma rápida, lo cual sucedía cuando se vivía cerca al pueblo o durante los últimos años en la ciudad. Eran frecuentes los problemas en los partos; algunas no se cuidaban durante las dietas, debido a la necesidad de cumplir con sus labores del campo. Los hijos de estas personas han nacido en su mayoría en diferentes pueblos de Antioquia y algunos murieron pequeños por causa de desnutrición o de enfermedades infantiles.

Los trastornos de salud que más se han presentado en el grupo consultado son: artritis, hipertensión, problemas coronarios, exceso de colesterol, problemas de la matriz y la vejiga, dolor de espalda, dificultades visuales y problemas respiratorios como asfixia. También son frecuentes las enfermedades del aparato digestivo como gastritis, problemas del colon, la vesícula e inflamación del estómago. Algunas han presentado casos de desnutrición y anemia y enfermedades circulatorias, como principios de derrame cerebral, problemas de várices y enfermedades no determinadas de la sangre. Las afecciones del sistema nervioso datan de tiempos más recientes, en especial desde la llegada a Medellín: varias personas sufren de dolores de cabeza frecuentes. Se presentan pocos casos de accidentes graves; sólo han ocurrido una lesión en una pierna por un accidente en una moto, una incapacidad articular de la muñeca y en otra persona una lesión en la cadera, ambas debido a accidentes; una fractura en un brazo debido a una caída de un bus, y otros casos de caídas bajando las escaleras del barrio. El hábito nocivo que se registra con más frecuencia es el del cigarrillo. Con respecto al

licor, solamente Francisco lo ha ingerido con frecuencia, pero en los últimos años el médico le ha restringido el consumo de alcohol; parte de las mujeres lo consume ocasionalmente.

En épocas anteriores, cuando se presentaban trastornos de salud se recurría a las hierbas o a curanderos, personas con conocimientos de medicina natural. No han sido frecuentes entre ellos las visitas regulares al médico; unos aducen no haber tenido necesidad de hacerlo, algunos no han tenido disponibilidad económica para ello, y otros van únicamente en casos de urgencia. En la actualidad, el factor económico es el determinante fundamental del no acceso a los centros de salud de la ciudad; ellos prefieren muchas veces atender su alimentación que asistir a revisiones médicas para su propia salud o la de su familia. Sin embargo, las campañas de salud que les han llegado últimamente han influido su forma de relacionarse con la salud: ahora tienen una mayor consciencia frente al cuidado de ésta, debido a que por su edad requieren con mayor frecuencia asistencia médica.

Las actividades diarias

La mayor parte de los entrevistados menciona que se levanta a las seis de la mañana y se acuesta después de las ocho y media de la noche. Sus desplazamientos se realizan en su mayoría dentro del sector, y muchas no les gusta visitar las casas de las vecinas, sólo van en casos muy esporádicos a rezar el rosario, a visitar un enfermo o escasamente a los velorios; otras salen de casa meramente a hacer alguna

compra a la tienda, a hacer una llamada telefónica y al grupo de tercera edad. Casi todas se desplazan continuamente a la urbanización *Nuestra señora del rocío*, acuatro cuadras del centro de integración barrial, para participar en reuniones de capacitación y recibir alguna ayuda en alimentos por parte de la fundación *Promarginados*, organización sin ánimo de lucro que busca soluciones de vivienda para personas con pocos recursos económicos, y que realiza también programas sociales de educación. Otras, además de lo anterior, van hasta la terminal de Santo Domingo los fines de semana a comprar víveres, y alguna hace su mercado de vez en cuando en la plaza minorista cuando va a visitar a sus amigas.

La mayoría no cuentan con una afición o entretenimiento adicional a los ya mencionados; sin embargo, algunos dedican algún tiempo libre a actividades como hablar con los vecinos, jugar *tute*, *parqués*, dominó y ver televisión. Una de ellas colabora con la iglesia.

Varias de las entrevistadas ya no trabajan por fuera de la casa por prescripción médica, por la edad, porque el marido no lo permite o porque ni siquiera lo han considerado. Libia trabaja los fines de semana haciendo empanadas para la venta, María de los ángeles hace flores artificiales y las vende por el vecindario; Celia cría cerdos, los mata y vende la carne cada cuatro o cinco meses, Magnolia vende toallas los fines de semana en la plaza minorista, Marta teje y tiene una pequeña tienda en la casa a la cual dedica buena parte de su tiempo, Orfelina se gana algún dinero lavando ropa a las vecinas

y haciéndoles mandados, Irma hace objetos de cerámica por los cuales de cuando en vez reciben algún ingreso económico. Las demás dedican su actividad cotidiana a los oficios de la casa. Ninguno de los entrevistados dedica tiempo a realizar actividad física en la casa. Sin embargo, Nelgi y María de los Angeles motivan a sus hijos a realizar ejercicio físico.

El grupo de tercera edad

El *Club de vida Familia unida* se formó a partir de un grupo de oración y ayuda a los más necesitados llamado *Oratra*, hace unos cuatro años y medio. Aquí llegó un joven del barrio, llamado Fredy, quién invitó a las personas mayores de 45 años a unirse para conformar un grupo de tercera edad. Inicialmente contó con unos ochenta integrantes en su mayoría mujeres, debido a que eran ellas quienes permanecían en la casa y contaban con mayor disposición horaria de lunes a viernes; además, las reuniones de grupo tradicionalmente se hacen más comunes dentro de la población femenina. Para muchos hombres significa una pérdida de tiempo, pues "cuando se está en la casa es para descansar".

Antes de ingresar al grupo de tercera edad ninguno de los entrevistados había participado en un grupo donde también se incluyera la actividad física como elemento fundamental. Valga decir que algunas sí habían estado en grupos religiosos como se mencionó al principio. Las razones explícitas que los motivaron a asistir, inicialmente, y a continuar, después, fueron el interés de aprender muchas cosas, y las charlas y actividades. Más tarde se

fue descubriendo la importancia de compartir y de sentirse parte del grupo.

Las personas entrevistadas en su mayor parte están en el grupo desde su fundación, Magnolia es la única que lleva apenas tres meses asistiendo a las reuniones. Llegaron invitadas directamente por el fundador o por amigas que venían asistiendo desde antes, varias de las participantes como Marta, Ubaldina y María de los Angeles iban acompañadas del esposo. La mayor parte de los integrantes que permanecen asiste cumplidamente a las tres sesiones; sólo deja de hacerlo en casos muy especiales como enfermedad o inconvenientes mayores, y muchas asisten incluso pese a esas condiciones. En el transcurso de las sesiones han realizado actividades manuales, cerámica, charlas, juegos, dinámicas, gimnasia, paseos y otras. De tales actividades, la que más les gusta a los entrevistados es el ejercicio físico o, como lo llaman ellos, la gimnasia, los ejercicios o jugar gimnasia, y en segundo lugar el hecho de estar reunidos y compartir. Además destacan las charlas, los juegos y los paseos.

Muchos integrantes asistían a las sesiones del grupo sin almorzar, argumentando pocos recursos económicos o no sentir necesidad de hacerlo. El servicio de refrigerio² que se les proporcionaba ofrecía una posibilidad alimentaria. Después de que fue suspendido, varias de las entrevistadas siguen participando con los tragos de la mañana.

La presentación personal, como el vestuario es sencilla, sin accesorios y limpia, especialmente

cuando es necesario contactarse con personas "importantes" de afuera de la casa. Para la realización de actividad física en el grupo de tercera edad no se acostumbra usar ropa deportiva; usan ropa de calle normal, en las mujeres el vestido y los zapatos (tenis en algunas veces), en los hombres el pantalón, la camisa, los zapatos y en ocasiones el sombrero. No existe el suficiente estímulo para abandonar estos hábitos; además no cuentan con posibilidad económica de comprar ropa deportiva sólo para esta ocasión.

En las entrevistas aparecen expresiones que revelan varias de las principales debilidades del grupo: "no tengo nada más que hacer" es la razón que tiene alguien para asistir, menciona que no se siente satisfecha con la marcha actual del grupo: "no le veo beneficio a estar en el grupo, en el grupo no hay progreso pa'uno, el grupo no me ha dado nada". Todas las consultadas piensan que la falta de algo (de refrigerio), ha hecho que desmejore el grupo y que la gente no participe como lo hacía antes. Ultimamente, la mayoría de las entrevistadas viene asistiendo a otro grupo de tercera edad del barrio, fundado por monjas católicas, que realiza actividades en una sede próxima a la urbanización, donde también se incluye el ejercicio físico y adicionalmente, reciben ayuda alimentaria.

² Alimentos otorgados por Bienestar social de Medellín. entidad cuyo objetivo es atender a la niñez, la juventud, las mujeres cabeza de familia, los discapacitados y a las personas de la tercera edad, con prioridad a los más vulnerables, estratos 1 y 2.

En cuanto a lo que les gustaría que se incluyera en los programas dirigidos a ellos están los siguientes puntos en orden de importancia: desean aprender a escribir, leer, sumar, tejer, recibir cursos de culinaria, marquetería y manualidades en general. En el grupo entrevistado se coincide en afirmar que se requiere solucionar necesidades a todo nivel. Una de ellas manifestó la necesidad de que el grupo reciba ayuda de diferentes entidades para mejorar su situación y otra piensa que lo más importante para la tercera edad es el dinero para cubrir sus necesidades. Precisamente entre los elementos negativos que evidencia el grupo se encuentran el incumplimiento de promesas por parte de algunos organismos o instituciones, que no han concretado ayudas visibles y, al contrario, les han disminuido algunos servicios como el de la alimentación que se venía dando hasta 1995; se suma a esto la falta de una sede propia que varias veces se les ha ofrecido. Debido a todo esto, el grupo se encuentra en un momento de crisis que se manifiesta en una baja asistencia a las actividades programadas y por consiguiente en una pérdida de continuidad en el proceso de actividades motrices dirigidas.

La razón fundamental para asistir inicialmente al grupo era la curiosidad y el interés por lo que se les ofrecía allí. Hoy, esto no es suficiente, es necesario que se les brinde un programa integral de asistencia que tenga en cuenta sus necesidades básicas y que posibilite el desarrollo de sus capacidades, y les permitan sentirse útiles para la sociedad.

Las necesidades se palpan al conversar con cada integrante. Se pone en evidencia, por ejemplo, la urgencia de contar con asistencia médica regular, de tener algo más que comer (dentro de este grupo hay personas que viven de la caridad pública). Así, esperan permanentemente lo que se les ofrece a nivel de la satisfacción de sus necesidades básicas, muy distinto a lo que sucede con grupos de otros estratos socioeconómicos.

Actividad física

Las formas de trabajo en la juventud hicieron que éstas personas tuvieran una fortaleza superior a lo que podría imaginarse a simple vista. Las duras y continuas jornadas de trabajo fueron creando modificaciones, y finalmente adaptaciones, que terminaron por crear características físicas que hacen evidente su condición campesina.

En las mujeres, su postura refleja la humildad y el duro trabajo. Los desajustes posturales más frecuentes en este grupo son cifosis dorsal (curvatura hacia afuera de la columna vertebral en su parte dorsal), piernas en genu varo (curvatura de la articulación de las rodillas hacia afuera) y hombros caídos. Sin embargo, se encuentran también posturas adecuadas; es el caso de Amelia Rosa Foronda y Libia Cano, quienes según lo expresado, no realizaban trabajos de gran exigencia física. Ellas presentan las mejores posiciones físicas dentro de las personas del grupo.

Si relacionamos las actividades de la mayor parte de sus años: cargar leña y agua, arar la tierra, cortar madera, desyerbar, recoger y despulpar café, lavar ropa, hacer de comer en fogones de leña, dar comida a los animales y demás, las cuales en su mayoría eran trabajo de fuerza-resistencia que exigía un gasto energético medio, largos periodos de trabajo, así como un compromiso de todo el sistema locomotriz, vemos que la postura actual refleja parte de su pasado y que todos estos elementos de actividad cotidiana fueron determinantes para cada uno.

Las formas de recrearse se limitaban a los juegos tradicionales de la niñez. Los elementos constructivos del juego como la socialización, el pensamiento creativo, la capacidad afectiva, el espíritu de competencia, tuvieron poco impacto en este grupo; porque, aunque el espacio existente era apropiado para explotar estas capacidades, tuvieron pocas oportunidades para hacerlo, en especial por razones de tiempo. Además sólo había posibilidades de potenciarlas dentro de las relaciones que el entorno familiar propiciaba y permitía.

Los padres poco contribuían al fomento del deporte debido a la poca noción que se tenía sobre la importancia de este elemento como factor de desarrollo. Crecieron en un ambiente huérfano de motivación hacia la actividad física sistemática; predominaban la actividad laboral y el movimiento como respuestas a la necesidad de relacionarse y de moverse en el medio. Cuando se daba la actividad física fuera de este contexto, se vivía en función del descanso y la diversión, por medio del juego tradicional y no

del deporte como propiamente lo conocemos hoy en día. Además, no existían objetivos proyectados al futuro que justificaran la práctica de la actividad física motivada en función de la salud, y la estética, ni siquiera de la competencia. No había quién ofreciera la opción del deporte como un elemento importante para la salud física, mental y social. En sus pocos años de escuela no se les dio la posibilidad de explorar y experimentar su cuerpo por medio del movimiento. En síntesis, no existía una cultura donde se entendiera la actividad física y el deporte como un instrumento de crecimiento personal y social.

A la tercera edad se llega después de haber vivido un tiempo productivo que brinda no sólo bienestar económico, sino además reconocimiento social por medio del cual se mantiene un buen nivel de valoración personal.

El proceso de envejecimiento que produce cambios en los sistemas y tejidos del organismo, aunque no se desarrolla al mismo tiempo en todos ellos, en general implicará una reducción de la capacidad y la función de los diferentes sistemas, así como una disminución de recuperación y regeneración de los mismos. A los cambios biológicos que van alterando las funciones normales y transformándolas gradualmente se agrega el sedentarismo, que conlleva enfermedades físicas y perturbaciones psíquicas que se facilitan con la mayor probabilidad de sucesos negativos como las muertes de familiares y amigos, el fin de la actividad laboral, el incremento de las limitaciones físicas, la disminución de los

ingresos, y la pérdida de autonomía y de habilidades.

El mismo contexto idiosincrásico y diferencial entre la población marca diversas formas de acercarse a la vejez, por lo cual se presentan distintos ritmos entre los seres humanos de una sociedad y con características particulares, porque cada clase social posee un perfil de salud/enfermedad típico con predominio de determinadas enfermedades.

Todos estos aspectos del envejecimiento hacen que se produzcan cambios en la relación del sujeto con el entorno y una nueva percepción de sí mismo. En este sentido, el proceso de envejecimiento debe ser considerado como un aspecto integral del desarrollo continuo del organismo y se debe trabajar desde esta perspectiva. Es por eso que el paso de la actividad laboral a la utilización del tiempo libre más que un espacio de entretenimiento debe ser un ambiente productivo, de crecimiento y proyección personal y social.

Uno de los elementos positivos que trajo la llegada de las personas entrevistadas a Medellín fue su vinculación al grupo de tercera edad y lo que esto representaba: era la posibilidad de relacionarse con gente nueva para ellos, de compartir y aprender con otros, no sólo con sus propios compañeros sino con gente que aportaba al grupo en calidad de estudiantes, conferencistas, personas con cargos administrativos y demás.

A pesar de que no se efectuó un análisis exhaustivo de las condiciones de salud física y

mental previas a su ingreso al grupo y las vigentes, se manifiesta un efecto positivo de la actividad física desarrollada en él, sobre los participantes en quienes se empieza a propiciar un cambio de actitud hacia ella, y pese a que ésta por sí misma no ha sido el elemento aglutinador del grupo es concebida por los entrevistados como uno de los ingredientes de más importancia dentro de las diferentes actividades del grupo. Muchas lo 'estacan como la que más beneficios brinda a su vida, o en otras palabras, a su salud.

Refiriéndose directamente a esto, una de las personas piensa que el trabajo en el grupo ayuda a bajar de peso, otras expresan que lo más importante es hacer ejercicio, "hacer la gimnasia, el deporte que uno hace, lo mejor que hay es que uno brinca al menos, se docilita uno los huesos a mí me gustan los ejercicios que hacen allá... adocila, desgonza la rodilla y todo el hueso". Consideran muy importante que la tercera edad en general haga ejercicio físico, pues la mayor parte piensa que previene las enfermedades y siente que su salud ha mejorado desde que asisten a las actividades del grupo.

Se sabe que las consecuencias directas y positivas de la actividad física sobre el organismo únicamente se dan si existen las condiciones de frecuencia, intensidad y volumen adecuados, así como unas técnicas y metodologías apropiadas para la edad y las características del grupo al que se aplican. De lo expresado por los entrevistados se deduce que estas condiciones no se han satisfecho. Por eso, los efectos positivos de la actividad motriz

desarrollada sobre la salud física son relativos, no son tan evidentes como los que se han producido sobre la parte psíquica.

Se observa que lo que mayor influencia positiva ha tenido sobre la salud de cada uno, ha sido el hecho de sentir que se ocupan de ellos, de ver que se les ofrece la oportunidad de aprender, de mantenerse ocupados en algo diferente a lo que normalmente realizan y de compartir con otros. "Me gustan las charlas y los juegos, uno no hace sino gozar allá, como que todo se olvida, uno se desaburre, hablan de una manera muy positiva, le permite a uno distraerse y entretenerse, me hace sentir más animada y más saludable, me siento como con más fuerza, con más ánimo, más aliento, a uno se le disipan las penas".

En este sector de la población, más que en muchos otros, los proyectos de intervención para estos grupos deben pensarse y hacerse de manera integral. De nada servirá ofrecer un excelente servicio aislado, si los problemas de salud, familia, alimentación, vivienda y demás siguen empeorando. Es necesario más allá de una cuidadosa prescripción del ejercicio físico la ejecución de un proceso de asistencia y capacitación que subsane los efectos de deterioro de sus condiciones de vida, y cree mejores niveles de aceptación y autoestima que repercutan para ellos en una mejor calidad de vida en la vejez.

Conclusiones

Después de analizar las trece historias puede concluirse que factores culturales en general

como los hábitos laborales (caracterizados por el esfuerzo físico), alimenticios, religiosos, y de salud, determinan las formas de pensar, de actuar y de ser de estas personas. En particular su procedencia rural, el hecho de que hayan pasado la mayor parte de su vida allí, la época histórica que han vivido, las necesidades del momento y la cultura particular del campesino colombiano contribuyen al desconocimiento y a la falta de prácticas deportivas. El género (masculino o femenino), por su parte, determinó el tipo de ocupación y de actividades que debían realizarse, en conjunción con el rol que se ocupaba en la familia: si se era mayor en el grupo familiar, se tenían más responsabilidades laborales; así mismo, las mujeres siempre eran encargadas de mantener el orden de la casa y cuidar los hermanos menores, labores que ocupaban la mayor parte de su tiempo, a diferencia de los hombres que después de su ocupación laboral gozaban de un tiempo para otras actividades, incluido el juego, de modo que la actividad físico-deportiva y el movimiento de la mujer se veían especialmente limitados. Además, la actividad laboral, que se iniciaba desde edades tempranas y consistía básicamente en los oficios del campo, predominó casi todas sus vidas sin dar lugar a otra actividad que influyera significativamente sobre las cualidades del movimiento. Las modificaciones en los hábitos motrices estuvieron supeditadas a lo laboral, por lo cual se desarrollaron especialmente la modicidad gruesa y capacidades como la fuerza y la resistencia. La flexibilidad y la coordinación tuvieron poco desarrollo. Todos estos factores influyen en el comportamiento motriz de su vida adulta.

En la parte educativa y formativa, las personas entrevistadas se identifican por el poco contacto que sus integrantes han tenido con la educación formal, lo cual redujo sus posibilidades de apreciarse como seres más universales, más integrados al mundo, con oportunidades de desarrollarse en diferentes dimensiones y de ampliar sus formas de socialización. La falta de educación continuada, que en épocas anteriores no era un factor tan desequilibrante en lo social y lo económico, los afecta hoy, sin embargo, y los deja en desventaja social frente a grupos etáreos similares de otras zonas de la ciudad.

La salud se deterioró en razón de los exigentes hábitos laborales y la mala nutrición que por épocas se agudizaba. En la de las mujeres influyeron además los embarazos continuos y la falta de atención médica a los mismos, durante el parto y postparto; en el único hombre de la muestra, ésta fue afectada adicionalmente por los hábitos del licor y el cigarrillo consumidos desde la infancia. Hoy, cuando tienen oportunidad de realizar actividad física regular y asesorada, el deterioro en la salud les ha impedido modificaciones más significativas de los hábitos motrices que redundarían en una mejor salud. Aquellos que más se dedicaron a labores agrícolas muestran una piel curtida y quemada por las largas jornadas al sol y al agua. Su apariencia física, especialmente la de los más limitados económicamente, es la de personas malnutridas: lo denota su piel, su cabello y sus ojos, especialmente. En algunos, es evidente la obesidad, producto del sedentarismo en la ciudad y de un desequilibrio

alimentario expresado en el consumo de altas cantidades de carbohidratos y/o grasas, nutrientes éstos de más fácil acceso económico.

La falta de una educación corporal y la presencia de una actividad predominantemente laboral determinó las siguientes características en la expresión motriz de los entrevistados, características que no existirían si estas personas hubieran practicado regular y sistemáticamente actividad física:

1. Movilidad articular limitada, movimientos toscos, inadecuada coordinación de movimientos.
2. Temor a sentirse observado, especialmente en la realización de aquellos movimientos no dominados o realizados con partes del cuerpo como la cadera, y
3. Dificultad para expresar con el cuerpo ciertas sensaciones o sentimientos y una baja autoestima en relación con el mismo.

Sin embargo, las nuevas formas de relacionarse con el mundo, el mayor espacio para el tiempo libre; el sedentarismo y la aparición de "enfermedades de civilización", como la hipertensión, la diabetes, la arteriosclerosis y los trastornos coronarios y digestivos, los permanentes estímulos del entorno por radio y televisión acerca de la importancia de la salud y el deporte, las necesidades de socialización, entre otras, crearon las condiciones para ver la actividad física que ofrecía el grupo como una nueva opción de vida.

Hoy, después de cuatro años de existencia del grupo de tercera edad del barrio La avanzada y en momentos de crisis como los que vive, se hace necesario un nuevo programa que tenga en cuenta los efectos positivos del trabajo realizado, supere los negativos y se proyecte con propuestas que atiendan sus necesidades vigentes de manera integral.

Los objetivos principales del proyecto "Acción interdisciplinaria para la realización de actividad física en la tercera edad" son: 1) unir diferentes disciplinas en torno a la búsqueda del bienestar integral de los participantes del grupo de tercera edad "Familia unida" del barrio La avanzada, 2) generar cambios de actitud hacia la actividad física, la salud, la alimentación y la higiene de acuerdo a sus posibilidades, que faciliten la

prevención y el tratamiento de enfermedades, 3) disminuir los factores de riesgo que atentan contra la salud de los habitantes de la población mayores de 50 años, 4) crear sanos hábitos de comportamiento que redunden en mejores relaciones interpersonales, y 5) propiciar cambios de actitud y brindar capacitación que incentiven la productividad en la tercera edad como alternativa de apoyo económico para el grupo y sus integrantes.

El papel de esta nueva propuesta será promover la integración y la acción conjunta de diferentes disciplinas atendiendo a las demandas más urgentes de los participantes con métodos prospectivos, y actuar como catalizadora y eje para potenciar otras posibilidades del ser humano en el comienzo de la etapa más sabia la vejez.