

## “A POC A POC” - SALIR DE EXCURSIÓN CON LAS ABUELAS

Maria Consuelo Oliveira Santos<sup>1</sup>

**Resumen.** El texto es un relato de mi experiencia, como voluntaria, en el grupo de excursión para la gente mayor en la ciudad de Sant Cugat del Vallés, en Catalunya, España. He observado que el establecimiento de relaciones de confianza posibilita que algunos aspectos se pongan al descubierto, como por ejemplo, el enamoramiento y la presencia de deseos de una vida en compañía. Otro aspecto poco destacado, pero muy relevante, es la gran cantidad de trabajos desarrollados por la gente mayor dentro y fuera de los hogares. La superación física en contraste con el discurso de la vejez homogénea fue uno de los temas centrales del estudio. Además, que el propio grupo es un espacio de convivencia, de conocimiento del entorno, de establecimiento de nuevas relaciones y un mecanismo de soporte emocional. La investigación fue realizada a través de la metodología cualitativa con la utilización de apuntes, entrevistas, conversaciones, fotografías y observación de las escenas cotidianas.

**Palabras clave:** gente mayor, grupo de excursión, relaciones interpersonales

---

<sup>1</sup> Mestra em Educação pela UFBA/UESC. Mestra em Iniciação à Investigação Básica e Aplicada em Antropologia pela Universidade Autònoma de Barcelona (UAB). Doutoranda em Antropologia Medica e Saúde Internacional pela Rovira i Virgili (URV), Espanha.

## “LITTLE BY LITTLE” – GOING FOR A WALK WITH THE GRANDMOTHERS

**Abstract.** The text is a statement of my experience, like voluntary, in the group of excursion for the major people in Sant Cugat's city of the Vallés, in Catalonia, Spain. I have observed that the establishment of confidence relations makes possible that some aspects put to the overdraft, for example, on the falling in love and the presence of desires of a life in company. Another slightly out-standing, but very relevant aspect is the great quantity of works developed by the major people inside and out of the homes. The physical overcoming in contrast with to the speech of the homogeneous oldness was one of the central topics of the study. In addition, that the own group is a space of conviviality, of knowledge of the environment, of establishment of new relations and a mechanism of emotional support. The investigation was realized across the qualitative methodology by the utilization of notes, interviews, conversations, photographs and observation of the daily scenes.

**Keywords:** elderly people, excursion group, interpersonal relationships

## “POUCO A POUCO” - SAIR EM EXCURSÃO COM AS AVÓS

**Resumo.** O texto é um relato de minha experiência, como voluntária, em um grupo de excursão para pessoas idosas na cidade de Sant Cugat del Vallés, na Catalunha, Espanha. Tenho observado que o estabelecimento de relações de confiança possibilita que alguns aspectos se ponham a descoberto

como, por exemplo, o enamoramento e a presença de desejos de uma vida em companhia. Outro aspecto pouco destacado, mas muito relevante, é a grande quantidade de trabalhos desenvueltos pelos idosos dentro e fora dos lares. A superação física em contraste com o discurso da velhice homogênea foi um dos temas centrais do estudo. Além disso, o próprio grupo é um espaço de convivência, de conhecimento do entorno, do estabelecimento de novas relações e um mecanismo de suporte emocional. A pesquisa foi realizada através da metodologia qualitativa com a utilização de anotações, entrevistas, conversas, fotografias e observação das cenas cotidianas.

**Palavras-chave:** idoso – grupo de excursão – relações interpessoais



Figura 1 - Paseando por la ciudad

Fonte: Maria Consuelo Oliveira Santos

La convivencia en grupo suele ser siempre enriquecedora. El movimiento del grupo nos impulsa a la revisión de posicionamientos, de confrontación de perspectivas y de intercambio de experiencias. Sabemos que en grupo las experiencias, los afectos, los deseos, las memorias se entrecruzan y la posibilidad de nuevos aprendizajes y crítica a ciertos planteamientos, suelen estar presentes. Es un texto fruto de mi experiencia, como voluntaria, juntamente con otras personas, para acompañar a pasear un grupo de unas 30 personas entre 65 a 85 años, con excepción de dos mujeres con edades de 54 y 56 años y un señor de 57 años. Casi todos los participantes son residentes en la ciudad de Sant Cugat del Vallès, en Catalunya.

Al principio no pensé que fuera una experiencia que pudiera dar a conocer, pues me veía solamente como uno de los integrantes del grupo de voluntarios. Me encontraba en dicho grupo para ayudar, para colaborar para que todo saliera bien, algunas veces en la condición de “escoba”, que son aquellos que van detrás de todos para observar que nadie se quede rezagado por el camino y se pierda. Se me había “olvidado” - que - cada posibilidad que se nos presenta es una ocasión de problematización.

Al hablar de mi participación en el grupo a Raimunda d’ Alencar, ella que siempre está atenta y que consigue ver las múltiples posibilidades de trabajos me dijo: ¿Por qué no haces un relato de tu experiencia? Es importante que otros sepan cuando este tipo de actividad puede ser significativa para las personas mayores. Fue entonces, que me di cuenta que podría

empezar a hacer el movimiento de inmersión y de distanciamiento. Menos mal que siempre tengo una cámara fotográfica en mano- y ya había realizado un registro gráfico significativo de las excursiones.

Los datos abundaban a través de los registros de la memoria de la gente, de los relatos de experiencias, de sus perspectivas, de sus necesidades y de la convivencia entre los participantes. Me he puesto, así, en la perspectiva del observador participante y he pasado en hacer los registros por medio de entrevistas, conversaciones, observación de los actos, de los diálogos y continué con el registro fotográfico de las excursiones. Los participantes son de clase media, que no serán designados por sus nombres verdaderos, dueñas de casa, jubiladas, la mayoría viudas, algunas trabajaron en pequeñas empresas familiares, pero con nivel de estudios primarios, pues son personas de un pasado español que lo más importante era trabajar para la subsistencia y la educación no era lo básico como dijo la Mercè, de 77 años: *"a los (siete? 8?) años mi madre me puso a trabajar, pues era la única manera de salir adelante, ni se pensaba en la importancia del estudio, en aquel entonces"*.

Confieso que ha sido un trabajo bastante libre, pues no tenía delante de mí ningún tipo de presión formalizada y todo fue muy fluido. Todo el proceso se desarrolló durante las caminadas, con la proximidad ora de una persona, ora de otra, de algunas, de todo el grupo y, al pasear íbamos conociendo, recordando cosas, del pasado de dificultades de una España pobre, salida de la Guerra Civil, de las pérdidas y de la reconstrucción del país, de la mejoría de vida, de la

calidad de vida en estos momentos, de la comprensión de los fenómenos del mundo actual, de la vida de los mayores, sus alegrías, dificultades o de la importancia del vivir el instante, que Reyes lo expresó así: *“Doy gracias por todo lo que tengo, estoy aquí tan comfortable y me siento muy bien”*.

Después, hemos pasado a hablar de la crisis, de las aprensiones y de las dudas de lo que nos espera y cómo afrontar un tiempo difícil, pero no me pareció que esto las afectara mucho, pues la alegría nunca dejó de estar presente en todas las salidas.

En este caminar, he podido percibir algunas de las cuestiones por las que pasa la gente mayor, continuamente confrontadas con nuestro imaginario, con el desconocimiento, con el intento de justificar - los discursos sobre la gente mayor. Aspectos varios que requieren una revisión continua, dado que hemos de tener en cuenta las justificaciones que estereotipan, homogenizan la vejez o no consideran que es una temática dinámica y polifacética.

Hace cinco años que la “Llar d’Avis de la Parroquia” (Hogar de los Abuelos/as de la Parroquia), una entidad local, fundada hace treinta años, - realiza una función social con la gente mayor, un lugar de encuentro y de actividades culturales y de ocio. Esta organización solicitó al Club de Muntanyenc de Sant Cugat, que - organizase salidas quincenales con la gente mayor, con el objetivo de que tuvieran contacto con la naturaleza, que pudieran caminar regularmente, conocer el entorno de algunas ciudades de la provincia de Barcelona, además de actividades culturales y con todo ello, no dejaría de ser un espacio de

convivencia.

Sant Cugat del Vallès es una ciudad de 85.000 habitantes, en la provincia de Barcelona, situada a 30 minutos, en tren, del centro de la capital, la ciudad de Barcelona. Es una ciudad con muchas posibilidades culturales y tiene a su alrededor el Parque de Collserola, un parque que se regeneró por su cuenta, tras la plaga de la filoxera que asoló los cultivos vinícolas de todo el país, en el último tercio del siglo XIX. Gran parte del área de Sant Cugat estaba dedicada al sector vitícola.

Ya el Club Muntanyenc, fundado hace más de 60 años, en Sant Cugat del Vallès, se basa en actividades mantenidas por voluntariado de la ciudad. Entre sus actividades, están las excursiones dominicales en el parque de Collserola, que fue declarado, hace poco, parque natural, con una extensión de 8.000 ha, aproximadamente, circundando nueve ciudades. Son excursiones que tienen una duración de cuatro a cinco horas, con salidas a las 9 de la mañana finalizando, normalmente, a las 13 o a las 14 horas, de la tarde. Son itinerarios de poco o mediano esfuerzo, algunas con pendientes que exigen un grado de esfuerzo mayor.

A partir de la propuesta de la organización Llar d'Avis de la Parròquia, que algunos voluntarios del Club Muntanyenc organizaran las excursiones, se hacía evidente la necesidad de adaptación de los itinerarios al público en cuestión, o sea, personas entre 65 a 85 años, y ello demandaba itinerarios más cortos y con menos pendientes, debido a los problemas con la subidas y bajadas. Fue así que surgió el nom-

bre de esta actividad “A Poc a Poc”, que es una expresión catalana, que significa poco a poco, con tranquilidad, sinónimo de lo que fue diseñado para las excusiones con la gente mayor.

Resulta que llegó - un punto tal que no había itinerarios cortos y planos en el parque de Collserola porque la mayor parte de ellos tienen subidas considerables y ya nos estábamos repitiendo continuamente y era necesario hacer salidas hacia otros espacios. Fue por esto que fueron organizados otros itinerarios, por otros parques de ciudades circunvecinas, incluso de la propia ciudad de Barcelona, que tiene muchas áreas de convivencia. Eran itinerarios que necesitan transporte público hasta un cierto punto y después seguir caminando.

Un aspecto que tendrá mucha importancia es que el grupo se queda con pocos guías y las salidas pasan a ser de responsabilidad, prácticamente de los iniciadores del grupo, principalmente recaen bajo la responsabilidad de un señor, con una gran capacidad de entrega voluntaria, que organiza todo muy bien y que presenta, cada quince días, nuevos itinerarios. Su perspectiva de lo que sería adaptado al grupo, difería a veces de los demás y, con las ganas que él tenía de enseñar lo mejor de los alrededores de Barcelona, las distancias pasan a ser más largas, incluso algunas con unas pequeñas pendientes.

Por más que se intentase hacer recorridos más cortos, las excusiones se ampliaban un poco más. Muchos se quejaban, pero también no querían disgustarlo, por su gran capacidad de organizar las salidas, que demandaban mucho trabajo previo y la aceptación del



grupo era una señal de reconocimiento a su interés y a su esfuerzo. Es un hecho significativo pues aquí se desmontará la suposición que los participantes, básicamente mujeres, no podrían superar determinados obstáculos, que no aguantarían andar tanto, que no podrían subir y ni bajar ciertas pendientes.

Está claro que todo ello fue acompañado de muchas quejas, pues los participantes consideraban la excursión demasiado largas, que se sentían muy cansados después de volver a casa, que tenían agujetas, etc. Incluso algunas personas no volvieron, porque temían que el próximo paseo fuera peor. Hubo también la reincorporación de algunas, a medida que las que quedaron decían lo bien que lo habían pasado y de las cosas nuevas que habían conocido. La Anna, que tiene 56 años, dijo que se sorprendió con "el aguante que tienen las mujeres con más edad, pues a veces vamos a toda marcha, el guía tira mucho".

Las quejas y la deserción de algunas nos preocupó, pues temíamos que el grupo se extinguiese o quedase muy pequeño. Por esto hablábamos siempre con el guía también uno de los organizadores, pero era como si él no nos hiciera caso. En verdad quería hacer lo mejor y enseñar más cosas, lugares interesantes y, para esto, era necesario superar lo convencional y avanzar en términos de distancia y de ciertos obstáculos – que no eran excesivos, pero había todo un discurso sobre los límites de la gente mayor que nos dejaba siempre muy aprensivos.



Figura 2 - Canto de músicas populares y lectura de poemas

Fonte: Maria Consuelo Oliveira Santos

Al final de cada temporada, se organiza una excursión de todo un día para la clausura de las actividades, pues se acaban los paseos, a principios del verano antes que las temperaturas suban demasiado. Normalmente, este día, vamos a visitar lugares más alejados donde hay alguna ermita, un museo, un parque o incluso conocer otra ciudad. Después de la comida siempre disfrutamos del momento de la diversión con música, juegos, canto, lectura de poemas y otras actividades.



Figura 3 - Juegos al ritmo del acordeón

Fonte: María Consuelo Oliveira Santos

Me acuerdo que en una de estas salidas, de todo un día, nos encontramos con el problema de la temperatura que subió más de lo que se esperaba. Nos dirigíamos a una masía, una antigua casa rural transformada en restaurante y, por el camino nos encontramos en un campo completamente abierto y sin árboles. Hacía un tremendo calor. Fue un momento de mucho temor pues algunas abuelas decían que era difícil caminar pues el recorrido era muy largo y nos sentimos preocupados por si pasaba algo. Fue entonces, que retrocedimos, con algunas de ellas, por debajo de unos árboles. Llamé a dos personas que tenían coche y vinieron a recogerlos.

Resulta que la mayoría, por su cuenta, decidió seguir y consiguió lograr llegar al restaurante y sin ningún problema. Estaban todas con las caras muy rosadas, se refrescaban con los abanicos, pero se sentían bien y muy animadas. Fue así que nos dimos cuenta, que los miedos de la supuesta debilidad en la vejez, lejos de afirmar que existen, pueden impedir que los sujetos transpongan los límites impuestos en los discursos.

Hemos podido constatar lo que Neri (6: 2009) afirma cuando presenta como el discurso de la vejez homogeniza como si toda la gente mayor fuera igual y reaccionase de una misma manera. Falso, nos dice la autora:

Ellos son diferentes entre sí y, realmente la heterogeneidad tiende a aumentar con la edad, debido a la diversidad de estilos de vida, de oportunidades educacionales, de la situación económica,

de expectativas y roles sociales y de personalidad, cuyos efectos son interactivos y sobrepuestos a las influencias genéticas.

Otra autora que también trata de la cuestión es Bazo (4: 1992), cuando se refiere a este aspecto:

Un error que suele cometerse es considerar a las personas ancianas (de 65 años y más) como un grupo homogéneo. En esta concepción se descuidan las *diferencias* por clase social existentes al igual que en cualquier otro grupo. Son también importantes las diferencias debidas a la pertenencia a los distintos subgrupos de edad y, sobre todo, por género (varón/mujer).

En esta dirección quedó evidente que la debilidad corporal no es algo que todos tengan que pasar de manera igual, como si el cuerpo no pudiera revitalizarse, entrenarse y superarse. Solamente después del empuje, del referido guía, pudimos constatar las diferentes respuestas corporales, aspecto éste percibido por cada participante que se reconocía apto para algo que se había aprendido a temer. Joana, de 84 años, dijo sonriente *"quién lo diría! no me he imaginado nunca haciendo estas caminadas y mira, estoy bien y disfruto mucho."*





Figura 4 - Excursión en el Parc de Collserola

Fonte: Maria Consuelo Oliveira Santos

Las autoras Febrer de los Ríos y Soler Vila (10:2004) apuntan la importancia de las actividades corporales y afirman:

Las actividades corporales constituyen, ciertamente, el medio más seguro para mantener a autonomía social. Además de asegurar el mantenimiento de las capacidades motrices e intelectuales permiten, efectivamente, una mejor adaptación psicológica del anciano a su entorno familiar y social.

Con el paso del tiempo ellas se han adaptado al ritmo de las salidas y han llegado a la conclusión de que se encontraban mejor, que aguantaban más y que estaban sorprendidas con el propio desempeño.

Algunas ya caminan a diario, como mínimo una hora al día. La Ramona comentó que después de pertenecer al grupo dejó de tener gripe. "pillé una bronconeumonía, no tenía hambre, no comía nada, estaba a punto de morirme, pero desde que voy al bosque y respiro el olor de pino me va bien y he mejorado".

Cuando ella se incorporó al grupo estaba un poco distanciada, callada, seria y me parecía un poco triste y con dificultades de relacionarse. Pasados algunos meses, nos sorprendimos por su desenvoltura, sus bromas, su alegría. Lo que Ramona dice de respirar aire puro y de sentirse bien con las caminadas, podemos añadir a ello la importancia del grupo como espacio de sociabilidad que posibilita el establecimiento de nuevas relaciones y todo lo que esto puede significar en el estado anímico de las personas.

Vale resaltar lo bien que la gente se siente en el grupo porque "no hay crítica por el hecho de ser mayor, aquí me siento libre y distendida" como presentó María. Otro aspecto es la presencia de bromas, juegos, las historias divertidas están siempre presente en todo el recorrido y el comportamiento de Justina, es muy apreciado, pues siempre atrae gente, a su alrededor, para contar los chistes (**verdes**) y los demás se parten de risa. Comportamientos estos que aproximan y relajan, pero se resalta poco cuando se habla de la gente mayor.

Otro aspecto que nos llamó la atención fue la cantidad de trabajo que las mujeres desempeñan, a diario, en sus vidas cotidianas: "*hago todo en casa: compro, limpio, hago la comida, plancho y muchas veces tengo que cuidar de los nietos*". Las viudas narraron

historias de las enfermedades de los maridos y lo mucho que tuvieron que aguantar además de todo el trabajo de la casa y además de cuidar de ellos, hasta la muerte.

Incluso hay una que se encuentra en estas condiciones, con el marido con un grave problema respiratorio, desde hace 16 años, que no sale de casa y dijo: *“necesito salir, encontrar los amigos, hacer cosas que aparten de una vida limitada por la enfermedad de mi marido y este grupo es una bendición, aquí me encuentro muy a gusto y se olvida de lo demás”*. También hay el caso de solteras que cuidan de otra hermana con una fuerte depresión y se sienten responsables por ella y sus vidas están marcadas por esta circunstancia.

Todas ellas, además de los trabajos cotidianos con la casa y la familia, hacen otras actividades. Casi todas vienen de la institución Llar d’Avis de la Parroquia, ya citada anteriormente, que organiza y ofrece innumerables actividades, por ejemplo manualidades, cursos de informática, etc., siendo un espacio de convivencia dónde se reúnen para aprender manualidades y también participar de trabajos altruistas desarrollados por la institución, por ejemplo Carmena, que se dedica a visitar ancianos. A algunas les gusta mucho el baile y van a menudo a bailar los fines de semana en la Unió Santcugatenc, una organización cultural local. Participan en las fiestas del pueblo y en otras actividades.

También practican gimnasia, natación, yoga, lecturas diversas, cursos de arte. Al revés de hacer énfasis en la enfermedad, casas de reposo, asilos, que



es una constante, el cotidiano pleno de actividades, de la vitalidad necesaria para la realización de la inmensa cantidad de trabajo, suele ser poco enfatizado. Por otro lado, se observa que se divulga la vitalidad anciana cuando se enfatiza los viajes, los bailes en los cruceros, que tienen una relación directa con la economía del turismo.

Algunas dijeron que hacen muchas cosas para no sentir solas, que *"durante el día la soledad no se ve"*, es una tema que surge, principalmente al acostarse, como resaltó Montse, que es viuda hace 6 años dijo: *"mire, cuando me pongo en la cama, cuando las luces se apagan y el silencio me penetra dentro y fuera de la casa, ahí sí es, lo sé, el peso de vivir sola"*. - Amparo, de 75 años, dijo: *"muchas veces, dejo la tele o la radio encendidos para escuchar voces y esto me calma y duermo"*. Dijeran también que el grupo es uno de los espacios del compañerismo y esto aplaca mucho la soledad. Ya Inés, 73 años, dijo:

- peor que el sentimiento de soledad es no tener amigos, sentirse aislada, pues vea esto, aquí, con la gente, paseando, no sé lo que es soledad [...], ni sé si las personas que crearon el grupo sabe del importante trabajo que hicieron, perdí mi marido, nosotros estábamos muy unidos y noto muchísimo su falta, el grupo suple un poco mi necesidad de compañía, de diversión, la gente aquí es muy alegre, se ríe mucho.

Mucho se ha dicho de cómo lograr la protección social en la vejez y sabemos que esto conlleva tanto en soporte material, principalmente económico, y

emocional. Tras años participando en este grupo de excursión, percibí su importancia por los cambios a nivel físico y anímico entre aquellos que participan con regularidad de las caminadas. Un grupo funciona como un apoyo social en la línea propuesta por Antonucci y Jackson (1990) que señalan que el apoyo social tiene que ver con las transacciones interpersonales que implican ayuda, afecto y afirmación. Los autores también afirman que aquellos que diversifican las relaciones con familia y amigos mantienen un nivel de bienestar mayor que aquellas personas que sólo mantienen un único tipo de vínculo.

#### **LA INCORPORACIÓN DE VARONES**

Cuando el grupo se formó no había ningún hombre como participante, a excepción de los dos organizadores. Después se incorporan una pareja y, mucho después otra pareja bastante más joven. Al preguntar a Elsa, porque participaba en este grupo me dijo que por el hecho que su marido tenía Alzheimer. No todas las personas reaccionan bien ante dicha enfermedad. Comentó que acostumbraba llevarlo a todos los sitios que ofrezcan actividades, pues él lo necesita, pero cuando percibe que no lo miran bien, que se apartan de él, ella ya se aleja y busca otro lugar y dijo. *“aquí fue el grupo que nos recibió mejor, que lo tratan sin discriminación, con excepción de una persona que se burla de su canto, pero voy hablar con ella, pues me siento triste que alguien se burle de él”*

Desde el último año se incorporaron tres hombres

y, entre ellos, el más constante y más vital, un profesor de matemáticas jubilado, de 80 años, que hace poemas, los reparte a todos en su propia letra y dibujitos, en hojas fotocopiadas, y los lee para el grupo, cuando paramos para desayunar. Una de las marcas de su identidad es el hecho de solo venir a las excursiones cuando consigue escribir una poesía, para repartirla a todos.

Su presencia en el grupo permitió que se destacara, el deseo de encontrar un compañero/a, la necesidad de afecto, pues algunas mujeres empezaron a monopolizar la presencia del profesor y, como tengo bastante aproximación con él, pues lo conocí en otro grupo de excursión, me permití hacerle algunas preguntas sobre la posibilidad de una nueva pareja y me confesó que había sin duda algunas que "le tiraba los tejos" se insinuaban, pero no estaba seguro de un cambio de vida, pues su mujer falleció hace 10 años, y la tiene en la memoria, pues los dos estaban tan bien avenidos que ahora tiene duda si otra relación lo haría tan feliz.

Pero solo he podido percibir la movida de algunas por la proximidad del profesor, a través del relato de Amelia, 83 años, y su experiencia como la *pubilla*<sup>2</sup> de la Llar d'Avis, pues antes no tenía la mirada puesta en el aspecto de la búsqueda de un compañero/a, dentro del grupo. Volviendo al relato de Amèlia, mientras me

---

<sup>2</sup> En la tradición catalana la *pubilla* es la hija mayor que en ausencia de un hijo varón recibe toda la herencia de los padres. En una entidad el término *pubilla* tiene una connotación cercana al de dama de honor de una asociación o de una entidad.

contaba su historia la veía con tanto entusiasmo que le dije en broma *“ah, lo veo todo, este señor no te ha dejado indiferente!”*, y fue entonces que ella abrió una gran sonrisa y empezó a relatar su historia, para unas tres personas y yo mientras caminábamos a su lado.

Nos contó que por ser viuda no podía ser la *pubilla* porque no tenía una pareja, pero que la gente de la parroquia había hablado con un señor, para que pudiera ponerse a su lado en la fiesta. Contó que había pagado una parte de la merienda y el señor la otra parte, como un regalo a todos los que participaban en la fiesta, como es el deber de cada *pubilla*. Continué preguntándole más cosas y ella, animadísima, con muchas risas y un aire de gran felicidad, nos revelaba que el señor se había interesado por ella, que le pediría para cenar juntos, que había contado una mentirita solamente para verla y esto la hacía muy contenta. Nosotras todos participábamos en su relato preguntándole unas cosas y otras lo que era algo muy relajado.

He puesto mi atención en esta dirección y constaté el deseo de varias en tener un compañero para salir, para bailar, para viajar y me decían:

- mire, no necesito de ninguno en mi casa, yo en la mía y él en la suya, así está bien y no habrá problemas, pues los mayores tienen sus cosas y es difícil aguantar el otro a diario, además de los hijos que no aceptan bien traer alguien -a casa o que me vaya a vivir en casa de alguien.

La Mercé, de 75 años, dijo: *“lo que necesitamos es un campanero para hacer cosas pues tenemos que*

*aprovechar la vida*" y Soledad, de 72 años, completó: *"mientras no sale alguien nos divertimos solitas y vamos para el baile, el cine, la excursión y así llevamos la vida"*

La relación amorosa y la cuestión sexual, que son aspectos tan naturalizados en ciertas franjas de edad, entre la gente mayor se transforma en tabú, como si los años enfriara las personas, como si perdiera las necesidades normales de todo ser humano. Como nos presenta ALMEIDA y LOURENÇO (2007) muchas prácticas son dictadas por los jóvenes y adultos y por esto, no se permite que la gente mayor ame socialmente.

A tal punto que los propios mayores acaban nutriendo los prejuicios de los más jóvenes y pasan a acreditar que no puede amar y se comportan según las expectativas sociales para no ser considerados degenerados, libidinosos o indecentes. Aún ponen en relieve que para el colectivo femenino la carga de los prejuicios relacionados a la vida amorosa y sexual es superior que para los varones.

Así, me quedé preguntando si la historia de Amelia ya representaría un cambio en la sociedad española, ella que no se avergonzaba de contar su vivencia de enamoramiento delante de los demás y también la Clotilde, de 79 años, *"que va con el profesor"* como me decían las demás. Creo que es un tema, que está en abierto y que suscita investigaciones, para que podamos tener una visión más vertical de cómo la sociedad actual española encara la cuestión.

A título de consideraciones finales, traigo la visión de los participantes del grupo, observadas en medios a conversaciones, diálogos, en entrevistas, en

las posturas corporales y actos. Las respuestas siempre fueron positivas, por un lado debido a lo novedoso que les posibilitaba explorar y conocer el entorno, tan próximo y tan desconocido de muchos. El beneficio traído por el grupo fue a más lo que ha sido propuesto en su diseño original y se transformó en un punto importante de apoyo y es una actividad ya bastante reconocida en la ciudad

Las frases, siguientes representan lo que las (p) exteriorizan sobre ellas mismas y la relación con los demás: “me encuentro muy bien pues me gusta mucho la naturaleza, el compañerismo, el ambiente que existe”; “son personas vitalistas, siempre están de buen humor; “si no fuera por el grupo no caminaría porque no tengo ganas de caminar sola”, los paseos son agradables, si no fuera por ellos (**paseos**) no habría conocido parques, jardines y los alrededores de Barcelona”; tenía mi marido enfermo y hace tres meses falleció y ahora tengo todo el tiempo para mí y vengo con la gente, porque me gusta caminar y conocer gente nueva”; es un momento de gran alegría y espero el día de volver a caminar.”

Vale decir que he visto en el grupo una aceptación de todo lo que ha sido propuesto, no hay discordancias, no se presentan sugerencias para los itinerarios, diría incluso que hay una cierta acomodación de la gente, a lo mejor porque ellos encontraron un *plus*, más de lo que esperaban y lo aceptan todo lo que es propuesto, además de los beneficios directos, en varios niveles, a través de esta actividad. El único punto en una reacción contraria fue en el momento del alargamiento de los recorridos, ya dicho anteriormente.



Figura 5 - Visita al Centro de Interpretación de la Sierra de L' Obac - Mura

Fonte: María Consuelo Oliveira Santos

Tal aceptación me hace confirmar que grupos como estos realmente representan un espacio importante de convivencia para la gente mayor, sin grandes costos económicos, pero sostenido bajo la responsabilidad de un grupo de voluntarios que lo mantiene invariablemente cada quince días, lo que también es otro dato a tenerse en cuenta, o sea, la regularidad de las actividades - la continuidad como uno de los factores de éxito. Otro aspecto de cohesión es el carácter lúdico, de diversión, el contacto con actividades diversas culturales, visitas a museos, ermitas, juegos, música, poesía, aspectos de la cultura local y universal, lo que conlleva el carácter de reconocimiento de símbolos de identidad, a la vez el romper con el ritmo del cotidiano que proporciona distensión y relax.

## REFERENCIAS

ANTONUCCI, Toni y JACKSON, J. **Apoyo social, eficacia interpersonal y salud: una perspectiva del transcurso de la vida**. Barcelona, Martínez Roca, 1990.

BAZO, María Teresa. La nueva Sociología de la vejez: de la teoría a los métodos. **Revista Española de Investigaciones sociológicas**. Madrid, octubre-diciembre, nº 60, 1992.

FEBRER, DE LOS RÍOS, Antonia de y SOLER VILA, Àngels. **Cuerpo, Dinamismo y Vejez**. Barcelona, Inde, 3ª ed., 2004.

NERI, Anita Liberalesso. Envejecimiento Competente en el Trabajo. **Simposio Internacional Envejecimiento Competente, Retiro y Seguridad Social**. Bogotá, D.C. 21, 22 y 23 de junio de 1999.

ALMEIDA, Thiago y LOURENÇO, Ma Luiza. Envelhecimento, amor e sexualidade: utopia ou realidade? Rio de Janeiro, **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. v.10 n.1, 2007.

Recebido em outubro de 2010  
Aprovado em dezembro de 2010