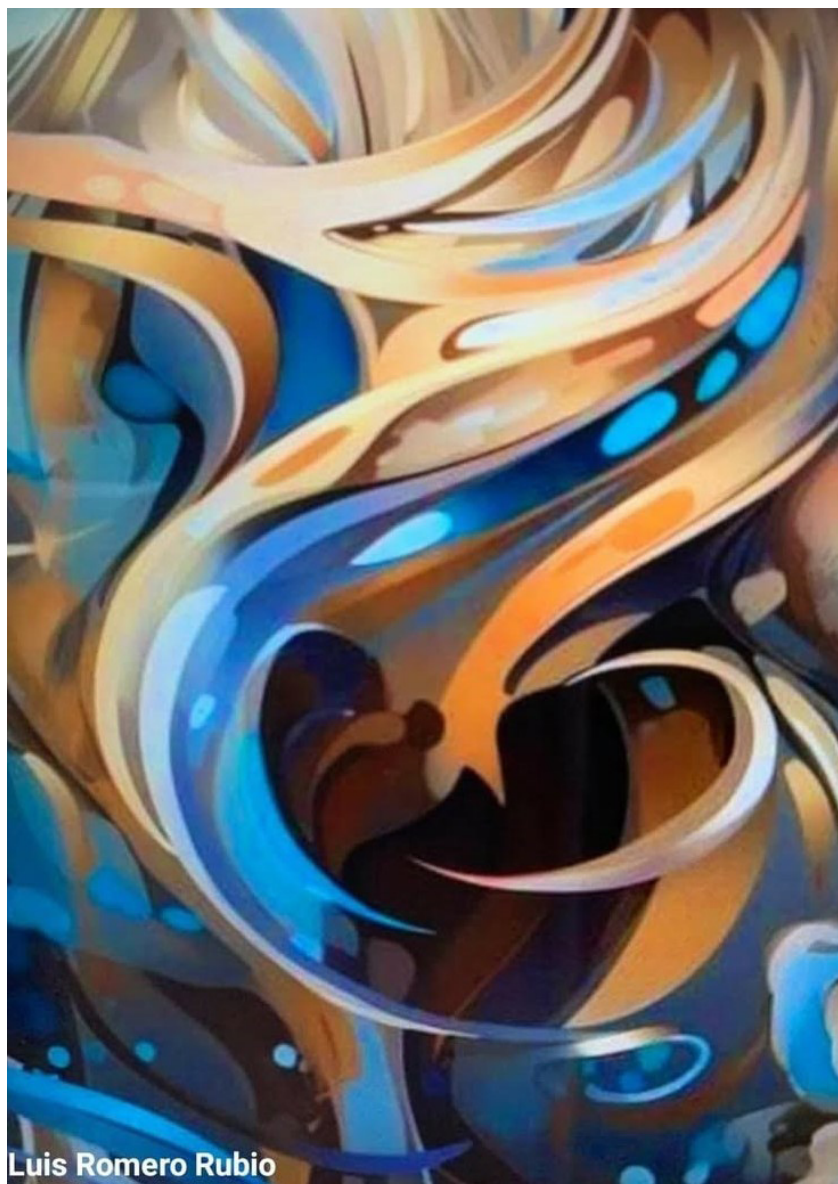




ESPACIO ABIERTO

Cuaderno Venezolano de Sociología



Luis Romero Rubio

En foco

Temas y escenarios de la era Digital

Volumen 36
Nº 1

ENERO-MARZO, 2027

1

Auspiciada por la International Sociological Association (ISA)
y la Asociación Latinoamericana de Sociología (ALAS).
Revista oficial de la Asociación Venezolana de Sociología (AVS)

**ESPACIO
ABIERTO**

Cuaderno Venezolano de Sociología

Volumen 36 No. 1 (Enero-Marzo) 2027, pp. 88-107
ISSN 1315-0006. Depósito legal pp 199202zu44
DOI: 10.5281/zenodo.21315351

Inclusión normativa y exclusión vivida: tensiones del envejecimiento activo en espacios de actividad física

***Alexis Sossa Rojas y **Katherine Dinamarca Aravena**

Resumen

El envejecimiento demográfico acelerado ha situado la inclusión de las personas mayores en el centro de las políticas de envejecimiento activo, especialmente en los ámbitos de la actividad física y de la participación comunitaria. Sin embargo, estos espacios, concebidos como dispositivos de integración, también pueden reproducir dinámicas de exclusión. Este artículo examina cómo se produce la exclusión en contextos supuestamente inclusivos, a partir de un estudio etnográfico realizado en dos comunas de Santiago de Chile. La investigación incluyó observación participante prolongada y entrevistas en profundidad a 38 personas mayores entre 65 a 83 años que participan regularmente en actividades físicas comunitarias. Los hallazgos muestran que la exclusión no opera únicamente a través de barreras materiales, sino también mediante mecanismos relacionales y simbólicos: segmentación etaria, normalización de ciertos cuerpos “activos”, expectativas morales asociadas al envejecimiento productivo y configuraciones espaciales que delimitan quién puede participar y en qué condiciones. Asimismo, los programas diseñados “para personas mayores” pueden simultáneamente ampliar el acceso y reforzar estereotipos sobre fragilidad y dependencia. El estudio contribuye a problematizar el paradigma del envejecimiento activo al evidenciar las tensiones entre inclusión normativa y experiencia vivida. Más que asumir la actividad física como solución universal para favorecer la participación de las personas mayores, se propone comprender los procesos sociales que configuran la participación, reconociendo la heterogeneidad corporal y biográfica en la vejez.

Palabras clave: exclusión social; envejecimiento activo; edadismo; actividad física; etnografía, cuerpo

*Universidad Mayor, Santiago, Chile. ORCID: 0000-0002-5524-4980

E-mail: alexis.sossa@umayor.cl / alexis.sossa@gmail.com

**Universidad Mayor, Santiago, Chile. ORCID: 0000-0002-5841-0286

E-mail: : katherine.dinamarca@umayor.cl

Recibido: 12/06/2026 Aceptado: 04/08/2026

Normative inclusion and lived exclusion: tensions of active aging in spaces of physical activity

Abstract

Rapid demographic ageing has placed the inclusion of older adults at the center of active ageing policies, particularly in the fields of physical activity and community participation. However, these spaces, conceived as devices of integration, may also reproduce dynamics of exclusion. This article examines how exclusion is produced within ostensibly inclusive contexts, drawing on an ethnographic study conducted in two municipalities of Santiago, Chile. The research combined prolonged participant observation with in-depth interviews involving 38 adults aged 65 to 83 who regularly participate in community-based physical activity programs. Findings show that exclusion operates not only through material barriers but also through relational and symbolic mechanisms, including age-based segmentation, the normalization of certain “active” bodies, moral expectations linked to productive ageing, and spatial configurations that delimit who can participate and under what conditions. Programs designed “for older adults” may simultaneously expand access while reinforcing stereotypes of fragility and dependency. The study contributes to a critical rethinking of the active ageing paradigm by highlighting tensions between normative inclusion and lived experience. Rather than assuming physical activity as a universal solution, it calls for greater attention to the social processes that shape participation and to the bodily and biographical heterogeneity of later life.

Keywords: social exclusion; active ageing; ageism; physical activity; ethnography, body

Introducción

El envejecimiento demográfico acelerado constituye uno de los procesos estructurales más significativos de las sociedades contemporáneas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025b), para 2050 las personas mayores de 60 años representarán el 22% de la población mundial. Este fenómeno no solo implica desafíos sanitarios y económicos, sino también interrogantes sociopolíticas sobre las formas de participación, reconocimiento e inclusión de las personas mayores en la vida social. En este escenario, la promoción del envejecimiento activo se ha convertido en un eje central de las políticas públicas y de los discursos institucionales que enfatizan la autonomía, la actividad física y la integración comunitaria como pilares del bienestar.

La actividad física y el deporte han sido ampliamente documentados como factores protectores frente al deterioro funcional y emocional en la vejez (Izquierdo et al., 2021; Sun et al., 2013; Zimmer et al., 2021; Dhahbi et al., 2025). Asimismo, diversos estudios han mostrado que la participación deportiva contribuye al bienestar psicológico y al fortalecimiento del capital social (Jenkin et al., 2017; Gilleard y Higgs, 2002; Faß y Schlesinger, 2021; Collinet y Delalandre, 2017; Kim et al., 2021; Eather et al., 2023; Sánchez-Santos et al., 2024; Walsh et al., 2022). Desde esta perspectiva, la inclusión en espacios de movimiento y socialización se presenta como una estrategia deseable tanto para el bienestar individual como para la sostenibilidad de los sistemas de salud (Zhang, et al., 2024).

Ahora bien, la literatura reciente ha advertido que el paradigma del “envejecimiento activo” no es neutral, sino que también constituye un dispositivo normativo que establece expectativas específicas sobre cómo debe envejecer un cuerpo considerado “exitoso” o “productivo” (Lamb, 2017; Katz & Calasanti, 2015). En este marco, la promoción de la actividad física puede convertirse en una obligación moral, lo que genera nuevas formas de presión y de responsabilización individual (Martinson & Berridge, 2015). Así, la inclusión promovida desde políticas públicas puede coexistir con procesos sutiles de exclusión cuando ciertos cuerpos o trayectorias no encajan con el ideal del envejecimiento activo.

Definir la inclusión como un proceso sociopolítico que asegura acceso, oportunidad y participación (OMS, 2025a) implica reconocer que también puede generar exclusión cuando se implementa de manera segmentada, homogeneizante o paternalista. Estudios recientes sobre edadismo (ageism) muestran que los estereotipos negativos asociados a la vejez, fragilidad, dependencia, improductividad, operan incluso en contextos diseñados para promover participación (Chang et al., 2020; Marques et al., 2020). Estos imaginarios pueden influir tanto en el diseño institucional como en la experiencia subjetiva de las personas mayores.

En América Latina, donde el envejecimiento poblacional avanza en contextos marcados por desigualdades persistentes (CEPAL, 2022), la cuestión adquiere una dimensión particularmente crítica. A diferencia de países de altos ingresos, donde el envejecimiento se ha desarrollado en entornos de mayor estabilidad institucional, en la región este proceso se superpone a brechas estructurales en acceso a servicios, infraestructura urbana y oportunidades de participación social. Chile, por ejemplo, proyecta que para 2050 el 31% de su población superará los 60 años (INE, 2025), lo que lo sitúa entre los países más envejecidos de América Latina. Aunque existen iniciativas como el Plan Nacional de Envejecimiento Positivo (Ministerio de Desarrollo Social y Familia, 2021), persisten desigualdades territoriales y socioeconómicas que limitan la inclusión efectiva (Albala, 2020; García et al., 2024).

Además, investigaciones recientes en gerontología social han mostrado que la exclusión en la vejez no es únicamente resultado de barreras materiales, sino que se produce de manera relacional, a través de interacciones cotidianas, normas implícitas y configuraciones espaciales que delimitan quién puede participar y en qué condiciones (Walsh et al., 2017). En el ámbito específico de la actividad física, se ha evidenciado que los programas “para mayores” pueden, simultáneamente, facilitar el acceso y reforzar procesos de segregación etaria (Bennett y McDonough, 2013).

En este contexto, la promoción de la actividad física para personas mayores suele presentarse como una respuesta casi incuestionable ante los desafíos del envejecimiento. Se destaca su potencial para reducir comorbilidades (Izquierdo et al., 2021), prevenir trastornos afectivos (Díaz-Valdés et al., 2025) y aliviar la presión sobre los sistemas sanitarios. Sin embargo, esta narrativa puede ocultar tensiones fundamentales: ¿qué ocurre cuando los espacios diseñados para incluir reproducen estereotipos sobre fragilidad? ¿Cómo se experimenta la “inclusión” cuando se traduce en horarios segregados o en programas excesivamente homogeneizantes? ¿Qué sucede cuando la infraestructura urbana limita la movilidad cotidiana?

Estas preguntas invitan a desplazar la mirada desde los beneficios abstractos de la actividad física hacia los procesos concretos mediante los cuales la inclusión se organiza y se experimenta. Más que asumir que los espacios comunitarios y deportivos

son intrínsecamente inclusivos, resulta necesario examinar cómo en ellos se producen dinámicas de segmentación etaria, normalización corporal y vigilancia simbólica. La inclusión puede, paradójicamente, generar exclusión cuando define de manera rígida qué significa “ser mayor activo”, estableciendo expectativas que no siempre dialogan con la heterogeneidad de trayectorias biográficas y corporales.

Este artículo no solo examina prácticas concretas de actividad física, sino que propone una conceptualización sociológica de la inclusión como proceso regulatorio ambivalente. En este sentido, se inscribe en debates más amplios sobre producción institucional de categorías sociales y sobre los mecanismos contemporáneos de normalización corporal, aportando evidencia empírica situada que permite tensionar el uso normativo del concepto de inclusión en políticas públicas.

El artículo aborda estas tensiones a partir de la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo se produce la exclusión de personas mayores en espacios supuestamente inclusivos? Mediante un estudio etnográfico realizado en dos comunas de Santiago de Chile, analizamos las experiencias de personas mayores que participan regularmente en actividades físicas y recreativas. Lejos de centrarnos únicamente en las barreras externas, exploramos cómo prácticas institucionales, disposiciones espaciales, discursos sobre capacidad y expectativas normativas contribuyen a configurar formas sutiles, pero significativas, de exclusión dentro de dispositivos diseñados para incluir.

Con esto, buscamos contribuir a los debates contemporáneos de la gerontología crítica y de la sociología de la exclusión social al problematizar los límites estructurales y simbólicos del paradigma del envejecimiento activo. Si bien la literatura ha analizado el envejecimiento exitoso como un imperativo moral y una forma de gerontogobernanza, este trabajo amplía dicha discusión al evidenciar cómo, en contextos de desigualdad urbana, estas normatividades no solo operan discursivamente, sino que también se materializan a través de configuraciones espaciales y relacionales. A partir de la evidencia etnográfica, el artículo propone que los dispositivos institucionales de inclusión para personas mayores generan nuevas ‘zonas de vulnerabilidad’ relacional; indicando que la exclusión no siempre es la ausencia de la política pública, sino que puede ser el efecto disciplinario y estigmatizante de una inclusión normada que penaliza la heterogeneidad corporal.

Marco teórico: inclusión, envejecimiento activo y regulación del cuerpo en la vejez

El concepto de envejecimiento activo ha cobrado centralidad en las políticas públicas internacionales desde su formalización por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002). Bajo este paradigma, la actividad física, la autonomía y la participación social se presentan como pilares normativos del bienestar en la vejez. Sin embargo, la literatura crítica ha mostrado que el envejecimiento activo no constituye un marco meramente descriptivo o técnico, sino un dispositivo normativo que define estándares de envejecimiento legítimo (Katz & Calasanti, 2015; Lamb, 2017; Martinson & Berridge, 2015).

Desde la gerontología crítica, se ha argumentado que la noción de “envejecimiento exitoso” o “activo” tiende a moralizar la autonomía y a responsabilizar individualmente a las personas mayores por su salud y su participación (Katz, 2000; Rowe & Kahn, 1997). Esta perspectiva se inscribe en transformaciones más amplias asociadas a la gubernamentalidad neoliberal, en las que el autocuidado y la optimización del cuerpo se convierten en

obligaciones morales (Foucault, 2007; Rose, 1999). En este marco, el cuerpo envejecido deja de ser solo objeto de protección social para convertirse en objeto de intervención, mejora y regulación.

La actividad física aparece así como una tecnología de sí (Foucault, 1988), mediante la cual las personas mayores deben demostrar competencia, disciplina y responsabilidad. La inclusión en programas de ejercicio no solo amplía las oportunidades de participación, sino que también establece criterios implícitos sobre qué cuerpos se consideran activos, productivos o adecuados. Esta lógica produce lo que Katz (2000) denomina “gerontogobernanza”: un entramado de prácticas institucionales que orientan la conducta en la vejez hacia modelos normativamente valorizados.

Desde la sociología de la exclusión social, autores como Silver (1994) y Castel (1997) han mostrado que la exclusión no se reduce a privación material, sino que implica procesos relacionales de desafiliación y clasificación. Castel (1997, 2014) propone comprender la exclusión no como una condición dicotómica, sino como un proceso inscrito en la transformación de los soportes sociales que garantizan la integración. Su noción de “zonas”, integración, vulnerabilidad y desafiliación, permite analizar cómo los sujetos pueden encontrarse formalmente incluidos en dispositivos institucionales y, sin embargo, situarse en posiciones de fragilidad estructural. La vulnerabilidad no implica ausencia de participación, sino una inclusión precaria, condicionada y reversible.

Por su parte, Walsh, Scharf y Keating (2017) amplían este enfoque al ámbito del envejecimiento, proponiendo que la exclusión en la vejez opera en dimensiones múltiples, materiales, relacionales, simbólicas y espaciales, que configuran la posibilidad efectiva de participación.

En el contexto de programas dirigidos a personas mayores, la inclusión puede adoptar formas segmentadas que, aunque amplían el acceso, también refuerzan fronteras etarias institucionalizadas. La segregación por edad puede ser interpretada como estrategia protectora, pero también como mecanismo de diferenciación simbólica que reafirma la idea de fragilidad (Phoenix & Smith, 2011). De este modo, la inclusión formal puede coexistir con dinámicas de estigmatización sutiles.

El edadismo, conceptualizado originalmente por Butler (1969) y posteriormente desarrollado por Levy (2009), constituye otro eje central para comprender estos procesos. Los estereotipos internalizados sobre deterioro, dependencia y vulnerabilidad influyen tanto en el diseño institucional como en la experiencia subjetiva de las personas mayores. Investigaciones recientes muestran que el edadismo puede operar incluso en contextos diseñados para promover participación, afectando la autoeficacia y la disposición al movimiento (Chang et al., 2020).

Desde la sociología del cuerpo, el envejecimiento activo puede leerse como parte de un proceso más amplio de normalización corporal (Shilling, 2012). Desde la perspectiva bourdieusiana, puede entenderse la actividad física como un espacio de producción y reconocimiento de capital corporal (Bourdieu, 2016 [1984]), donde determinados habitus encarnados adquieren mayor legitimidad que otros. La normalización de ciertos cuerpos “activos” puede interpretarse como una forma de distinción simbólica que reconfigura jerarquías incluso dentro de la categoría “persona mayor”.

El cuerpo envejecido es evaluado en relación con estándares de rendimiento y funcionalidad que responden a ideales contemporáneos de productividad y autosuficiencia.

En este sentido, la promoción de la actividad física no es neutral, sino que establece jerarquías implícitas entre cuerpos más o menos “aptos”.

En América Latina, donde el envejecimiento poblacional se desarrolla en contextos marcados por desigualdades persistentes (CEPAL, 2022), estas dinámicas adquieren una relevancia particular. La promoción del envejecimiento activo se implementa sobre infraestructuras urbanas desiguales y trayectorias vitales heterogéneas, lo que complejiza los efectos de las políticas inclusivas.

A partir de este marco, proponemos entender la inclusión en programas de actividad física no como estado binario (inclusión/exclusión), sino como proceso regulatorio que clasifica, normaliza y delimita formas legítimas de participación. El envejecimiento activo opera así como dispositivo ambivalente: amplía oportunidades, pero simultáneamente produce estándares normativos que pueden generar exclusiones relacionales y simbólicas.

Metodología

Enfoque epistemológico y diseño

Esta investigación se inscribe en un paradigma interpretativista de orientación constructivista, que concibe la realidad social como producida relacionamente a través de significados situados (Denzin & Lincoln, 2018). Desde esta perspectiva, el envejecimiento y la participación en actividades físicas no se entienden como fenómenos meramente biomédicos, sino como procesos socialmente contruidos y atravesados por normas, discursos y relaciones de poder.

El estudio adoptó un diseño etnográfico, entendido como una aproximación que privilegia la inmersión prolongada en el campo y la elaboración de descripciones densas de prácticas e interacciones cotidianas (Geertz, 1973; Hammersley & Atkinson, 2019). Esta investigación constituye uno de los resultados de un trabajo etnográfico más amplio centrado en los significados atribuidos al ejercicio físico por personas mayores (Sossa, 2024a; Sossa, 2024b; Sossa, 2025).

En el curso del trabajo de campo emergieron tensiones relativas a inclusión, exclusión y diversidad corporal, que son profundizadas en el presente artículo.

Contexto y participantes

El trabajo de campo se desarrolló entre mayo de 2022 y enero de 2023 en las comunas de Ñuñoa y San Joaquín, Santiago de Chile, en un contexto de reapertura progresiva pospandemia. Este período permitió observar tanto restricciones residuales como procesos de reactivación comunitaria.

La comuna de Ñuñoa puede clasificarse como de clase media y clase media alta, mientras que la comuna de San Joaquín puede clasificarse como de clase media emergente. Ambas tienen recintos exclusivos para trabajar con personas mayores y, precisamente ahí, se realizó el trabajo de campo.

Se empleó un muestreo intencional por criterios (Patton, 2015), complementado con acceso a través de referentes comunitarios y técnicas de bola de nieve. Los criterios de inclusión fueron: (a) tener 65 años o más, (b) realizar actividad física al menos dos

veces por semana (mínimo 60 minutos semanales), y (c) residir en una de las comunas estudiadas.

Participaron 38 personas (28 mujeres y 10 hombres), con edades entre 65 y 83 años ($M=72$). Treinta y tres asistían a centros comunitarios y cinco realizaban actividad física de manera independiente. La selección priorizó la diversidad de trayectorias biográficas, buscando variabilidad más que representatividad estadística. Para más detalles sobre los participantes e información sobre las comunas, se pueden revisar los siguientes trabajos (Sossa, 2024a; Sossa, 2024b; Sossa, 2025).

La muestra respondió directamente a la interrogante de investigación: el diseño se orientó deliberadamente a analizar los mecanismos de *exclusión dentro de la inclusión*. Es decir, el interés empírico no se centró en individuos totalmente desafiados o marginados de instancias de ejercicio físico, sino en personas mayores formalmente integradas en programas y espacios de entrenamiento. Estudiar a quienes ya “están dentro” resultó metodológicamente crucial para develar cómo las configuraciones normativas, espaciales y relacionales de los propios dispositivos institucionales pueden generar nuevas formas de vulnerabilidad y segregación tácita.

El trabajo de campo se extendió hasta alcanzar saturación conceptual, entendida como el momento en que nuevas observaciones no aportaban dimensiones sustantivamente novedosas a las categorías emergentes (Charmaz, 2014).

Producción de datos

Se combinaron observación participante prolongada en centros comunitarios, visitas domiciliarias, recorridos barriales, entrevistas en profundidad semiestructuradas al cierre del proceso y conversaciones informales registradas en notas de campo. Las notas de campo fueron elaboradas de manera reflexiva, incluyendo descripciones de interacciones, configuraciones espaciales, emociones y posicionamientos del investigador. Se priorizó la producción de “descripción densa” (Geertz, 1973), atendiendo a la dimensión simbólica de las prácticas observadas. Las entrevistas finales fueron grabadas (excepto en dos casos en los que los participantes participaron de todo el proceso etnográfico y sólo no pudieron asistir a la entrevista final) y transcritas literalmente.

Reflexividad

Dado el carácter relacional e interpretativo de la etnografía, la reflexividad fue clave y se utilizó como una dimensión transversal del proceso investigativo (Finlay, 2002). Se desarrolló un ejercicio sistemático de autoanálisis orientado a examinar cómo las posiciones sociales, trayectorias biográficas y supuestos teóricos de quien investigaba podían influir en la producción e interpretación de los datos. Para ello, se elaboraron memos analíticos durante todo el trabajo de campo y en las etapas posteriores de análisis, registrando impresiones situadas, reacciones emocionales, hipótesis emergentes y posibles sesgos interpretativos.

El primer autor condujo íntegramente el trabajo de campo, incluyendo observación participante, entrevistas y elaboración de notas de campo. Su posición como investigador y persona significativamente más joven que las y los participantes configuró una asimetría generacional y académica que fue objeto de reflexión constante. En algunos casos, esta

diferencia facilitó la adopción de un rol pedagógico por parte de las personas mayores, quienes explicaban rutinas, dinámicas barriales o trayectorias vitales desde una posición de mayor experiencia. En otros momentos, pudo haber reforzado una percepción de evaluación externa, lo que exigió estrategias deliberadas para construir confianza, reducir distancias simbólicas y evitar una relación excesivamente formal.

Asimismo, se prestó atención a cómo la adscripción académica del investigador podía incidir en los relatos producidos, particularmente cuando las y los participantes buscaban legitimar sus prácticas de actividad física en términos de salud o disciplina. Estos posibles efectos performativos fueron discutidos explícitamente en los memos y considerados en el análisis interpretativo.

El segundo autor se incorporó en las fases analítica y de discusión teórica, aportando una mirada experta sobre inclusión y exclusión social. Su participación permitió introducir un ejercicio de contraste interpretativo, tensionando categorías emergentes y evitando una lectura excesivamente alineada con las hipótesis iniciales. Este diálogo analítico contribuyó a fortalecer la consistencia conceptual del estudio y a ampliar la problematización del material empírico más allá de la experiencia individual del investigador de campo.

En conjunto, la reflexividad operó como práctica metodológica orientada a transparentar las condiciones de producción del conocimiento y a reforzar la credibilidad interpretativa del estudio.

Análisis de datos

El análisis se realizó mediante análisis temático reflexivo (Braun & Clarke, 2006, 2021). El software MAXQDA (v12.0) se utilizó para la codificación. El proceso incluyó lectura iterativa del corpus, codificación inicial línea por línea, agrupación en categorías provisionales, revisión y refinamiento de temas, articulación interpretativa con literatura crítica sobre envejecimiento activo y exclusión. El análisis fue predominantemente inductivo, aunque dialogó de forma abductiva con marcos conceptuales previos (Timmermans & Tavory, 2012).

Se crearon cuatro ejes analíticos que no emergieron como simples temas descriptivos, sino como categorías teóricas que articulan dimensiones materiales, simbólicas y normativas de la exclusión. Su construcción implicó un proceso de abstracción progresiva que permitió pasar de situaciones empíricas situadas a mecanismos sociológicamente generalizables.

Rigor y calidad

Se aplicaron criterios de credibilidad, transferibilidad, dependabilidad y confirmabilidad (Lincoln & Guba, 1985). Triangulación de fuentes (observación, entrevistas, contextos), discusión de hallazgos preliminares en congresos, contraste interpretativo con participantes clave y registro sistemático del proceso analítico,

Consideraciones éticas

El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Se obtuvo consentimiento informado por escrito, se utilizaron seudónimos y se almacenaron los datos en dispositivos protegidos conforme a estándares de confidencialidad.

Limitaciones del estudio

En primer lugar, la investigación se desarrolló en dos comunas específicas de Santiago de Chile, lo que delimita el alcance contextual de los hallazgos. Si bien el enfoque etnográfico permitió una comprensión profunda de experiencias situadas, los resultados responden a configuraciones institucionales, territoriales y socioculturales particulares. Programas implementados en contextos rurales, en centros privados o en municipios con composiciones socioeconómicas distintas podrían generar dinámicas de inclusión y regulación distintas.

En segundo lugar, dado su diseño cualitativo fundamentado en un enfoque etnográfico, este estudio no busca establecer generalizaciones estadísticas sobre la prevalencia poblacional de estos patrones de exclusión. La validez de estos hallazgos no reside en la representatividad numérica, sino en su capacidad de *generalización analítica y teórica* (Yin, 2014; Mitchell, 1983). Así, el estudio devela los mecanismos sociológicos, espaciales, simbólicos y normativos, mediante los cuales opera la exclusión. Investigaciones futuras podrían complementar estos hallazgos mediante diseños comparativos o enfoques mixtos que amplíen la escala de análisis.

En tercer lugar, el trabajo de campo se realizó en un contexto histórico particular de reapertura progresiva post-pandemia de COVID-19. Durante este período, las narrativas públicas sobre la vulnerabilidad biológica de las personas mayores, el miedo al contagio y la urgencia imperativa de reactivación física se encontraban atípicamente exacerbadas. Es probable que el arraigo del modelo protector observado, así como la intensa vigilancia corporal por parte de terceros orientada a prevenir riesgos, operen como un eco de esta crisis sanitaria. Esto configuró un escenario en el que la negociación de la seguridad corporal adquirió una centralidad sin precedentes. Resulta necesario que futuras investigaciones longitudinales analicen cómo estas tensiones entre inclusión, exigencia y protección se reconfiguran a medida que la pandemia se aleja en el tiempo.

Finalmente, aunque se incorporaron estrategias sistemáticas de reflexividad a lo largo del proceso investigativo, la posición generacional y académica del investigador principal pudo haber influido en las interacciones con las y los participantes y en la configuración de los relatos producidos. Si bien esta posición facilitó ciertos niveles de confianza e interpretación situada, también forma parte de las condiciones sociales en las que se generaron los datos.

Estas limitaciones no invalidan el aporte analítico del estudio, sino que delimitan su alcance y subrayan la necesidad de investigaciones comparativas y longitudinales que profundicen en las dinámicas ambivalentes de inclusión en las políticas de envejecimiento.

Resultados y discusión

El análisis etnográfico revela que la exclusión en espacios promovidos como dispositivos de envejecimiento activo no se manifiesta principalmente como una prohibición explícita, sino como un entramado de regulaciones materiales, simbólicas y morales que configuran una inclusión condicionada. Lejos de operar como escenarios neutros de bienestar, los espacios de actividad física observados producen segmentaciones etarias, jerarquías corporales y expectativas normativas sobre cómo debe envejecer un cuerpo legítimamente activo.

A partir del trabajo de campo, identificamos cuatro ejes analíticos interrelacionados: (1) infraestructura y autonomía restringida, (2) segregación protectora, (3) vigilancia simbólica y edadismo cotidiano, y (4) moralización del esfuerzo y conflicto entre modelos de envejecimiento.

Infraestructura urbana y autonomía restringida

Las experiencias de movilidad relatadas por las personas participantes muestran que, para algunas de ellas, la inclusión no depende únicamente de la existencia formal de programas, sino también de condiciones materiales que posibiliten su acceso cotidiano.

Graciela (65 años) señala:

“De llegar a algún lado sola, lo hago caminando; por eso no me gusta ir a lados lejos, porque dependo de gente que me lleve en auto. Y en transporte público. Olvídalo, te vas en micro y regresas en un cajón; para eso prefiero no salir”.

Su relato articula autonomía y riesgo. Caminar es la forma legítima y segura de desplazamiento; el transporte público se presenta como una amenaza potencial. La frase “regresas en un cajón” no solo expresa temor individual, sino también una percepción de vulnerabilidad estructural. La decisión de “preferir no salir” muestra cómo la exclusión puede operar anticipadamente, a través del cálculo del riesgo y de la autolimitación. Ahora bien, para muchos participantes del estudio, incluso caminar no se considera seguro debido a caminos en mal estado, luminosidad inconsistente y sensación de inseguridad.

Por otra parte, Violet (68 años) describe su experiencia en una piscina municipal:

“Yo me caí muy feo en la piscina. Claro, habilitaron un horario solo para adultos mayores, pero no hicieron nada más. Me caí porque el piso estaba mojado, no había barandas, ni alguien que secara el piso; nada. Incluso cuando me caí, no sabían bien qué hacer. Es todo así: no hay una organización, un plan, nada. Creen que, porque es horario exclusivo, con eso basta”.

Estas situaciones muestran que la inclusión institucional opera como una forma de clasificación espacial que delimita umbrales mínimos de adecuación sin transformar estructuralmente las condiciones de acceso. La exclusión no aparece como ausencia de política, sino como inclusión mínima regulada. Además, emerge una tensión central: el horario exclusivo opera como gesto de inclusión simbólica, pero no se acompaña de transformaciones estructurales en infraestructura ni protocolos. La frase “creen que, porque es horario exclusivo, con eso basta” revela una lógica minimalista de inclusión: separar es suficiente.

En ambos casos, la inclusión normativa no elimina la precariedad material. La exclusión no se produce por ausencia de oferta, sino por una insuficiencia estructural que limita la autonomía efectiva.

Desde la perspectiva de Castel, estas situaciones pueden interpretarse como formas de inclusión en zona de vulnerabilidad: las personas mayores no están excluidas del dispositivo institucional, pero su participación depende de condiciones materiales mínimas que no siempre están garantizadas. La política pública ofrece un apoyo parcial que evita la desafiliación, pero no elimina la fragilidad estructural que condiciona la experiencia de inclusión.

Segregación protectora y espacialización de la edad

La organización de horarios exclusivos para personas mayores apareció recurrentemente como estrategia institucional. Si bien amplía el acceso formal, también establece fronteras etarias implícitas.

Úrsula (73 años) reflexiona:

“Ir al gimnasio o a una piscina normal, quiero decir, normal, donde hay todo tipo de usuarios, no con horario exclusivo para personas mayores; ahí uno nota al tiro cómo la gente te mira, es como que dicen: ‘pero ¿qué hace acá esta señora? Se puede caer, se puede lesionar, porque anda sola acá’”.

La oposición entre “normal” y “horario exclusivo” es sociológicamente significativa. El espacio intergeneracional se percibe como potencialmente hostil; el espacio exclusivo, como seguro pero segregado. Algunas miradas anticipan fragilidad y riesgo. La legitimidad de la presencia queda condicionada por la edad visible.

La inclusión, entonces, se vuelve espacialmente delimitada: se es plenamente aceptado dentro del perímetro etario asignado. Fuera de él, la presencia pareciera ser una justificación implícita.

Este mecanismo no es explícitamente excluyente, pero produce una clasificación moral del espacio: hay lugares “propios” para el cuerpo envejecido y otros en los que su presencia resulta cuestionada.

Vigilancia simbólica y producción de fragilidad

Las miradas descritas por Úrsula no son anecdóticas; constituyen formas de vigilancia simbólica. La anticipación de una caída o lesión construye al cuerpo mayor como intrínsecamente frágil. Este tipo de interacción cotidiana refleja dinámicas de edadismo que operan incluso en contextos diseñados para promover la actividad física. La inclusión formal coexiste con la sospecha implícita.

La consecuencia no es solo incomodidad, sino también una negociación subjetiva: algunas personas relataron moderar sus movimientos o evitar ciertos espacios para no ser objeto de observación crítica. Así, la exclusión se internaliza como autocontrol. El cuerpo envejecido aparece simultáneamente como objeto de protección y de desconfianza.

Esta dinámica se expresa con claridad en el relato de César (70 años):

“No es que te digan algo directamente, pero se nota. Cuando uno sube las escaleras o toma una pesa, siempre hay alguien mirando, como esperando que te equivoques o que te caigas. A veces termino haciendo los movimientos más suaves, no porque no pueda, sino para que no piensen que me creo joven o que estoy exagerando para mi edad.”

Esta dinámica puede interpretarse como una forma de disciplina difusa, en la que la regulación no proviene exclusivamente de la autoridad formal, sino de la anticipación internalizada de expectativas normativas. La inclusión se convierte así en un régimen de visibilidad controlada.

Además, la experiencia descrita revela que la vigilancia no necesita formularse explícitamente para producir efectos disciplinarios. La anticipación de la mirada ajena

configura un campo de autocontrol en el que el cuerpo se regula preventivamente. Las personas no modifican su movimiento por incapacidad física, sino por gestión simbólica de la percepción externa. La frase “para que no piensen que estoy exagerando para mi edad” evidencia que el criterio de adecuación no es funcional, sino normativo: existe una expectativa implícita sobre el nivel “apropiado” de intensidad para un cuerpo envejecido. En este sentido, la fragilidad no opera como condición biológica, sino como categoría social anticipada que orienta la conducta. La exclusión se materializa así como una reducción performativa del propio cuerpo frente a la sospecha constante de desborde o de riesgo.

También, es importante advertir que la vigilancia simbólica y el edadismo documentados en estos espacios no operan de manera neutra, sino que están atravesados por el género. En el caso de las mujeres mayores, quienes, como se observó empíricamente, constituyen la amplia mayoría en actividades como las clases de baile, la presión normativa también puede estar operando bajo lo que la literatura ha definido como el “doble estándar del envejecimiento” (Sontag, 1972; Hurd Clarke, 2011). Mientras que en los hombres el mandato del envejecimiento activo suele asociarse a la mantención de la funcionalidad física y a la resistencia frente a la pérdida de atributos vinculados a la masculinidad, en las mujeres se superpone una vigilancia estética.

De este modo, las mujeres mayores pueden estar enfrentando también una doble penalización en los espacios deportivos: se les exige mantenerse activas para no ser categorizadas como frágiles o dependientes, pero, simultáneamente, sus cuerpos son juzgados si intentan habitar espacios, vestimentas o intensidades socialmente codificadas como “demasiado juveniles”. Esta intersección entre edadismo y sexismo agudiza la vulnerabilidad relacional en los dispositivos de inclusión, transformando la participación femenina en un ejercicio constante de gestión del estigma y autorregulación normativa.

Heterogeneidad corporal y conflicto entre modelos de envejecimiento activo

Las clases de baile constituyeron un espacio privilegiado para observar tensiones normativas. El trabajo de campo mostró que esta opción de ejercicio físico es utilizada prácticamente sólo por mujeres. Pamela (66 años) relata:

“Yo no voy a clases de baile para personas mayores. Una vez fui a una y la mitad de la clase se hacía sentada; ¡sentada! Ya era el colmo. ¿Para qué le ponen clase de baile entonces? Yo me quedé porque encontré feo irme, pero con esa experiencia no voy más a una clase de baile para personas mayores. Está bien que una ya no sea joven, pero de ahí a estar sentada, mejor me quedo en casa viendo tele.”

Para Pamela, la adaptación es percibida como una degradación simbólica. El ejercicio sentado representa una reducción de capacidad asumida como injustificada. Su rechazo revela un conflicto con un modelo protector que asocia la vejez con la limitación. En contraste, Jennifer (75 años) experimenta la exigencia como amenaza:

“A mí me encanta bailar, pero la profesora, en todas sus coreografías, incluía giros. Yo me mareo y me da miedo caerme; entonces no hacía los giros. Pero igual es incómodo porque a veces uno se queda ahí parada y es incómodo. A veces también, como uno va siguiendo, no se da cuenta y terminas por copiar un giro y quedas toda desorientada. Entonces, para ir a pasar rabias, mejor no bailo.”

Aquí la exigencia uniforme produce exclusión por sobrecarga. El no poder realizar

giros genera incomodidad y autoexclusión progresiva. Finalmente, María (75 años) sostiene:

“Para mí, las clases tienen que ser exigentes y que cada una haga lo que pueda. Pero si la profesora no nos exige, entonces se hace aburrido. Yo creo que es una la que tiene que medirse y la profesora exigirnos al máximo.”

María defiende un modelo meritocrático y autodeterminado: exigencia máxima y autorregulación individual. Las tres posiciones muestran que “persona mayor” no constituye una categoría homogénea. Más bien, emergen modelos en tensión en donde puede haber incluso perspectivas totalmente opuestas

A este debate contribuye Gilda (68 años) con el siguiente comentario:

“A veces siento que todos hablan de que debemos hacer ejercicio, de que es beneficioso para nosotros, pero no es con nosotros. Está pensado para un ‘adulto mayor’ que no sé quién es. Si haces mucho, te dicen que te cuides; si haces poco, que te esfuerces más. Entonces, una nunca sabe bien cómo ser”

La cita ilustra cómo los discursos sobre lo que debe hacer una persona mayor producen un sujeto abstracto que no siempre coincide con las trayectorias corporales concretas. La oscilación entre protección y exigencia establece un doble mandato moral que transforma la participación en un ejercicio de ajuste constante, lo que evidencia que la exclusión puede operar como incertidumbre normativa más que como prohibición explícita.

Si se analizan comparativamente los tres modelos emergentes, protector, productivista y autodeterminado, se observa que cada uno configura un tipo específico de sujeto legítimo dentro del dispositivo del envejecimiento activo.

El modelo protector privilegia la seguridad y tiende a anticipar fragilidad, produciendo un cuerpo cautelado cuya participación está mediada por la reducción preventiva del riesgo. El modelo productivista, en cambio, valora el rendimiento y la superación, estableciendo jerarquías implícitas entre quienes “se mantienen” activos y quienes no alcanzan ciertos estándares de intensidad o competencia. Por su parte, el modelo autodeterminado desplaza la responsabilidad hacia la autorregulación individual, naturalizando la idea de que cada persona debe saber medirse y adaptarse. Aunque distintos, los tres comparten un rasgo estructural: individualizan la gestión del envejecimiento y trasladan al cuerpo mayor la responsabilidad de ajustarse a marcos normativos predefinidos. De este modo, la inclusión no depende únicamente del acceso formal al programa, sino de la capacidad de encarnar adecuadamente alguno de estos modelos, dejando en posiciones más vulnerables a quienes no logran o no desean alinearse con ellos. Estos modelos dialogan con debates previos en gerontología crítica que han problematizado la moralización del “envejecimiento exitoso” (Rowe & Kahn, 1997; Katz & Calasanti, 2015), las formas de gerontogobernanza que combinan cuidado y regulación (Katz, 2000) y la producción de subjetividades autorresponsables en contextos neoliberales (Rose, 1999).

Estos modelos se pueden ver en la tabla 1.

Tabla 1. Modelos normativos en tensión en espacios de envejecimiento activo

Dimensión de análisis	Modelo Protector	Modelo Productivista	Modelo Autodeterminado
Lógica de participación	Evitación del riesgo y priorización de la seguridad preventiva.	Maximización del rendimiento y superación física constante.	Adaptación personal y autorregulación libre del esfuerzo.
Concepción del cuerpo	Cuerpo intrínsecamente frágil, vulnerable y en declive.	Cuerpo perfectible, asimilable al ideal de productividad adulta.	Cuerpo biográficamente situado, heterogéneo y capaz de medir sus límites.
Mecanismo de regulación institucional	Moderación preventiva del esfuerzo y asistencia directiva constante.	Exigencia física estandarizada, igualitaria y orientada al logro.	Delegación de la regulación hacia la responsabilidad individual del sujeto.
Respuesta subjetiva (agencia)	Sensación de degradación simbólica o infantilización (resistencia por aburrimiento).	Ansiedad, temor a la lesión o desgaste por sobreexigencia física.	Reivindicación meritocrática de la autoexigencia o incertidumbre normativa.
Efecto de exclusión (Zona de vulnerabilidad)	Segregación etaria y subestimación que limita el desarrollo de capacidades.	Sobrecarga física y exclusión de quienes no alcanzan el estándar de aptitud.	Individualización del fracaso al recaer el peso de la adaptación en el individuo sin soporte estructural.

Inclusión ambivalente: entre ampliación de acceso y reproducción de estereotipos

Los programas observados generan redes sociales, espacios de encuentro y reconocimiento comunitario. Sin embargo, también pueden reforzar la idea de que la vejez constituye una condición separada que requiere un tratamiento diferenciado y constante. La ambivalencia es estructural; las mismas políticas que expanden el acceso pueden cristalizar imaginarios de fragilidad, dependencia o homogeneidad.

La exclusión no aparece como ausencia de política, sino como efecto secundario de su implementación estandarizada. La categoría “adulto mayor” funciona simultáneamente como puerta de entrada y como frontera.

En consecuencia, los hallazgos muestran que la exclusión en contextos de envejecimiento activo opera mediante limitaciones estructurales que restringen la autonomía, segregación protectora espacialmente delimitada, vigilancia simbólica del cuerpo envejecido, moralización del esfuerzo y normalización de ciertos rendimientos, y homogeneización institucional de trayectorias heterogéneas.

Ahora bien, más que cuestionar la actividad física en sí misma, los resultados presentados nos ayudan a problematizar su institucionalización bajo un paradigma que, muchas veces, al intentar incluir, clasifica, regula y delimita. La inclusión normativa no garantiza inclusión vivida. Entre ambas se despliega un campo de tensiones en el que se negocia cotidianamente la legitimidad del cuerpo que envejece.

Estos hallazgos sugieren que la inclusión, entendida como ampliación del acceso, resulta insuficiente si no se interroga sobre el modo en que los dispositivos institucionales clasifican y homogeneizan la categoría ‘persona mayor’. La inclusión normativa puede coexistir con procesos de deslegitimación corporal cuando se estructura sobre supuestos

homogéneos acerca de fragilidad, dependencia o rendimiento (Katz y Calasanti, 2015; Lamb, 2017).

Conclusiones

Este estudio se propuso examinar cómo se produce la exclusión en espacios normativamente diseñados como inclusivos, específicamente en el marco de programas comunitarios de actividad física dirigidos a personas mayores. A partir de un trabajo etnográfico desarrollado en dos comunas de Santiago de Chile, los hallazgos muestran que la exclusión no opera principalmente como negación explícita del acceso, sino como un proceso relacional, espacial y simbólico que configura formas de participación condicionada.

Los datos evidencian que la inclusión institucional puede coexistir con dinámicas de segmentación etaria, vigilancia simbólica y normalización corporal. La implementación de horarios exclusivos, la adaptación homogénea de actividades y la infraestructura insuficiente no solo organizan la oferta programática, sino que también producen categorías implícitas sobre qué cuerpos son legítimos, qué niveles de rendimiento son esperables y en qué espacios resulta apropiada la presencia del cuerpo envejecido. En este sentido, la inclusión aparece menos como un estado garantizado que como un campo de negociación permanente.

Un aporte central del estudio consiste en evidenciar la ambivalencia estructural del paradigma del envejecimiento activo. Si bien los escenarios observados amplían oportunidades de encuentro, fortalecen redes sociales y promueven el bienestar, simultáneamente pueden reforzar imaginarios de fragilidad, homogeneizar trayectorias corporales diversas y establecer modelos normativos de envejecimiento deseable. La categoría “persona mayor” funciona tanto como dispositivo de acceso como frontera simbólica.

Asimismo, la heterogeneidad empírica observada, expresada en las tensiones entre modelos protectores, productivistas y autodeterminados de actividad física, cuestiona cualquier concepción uniforme del envejecimiento activo. Las experiencias recogidas muestran que la estandarización programática tiende a invisibilizar las diferencias biográficas, corporales y motivacionales, produciendo inclusiones parciales y, en algunos casos, procesos de autoexclusión.

Estos hallazgos contribuyen a los debates contemporáneos en gerontología crítica al desplazar el análisis del acceso formal hacia los mecanismos cotidianos mediante los cuales se produce la legitimidad corporal en la vejez. Más que evaluar si los programas “funcionan”, el estudio invita a problematizar cómo clasifican, regulan y ordenan la participación. La exclusión no se manifiesta únicamente en ausencia de oportunidades, sino también en la forma en que estas se diseñan e implementan.

La investigación sugiere la necesidad de comprender el envejecimiento activo no como un ideal universalmente aplicable, sino como un campo atravesado por relaciones de poder, expectativas morales y configuraciones espaciales que deben analizarse situadamente. Reconocer la diversidad constitutiva de la vejez implica interrogar críticamente las formas institucionales que buscan promover su inclusión, evitando que la política de la actividad se convierta en una nueva norma reguladora del cuerpo que envejece.

También los resultados invitan a repensar las políticas de envejecimiento activo más allá de su dimensión programática, incorporando una reflexión crítica sobre los supuestos normativos que orientan el diseño de dispositivos de actividad física dirigidos a personas mayores. Esto implica revisar no solo la oferta, sino también las concepciones implícitas sobre autonomía, fragilidad y capacidad que configuran la intervención pública. Una política verdaderamente inclusiva debería reconocer la heterogeneidad corporal y biográfica como punto de partida, evitando que la categoría ‘persona mayor’ funcione como dispositivo homogeneizante que produce, simultáneamente, acceso y frontera.

Para avanzar hacia una inclusión afectiva y efectiva, los hallazgos de este estudio permiten formular tres recomendaciones prácticas orientadas a los gestores de políticas públicas y salud deportiva municipal:

Primero, diseño universal más allá de la segregación horaria: la exclusión espacial debe mitigarse garantizando rutas de acceso seguras y la adecuación material de los recintos (superficies antideslizantes, apoyo perimetral, iluminación adecuada), entendiendo que destinar un “horario exclusivo” es insuficiente si la infraestructura sigue presuponiendo cuerpos estandarizados.

Segundo, diversificación y co-diseño programático: resulta necesario superar la oferta homogeneizante. Los programas de actividad física deben co-diseñarse con las propias personas mayores, garantizando parrillas de actividades con intensidades diferenciadas (que alojen los modelos protectores, productivistas y autodeterminados de manera simultánea) y evitando que la estandarización fuerce autoexclusiones.

Tercero, erradicación institucional del edadismo y sexismo: es perentorio implementar capacitaciones continuas para instructores y monitores deportivos centradas en perspectiva gerontológica y de género. El objetivo debe ser dismantelar la vigilancia simbólica, la infantilización y el trato paternalista, fomentando interacciones que no asuman a priori la fragilidad física ni apliquen lógicas estigmatizantes al cuerpo femenino envejecido.

En esta línea, los hallazgos también plantean interrogantes sobre los marcos formativos e institucionales que orientan la implementación de programas de actividad física para personas mayores. Las expectativas sobre fragilidad, rendimiento o autonomía no emergen únicamente en la interacción cotidiana, sino que pueden estar incorporadas en protocolos, criterios de seguridad y supuestos profesionales que organizan la intervención. Considerar estas dimensiones implica desplazar la pregunta de cuánto se ofrece a cómo se concibe a quienes participan. Solo desde esa reflexión será posible avanzar hacia dispositivos que promuevan el movimiento y la participación social más allá de una inclusión normativa, reconociendo la diversidad de trayectorias que configuran el envejecimiento en contextos desiguales.

Referencias

ALBALA, C. (2020) “El envejecimiento de la población chilena y los desafíos para la salud y el bienestar de las personas mayores”. **Revista Médica Clínica Las Condes**, Volumen 31, Nro. 1, 7-12. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2019.12.001>.

BENNETT, E. V., y MCDONOUGH, M. H. (2013) “The social and psychological experiences of older adults participating in group-based physical activity”. **Journal of Applied Sport Psychology**, Volumen 25, Nro. 1, 1-17. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/02643758.2013.788888>.

[0.1080/10413200.2012.693773](https://doi.org/10.1080/10413200.2012.693773).

BOURDIEU, P. (2016) **La distinción: criterio y bases sociales del gusto**. Taurus.

BRAUN, V., y CLARKE, V. (2006) "Using thematic analysis in psychology". **Qualitative Research in Psychology**, Volumen 3, Nro. 2, 77–101. Disponible en: <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>

BRAUN, V., y CLARKE, V. (2021) **Thematic analysis: A practical guide**. SAGE.

BUTLER, R. N. (1969) "Age-ism: Another form of bigotry". **The Gerontologist**, Volumen 9, Nro. 4, 243–246. Disponible en: https://doi.org/10.1093/geront/9.4.Part_1.243.

CASTEL, R. (1997) **La metamorfosis de la cuestión social. Una crónica del salariado**. Editorial Paidós.

CASTEL, R. (2014) **La inseguridad social:¿ Qué es estar protegido?**. Ediciones Manantial.

CHANG, E.-S., KANNOTH, S., LEVY, S., WANG, S.-Y., LEE, J. E., y LEVY, B. R. (2020) "Global reach of ageism on older persons' health: A systematic review". **PLOS ONE**, Volumen 15, Nro. 1, e0220857. Disponible en: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220857>

CHARMAZ, K. (2014) **Constructing grounded theory (2nd ed.)**. SAGE.

COLLINET, C., y DELALANDRE, M. (2017) "Physical and Sports Activities, and Healthy and Active Ageing: Establishing a Frame of Reference for Public Action". **International Review for the Sociology of Sport**, Volumen 52, Nro. 5, 570–583. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/1012690215609071>.

COMISIÓN ECONÓMICA PARA AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE (CEPAL) (2022) **Envejecimiento en América Latina y el Caribe: inclusión y derechos de las personas mayores**. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11362/48567>.

DENZIN, N. K., y LINCOLN, Y. S. (2018) **The Sage handbook of qualitative research (5th ed.)**. SAGE.

DHAHBI, W., BRIKI, W., HEISSEL, A., et al. (2025) "Actividad física para contrarrestar el deterioro cognitivo relacionado con la edad: Beneficios del entrenamiento aeróbico, de resistencia y combinado: una revisión narrativa". **Sports Med - Open**, Volumen 11, 56. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s40798-025-00857-2>.

DIAZ-VALDES, A., SELLERS, C. M., MEDINA, J. T., PONCE, J., CALVO, E., y GAVIS-HUGHSON, S. (2025) "Testing the mediating mechanism of alcohol use on the association between retirement and depressive symptoms in the United States using generalized mixed effect models". **Aging & Mental Health**, Volumen 29, Nro. 5, 788–796. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2423262>.

EATHER, N., WADE, L., PANKOWIAK, A., y EIME, R. (2023) "The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model". **Syst Rev.**, Volumen 12, Nro. 1, 102. Disponible en: doi: 10.1186/s13643-023-02264-8.

FAB, E., y SCHLESINGER, T. (2021) "The Role of Individual Resources, Health Behaviour and Age Perception as Determinants of Sports Participation in Older Age". **Ageing & Society**, Volumen 41, Nro. 4, 746–772. Disponible en: <https://doi.org/10.1017/S0144686X19001260>.

FINLAY, L. (2002) "Negotiating the swamp: The opportunity and challenge of reflexivity in research practice". **Qualitative Research**, Volumen 2, Nro. 2, 209–230. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/146879410200200205>.

FOUCAULT, M. (1988) "Technologies of the self" en MARTIN, L. H., GUTMAN, H., y HUTTON, P. H. (Eds.) **Technologies of the self**. University of Massachusetts Press, 16–49.

FOUCAULT, M. (2007) **Security, territory, population**. Palgrave Macmillan.

GARCÍA, V., LÓPEZ HUENANTE, N., SILVA, A., BUSTAMANTE, M., LEÓN, S., SILVA, L., BAEZA, M., CHANDÍA, C., y GAMONAL, J. (2024) "Políticas Públicas sobre Envejecimiento en Chile: Revisión Narrativa 1990-2022". **Revista estudios de políticas públicas**, Volumen 10, 23-40. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=So719-62962024000100023&nrm=iso.

GEERTZ, C. (1973) **The interpretation of cultures**. Basic Books.

GILLEARD, C., y HIGGS, P. (2002) "The Third Age: Class, Cohort or Generation?". **Ageing & Society**, Volumen 22, Nro. 3, 369–382. Disponible en: <https://doi.org/10.1017/S0144686X0200870X>.

HAMMERSLEY, M., y ATKINSON, P. (2019) **Ethnography: Principles in practice (4th ed.)**. Routledge.

HURD CLARKE, L. (2011). **Facing age: Women growing older in anti-aging culture**. Rowman & Littlefield Publishers.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICAS (INE) (2025) "Demografía y vitales". Disponible en: <https://www.ine.gob.cl/estadisticas/sociales/demografia-y-vitales>.

IZQUIERDO, M., DUQUE, G., y MORLEY, J. E. (2021) "Physical activity guidelines for older people: knowledge gaps and future directions". **The Lancet Healthy Longevity**, Volumen 2, Nro. 6, e380-e383. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(21\)00079-9](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(21)00079-9).

JENKIN, C. R., EIME, R. M., WESTERBEEK, H., O'SULLIVAN, G., y VAN UFFELEN, J. G. Z. (2017) "Sport and Ageing: A Systematic Review of the Determinants and Trends of Participation in Sport for Older Adults". **BMC Public Health**, Volumen 17, Nro. 1, 976. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4970-8>.

KATZ, S. (2000) "Busy bodies: Activity, aging, and the management of everyday life". **Journal of Aging Studies**, Volumen 14, Nro. 2, 135–152. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S0890-4065\(00\)80008-0](https://doi.org/10.1016/S0890-4065(00)80008-0)

KATZ, S., y CALASANTI, T. (2015) "Critical perspectives on successful aging: Does it "appeal more than it illuminates"?". **The Gerontologist**, Volumen 55, Nro. 1, 26–33. Disponible en: <https://doi.org/10.1093/geront/gnu027>.

KIM, A. C. H., RYU, J., LEE, C., KIM, K. M., y HEO, J. (2021) "Sport Participation and Happiness Among Older Adults: A Mediating Role of Social Capital". **Journal of Happiness Studies**, Volumen 22, Nro. 4, 1623–1641. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00288-8>.

LAMB, S. (2017) **Successful aging as a contemporary obsession: Global perspectives**. Rutgers University Press.

LEVY, B. (2009) "Stereotype embodiment". **Current Directions in Psychological Science**, Volumen 18, Nro. 6, 332–336. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x>.

LINCOLN, Y. S., y GUBA, E. G. (1985) **Naturalistic inquiry**. SAGE.

MARQUES, S., MARIANO, J., MENDONÇA, J., DE TAVERNIER, W., HESS, M., NAEGELE, L., PEIXEIRO, F., y MARTINS, D. (2020) "Determinants of ageism against older adults: A systematic review". **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Volumen 17, Nro. 7, 2560. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph17072560>.

MARTINSON, M., y BERRIDGE, C. (2015) "Successful aging and its discontents: A systematic review of the social gerontology literature". **The Gerontologist**, Volumen 55, Nro. 1, 58–69. Disponible en: <https://doi.org/10.1093/geront/gnu037>.

MITCHELL, J. C. (1983). Case and situation analysis. **The Sociological Review**, 31(2), 187–211. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.1983.tb00387.x>

PATTON, M. Q. (2015) **Qualitative research & evaluation methods (4th ed.)**. SAGE.

PHOENIX, C., y SMITH, B. (2011) "Telling a (good?) counter-story of aging: Natural body-building meets the narrative of decline". **The Journals of Gerontology: Series B**, Volumen 66B, Nro. 5, 628–639. Disponible en: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbro77>.

PLAN NACIONAL DE ENVEJECIMIENTO POSITIVO (2021) Documento consultado en Internet en: https://www.senama.gob.cl/storage/docs/Envejecimiento_Positivo.pdf

ROSE, N. (1999) **Powers of freedom: Reframing political thought**. Cambridge University Press.

ROWE, J., y KAHN, R. (1997) "Successful aging". **The Gerontologist**, Volumen 37, Nro. 4, 433–440. Disponible en: <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>.

SÁNCHEZ-SANTOS, J. M., RUNGO, P., y LERA-LÓPEZ, F. (2024) "Building Social Capital through Sport Engagement: Evidence for Adults Aged 50 Years and Older". **Ageing and Society**, Volumen 44, Nro. 2, 403–428. Disponible en: <https://doi.org/10.1017/S0144686X22000046>.

SHILLING, C. (2012) **The body and social theory (3rd ed.)**. SAGE.

SILVER, H. (1994) "Social exclusion and social solidarity". **International Labour Review**, Volumen 133, Nro. 5–6, 531–578.

SONTAG, S. (1972). The double standard of aging. **Saturday Review**, 55(39), 29–38.

SOSSA, A. (2024a) "Physical Exercise and Older People: Always a Happy Relationship? Four Qualitative Reflections to Deepen Understanding". **Social Sciences**, Volumen 13, Nro. 2, 1–13.

SOSSA, A. (2024b). "Espero todavía me queden muchos años más de vida útil". Ejercicio físico, cuerpo y emociones de quien envejece, **RELACES. Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad**, 44(16): 9–19.

SOSSA, A. (2025) "Sensibilidades y desigualdades en el espacio urbano: emociones y actividad física de personas mayores". **Universitas-XXI, Revista de Ciencias Sociales y Humanas**, Nro. 42, 37–60.

SUN, F., NORMAN, I. J., y WHILE, A. E. (2013) "Physical activity in older people: a systematic review". **BMC Public Health**, Volumen 13, Nro. 1, 449. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-449>.

TIMMERMANS, S., y TAVORY, I. (2012) "Theory construction in qualitative

research”. **Sociological Theory**, Volumen 30, Nro. 3, 167–186.

WALSH, D. W., GREEN, B. C., HARRISON, T., y BOWERS, M. T. (2022) “Sport as a Resource Caravan’: Understanding How Adults Utilize Sport as a Developmental Tool”. **Journal of Global Sport Management**, Volumen 7, Nro. 4, 546–568. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/24704067.2019.1669204>.

WALSH, K., SCHARF, T., y KEATING, N. (2017) “Social exclusion of older persons: A scoping review and conceptual framework”. **European Journal of Ageing**, Volumen 14, Nro. 1, 81–98. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s10433-016-0398-8>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (2002) **Active ageing: A policy framework**. World Health Organization.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (OMS) (2025a) “Age-friendly world”. Disponible en: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/age-friendly-practices/respect-and-social-inclusion/>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (OMS) (2025b) “Ageing and health”. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.

Yin, R. K. (2014). *Case study research: Design and methods* (5.^a ed.). SAGE Publications.

ZHANG, Z., JIN, L., LIU, J., LIAO, D., y ZHANG, X. (2024) “The impact of social participation on the health status of the older adult: An empirical study based on CGSS 2021 data”. **PLOS ONE**, Volumen 19, Nro. 6, e0305820. Disponible en: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0305820>.

ZIMMER, C., MCDONOUGH, M. H., HEWSON, J., TOOHEY, A., DIN, C., CROCKER, P., y BENNETT, E. V. (2021) “Experiences With Social Participation in Group Physical Activity Programs for Older Adults”. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, Volumen 43, Nro. 4, 335-344.