SIGNIFICADOS ATRIBUÍDOS A LA PRÁTICA DA DANZA DEL VIENTRE POR LAS ADULTAS MAYORES EN LAS CLASES RECREATIVAS DEL PROGRAMA INTEGRAL PARA LA PERSONA ADULTA MAYOR DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA (PIAM)*

*Sara Devandas Garro***

RESUMEN

El siguiente trabajo presenta información referente a las razones que impulsaron la participación de las mujeres adultas mayores en las clases recreativas de danza del vientre, coordinado por el Programa Integral para la Atención de la Persona Adulta Mayor de la Universidad de Costa Rica (PIAM) en el I ciclo de 2011. El objetivo de principal es presentar los diferentes significados y percepciones que las participantes atribuyeron a las clases de danza del vientre del PIAM. Se utiliza la metodología cualitativa; para la recolecciónde informaciónse aplicaron las siguientes técnicas: cuestionario, observación no participante e entrevista enfocada. Como muestra se eligieron 17 mujeres conedades entre los 50 y 83 años que participaronen el grupo de danza del vientre los lunes a las 8h. A partirde las respuestas obtenidas mediante el cuestionario y la observación, se seleccionaron siete participantes a quienes se les aplicó la entrevista. La observación no participante se realizóen el transcurso de 10 lecciones, prestando atención tanto a las participantes como a la profesora que facilito las clases y a las diversas interaccionesgeneradas. Se distingue que los significados concedidos a la participación de las mujeres en el grupo recreativo de danza del vientre tienen relación con la disposición del tiempo libre, la existencia del PIAM y el sentido de libertad.

Palabras clave: Mujeres Adultas Mayores. PIAM. Danza del Vientre. Tiempo Libre.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, se ha generado un aumento en la población adulta y en Costa Rica, según proyecciones de diversas instituciones demográficas, la población costarricense alcanzará un promedio de vida mayor a 80 años entre el 2020 y 2025.

Visando dar una atención adecuada a dicha población, se deben establecer servicios eficientes para apoyar la calidad de vida de las personas adultas mayores, de ahí la importancia de crearse e ampliarse espacios y opciones que satisfagan las necesidades de esta población.

En este sentido la Universidad de Costa Rica ha sido visionaria y pionera en la implantación de actividades dirigidas a esta población especifica mediante el Programa Integral para la Persona Adulta Mayor (PIAM). A partir de su creación en

1986, el PIAM paulatinamente ha ido ampliando su oferta de actividades sean académicas o recreativas. Vale la pena destacar que si bien la legislación costarricense actual considera “persona adulta mayor” una persona a partir de los 65 años, se puede ingresar al PIAM con 50 años cumplidos.

El PIAM clasifica las actividades en diversos módulos, entre ellos el de Movimiento Humano, del cual el curso de danza del vientre forma parte.

La danza del vientre es un tipo de danza caracterizada por movimientos de caderas e movimientos sinuosos, es ajena a la cultura costarricense y ha tenido diferentes connotaciones que van desde relacionarla con la prostitución, con la sensualidad, con la coordinación y la disociación de las diversas partes del cuerpo, con la belleza, entre otras.

En Costa Rica existen fuertes vestigios patriarcales que influyen en el imaginario social, principalmente en lo referente al cuerpo y a la sexualidad de las mujeres, a lo “permitido o no” según una catalogación por sexo y edad, afectando la población femenina al provocar conflictos con lo que se prefiere y se desea, conllevando a sentimientos de tristeza y confusión, tal y como ha sucedido en con otros países, donde la sociedad patriarcal ha oprimido y violentado a la mujer, queriendo adueñarse de su cuerpo “cosificándolo”. Como explica Oliva (2008) al referir como hasta el impacto de la medicina tiene intenciones de controlar y explotar los cuerpos femeninos para otorgar el poder sobre el cuerpo de la mujer al hombre.

De esta forma, por tratarse un curso de danza que como tal es una manifestación corporal, dirigida a las mujeres en la etapa de madurez según las etapas del desarrollo humano, se considera importante conocer lo que significa para las participes de esta práctica el aprender danza del vientre.

Se utiliza como parámetro la definición conceptual de Camacho e Ibarra (1993) quienes consideran que “significado” es el contenido valorativo (pensamiento, sentimiento y acción) que las personas atribuyen a objetos, personas, experiencias y hechos sociales y se encuentran basados en la intersubjetividad compartida, donde se conjugan la historia del individuo y el contexto social en que se desarrolla la persona.

Bajo este parámetro es que se intentan identificar los diversos significados que son atribuidos a la danza del vientre, desde la visión de mujeres cuyos procesos de socialización fueron enmarcados estrictamente bajo los estándares patriarcales (sumisión, abnegación, dependencia, dedición a la vida privada o del hogar y apoyo hacia proyectos de sus esposos, padres, hermanos) y que además se encuentran en el proceso de envejecimiento más visible, como lo es la etapa adulta mayor, que recibe una doble imposición de los roles de género por el hecho de "ser mujer" y "estar envejecida", pues en un sentido social se espera – y se exige- que las mujeres guarden su apariencia y belleza juvenil, no así con los hombres, como refieren a Arber y Ginn (1996).

Finalmente, para facilitar la comprensión de los resultados de la investigación, se considera oportuno enmarcar el contexto demográfico costarricense destacando que a nivel nacional las mujeres tienen una esperanza de vida cinco años más que los hombres y que la cantidad de adultas mayores es mayor que el de adultos mayores. Según se reporta en el I Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica (Fernández y Robles, 2008) a mitad del 2008 la población adulta mayor masculina era de 129 mil personas de 65 años y la femenina 148 mil y "una de cada cinco mujeres entre las edades de 65 a 69 es viuda, mientras que en los hombres solo uno de cada veinte se encuentra en esa condición. Después de los 80 años, aproximadamente dos tercios de las mujeres son viudas" (p. 16).

Así mismo el I Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica, identifica que la mayor parte de las mujeres adultas mayores no tiene ingresos económicos, ello debido a que la mayor parte de sus vidas la han dedicado a trabajos domésticos -que no son remunerados-, y por ende no cotizaron para ningún régimen de pensiones o seguridad social (Fernández y Robles, 2008).

La investigación se llevó a cabo bajo un enfoque cualitativo en el cual se utilizó la metodología etnográfica y los instrumentos de recolección de datos: observación no participante, cuestionario y entrevista enfocada. La muestra fueron 17 mujeres con edades entre los 50 y 83 años, participantes del curso de danza del vientre en el horario de lunes a las 8:00 de la mañana. Para la entrevista se eligieron por conveniencia 7 participantes que reunían requisitos de interés para el estudio. La

observación no participante se realizó en el período de 10 clases y se prestó atención tanto a las participantes como a la profesora e a las diversas interacciones generadas. A continuación se presenta una breve descripción de las entrevistadas:

- Lelia, 83 años, nacida en San José, en Barrio San Bosco, divorciada, con secundaria completa y estudios en contabilidad, dedicada al hogar, tiene 3 hijos, no cuenta con pensión. Actualmente vive sola en Sabanilla de Montes de Oca.
- Mariana, 67 años, nacida en Puntarenas, aproximadamente a los 7 años se fue a vivir a Liberia, divorciada, con estudios universitarios incompletos, ejerció como enfermera y se encuentra pensionada, tiene 3 hijas. Actualmente vive en Hatillo.
- Leda, 63 años, nacida en San José, creció en San Pedro centro, casada, con estudios universitarios completos, ejerció como profesora de inglés, no cuenta con pensión, tiene 9 hijos. Actualmente vive en Curridabat.
- Nuria,59 años, nacida en Tilarán, de niña se traslada con su familia a San José, casada, con estudios universitarios incompletos, se desempeñó como operadora telefónica, no cuenta con pensión, tiene 3 hijas. Actualmente vive en Zapote.
- Sandra,52 años, nace y crece en Aserrí, separada, con primaria incompleta, ama de casa, no cuenta con pensión, tiene 4 hijos. Actualmente vive en Guadalupe.
- Elizabeth,71 años, pasa la niñez y adolescencia en Santiago de Puriscal, a los 27 años aproximadamente se traslada a vivir en San José, casada, con estudios universitarios completos, se desempeñó como profesora de inglés y posteriormente como directora de un colegio, cuenta con pensión, tiene 3 hijas. Actualmente vive en Rohrmoser.
- Doris,56 años, toda su vida ha residido en el sur de San José, casada, con estudios secundarios completos, se ha dedicado a oficios del hogar, no tiene pensión, tiene 1 hija y 1 hijo. Actualmente vive en Barrio Los Ángeles.

Desarrollo

Para entender el sentido que tiene para las participantes este tipo de danza, se toma en cuenta su contexto yla experiencia vivida por las mujeres al participar en el curso. Se considera fundamental el contexto social en el que han vivido las mujeres del grupo de danza del vientre por ser el margen que establece los límites sobre lo permitido o no socialmente.

Bajo la realidad expresada por las participantes, se identifica que en general, los significados concedidos a la participación en el grupo de danza del vientre se encuentran vinculados con la disposición del tiempo libre, la existencia del PIAM y el sentido de libertad.

Según Fernández y Robles (2008) y la Organización Panamericana de la Salud (2009), las mujeres continúan encargándose de las tareas domésticas de su hogar, prácticamente hasta su muerte -o hasta que las condiciones de salud lo permitan-. En algunos casos, también apoyan las labores de sus descendientes, ayudan en oficios domésticos o cuidan sus nietos y nietas; sin embargo, es un trabajo poco reconocido y no remunerado económicamente.

Esta realidad se evidenció en la vida de algunas de las participantes, pero, gracias a la influencia de sus pares –que mantienen una estimulación entre sí para poder dejar de lado algunas de las barreras socioculturales y poder disfrutar de sus derechos- y a la promoción de instituciones del estado en cuanto a la necesidad de tener una vejez activa y saludable, las mujeres adultas mayores (MAM) del grupo de danza del vientre se han ido empoderando de su vida. También han distribuido su tiempo de manera que puedan disfrutar el tiempo libre para sí mismas, como se puede percibir en el siguiente extracto de la entrevista de Sandra: “Gloria a Dios, ya mis hijos se casaron, ya mis nietas están grandes y lo único que hago es que a mi hija le voy a cuidar las chiquillas cuando salen de la escuela” (Comunicación personal, 10 de junio del 2011).

La sensación de “haber cumplido” (el mandato social del patriarcado de criar y cuidar de su descendencia) contribuyó a que las participantes consideraran que ya tenían tiempo libre, porque sus hijos e hijas son mayores de edad, se casaron o se independizaron económicamente de sus progenitores. De ahí surge la apreciación de estas mujeres del “cumplimiento del deber” y la consideración de que finalmente,

pudieron satisfacer algunas de sus necesidades y hacer valer sus derechos, como el de la recreación y el descanso.

Aunque Sandra afirmó que ya no debía preocuparse por atender a sus descendientes, mencionó que aún “tiene mucho que hacer” en la casa. Sin embargo, tomó la decisión de hacer caso a la recomendación de una amiga y a aprovechar lo que considera “una oportunidad que le da la Universidad” para mejorar su vida.

En los casos de Mariana y Elizabeth, además de haber laborado fuera del hogar, trabajaron en sus casas y ejercieron los roles de madres y esposas. Es a partir de la jubilación que empezaron a dedicar “tiempo a actividades que les dieran satisfacción y desarrollo personal”.

De la entrevista con Mariana se logró percibir que ella, al encontrarse divorciada, con sus hijas mayores de edad y pensionada, consideró que tenía “tiempo”, y por eso empezó a explorar su lado artístico ya que pudo “aprender cosas” por que como explica: “es que, uno casado muy joven, y con tres criaturas seguidas, el tiempo, no, no alcanza, jamás” (Comunicación personal, 02 de junio del 2011).

Así, al igual que para las otras participantes, el “tener tiempo libre” se asociaba con “poder disponer de su tiempo” para aprender y disfrutar de opciones que en etapas previas de su vida no habían podido realizar. Como relata Sandra, sobre su participación en el curso en el cual se encuentra a gusto al “sentirse uno mismo, y salir un ratito de la casa; no estar metido en la casa” (Comunicación personal, 10 de junio del 2011).

Otro aspecto por considerar es el que la sociedad patriarcal considera que las tareas del hogar son responsabilidad de la mujer. Aunque ella trabaje fuera de la casa se le obliga a cuidar: del orden, de la limpieza, de los alimentos, entre otros. El ámbito de acción se enfoca en el hogar – “lo privado”. Por este motivo se puede entender por qué la mayoría de las participantes calificó de “liberadora” la experiencia de participar en actividades recreativas como la danza del vientre, ya que experimentan una sensación de liberación al salir y estar en otros ambientes, el poder elegir el curso que desean matricular, el relacionarse con otras personas y el tener una ruptura de la cotidianidad.

El PIAM, con sus variados cursos recreativos, ofrece una forma de alianza para las personas adultas mayores como expresa Elizabeth (2011) que “ayudan a la persona mayor a que salga de la casa, a que continúe activa (Comunicación personal, 13 de junio del 2011).

Aunque si bien manifiesta Elizabeth (2011) “uno siempre pasa activo en la casa”, las personas son seres sociales que necesitan establecer contactos con otras personas y experimentar la auto valía.

Específicamente, con la danza del vientre, una razón por la que las MAM acuden a este tipo de curso recreativo (además de contar con la libertad de salir de la estructura física de la casa), se debe a la sensación de libertad para comunicarse con su cuerpo y demostrar abiertamente su sensualidad. Éstos derechos han sido vedados al haber estado dentro de un cautiverio patriarcal en el que su cuerpo y su sexualidad han sido los ejes sobre los que se ha basado la opresión (Lagarde, 2003).

Algunas participantes hacen referencia a los comentarios de otras personas que consideran que el estar en danza del vientre es para “bailarle al marido”, lo que refleja que aún existen mitos sobre la sexualidad, que se relacionan con el tener que complacer al marido o al “derecho de él sobre el cuerpo de su esposa”.

Sandra, quien refleja su satisfacción por haberse inscrito en el curso de danza del vientre, aclara que su interés no tiene relación con lo que sus amigas interpretan sobre bailarle al esposo.

> Me gusta mucho, es decir, el hecho está en que me gusta mucho el movimiento. Me gusta mucho la libertad que se siente ahí. Me gusta mucho estar ahí porque uno se siente bien. Yo al menos me siento muy bien. Y siempre me ha llamado la atención en la forma en que mueven el estómago, las piernas, las manos, y se siente uno muy libre. Se siente libre de ser uno mismo. (Comunicación personal, 10 de junio del 2011)

Estas MAM han sido socializadas bajo un sistema patriarcal en el que han estado controladas mediante procesos pedagógicos en los que se enseñan y se aprenden deberes corporales genéricos (Lagarde, 2000). Han tenido que acatar normas para “calzar y ser aceptadas”, dedicarse a verse y a comportarse como se les exige; por ello han sido pocos los espacios y oportunidades que las MAM han tenido para experimentar las potencialidades del cuerpo, complicidad con otras

mujeres. Por eso también probablemente otras mujeres que se encuentran fuera del grupo de danza del vientre solamente consiguen asociar que danzar es “con los hombres” o “para los hombres”, como se ha enseñado-.

Durante mucho tiempo las participantes han tenido que reprimir la expresión de su corporalidad, pues el rol social (de género) considera que una mujer que es madre y esposa (y además “entrada en cierta edad”) no debe realizar algunos movimientos considerados como “sensuales” (principalmente los movimientos de cadera). Para el patriarcado sólo las prostitutas o mujeres promiscuas se comportan de esa manera para excitar a los hombres, y se alejan del ideal de mujer “madre pura e inmaculada”, que se debe mantener dentro de este tipo de estructura.

Mariana -quien es la única participante que se refiere directamente el aspecto sexual con el que se asocia la danza del vientre en la sociedad en la que vive- menciona al respecto “que la gente lo toma un poquito… como que es que están buscando, a nivel sexual, cosas ¿no?” (Comunicación personal, 02 de junio del 2011). Por centrarse en ese aspecto, las personas no valorizan todo lo que implica la ejecución de esta danza, como la ejecución y el grado de dificultad de los movimientos, así como el ritmo y la gracia.

Sin embargo, debido a las oportunidades que han tenido, las participantes han podido desarrollar la autodeterminación para mejorar y aprender habilidades, romper mitos en torno a la sexualidad de las mujeres y de las personas adultas mayores, y alcanzar la reapropiación de sí mismas y de los espacios recreativos a los que en otro momento tuvieron un difícil acceso.

No obstante, siempre se mantiene presente la búsqueda por preservar o mantener los atributos de “belleza”, porque los condicionamientos sociales sobre la imagen corporal y los atributos de lo bello y lo bueno en la mujer, privilegian la delgadez y la juventud (González, 2007; Lagarde, 2005).

Durante el período de observación, las participantes, de manera informal, comentaron a la investigadora sus deseos de adelgazar y mantener la figura, pues consideraban que la práctica de la danza del vientre las iba a ayudar a “sudar” y a “disminuir la grasa abdominal” para lograr este cometido.

De esta manera, la justificación de hacer ejercicio, se aboca también a cumplir "deberes corporales" como, por ejemplo, mantener su figura (con abdomen liso, con una cintura delgada, con senos frondosos y levantados), mantener una apariencia juvenil, más que por tener consciencia de la importancia de la actividad física, o para prevenir enfermedades o porque forma parte de su autocuidado o forma de recreación.

El deseo de continuar jovial genera más conflicto en la etapa adulta mayor porque las transformaciones corporales "resignifican las expresiones del cuerpo femenino", al cual, en una estructura patriarcal, se le otorga algún grado de valorización cuando el cuerpo "seduce para ser deseado por otros" o sirve para "procrear". Por tanto el cuerpo de las mujeres en edad adulta mayor, desde este tipo de visión, es "improductivo" y por tanto "invalidado" por la sociedad al rechazarlo y considerarlo un cuerpo no deseado (González, 2007).

De esta forma, mediante la danza, se pueden experimentar sensaciones liberadoras y agradables que favorecen el cambio de autopercepción, ya que al observar que son capaces de crear belleza con el movimiento de su cuerpo se puede revelar que aún es "productivo", como se refleja en la autopercepción de las entrevistadas.

Además, está comprobado que la actividad física estimula la segregación de endorfinas que apoyan esa percepción de "descarga de energía" y de "sensación de bienestar" (Oktedalen, Solberg, Haugen, y Opstad, 2001)lo que también ayuda a mejorar la autoestima e influye positivamente en la autoimagen.

Aunado a lo anterior, las mujeres del grupo de danza del vientre tienen la oportunidad de realizar una actividad recreativa diferente a las que se ofrecían en el PIAM y que además está "de moda" en el país.

Las mujeres entrevistadas relatan que se sienten más cómodas realizando el curso con otras mujeres "de su edad", como externa Nuria (2011) porque "no tenían que competir con las jóvenes" (ya que según se observa, desde niñas se ha enseñado a las mujeres a competir para "ser escogidas") a partir de los atributos estéticos o por el ritmo de aprendizaje.

Al respecto, Nuria también señala que se siente bien debido que “uno participa como puede y su tiempo lo puede utilizar en lo que usted quiere; entonces, eso me gusta, no me siento presionada” (Comunicación personal, 10 de junio del 2011).

Como se logra evidenciar a partir de los comentarios de las entrevistadas, la razón fundamental para la participación de las MAM en el curso de danza del vientre tiene relación con la falta de tiempo libre en otras etapas de su desarrollo por lo que la posibilidad de ingresar al PIAM es considerado como una “oportunidad”.

En este sentido, las participantes refirieron que la apertura de cursos de la UCR exclusivos para PAM, a precios accesibles, propicia la inscripción de la población. El PIAM es un medio para alcanzar el aprendizaje y la recreación, así como hacer valer los derechos humanos que anteriormente no pudieron disfrutar a plenitud.

> Me gusta porque también se siente uno libre. Sentirse uno que es una persona y también tiene uno sus derechos. Sentirse que usted puede hacer cualquier cosa. Sentir que uno es digno de hacer lo que quiere. (Sandra, comunicación personal, 10 de junio del 2011).

A partir de este comentario se puede percibir la autorrealización y la capacidad de continuar una vida activa y plena alcanzada por Sandra, gracias a la existencia de esta red de apoyo para las personas adultas mayores -en especial para las mujeres- como lo es el PIAM de la UCR.

En el caso de Lelia, la posibilidad de asistir a los cursos del PIAM también le ha generado mucha satisfacción ya que desde niña estuvo subyugada a la estructura familiar y a los mandatos sociales. Refiere que no tuvo acceso a las actividades recreativas que implicaran actividad física y mucho menos si se realizaba “fuera de casa”, ya que a las mujeres les era prohibido, como se puede observar en el siguiente extracto de la entrevista “en mis tiempos, ni siquiera nadar, porque no habían piscinas, solo a los hombres les daban permiso y las pozas nunca jamás, no, no, eso era cosa de hombres” (Comunicación personal, 02 de junio del 2011).

Algunas participantes mencionaron que las razones por las que ingresaron al curso de danza del vientre tenían relación con el deseo de aprender movimientos

diferentes, o esta “nueva técnica de danza”, como indicaron algunas, y para mejorar la coordinación.

> Me entró como curiosidad de ver cómo era que, uno ve como bailan, pero ¿cómo hacen para moverse de esa forma? y entonces ya me entró curiosidad, pregunté que si había campo ya en la matricula, me dijeron que sí y estoy muy contenta (Nuria, Comunicación personal, 10 de junio del 2011).

De esta forma se puede determinar que otra de las razones por las cuales las MAM recurren a este tipo de actividad recreativa es para conocer la capacidad de su cuerpo e identificar sus partes, las posibilidades de movimiento y así apoderarse de él, lo que puede identificarse como un aspecto complementario al proceso de apropiación de su libertad.

Como este es un tipo de danza de reciente incursión en Costa Rica, la novedad y la posibilidad de acceder a ella es una oportunidad de aprender lo que “está en boga” y genera un reto en cuanto al dominio corporal, debido a que el aprendizaje motor requiere una disociación parcial de movimientos específicos (Mora, García, Toro, Zarco, 2000).

Para ello, también es necesario desarrollar un domino sensorio-motor referente al manejo del cuerpo y de su posición en el espacio, habilidades que se encuentran contenidas al ejecutar la danza del vientre y mantienen relación con la apropiación del cuerpo.

Algunas participantes relataron que se inscribieron en el curso porque es desestresante, les sirve “de terapia” (al considerarlo relajante y liberador) y aunque utilizaron varios términos para hacer referencia a ese mismo estado de tranquilidad que deseaban obtener al realizar ese tipo de actividad, esa búsqueda interior se podría catalogar como una forma de equilibrio espiritual.

De acuerdo con estos comentarios, la danza del vientre también es sinónimo de salud, por apoyar el estado de equilibrio biopsicosocial y espiritual. Por lo tanto, otra de las razones por las cuales las MAM acudieron a la actividad recreativa de danza del vientre tiene un ligamen con el estado de armonía interna lo que es equivalente a la salud integral.

CONCLUSIONES

Se toma en cuenta que la socialización de las mujeres que asistieron a este curso recreativo, se ha dado en un sistema patriarcal que asigna roles de género que influyen en las posibilidades de acceso a actividades recreativas. Las mujeres comentan que durante etapas previas de sus vidas realizaron diversos trabajos -remunerados o no-, entre las que se encuentran el trabajo fuera del hogar y el trabajo de cuido de sus descendientes.

Una vez que disminuyeron o cesaron estas acciones, las participantes contaron con tiempo libre para aprovechar las oportunidades que el ambiente ofrece, se incorporan al PIAM y a los cursos que se imparten, como danza del vientre.

El hecho de tener tiempo libre por haber concluido un ciclo (crianza de su descendencia o inicio de la jubilación), desde la percepción de las participantes, permite su incursión en el curso de danza del vientre como actividad recreativa otorgándole varios significados a este hecho y considerándolo como “una oportunidad que la UCR les proporciona” y “tienen que aprovecharla”.

Desde la reflexión de la investigadora, la danza como actividad recreativa es muy importante para las mujeres adultas mayores, ya que les permite manifestar con su cuerpo emociones y vivencias (que a veces no se pueden o no se saben comunicar con palabras) y posibilita el desarrollo de habilidades como la creatividad, la coordinación y la socialización, reapropiándose de su cuerpo y empoderándose para seguir descubriendo todas sus posibilidades.

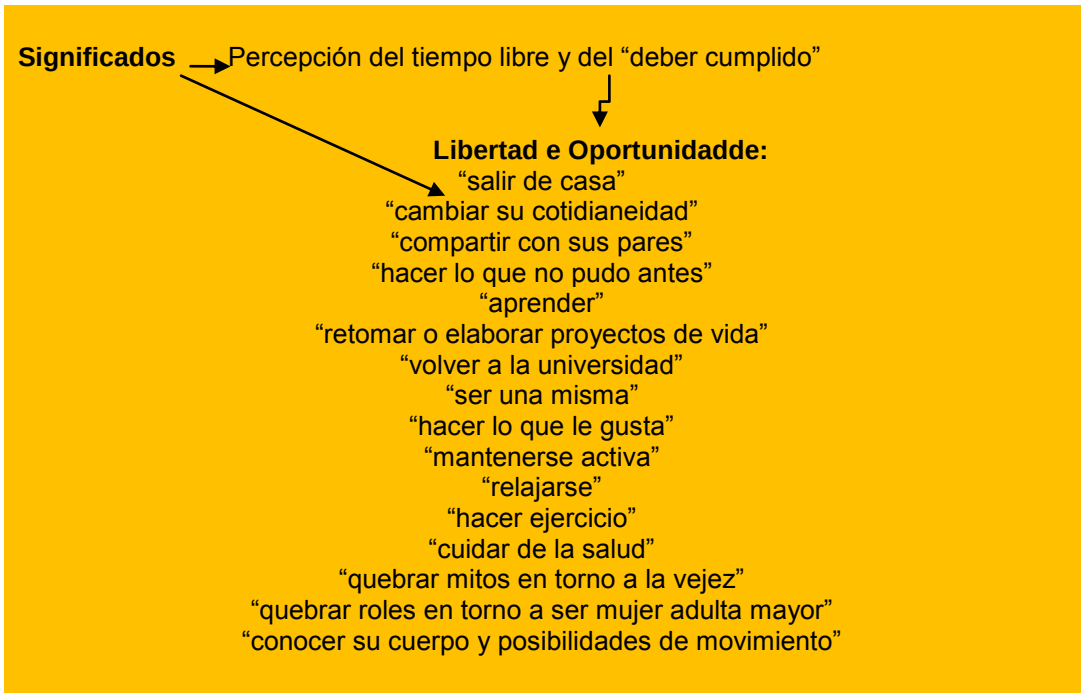

*Figura 1.*Síntesis de los significados.

REFERENCIAS

ARBER, S., y GINN, G. Relación entre género y envejecimiento. Enfoque sociológico. España: Editorial Narcea,1996.

CAMACHO, L., e IBARRA, C. El significado psicosocial de la vivienda autoconstruida con ayuda mutua: Estudio en la comunidad de Las Luisas. San José, Costa Rica: Tesis sin publicar para optar por el grado de licenciatura, 1993.

FERNÁNDEZ, X., y ROBLES, A. I Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica. San José, Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica, 2008.

GONZÁLEZ, Y. Mi cuerpo habla… soy mujer: Representaciones sociales de algunas adultas mayores de los clubes de AGECO. Universidad de Costa Rica, Costa Rica: Tesis de licenciatura sin publicar, 2007.

LAGARDE, M. Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas. México: UNAM. 4ta Edición, 2005.

LAGARDE, M. Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas. México: UNAM. 2da Edición, 2003.

LAGARDE, M. Claves feministas para liderazgos entrañables. Nicaragua: Puntos de reencuentro, 2000.

MORA, J., GARCÍA, J., TORO, S., y ZARCO, J. Psicología de la actividad físico-deportiva. España: Editorial Pirámide, 2000.

OKTEDALEN, O., SOLBERG, E., HAUGEN, A., y OPSTAD, P. The influence of physical and mental training on plasma beta-endorphin level and pain perception after intensive physical exercise.Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress, Doi10.1002/smi.892, *17*(2), 121-127, (marzo) 2001.

OLIVA, P. “Desde mi cuerpo” un modelo para abordar la violencia contra las mujeres a través de la danza. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica: Trabajo final sin publicar para optar por el grado de magister, 2008.

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. Género y envejecimiento. Disponible en: <http://www.paho.org/spanish/hdp/hdw/genderageingsp.PDF>. Acceso: 13 oct, 2009.