



Programa Oficial de Postgrado en Xerontoloxía

Máster en Xerontoloxía Social

Avda. Xoán XXIII, 15782

Santiago de Compostela

MÁSTER UNIVERSITARIO EN XERONTOLOXÍA (3a edición)

ESPECIALIDADE SOCIAL

APODERANDO A SEXUALIDADE

FEMININA:

**Proxecto de Educación Sexual para
Mulleres Maiores**

Autoría: Lucía Otero López

Dirixido por: Ainara Díaz Geda.

UNIVERSIDADE DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

Santiago de Compostela, Xuño de 2024

RESUMO

Antecedentes

A sexualidade correspóndese cun aspecto biopsicosocial que acompaña aos seres humanos durante todas as súas etapas vitais, sendo un indicador de calidade de vida para as persoas maiores. No proceso de envellecemento experimentáanse unha serie de cambios fisiolóxicos, funcionais, psicolóxicos, sociais, económicos... que poden producir alteracións á hora de vivir a sexualidade. Ademais dos cambios mencionados, outro factor que inflúe en gran medida na sexualidade das persoas maiores, con maior énfase nas mulleres, é a existencia de prexuízos e estereotipos sociais. A consecuencia disto é que as persoas maiores sintan culpa ou vergoña se manteñen actividades ou intereses sexuais, afastándose cada vez máis da sexualidade provocando a aparición de dificultades na súa saúde tanto física como mental.

Obxectivos

O obxectivo xeral deste proxecto correspóndese con ofrecer coñecemento sobre a sexualidade a mulleres maiores de 65 anos habitantes do rural da provincia de A Coruña. Para isto, establecemos unha serie de obxectivos específicos centrados en: reducir os prexuízos e estereotipos sobre a sexualidade feminina na terceira idade; aumentar o autoconhecimento e a autoestima das mulleres participantes; facilitar o acceso das mulleres usuarias do proxecto a servizos e recursos da comunidade; mitigar o sentimento de culpa e vergoña das mulleres participantes en canto á sexualidade e por último, proporcionar un espazo seguro no que crear unha rede de apoio entre as mulleres participantes e fomenten a socialización e a axuda mutua.

Metodoloxía

Para alcanzar estes obxectivos, levarase a cabo un proxecto de intervención dividido en seis sesións a través das cales se abordarán temáticas como os cambios fisiolóxicos do envellecemento, os mitos e estereotipos sociais, o sentimento de culpa, etc. De maneira simultánea, propoñemos a utilización dunha técnica de investigación cualitativa, a "Fotovoz", coa finalidade de afondar e mostrar á sociedade como afectan os estereotipos na autoestima, na corporalidade positiva e no autoconhecimento das mulleres maiores dende o empoderamento das mesmas.

Palabras chave

Persoas Maiores, Sexualidade Feminina, Educación Sexual, Estereotipos, Idadismo.

RESUMEN

Antecedentes

La sexualidad se corresponde con un aspecto biopsicosocial que acompaña a los seres humanos durante todas sus etapas vitales, siendo un indicador de calidad de vida para las personas mayores. En el proceso de envejecimiento se experimentan una serie de cambios fisiológicos, funcionales, psicológicos, sociales, económicos... que pueden producir alteraciones a la hora de vivir la sexualidad. Otro factor que influye en gran medida en la sexualidad de las personas mayores, con mayor énfasis en las mujeres, es la existencia de prejuicios y estereotipos sociales. La consecuencia de esto es que las personas mayores sientan culpa o vergüenza si mantienen actividades o intereses sexuales, alejándose cada vez más de su sexualidad y provocando la aparición de dificultades en su salud tanto física como mental.

Objetivos

El objetivo general de este proyecto se corresponde con ofrecer conocimiento sobre la sexualidad a mujeres mayores de 65 años habitantes del rural de la provincia de A Coruña. Para ello, establecemos una serie de objetivos específicos centrados en: reducir los prejuicios y estereotipos sobre la sexualidad femenina en la tercera edad; aumentar el autoconocimiento y la autoestima de las mujeres participantes; facilitar el acceso de las mujeres usuarias del proyecto a servicios y recursos de la comunidad; mitigar el sentimiento de culpa y vergüenza de las mujeres participantes en cuanto a la sexualidad y por último, proporcionar un espacio seguro en el que crear una red de apoyo entre las mujeres participantes y fomentar la socialización y la ayuda mutua.

Metodología

Para alcanzar estos objetivos, se llevará a cabo un proyecto de intervención dividido en seis sesiones a través de las cuales se abordarán temáticas como los cambios fisiológicos del envejecimiento, los mitos y estereotipos sociales, el sentimiento de culpa, etc. De manera simultánea, proponemos la utilización de una técnica de investigación cualitativa, la "Fotovoz", con la finalidad de ahondar y mostrar a la sociedad como afectan los estereotipos en la autoestima, en la corporalidad positiva y en el autoconocimiento de las mujeres mayores desde el empoderamiento de las mismas.

Palabras clave

Personas Mayores, Sexualidad Femenina, Educación Sexual, Estereotipos, Edadismo.

SUMMARY

Background

The sexuality corresponds with an appearance biopsicosocial that accompanies to the human beings during all his vital stages, being an indicator of quality of life for the greater people. In the process of aging experience a series of physiological changes, functional, psychological, social, economic... That they can produce alterations to the hour to live the sexuality. Another factor that influences to a large extent in the sexuality of the greater people, with greater emphasis in the women, is the existence of prejudices and social stereotypes. The consequence of this is that the greater people seat fault or shame if they keep activities or sexual interests, moving further and further away from his sexuality and causing difficulties in his physical and mental health.

Objectives

The general aim of this project corresponds with offering knowledge on the sexuality to greater women of 65 years inhabitants of the rural of the province of A Coruña. For this, establish a series of specific aims centred in: reduce the prejudices and stereotypes on the feminine sexuality in the third age; increase the self-knowledge and the self-esteem of the women participants; facilitate the access of the women users of the project to services and resources of the community; mitigate the feeling of fault and shame of the women participants regarding the sexuality and finally, provide a safe space in which create a network of support between the women participants and boost the socialisation and the mutual help.

Method

To reach these aims, will carry out a project of intervention divided in six sessions through which will tackle thematic like the physiological changes of the aging, the myths and social stereotypes, the feeling of fault, etc. Of simultaneous way, propose the utilisation of a technician of qualitative investigation, the "Fotovoz", with the purpose to deepen and show to the society as they affect the stereotypes in the self-esteem, in the positive corporeality and in the self-knowledge of the greater women from the empowerment of the same. Finally, they will expose the photographs in the centre sociocultural of the city council of To Laracha.

Keywords

Old People, Female Sexuality, Sex Education, Stereotypes, Ageism.

ÍNDICE

1. Introducción.....	1
1.1. Marco teórico.....	2
1.2. Xustificación.....	6
2. Obxectivos.....	9
3. Material e métodos.....	9
3.1. Deseño.....	9
3.2. Localización física e cobertura espacial.....	11
3.3. Poboación de estudo.....	11
3.4. Técnica de recollida de datos.....	13
3.5. Entrada ao campo.....	17
3.6. Dimensión temporal.....	25
3.7. Análise de datos.....	27
3.8. Aspectos éticos.....	27
4. Recursos.....	28
5. Orzamento.....	28
6. Avaliación.....	28
7. Posibilidades de financiación e difusión.....	29
8. Perspectiva de futuro	30
9. Referencias bibliográficas.....	31
10. Anexos.....	35

1. INTRODUCCIÓN

O Traballo de Fin de Máster presentado a continuación correspóndese cun deseño dun proxecto de intervención á vez que tamén se propón unha investigación cualitativa empregando a Técnica da Fotovoz. A temática abordada correspóndese coa sexualidade feminina na terceira idade pois, tal e como se explicará detalladamente ao longo do texto, entre outros aspectos, é unha área de grande importancia para a calidade de vida das persoas maiores, ademais de estar moi pouco estudada. De cara ao obxectivo xeral do proxecto, consideramos preciso ofrecer coñecemento sobre a sexualidade a mulleres maiores de 65 anos habitantes do rural da provincia de A Coruña. Para isto, establecemos unha serie de obxectivos específicos centrados en: Reducir os prexuízos e estereotipos sobre a sexualidade feminina na terceira idade; Proporcionar un espazo seguro no que crear unha rede de apoio entre as mulleres participantes e fomentar a socialización e a axuda mutua; Aumentar o autocoñecemento e a autoestima das mulleres participantes; Facilitar o acceso das mulleres usuarias do proxecto a servizos e recursos da comunidade; Dar a coñecer como poden afectar os prexuízos sociais existentes na sexualidade, no autocoñecemento e na autoestima das mulleres maiores e por último, mitigar o sentimento de culpa e vergoña das mulleres participantes en canto á sexualidade.

Con relación á estrutura do traballo, este dividirase en dez apartados diferenciados. O primeiro deles corresponderase co marco teórico, no cal abordaremos o concepto da sexualidade, como inflúe o proceso de envellecemento na sexualidade das persoas maiores, os estereotipos e mitos existentes sobre a mesma así como tamén as consecuencias para a saúde. En segundo lugar, atoparemos unha breve xustificación onde explicamos os motivos polos cales consideramos convinte a realización deste proxecto ademais dunha reflexión sobre o papel do perfil profesional da Educación Social neste eido. A continuación, explicaremos os obxectivos anteriormente mencionados así como tamén os materiais e o método que empregaremos para o alcance dos mesmos. Así pois, trataremos aspectos como o deseño; a localización física e a cobertura espacial; a poboación de estudo; a técnica de recollida de datos; a entrada ao campo; a dimensión temporal; o análise de datos e os aspectos éticos. Nos apartados posteriores especificaremos os recursos, o orzamento e a avaliación do proxecto, así

como tamén as posibilidades de financiación e difusión e a perspectiva de futuro. Para rematar, atoparemos as referencias bibliográficas consultadas e os anexos.

1.1. MARCO TEÓRICO

O concepto da sexualidade

Ghidara (2019) define a sexualidade dunha maneira integral xa que a considera unha parte fundamental e inherente aos seres humanos, comprendendo non soamente a área biolóxica senón que tamén inclúe aspectos de orde psicolóxico e social (perspectiva biopsicosocial) onde se tratan diferentes termos como o xénero, a identidade, a personalidade, os pensamentos, os valores... A sexualidade é un aspecto que acompaña aos seres humanos durante todas as etapas da vida, correspondéndose cun indicador de calidade de vida nas persoas maiores (Carabajo e Durán, 2023). A necesidade afectiva é permanente ao longo da vida humana e a insatisfacción deste tipo de sentimentos pode converterse nunha fonte de malestar psicolóxico, capaz de afectar ao crecemento persoal, a estabilidade familiar e a integración social (Quero, 2020).

Tal e como destacan García et al. (2020), o ser humano é un ser sexuado polo que a sexualidade tamén se corresponde cunha forma de interrelación humana vinculada coa forma de ser, pensar, actuar, etc. O comportamento sexual humano non é igual en todas as persoas xa que varía de factores tales como a cultura, o lugar onde se reside, as normas que se van transmitindo de xeración en xeración, do contexto social, das experiencias persoais, etc.

García et al. (2020) e Andrade (2021) destacan que ao longo da Historia a sexualidade sempre foi asociada aos xenitais e á reprodución humana, pero é esencial coñecer que coexisten outros elementos para abordar este tema en toda a poboación. Así pois, ese tipo de pensamentos rexeita a idea do pracer sexual, deixando nun segundo lugar a perspectiva biopsicosocial mencionada con anterioridade.

A sexualidade e o envellecemento

Carabajo e Durán (2023) afirman que a sexualidade no proceso de envellecemento vai acompañada de cambios fisiolóxicos, funcionais, sociais, económicos, psicolóxicos, etc. que poden afectar á maneira de vivir a mesma. Así pois tamén é primordial ter presente que os cambios fisiolóxicos propios do envellecemento non deben significar unha perda significativa da actividade sexual xa que a idade por si mesma non constitúe un factor con entidade propia para afectar ás relacións sexuais e/ou ao pracer asociado a esta (Cerquera et al. 2013).

De maneira específica, centrándonos nos cambios fisiolóxicos que viven as mulleres no proceso de envellecemento cabe destacar principalmente a perda da elasticidade da vaxina, unha menor lubricación, a diminución hormonal, un aumento de molestias durante o coito e a presenza da menopausa (Wong et al.,2010). Con isto, é un feito que algúns destes cambios, poden provocar sensacións molestas en certos tipos de actividade sexual. Porén, é importante sinalar, tal e como o fai Freixas (2018) no seu libro “*Sin reglas: Erótica y libertad femenina en la madurez*” que non existe evidencia de que os cambios físicos que se producen de forma natural co envellecemento impacten de xeito irreversible no funcionamento sexual, sempre e cando o significado cultural e emocional dos mesmos non interfira na autoestima. Un dos temas centrais en canto a isto é a menopausa, pois outórgaselle socialmente a idea de que é o *principio do fin da vida sexual* e do atractivo erótico da muller. Freixas (2018) explica que aínda que hai cambios fisiolóxicos derivados da menopausa que poden afectar á sexualidade da muller, esta tamén se ve influída por algúns acontecementos vitais que ocorren simultaneamente. Así pois, algúns destes poden ser o coidado de proxenitores maiores, crises de parella, a saúde, a situación laboral e económica, etc. A mesma autora sinala que a sequidade vaxinal é un dos cambios fisiolóxicos asociados á menopausa que máis lle pode afectar ás mulleres, ademais doutras causas sociais e contextuais. Outro factor que pode influír na sexualidade das mulleres maiores é o consumo de determinadas medicacións e tratamentos médicos, como os ansiolíticos ou antidepressivos que se recitan ante cadros de ansiedade.

Pérez et al. (2012) defenden que a actividade sexual é posible e satisfactoria tanto no home como na muller que superan os 60 anos de idade. Así pois, é importante non impoñer expectativas baseadas na sexualidade idealizada da xuventude ao tratar este tema no adulto maior. A clave está en que a sexualidade se entenda nun sentido

máis amplo no que tamén se inclúa a afectividade e non unicamente como unha actividade orientada ao coito. Con isto, é posible incluír o coito dentro das relacións sexuais se así se desexa pero tamén resulta importante a presenza doutras actividades relacionadas coa sexualidade e afectividade, pois o desexo de afecto aumenta cos anos. Da mesma maneira, Quero (2020) confirma que a sexualidade non está unicamente relacionada coa xenitalidade, senón que comprende todas as expresións sexuais e outras actitudes, conductas e prácticas máis alá da penetración, como pode ser a aproximación, o contacto, a intimidade, a masturbación, a comunicación emocional, a identidade de xénero, entre outras moitas máis.

Freixas et al. (2010) mencionan que outro factor que inflúe na sexualidade das mulleres é o feito social de relacionar sexualidade coa heterosexualidade. Isto complica a fluidez do desexo nas mulleres en todas as idades xa que ao igualar sexo con coito aparece a idea de que isto é o único real, polo que as outras dimensións do pracer identifícanse como insatisfactorias e “non son sexo”. Así pois, resulta de interese mencionar que o dobre estándar da sexualidade e a aceptabilidade social das diferenzas da sexualidade en ambos xéneros produce unha desigualdade social. É importante informar sobre as ideas dicotomizadas de cara a sexualidade feminina que se limitan a distintos aspectos. Entre estes, existe a idea de que as persoas maiores soamente deben ter sexo por amor, que non deberían mostrar interese polo sexo e a relación do mesmo coa reprodución. Ademais, está moi presente a consideración social dos corpos femininos como obxectos de desexo, que provocan serias repercusións na autoestima das mulleres (Freixas et al., 2010).

Estereotipos e mitos

A cultura e as normas da sociedade inflúen directamente no comportamento sexual polo que a actividade sexual está marcada por diferenzas individuais e culturais (Quero, 2020). Ante isto, ademais dos cambios fisiolóxicos mencionados anteriormente, outro factor que inflúe e afecta en gran medida a maneira de vivir a sexualidade nas persoas maiores e sobre todo nas mulleres, son os estereotipos e os prexuízos que perpetúan na sociedade a día de hoxe. Así pois, estudos como o de Cerquera et al. (2013) afirman que máis da metade da poboación na que se realizou o estudo pensa que as mulleres maiores teñen menos interese sexual que os homes. Desta maneira, o

xénero é un factor importante en canto aos mitos e estereotipos. Un claro exemplo disto é que actualmente segue estando mal visto que unha muller maior e viúva volva a ter outra parella afectiva, mentres que se o fai un home está socialmente máis aceptado (Quero, 2020). Carabajo e Durán (2023) comentan que un dos estereotipos sociais que máis afecta é o culto actual á beleza e ao corpo perfecto idealizado e incentivado pola sociedade. Este pensamento inflúe na maneira en que as persoas maiores aceptan os cambios propios do envellecemento, as alteracións da autoimaxe, o retraso do desexo sexual e a redución da libido (Cerquera et al, 2013). Andrade (2021) afirma que outra idea que está moi presente na sociedade é que a sexualidade na terceira idade non existe xa que é algo vinculado exclusivamente á xuventude.

García et al. (2020) resumen os estereotipos da sexualidade na adultez maior en que se corresponde cun aspecto inadecuado e non importante na etapa da vellez así como tamén que as persoas maiores non teñen desexo sexual considerando ás que si o manifestan abertamente como persoas perversas. Ademais, estes autores tamén inclúen a idea de que a masturbación é algo antinatural e que non debe ser realizada.

Rodríguez (2008) fai referencia a que estes prexuizos son especialmente prexudiciais cando se presentan nos profesionais sanitarios que tratan coas persoas maiores. Este suceso recibe o nome de institucionalización do tópico e caracterízase principalmente por presencias de actitudes idadeistas nos propios profesionais. Como consecuencia, foméntase a falsa crenza de que a sexualidade na vellez non é posible xa que a capacidade procreativa, especialmente no caso das mulleres, non pode ser levada a cabo.

As consecuencias na saúde.

Como xa vimos mencionando con anterioridade, o proceso de envellecemento leva consigo cambios que poden afectar á capacidade de manter e desfrutar das relacións sexuais. Da mesma maneira, as emocións tamén xogan un papel importante neste aspecto pois a maneira na que unha persoa se sente pode afectar ao que pode e quere facer e, no caso da sexualidade, é importante que exista un equilibrio entre as cuestións emocionais e físicas. Con todo isto, a diminución na frecuencia das conductas sexuais afecta ao interese sexual, podendo producir un aumento das disfuncións sexuais asociadas coa idade. A actividade sexual na vellez pode axudar a retrasar a

alteración dos órganos sexuais, manter e fortalecer as secrecións vexinais e os músculos das contraccións e do orgasmo, así como tamén aumentar o nivel de testosterona e a autoestima. Ante isto, a diminución das conductas sexuais durante a vellez poden traer consecuencias relacionadas cos aspectos mencionados con anterioridade. A maiores, con relación á saúde psicolóxica, a presenza de preocupacións fomentadas pola falta de formación e polos prexuízos e mitos existentes, poden levar consigo estrés e ansiedade na persoa maior, que se ve en aumento coas preocupacións adicionais derivadas da existencia dalgunha enfermidade, da xubilación, dos cambios no estilo de vida, etc (National Institute on Aging, 2024).

1.2 XUSTIFICACIÓN

Dada a falta de investigacións neste eido, semella preciso explorar o tema da sexualidade na vellez dende unha perspectiva de xénero por diversos motivos que explicaremos a continuación.

En primeiro lugar, tal e como menciona Herrera (2003) a sexualidade é unha das áreas do comportamento humano máis descoñecida a calquera etapa, resultando máis problemática e tabú na terceira idade como consecuencia da falta de coñecemento respecto á interacción envellecemento-sexualidade (Ghidara, 2019). Así pois, a existencia de manifestacións sexuais entre as persoas maiores é sistematicamente negada e rexeitada por unha gran parte da sociedade. Ante isto, Quevedo (2014) destaca a importancia de intervencións, como a proposta neste proxecto, posto que segundo as estatísticas poboacionais, a atención en saúde sexual está máis orientada á xuventude e deixase de lado na etapa da vellez.

Por outra banda, a existencia da visión da sexualidade ligada á procreación limita á mesma á penetración vexinal. Isto provoca que as persoas perdan o interese sexual ao non propoñerse outro tipo de actividades sexuais, aparecendo así certas consecuencias na saúde das persoas, como a alteración dos órganos xenitais, diminución da autoestima, etc. Ante isto, o descoñecemento e a existencia de numerosos mitos mencionados con anterioridade, provocan que aparezan sentimentos de culpa na persoa maior, acompañados de sentimentos de vergoña cando experimentan desexos sexuais, dando lugar á evitación do mantemento de relacións íntimas (Quero, 2020). Cabe resaltar a importancia deste proxecto en canto á

sexualidade ligada á procreación xa que este aspecto acentúase ao falar do xénero feminino pois o peso do estigma é maior nas mulleres maiores, aumentando así as probabilidades de renunciar á súa sexualidade (Freixas et al., 2010).

Tamén resulta importante destacar que como consecuencia das actitudes idadistas da sociedade e dos/as profesionais que tratan ás persoas maiores sumado coa educación sexual represiva que a maior parte delas tiveron, aparecen pensamentos que inflúen decisivamente nas súas relacións. Así pois, son moitas as persoas maiores que consideran “pervertidos” a outras persoas da súa mesma idade que disfrutan de maneira plena da súa sexualidade (Rodríguez, 2008).

Con todo o mencionado con anterioridade, é de interese resaltar a necesidade e a importancia dun proxecto destas características polo triple reto ao que se enfrontan as mulleres maiores habitantes do rural con relación e a este tema xa que se ven afectadas por tres eixos de desigualdade: o xénero, a idade e o territorio. Por unha banda, as mulleres maiores vense prexudicadas polas actitudes e conductas idadistas da sociedade actual derivadas do feito de que son persoas maiores. Ademais disto, tamén sofren a desigualdade das conductas e actitudes machistas, as cales afectan á maneira de vivir a sexualidade das mulleres. Así pois, é un feito que no caso das mulleres maiores, a vellez percíbese con connotacións aínda máis negativas xa que o rol no que aparecen representadas socialmente limítase a un papel de coidadoras, con poucos estudos, débiles, sen intereses sexuais, etc (HelpAge España, 2022). Llorente (2021) afirma que as mulleres maiores habitantes dun entorno rural son un colectivo especialmente vulnerable debido a varios motivos. Entre eles destacan os roles de xénero, que provocan un maior illamento destas mulleres así como tamén un nivel de educación e de formación máis escaso debido a que eran as encargadas do fogar. Outro factor que inflúe en gran medida é a xestión do tempo de ocio xa que resulta ser moito máis limitada para as mulleres que habitan no rural en comparación cos homes ou incluso as mulleres que viven en entornos urbanos. Por unha banda isto débese á escaseza de ofertas e servizos e por outra, a participación en certas actividades sesgada polo xénero. Desta maneira, os homes teñen como momento de socialización a cafetería do pobo, á cal se pode acudir calquera día en calquera momento mentres que a socialización das mulleres do rural vese máis limitada a eventos concretos (acudir a misa, algunha actividade concreta, etc).

O papel da Educación Social

O perfil profesional da Educación Social conta cun papel fundamental no apoderamento das persoas maiores de cara a vivir a súa sexualidade dunha maneira saudable. Así pois, a través da acción socioeducativa e o deseño de proxectos de intervención poderase brindar ás mulleres participantes información actualizada e precisa sobre a sexualidade nesta etapa da súa vida. Desta maneira, é de interese que estes/as profesionais formen un equipo interdisciplinario con outros perfís profesionais, como a enfermería, para tratar temas como a saúde sexual, os cambios fisiolóxicos do envellecemento, o disfrute sexual, o autocoidado... Desta maneira, conseguiremos unha visión moito máis específica sobre a temática, pois cada profesional proporcionará distintos coñecementos de utilidade, tendo como resultado unha intervención integral e moito máis completa. Ademais, a Educación Social terá un importante papel á hora de traballar os prexuízos e os estereotipos existentes na actualidade, así como tamén axudará a mitigar o sentimento de culpa que as mulleres poden chegar a ter en canto ao tema da sexualidade. Desta maneira, os/as educadores/as sociais poderán sensibilizar á sociedade e aos profesionais da saúde sobre a importancia de abordar a sexualidade das persoas maiores de maneira integral e respectuosa.

Con isto, a Educación Social pode promover unha sexualidade saudable e satisfactoria na etapa da vellez, así como tamén ofertar un espazo seguro para que as mulleres maiores poidan expresar as súas preocupacións e necesidades con respecto a esta temática, fomentando unha actitude positiva cara ao tema e contribuíndo ao benestar emocional e físico das mesmas. Ademais de ofrecerlle ese espazo seguro, os/as educadores/as sociais tamén poden ofertar ferramentas e estratexias para manter unha vida sexual satisfactoria e segura nesta etapa.

É esencial que os/as profesionais da Educación Social estean formados/as para tratar a temática da sexualidade dunha forma respectuosa e empática, sen prexuízos e sen actitudes idadistas que impidan ou dificulten a expresión de pensamentos, dúbidas, temores, diversidade de experiencias relacionadas coa sexualidade das persoas maiores.

2. OBXECTIVOS

Obxectivo xeral:

- Ofrecer coñecemento sobre a sexualidade a mulleres maiores de 65 anos habitantes do rural da provincia de A Coruña.

Obxectivos específicos:

- Reducir os prexuízos e os estereotipos sobre a sexualidade feminina na terceira idade.
- Proporcionar un espazo seguro no que crear unha rede de apoio entre as mulleres participantes e fomentar a socialización e a axuda mutua.
- Aumentar o autoconhecimento e a autoestima das mulleres participantes.
- Facilitar o acceso das mulleres usuarias do proxecto a servizos e recursos da comunidade.
- Mitigar o sentimento de culpa e vergoña das mulleres participantes en canto á sexualidade.
- Dar a coñecer como poden afectar os prexuízos sociais existentes na sexualidade ,no autoconhecimento e na autoestima das mulleres maiores.

3. MATERIAL E MÉTODOS

3.1. DESEÑO

Para a realización deste proxecto, en primeiro lugar levamos a cabo unha revisión bibliográfica sobre o tema da sexualidade na terceira idade e de maneira máis específica, indagamos sobre o papel da muller maior ante a sexualidade nesta etapa vital. Ante isto, consideramos preciso explorar os mitos e prexuízos que poden ter as mulleres sobre o tema, así como tamén os cambios fisiolóxicos que provoca o envellecemento e as consecuencias para a saúde. Isto permitiunos obter e consultar

materiais que nos posibilitaron coñecer de maneira máis profunda as investigacións publicadas con anterioridade, as estratexias metodolóxicas e as conclusións que sacaron outros/as autores/as sobre o tema suxerido. Para esta revisión bibliográfica consultamos fontes de información primarias, secundarias e terciarias para conseguir distintas perspectivas de análise a través de fontes de documentación tales como Google Académico, Dialnet, Catálogo Minerva e Rebiun. Así pois, a través destas fontes chegamos a diversos tipos de documentos ante os cales seleccionamos os de máis interese para o tema elixido. Ademais, tamén contrastamos a información adquirida facendo unha comparación das ideas propostas polos/as distintos/as autores/as. Ante isto, unha vez fomos coñecedoras do estado do tema da sexualidade feminina na etapa da vellez, consideramos de interese optar por levar a cabo un proxecto de intervención e unha investigación cualitativa sobre este tema.

Por unha banda desenvolvemos un proxecto de intervención co cal se pretendera ofrecerlle ás mulleres participantes coñecementos sobre a sexualidade feminina na etapa da vellez, reducir os estereotipos sociais existentes sobre o tema, facilitarlle o acceso aos distintos servizos e recursos da comunidade que lle poden resultar de utilidade e proporcionar un espazo seguro no que poidan formar redes de apoio e aumentar a socialización. Para o desenvolvemento deste proxecto seguiuse parcialmente a estrutura proposta pola Guía para deseñar proxectos sociais e culturais de Ander-Egg e Aguilar Idáñez (2005).

Así pois, a metodoloxía do proxecto de intervención será principalmente participativa, co fin de fomentar a acción por parte das destinatarias, tendo presente en todo momento que elas mesmas sexan as principais protagonistas de cada sesión. Desta maneira, consideramos que podemos elevar e manter o interese e a motivación das participantes durante o proxecto. Da mesma maneira, as actividades propostas terán carácter asimilativo, pois ao remate de cada actividade levarase a cabo un reflexión sobre os coñecementos adquiridos, os aspectos que lle resultaron de interese, etc. Ademais, especialmente as actividades dirixidas á Fotovoz, terán un carácter construtivo, xa que serán as mesmas participantes as que realicen as fotografías que se expoñerán de maneira pública na última sesión.

No marco desta intervención, propónse a oportunidade de realizar un estudo de investigación cualitativa mediante o uso da técnica Fotovoz, coa vontade de afondar e dar a coñecer sobre a realidade que viven as mulleres maiores con respecto á súa

sexualidade, o seu autoconhecimento e a súa autoestima. Para isto, faremos énfase en como afectan os prexuízos sociais existentes nos aspectos mencionados.

3.2. LOCALIZACIÓN FÍSICA E COBERTURA ESPACIAL.

En canto á localización física, esta divídese en dous niveis distintos. Por un lado, a macrolocalización ou macronivel do proxecto terá lugar no concello de A Laracha, situado na provincia de A Coruña, o cal pertence á comarca de Bergantiños e conta cunha extensión de 126,8 km² formado por 13 parroquias. Segundo o Censo Nacional da Poboación efectuado polo Instituto Nacional de Estatísticas, o Concello de A Laracha no 2023 ten unha poboación total de 11.525 habitantes, sendo un 26,8% (3.091 habitantes) persoas maiores de 65 anos. Con relación á microlocalización ou micronivel, as actividades deste proxecto terán lugar en dez centros sociais das parroquias de: Torás, Paiosaco, Caión, Soandres, Golmar, Coiro, Montemaior, Vilaño, Erboedo e Lemaio.

Con relación á cobertura espacial, esta fai referencia a todas as mulleres que se atopan inmersas na actividade de xerontoximnasia impartida polo Concello de A Laracha, a cal se leva a cabo nas parroquias mencionadas con anterioridade.

3.3. POBOACIÓN DE ESTUDO

As persoas destinatarias deste proxecto son as mulleres maiores de 65 anos habitantes en distintas parroquias do concello de A Laracha. O proceso de recrutamento das mesmas consistirá en acceder á poboación feminina participante na actividade de ximnasia de mantemento ofertada dende o concello de A Laracha a través dos monitores que a levan a cabo. Así pois, segundo datos proporcionados polo Concello, o total de mulleres participantes nesta actividade é de 208. Este número divídese en 10 parroquias dado que a actividade mencionada lévase a cabo en distintos centros sociais do concello de A Laracha para facilitar a participación da poboación. Ante isto, o proxecto terá como destinatarias 208 mulleres maiores de 65 anos das distintas parroquias de A Laracha que participarán de forma voluntaria nas actividades propostas. Desta maneira, convidarase a participar no proxecto a esas 208 mulleres que decidirán de forma voluntaria participar ou non.

Parroquia	Nº de participantes
------------------	----------------------------

Torás	69 mulleres
Paiofaco	22 mulleres
Caión	14 mulleres
Soandres	16 mulleres
Golmar	11 mulleres
Coiro	12 mulleres
Montemaior	25 mulleres
Vilaño	21 mulleres
Erboedo	10 mulleres
Lemaio	8 mulleres

Os criterios de inclusión e exclusión que se empregarán para a selección das participantes son os seguintes:

Criterios de inclusión	Mulleres maiores de 65 anos.
	Mulleres que habiten no concello de A Laracha.

	Mulleres que acudan á actividade de ximnasia de mantemento.
--	-------------------------------------------------------------

Criterios de exclusión	Mulleres que non queiran participar no proxecto.
	Mulleres que non queiran realizar o cuestionario de avaliación.
	Mulleres que no momento de desenvolvemento do proxecto non estean acudindo á actividade de ximnasia de mantemento.

3.4. TÉCNICA DE RECOLLIDA DE DATOS

Empregarase a Técnica da Fotovoz como técnica de recollida de datos. Tal e como narran Coronado et al. (2020), trátase dunha metodoloxía cualitativa e de acción participativa que permite a narración das experiencias propias de cada persoa así como tamén a produción de coñecemento sobre o contexto no que viven. A Fotovoz é unha ferramenta participativa capaz de mostrar unha realidade comunitaria a través da fotografía e actuación directa da comunidade (Sanz et al., 2018). Así pois, é unha investigación participativa comunitaria a través da cal se pode conseguir un apoderamento activo da situación social e de saúde, promovendo á vez a participación activa e a comunicación entre os distintos niveis comunitarios. Ante isto, hai que mencionar o paradigma sociocrítico, o cal inspira a metodoloxía cualitativa e entende a existencia de numerosas realidades e coñecementos así como tamén a influencia do contexto social, político e cultural de cada realidade (Berenguera et al., 2014).

Sanz et al. (2018) sinalan que ao longo da historia, esta técnica foi utilizada en tres grandes ámbitos. En primeiro lugar, a acción social a través da cal se abordaron temas como a xente sen fogar, a terceira idade ou outros colectivos vulnerables. Outro

ámbito no que se utilizou foi a saúde, abarcando desta maneira temas como a alimentación, a saúde mental, etc. Por último, a técnica da Fotovoz tamén foi moi utilizada no ámbito da educación para tratar aspectos como a discapacidade intelectual, técnicas de aprendizaxe, TEA...

Por unha banda, a técnica da Fotovoz está baseada na educación do apoderamento, o crecemento da conciencia, o diálogo e a ensinanza do cambio individual en busca da calidade de vida e da equidade social. A maiores, tamén fomenta o análise crítico das características socioeconómicas e políticas da comunidade para chegar a un cambio social. Por outra banda, esta técnica tamén está baseada na teoría feminista polo feito de darlle voz ás persoas que non a teñen e buscar a súa participación activa para promover cambios sociais positivos (Sanz et al. 2018).

A técnica de Fotovoz tamén se basea no Aprendizaxe Dialóxico de Habermas, Wells e Bakhtin e na Teoría de Indagación Dialóxica de Wells. Con relación ao primeiro aspecto mencionado, cabe destacar os sete principios básicos desta metodoloxía: diálogo igualitario, intelixencia cultural, transformación, dimensión instrumental, creación de sentido, solidariedade e igualdade de diferenzas. En canto á Teoría da Indagación Dialóxica de Wells, esta explica que os/as participantes do estudo adquiren máis coñecementos se os temas tratados son elixidos libremente, ademais de aumentar a súa capacidade de adaptación e transformación (Sanz et al. 2018 e Coronado et al, 2020).

Ante isto, os motivos da elección da técnica de Fotovoz para este proxecto de intervención correspóndense principalmente co feito de promocionar o diálogo crítico sobre asuntos sociais e comunitarios dende unha metodoloxía participativa activa e a acción comunitaria. Ademais, tamén permite que as participantes coñezan e reflexionen sobre as fortalezas e debilidades da propia comunidade, conseguindo desta maneira unha reflexión tanto individual como grupal, en busca de mellorar as súas necesidades. Así pois, esta técnica facilitaranos coñecer o punto de vista das participantes e fomentar o traballo en equipo, reducindo a dependencia e facilitando a resolución de problemas.

Para rematar, dado que as participantes deste proxecto se corresponden con mulleres maiores de 65 anos, consideramos que o feito de empregar novas tecnoloxías para a recollida de datos pode resultar enriquecedor para as mesmas (Sanz et al. 2018).

Así pois, esta técnica consta das seguintes fases:

Ideación e composición do equipo	Ademais das mulleres maiores de 65 anos participantes na actividade de ximnasia de mantemento, o equipo tamén estará formado por dúas profesionais que serán as investigadoras principais, unha Educadora Social e unha Enfermeira.
-----------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Formación previa	Nesta fase ofreceránselle ás participantes as ferramentas e estratexias necesarias para conseguir o obxectivo e levarase a cabo en dúas sesións. Na primeira delas explicarase a Técnica da Fotovoz e o obxectivo da investigación, acompañada dalgũa dinámica de cohesión de grupo para comezar a crear un clima de confianza no caso de ser preciso. Ao inicio desta sesión tamén se pasará o cuestionario inicial preciso para avaliación. Na segunda sesión afondaremos sobre os temas anteriores ou outros de interese para as participantes, evitando a saturación de información nas mesmas. Nesta sesión tratarase de aumentar a motivación e a creatividade das participantes.
-------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Elección do tema e entrega do material	Tal e como se mencionou anteriormente, segundo a Teoría da Indagación Dialóxica de Wells os/as participantes do estudo adquiren máis coñecementos se os temas tratados son elixidos libremente. Así pois, tras a realización da sesión na que se introduza o tema da sexualidade, as participantes farán unha choiva de ideas sobre o tema que lles pareza oportuno abordar en canto á súa sexualidade. Se se presentan dificultades, as investigadoras propoñerán as seguintes preguntas:
-----------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Que é a sexualidade?

- Por que queremos que deixe de ser un tema tabú?
- Para que o queremos visibilizar?

Así pois, suxiremos como tema a tratar no fotovoz como os prexuízos e estereotipos presentes na sociedade afectan ao autocoñecemento e á autoestima, así como tamén a influencia disto na sexualidade feminina das mulleres maiores. En canto ao material, farase cos teléfonos móbiles e no caso de non ter, repartiranse cámaras desbotables.

Toma de fotografías

Esta fase consiste en que as participantes tomen as fotografías que consideren precisas para a representación da realidade traballada durante as sesións do proxecto. É importante que durante o proceso se teñan en conta as directrices consensuadas con anterioridade na formación previa.

Discusión

Unha vez que se tomen todas as fotografías precisas é preciso facer unha selección das que mellor representen a realidade que se pretende mostrar. Para levar esta fase a cabo, faremos uso da técnica de SHOWeD, a cal se basa nunha discusión a través das seguintes preguntas:

- Que observamos na foto?
 - Que está sucedendo realmente na foto?
 - Que supón o que se observa na foto nas súas vidas?
 - Por que existe dita realidade ou problema?
-

-
- Como podemos fortalecernos a través do novo coñecemento adquirido?
 - Que se pode facer para poñerlle solución?

Unha vez elixidas as imaxes, cada autora deberá realizar unha pequena narración sobre a fotografía na que explique a súa percepción sobre o tema. As sesións de discusión serán gravadas para permitir posteriormente a análise de datos.

3.5. ENTRADA AO CAMPO

As actividades propostas forman parte do proxecto de intervención, á vez que tamén se inclúe a técnica de recollida de datos Fotovoz para a investigación cualitativa. Desta maneira, pretendemos que á vez que lle ofertamos coñecementos sobre a sexualidade ás mulleres destinatarias a través de dinámicas, estas vaian levando a cabo as sesións de fotografías correspondentes coa Fotovoz.

Todas as actividades propostas terán 1 hora e 30 minutos de duración, destacando que en cada unha delas haberá un espazo antes de comezar e outro ao rematar as dinámicas para un explicación previa e unha reflexión conxunta sobre os contidos tratados ao remate. De maneira excepcional, consideramos preciso que as actividades da sesión destinada a levar a cabo as fotografías teñan 2 horas de duración. Ante isto, consideramos que se trata dunha duración axeitada para o desenvolvemento das actividades propostas, coa vontade de acadar os obxectivos programados, sen producir unha saturación da información. En canto á realización dos grupos para levar a cabo a sesión de Fotovoz, estes serán conformados en función do grao de afinidade das participantes, posibilitando desta forma un espazo cómodo e seguro para elas.

É importante destacar que as actividades propostas están baseadas na evidencia científica de xeito que cada actividade procurará o cumprimento dun ou varios dos obxectivos propostos. Da mesma maneira, as actividades están organizadas cunha

secuencia integrada e determinada para facilitar a adquisición de coñecementos por parte das participantes e todas elas serán levadas a cabo por unha Educadora Social e unha Enfermeira. Cabe destacar que unha das actividades da última sesión, está orientada á avaliación do proxecto levado a cabo, co fin de avaliar de forma grupal o grao en que os obxectivos propostos foron acadados, así como tamén o nivel de satisfacción das participantes.

Sesión 1

- **Actividade 1. Presentámonos.**
 - Localización: 1 sala do centro sociocultural
 - Duración: 1 hora e 30 minutos
 - Obxectivos: Proporcionar un espazo seguro no que crear unha rede de apoio entre as mulleres participantes e fomentar a socialización e a axuda mutua.
 - Descrición da actividade: O primeiro día corresponderase cunha sesión introdutoria e explicativa na que se tratarán os obxectivos do proxecto. Así pois, aproveitarase para comentarlle ás participantes a organización das actividades e o tema que se traballará. Ao remate da sesión levarase a cabo unha dinámica de cohesión e grupal e administrárase unha enquisa con preguntas sobre o tema da sexualidade que se volverá a pasar na última sesión e formará parte da avaliación do proxecto.

- **Actividade 2. Poñémoslle significado á sexualidade e á afectividade.**
 - Localización: Sala do centro sociocultural
 - Duración: 1 hora e 30 minutos
 - Obxectivos: Proporcionar un espazo seguro no que crear unha rede de apoio entre as mulleres participantes e fomentar a socialización e a axuda mutua.

- Descrición da actividade: Ao inicio da actividade pedirase que cada unha das participantes escriban nun folio palabras que elas mesmas relacionan coa sexualidade, así como tamén coa afectividade. Posteriormente, iranse comentando esas palabras en alto e anotándoas na pantalla para realizar unha definición da mesma de maneira conxunta. Para rematar, faremos un debate de grupo con preguntas abertas sobre os temas propostos

Sesión 2

- **Actividade 3. O envellecemento e a sexualidade.**

- Localización: Sala do centro sociocultural.
- Duración: 1 hora e 30 minutos.
- Obxectivos: ofrecer coñecementos sobre a sexualidade ás mulleres participantes, aumentar o autoconhecimento das mesmas, proporcionar un espazo seguro e coñecer os distintos servizos e recursos da comunidade que lle poden resultar de interese.
- Descrición da actividade: Esta actividade irá destinada a introducir o tema da sexualidade e os cambios fisiolóxicos relacionados co envellecemento que poden afectar á mesma tales como a perda da elasticidade da vaxina, unha menor lubricación... (Wong et al., 2010). Así pois a actividade terá unha primeira parte máis expositiva na que a enfermeira e a educadora social explicarán de maneira amena os temas mencionados para logo dar paso á dinámica. Esta consistirá en que se presentará unha foto do aparato sexual feminino e as participantes terán que ir comentando o nome das distintas partes que o conforman así como as funcións de cada unha delas. Da mesma maneira, coa técnica de *brainstorming*, serán elas mesmas as que expliquen que cambios suceden ao longo do tempo, non é preciso que se refiran ás súas circunstancias persoais senón que tamén poden falar dende as expectativas. Todas estas ideas iranse plasmando na pantalla e tanto a educadora como a enfermeira irán participando para explicar os motivos dos cambios mencionados e as alternativas no caso de que cheguen

a supoñer un problema para a persoa. Tamén se fará énfase na idea de que estes cambios fisiolóxicos e a menopausa non teñen porqué influír na sexualidade da persoa, así como tamén no aspecto de que o sexo non soamente é o coito e que hai máis prácticas afectivo-sexuais que poden ser fonte de desfrute e pracer (Freixas, 2018 e Quero, 2020). Para rematar, as coordinadoras do proxecto daranlle a coñecer ás participantes servizos e recursos da comunidade aos que poden acudir se presentan algún problema que lle afecte á hora de vivir a súa sexualidade dunha maneira saudable.

- **Actividade 4.** Nesta actividade levaranse a cabo dúas dinámicas distintas.
 - Localización: unha sala do centro sociocultural
 - Duración: 1 hora e 30 minutos
 - Obxectivos: Reducir os prexuízos e estereotipos sobre a sexualidade feminina na terceira idade.
 - Descrición da actividade: “**Mitos en sexualidade**”. A primeira delas consistirá en traballar os mitos e estereotipos que existen sobre a sexualidade e, de maneira máis específica, na sexualidade feminina na etapa da vellez como por exemplo que é inadecuada e inexistente na vellez, a masturbación é antinatural, entre outros mencionados por García et al. (2020). Así pois, as coordinadoras entregarán a cada participante dúas tarxetas (unha vermella, que significará *falso* e unha verde, que significará *verdadero*). A continuación, iranse expoñendo distintas realidades e prexuízos presentes na sociedade sobre o tema mencionado e cada unha delas terá que levantar a tarxeta correspondente segundo considere que a frase comentada sexa verdadeira ou falsa. As persoas que se animen poderán expoñer os motivos da elección da súa tarxeta.

A segunda dinámica que se levará a cabo é a seguinte:

- Localización: unha sala do centro sociocultural

- Duración: 1 hora e 30 minutos
- Obxectivos: Reducir os prexuízos e estereotipos sobre a sexualidade feminina na terceira idade.
- Descrición da actividade “Actuamos situacións”. Esta dinámica consistirá nun xogo de rol, no cal se dividirán ás participantes en pequenos grupos e iranse propoñendo diversas situacións sobre como a sociedade ve a sexualidade nos adultos maiores. Así pois, terán que representar dita situación e a continuación falarase sobre os falsos estereotipos e mitos socioculturais. É importante que as coordinadoras da actividade visibilicen a sexualidade e a afectividade nas persoas maiores como unha parte dunha vida sexual saudable, informando da mesma maneira sobre distintos centros de atención para calquera dúbida ou problema que poidan chegar a ter no ámbito sexual.

Sesión 3

- **Actividade 5.** Nesta actividade levaranse a cabo dúas dinámicas distintas.

A primeira delas:

- Localización: Unha aula do centro sociocultural.
- Duración: 1 hora e 30 minutos.
- Obxectivos: Mitigar o sentimento de culpa e vergoña das mulleres participantes e aumentar o autoconecemento e a autoestima das mesmas.
- Descrición da actividade. “Fóra culpas”. Na primeira parte da dinámica as coordinadoras procederán a levar a cabo unha breve explicación do que é o sentimento de culpa e da súa procedencia. Así pois, é importante comentar que este sentimento aparece cando se realiza unha acción ou se teñen pensamentos que non se atopan moralmente aceptables pola sociedade ou pola propia persoa debido á educación recibida, á cultura, relixión... Ante isto, ana-

lizaranse esas actitudes con outras que si son aceptables moralmente relacionadas coa sexualidade. A continuación, coa participación de todo o grupo, creárase un listado de actitudes ou actividades nas que se irá explicando se son motivo de culpa ou non así como tamén o motivo. Con isto, é importante que as coordinadoras participen de maneira activa durante o desenvolvemento da actividade para evitar as ideas estereotipadas e fomentar un ambiente libre, concluíndo que a culpa dentro da sexualidade é unha barreira que non permitirá o disfrute nin a experimentación. Así pois, é de gran importancia este tema xa que tal e como mencionaron Quero (2020) e Freixas et al (2010), o sentimento de culpa e vergoña provoca que as mulleres eviten as relacións sexuais.

A segunda dinámica:

- Localización: Unha aula do centro sociocultural.
 - Duración: 1 hora e 30 minutos.
 - Obxectivos: Mitigar o sentimento de culpa e vergoña das mulleres participantes e aumentar o autoconecemento e a autoestima das mesmas.
 - Descrición da actividade “Sexualidade e autoestima” consistirá en que as participantes expresen de maneira escrita e anónima as emocións positivas e negativas que senten cara o seu corpo. Logo, esas cartas entregaranse ás coordinadoras, as cales seleccionarán as de máis interese para introducir o tema da autoestima nas relacións e de como o atractivo é algo totalmente subxectivo imposto pola sociedade. Para rematar a sesión farase un debate no que se comentará se coñecían a evolución dos canons de beleza e o porqué é algo que se impón máis ás mulleres que aos homes.
- **Actividade 6. Presentamos a Fotovoz.**
 - Localización: Unha aula do centro sociocultural.
 - Duración: 1 hora e 30 minutos.

- Descrición da actividade: Esta actividade irá destinada a explicar os obxectivos do estudo de investigación cualitativa que procuramos realizar durante estas sesións formativas. A continuación explicarase o desenvolvemento da técnica de investigación cualitativa Fotovoz. Entregaranse os consentimentos informados ás persoas participantes nos que se especificarán os aspectos aos que terán dereito por participar no proxecto, tales como o anonimato, a confidencialidade, á revelación completa de información, etc. Así pois, crearase un espazo de diálogo no que se presenten distintas ideas e opcións. No caso de que non se mencione nada de interese, as coordinadoras propoñerán o tema da influencia que teñen os estereotipos na sexualidade, na autoestima e no autocoñecemento das mulleres maiores. Para rematar a sesión, farase entrega do material fotográfico e tamén se levará a cabo unha pequena actividade de iniciación con ese material. Solicitaráselle ás participantes que vaian pensando posibles ideas de fotografías.

Sesión 4

- **Actividade 7 e actividade 8. Sexualidade e fotografías.**
 - Localización: Espazos exteriores.
 - Duración: 2 horas.
 - Obxectivos: proporcionar un espazo seguro, crear redes de apoio e fomentar a socialización e a axuda mutua.
 - Descrición da actividade: as dúas actividades correspondentes da sesión 4 irán destinadas única e exclusivamente á realización das fotografías. Así pois, o grupo dividirase en dous subgrupos equitativos, encabezados cada un por unha coordinadora do proxecto. Con isto, estas acompañarán a cada subgrupo na realización das fotos e axudarán a buscar activos en saúde sobre o tema. Tal e como destacan Briones et al. (2022) dende un enfoque de xustiza social, os resultados das fotografías poderán visibilizar a vulnerabilidade das mulleres no tema da sexualidade, os prexuízos sociais sobre a mesma ou como afectan estes mitos na autoestima, e autoconecemento das

participantes. Desta maneira, as fotografías poden estar relacionadas coa maneira na que se ven con respecto á sexualidade, facendo uso de espellos, de activos en saúde, de distintos lugares e espazos físicos, etc. Con esta actividade poderemos conseguir unha visibilidade da realidade destas mulleres para minimizar os aspectos negativos que as prexudican.

Sesión 5

- **Actividade 9 e actividade 10. Discutimos sobre os resultados.**
 - Localización: Unha aula do centro sociocultural.
 - Duración: 1 hora e 30 minutos.
 - Obxectivos: proporcionar un espazo seguro, crear redes de apoio e fomentar a socialización e a axuda mutua
 - Descrición da actividade: da mesma maneira que na sesión anterior, na sesión 5, ambas actividades irán destinadas á fase de discusión. Así pois, na primeira actividade farase unha exposición de todas as fotografías conseguidas para logo levar a cabo unha selección daquelas que reflictan a realidade que as participantes pretenden transmitir. A segunda actividade irá máis destinada a elaborar unha pequena narrativa que acompañe a cada imaxe seleccionada.

Sesión 6

- **Actividade 11. Avaliamos o proxecto.**
 - Localización: Unha aula do centro sociocultural.
 - Duración: 1 hora e 30 minutos.
 - Descrición da actividade: esta actividade consistirá na avaliación final na que se realizará unha posta en común coas participantes para valorar a experiencia vivida en conxunto, permitindo que todas as mulleres partícipes teñan a

oportunidade de achegar as súas visións e todas aquelas opinións que consideren preciso. Para rematar pasarase o cuestionario post-intervención no cal se incluírán preguntas relacionadas co grao de satisfacción do proxecto. Ademais, tamén se presentará ao grupo o resultado final das fotografías coa súa correspondente narrativa.

- **Actividade 12. Exposición final.**

- Localización: Centro Sociocultural do concello de A Laracha.
- Duración: 1 hora e 30 minutos.
- Obxectivos: Dar a coñecer como poden afectar os prexuízos sociais existentes na sexualidade ,no autoconñecemento e na autoestima das mulleres maiores.
- Descrición da actividade: a última actividade do proxecto consistirá na exposición final das fotografías no centro sociocultural do concello de A Laracha. Así pois, farase un aviso previo no que se anunciará esta presentación, que terá libre acceso para que poidan acudir todas as persoas que queiran. Da mesma maneira, as participantes que o desexen poderán comentar en público como foi a súa participación neste proxecto, o que supuxo para elas, etc.

3.6 DIMENSIÓN TEMPORAL

O tempo estimado de desenvolvemento do proxecto será de tres meses, concretamente as actividades serán levadas a cabo dende o mes de marzo ao mes de maio. O período de tempo no que se levará a cabo o proxecto son os meses mencionados por dous motivos. O primeiro deles é porque temos que ter presente o período no que se leva a cabo a ximnasia de mantemento (de outubro a maio) e o segundo é a estación do ano, xa que para aumentar a participación é importante que non sexa inverno, tanto polos factores meteorolóxicos como polos horarios (anoitece máis pronto).

Así pois, o proxecto estará formado por seis sesións, conformadas por dúas actividades cada unha. Desta maneira, levarase a cabo unha actividade por semana polo que cada sesión terá unha duración quince días. Consideramos que se trata dunha frecuencia axeitada para captar a atención das participantes e que á vez non lles resulte repetitivo, conseguindo desta maneira unha maior participación e interese por parte das mesmas.

Sesións	1^a quincena de marzo	2^a quincena de marzo	1^o quincena de abril	2^o quincena de abril	1^a quincena de maio	2^a quincena de maio
Sesión 1						
Sesión 2						
Sesión 3						
Sesión 4						
Sesión 5						
Sesión 6						

Cabe destacar que a maiores deses tres meses nos que terá lugar o desenvolvemento do proxecto, ocuparemos outro espazo temporal para a planificación do proxecto, a avaliación, a redacción do informe e a publicación do mesmo. En canto á planificación, será levada a cabo no mes de xaneiro para pasar o comité de Bioética da USC na primeira quincena de febreiro e posteriormente presentarllo ao concello nese mesmo mes. A avaliación e tratamento de resultados terá lugar ao longo do mes de xuño, para logo pasar á difusión de resultados. Esta fase contará con dous apartados, en primeiro lugar contarase coa redacción do informe o cal se levará a cabo durante a primeira quincena de xullo para posteriormente pasar a publicación de resultados durante a segunda quincena dese mesmo mes e durante todo agosto. (*Ver anexo I*).

3.7 ANÁLISE DE DATOS

Unha vez realizada a sesión de discusión, procederáse á recollida e análise de datos. Así pois, esta fase estará formada por dúas partes. A primeira delas correspóndese coa transcripción da conversación, a través do Programa Atlas ti, sobre os coñecementos adquiridos e outras ideas tratadas polas participantes na sesión de discusión. Ante isto, cada investigadora fará unha reflexión individual da transcripción e da visión propia do desenvolvemento das sesións do proxecto. Unha vez que se realice a reflexión individual, procederáse á posta en común da mesma entre ambas investigadoras, asegurando desta maneira unha triangulación dos resultados. Así pois, será posible unha mellor análise dos resultados xa que se terán en conta varias perspectivas de distintas disciplinas profesionais dos resultados e non unha única, polo que se acadará unha visión interdisciplinar.

3.8. ASPECTOS ÉTICOS

Este proxecto levarase a cabo tendo en conta todas as consideracións éticas presentes no Informe Belmont. É relevante que o proxecto cumpra cos tres principios éticos correspondentes coa beneficencia, o respecto pola dignidade humana e a xustiza (Parc Científic de Barcelona, 2024). Cada un destes principios leva con el unha serie de dereitos que é fundamental que sexan comprendidos polas participantes. Así pois, as destinatarias do proxecto terán dereito á ausencia de dano e incomodidade, dereito á protección contra a explotación, dereito á autodeterminación, dereito á revelación completa de información, dereito a un trato xusto e dereito á privacidade.

Como xa se mencionou con anterioridade, a participación será voluntaria e anónima, requirindo o consentimento informado das participantes. En canto a isto, asegurase que as destinatarias teñan a información suficiente acerca do estudo, que a comprenden e poden realizar unha acción libre. Así pois, este documento deberá incluír información sobre o obxecto de estudo, a identificación das investigadoras, o tempo que lle supoñerá a participación, a utilidade do estudo, especificar que poden abandonar o proxecto cando queiran e especificar que poden consultar as dúbidas que teñan (Pantoja, 2004). Da mesma maneira, para a transcripción e análise de datos, asignaráselle un número identificador a cada destinataria para preservar o seu anonimato. Por outra banda, hai que ter en conta a utilización e o obxectivo das

fotografías da técnica así como tamén as funcións do/a investigador/a. Unha vez estea deseñado o estudo terá que pasar o Comité de Bioética da Universidade de Santiago de Compostela para que avalíe os aspectos éticos do proxecto de acordo á lexislación actual, garantindo a protección dos dereitos das mulleres participantes.

4. RECURSOS

Con relación aos recursos empregados para a realización do proxecto, consideramos oportuno clasificalos en recursos materiais e recursos humanos. (*Ver anexo II*)

5. ORZAMENTO

En canto ao orzamento estimado deste proxecto, optamos por dividilo en recursos materiais e recursos humanos (*Ver anexo III*) para logo facer unha suma do total:

Total Recursos Materiais	1055 euros
Total Recursos Humanos	6000 euros
TOTAL RECURSOS	7055 EUROS

6. AVALIACIÓN

A avaliación deste proxecto terá lugar en varias fases: diagnóstico, pronóstico e deseño, desenvolvemento e execución e para rematar, a avaliación final.

En primeiro lugar, previamente ao comezo do proxecto levarase a cabo unha avaliación diagnóstica para indagar sobre as posibles necesidades presentadas pola poboación participante das actividades en relación á temática do proxecto, é dicir, a sexualidade feminina na terceira idade. Da mesma maneira, tamén se realizará unha

revisión documental na que se indagou en diversos estudos o estado da temática tratada para conseguir coñecementos sobre o tema. Ademais, farase unha entrevista semi estruturada ao persoal do concello que teña contacto coas participantes (animadora sociocultural e monitores da ximnasia de mantemento) para coñecer máis en profundidade ao grupo participante.

En segundo lugar, durante a realización do proxecto e tras o remate de cada actividade levarase a cabo a avaliación de prognóstico. Isto posibilitaranos ser coñecedoras de como se vai desenvolvendo o proxecto para poder facer algún tipo de modificación en canto as técnicas empregadas para sesións posteriores. Para isto, empregaremos a observación sistemática e unha reflexión conxunta ao remate de cada actividade. Desta maneira, iremos anotando aspectos de interese para a avaliación.

En último lugar, para a avaliación final deste proxecto farase uso dun cuestionario Pre-Post.(*Ver anexo IV*). Así pois, para avaliar a parte dos prexuízos e estereotipos, empregaremos o *Cuestionario de actitudes hacia la sexualidad en la vejez CASV* proposta por Melguizo et al (2015) e para as demais temáticas engadiremos algunhas variables baseadas nos obxectivos do proxecto no cal tamén se incluírán preguntas que avalíen a satisfacción das participantes. O tipo de cuestionarios que nos pareceu máis eficaz empregar para esta investigación combina algunhas preguntas abertas nas que as mulleres participantes poden contestar coas súas palabras o que consideren preciso, con preguntas escalares de estimación, nas cales se mostra unha opción de resposta presentada da seguinte maneira: nada, pouco, bastante, moito. Desta maneira, na primeira sesión as participantes cubrirán o cuestionario sen ningún tipo de formación sobre o tema e volverán a cubrir a mesma enquisa na última sesión. Isto posibilitaranos avaliar o impacto do proxecto ao comparar os cuestionarios pasados antes das sesións cos cuestionarios pasados ao final. Ademais, na sesión final pasarase outro cuestionario relacionado coa satisfacción persoal das participantes co proxecto (*Ver anexo V*). Para esta avaliación tamén empregaremos o debate conxunto realizado na última actividade.

7. POSIBILIDADES DE FINANCIACIÓN E DIFUSIÓN

En canto ás posibilidades de financiación deste proxecto, cabe destacar que se presentará a distintas candidaturas para obter algunha subvención. Por unha banda,

solicitaremos a subvención para a financiación do programa de apoio a mulleres nos ámbitos rurais e urbanos da Xunta de Galicia. Ademais, tamén se presentará á convocatoria de subvencións para a promoción de Igualdade ofertada pola Secretaría Xeral de Igualdade (Xunta de Galicia, 2024). Con isto, como o proxecto está destinado ás mulleres que acoden á actividade de ximnasia de mantemento do concello de A Laracha, tamén se presentará á convocatoria de subvencións para proxectos de educación do mesmo concello.

Con relación á difusión dos resultados, optarase por dúas vías distintas. Por unha banda, unha vez que se analicen os resultados obtidos, optarase por elaborar artigos co obxectivo de que sexan publicados en varias revistas sobre a temática tratada. Así pois, uns exemplos das mesmas pode ser a *Revista Española de Xeriatria e Xerontoloxía* ou a *Revista Oficial da Sociedade Española de Enfermería Xeriátrica e Xerontolóxica*, as cales publican artigos sobre distintos aspectos do envellecemento, entre os cales se atopa a sexualidade e como esta se ve afectada por factores físicos, psicolóxicos e sociais. Outras revistas que abarcan de maneira máis específica e sexualidade feminina na terceira idade e nas que pode resultar de interese a publicación dos nosos artigos, poden ser as seguintes: *International Journal of Sexual Health*, *Journal of Women and Aging* e tamén *Journal of Sexual Medicine*. Por outra banda, a outra opción de difusión dos resultados será facer presentacións en distintos congresos que aborden a temática da sexualidade na terceira idade, como por exemplo o *International Association of Gerontology and Geriatrics (IAGG) World Congress* ou o *International Society for the Study of Women's Sexual Health (ISSWSH)*, que se centra na saúde sexual das mulleres pero tamén inclúe sesións sobre a sexualidade feminina na terceira idade. A nivel estatal, sería de interese presentalo no Congreso Nacional da Sociedade Española de Xeriatria e Xerontoloxía (SEGG).

8. PERSPECTIVAS DE FUTURO

Tal e como se mencionou con anterioridade, co desenvolvemento deste proxecto preténdese fomentar o apoderamento das mulleres participantes así como o aumento dos coñecementos sobre a sexualidade e eliminar os estereotipos sociais sobre a sexualidade feminina na terceira idade. Así pois, se se logran acadar os obxectivos propostos, valorarase ampliar a poboación e extrapolar o proxecto a outro contexto, co

fin de que máis mulleres sexan beneficiarias do mesmo. Da mesma maneira, tamén se levará a cabo un informe detallado sobre o desenvolvemento do proxecto e os resultados acadados que se fará público en distintos medios para impulsar a realización do proxecto noutros contextos.

Con todo o mencionado ao longo do proxecto, é de interese contemplar a relevancia do desenvolvemento deste proxecto noutros contextos. Así pois, semella preciso levar a cabo intervencións de educación sexual dirixidas ao ámbito xerontolóxico xa que a maior parte da atención en saúde sexual está dirixida á poboación xove (Quevedo, 2014). Da mesma maneira, a falta de información sobre a sexualidade na terceira idade tanto na poboación en xeral como tamén entre os profesionais que tratan coas persoas maiores, leva consigo a aparición de actitudes e conductas idadistas que inflúen decisivamente na sexualidade deste colectivo (Rodríguez, 2008). Con isto, o desenvolvemento deste tipo de proxectos no contexto proposto como tamén noutros pode axudar a minimizar o triple reto ao que se enfrontan as mulleres maiores do rural. Desta maneira contribuiríase a diminuír as desigualdades de xénero, de idade e do territorio pois sería de interese comparar os resultados obtidos no rural cos obtidos no urbano para visibilizar as desigualdades presentes en cada entorno.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ander-Egg, E. e Aguilar Idáñez, M. J. (2005). *Cómo elaborar un proyecto. Guía para diseñar proyectos sociales y culturales*. Lumen-Hvmanitas. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2017/05/Como-elaborar-un-proyecto-2005-Ed.18-Ander-Egg-Ezequiel-y-Aguilar-Id%C3%A1%C3%B1ez-MJ.pdf.pdf>
- Andrade, R. (2021). Sexualidad del adulto mayor. *Revista Científica UPA*, 1 (1), 75-81. [Vista de Sexualidad del adulto mayor | Revista Científica UPAP](#)
- Berenguera, A., Fernández, M.J., Pujol, E., Rodríguez, D. e Saura, S. (2014). *Escuchar, observar y comprender*. Recuperando la narrativa en las Ciencias de la Salud. Aportaciones de la Investigación Cualitativa. <https://saludcomunitaria.wordpress.com/wpcontent/uploads/2014/12/escucharobservarcomprender.pdf>
- Briones, E., Cabello, S., Escrig, A., González, J.A., Jimenez, M., Juliá, R., Loezar, M., Roland, J.T., Bravo, M., Pedreño, A. e Pérez, I. (2021). Trabajo agrícola y migración en España: precariedad sociolaboral y salud (Proyecto AGROMISALUD). *Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria*, 36(1), 74-77. <https://www.gacetasanitaria.org/en-trabajo-agricola-migracion-espana-precariedad-articulo-S0213911121001606>

- Carabajo, O.M. e Durán, F.(2023). La evolución y expresión de la sexualidad en los adultos mayores en el contexto actual. <https://www.scielo.br/j/cenf/a/TL4TCNQ7bpVGhY4gPK4qCkF/?lang=es>
- Cerquera, A., López, K., Núñez, Y. e Porras, E. (2013). Sexualidad femenina en la tercera edad. *Informes psicológicos*, 13(2), 137-147- <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/1504/1313>
- Coronado, M., Freijomil, C., Fernández, S., Andina, E. e Movilla, M.J. (2020). Fotovoz, una metodología de investigación acción participativa, aplicada para evaluar una actividad académica en una materia de Grado en Podología.. *IV Jornadas de Innovación Docente. Universidade da Coruña. A Coruña (p. 315-328)*. https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/26020/CUT_2020_24.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Fernandez, M., Gaviria, M., Muñoz, F., Calvo, I.M., Coll, E. e Fuentes, M. (2006). Sexualidad en las mujeres mayores. *Atención Primaria*, 37(9), 504-509. <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-sexualidad-mujeres-mayores-13089099>
- Freixas, A. (2018). *Sin reglas: Erótica y libertad femenina en la madurez*. Capitán Swing.
- Freixas, A., Luque, B., e Giménez, A.R. (2010). Secretos y silencios en torno a la sexualidad de las mujeres mayores. *Debate Feminista*, 42. <https://www.jstor.org/stable/pdf/42625163.pdf?refregid=fastly-default%253Ad44c7289effa7d0f77c7d85d31166294&a>
- García, J., Jiménez G. e Hernández, C. (2020). Estereotipos sobre la sexualidad en la adultez mayor: un análisis desde la perspectiva de género. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, 4(7), 27-38. <http://dx.doi.org/10.15658/rev.electron.educ.pedagog20.11040703>
- Ghidara, E. (2019). Mientras haya vida, hay todo: una mirada en la sexualidad del adulto mayor. *Evidencia, Actualización En La práctica Ambulatoria*, 22(1). <https://doi.org/10.51987/evidencia.v22i1.4219>
- HealthAge España. (2022). Mujeres mayores: el impacto del machismo y el edadismo en su vida y sus derechos humanos. *Construyendo una sociedad inclusiva y amigable con las personas mayores desde los derechos*. https://www.helpage.es/wp-content/uploads/2022/01/HelpAge_Cuaderno-6_Mujeres-mayores.pdf
- Herrera, A. (2003). SEXUALIDAD EN LA VEJEZ: ¿MITO O REALIDAD?. *Revista chilena de obstetricia y ginecología*, 68(2), 150-162. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75262003000200011
- Instituto Nacional de Estadística. (2023). *Censo anual de población 2021-2023. Población por sexo, edad (grupos quinquenales) y nacionalidad (española/extranjera) [conjunto de datos]*. Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital. <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?tpx=61418>

- LLorente, B. (2021). Mujer mayor en el mundo rural. [Trabajo fin de Grao, Universidade Ponticia Comillas]. Archivo digital.
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/51418/TFG-%20Llorente%20Gomez%2C%20Berta.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Melguizo, E., Álvarez, Y., Cabarcas, M., Calvo, R.S., Flórez, L., Moadie, O.P e Campo, A. (2015). Validez y confiabilidad del cuestionario de actitudes hacia la sexualidad en la vejez en adultos mayores en Cartagena, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 44 (2), 87-92.<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-colombiana-psiquiatria-379-articulo-validez-confiabilidad-del-cuestionario-actitudes-S003474501500030X>
- National Institute on Aging.(2024). *La sexualidad en la edad avanzada*.
<https://www.nia.nih.gov/espanol/sexualidad/sexualidad-edad-avanzada>
- Pantoja, L. (2004). El consentimiento informado: ¿solo un requisito legal?.*Revista Española Reumatol*, 31 (8), 475-8. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-reumatologia-29-pdf-13067152>
- Parc Científic de Barcelona (2024). Observatori de Bioètica i Dret. El Informe Belmont. Principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación. Comisión nacional para la protección de los sujetos humanos de investigación biomédica y del comportamiento.
<https://www.bioeticayderecho.ub.edu/archivos/norm/InformeBelmont.pdf>
- Pérez, L.E., Rodríguez, O., Mesa, L., Rifat, Y., Miñoso, I. e Juvier, A. (2012). *Comportamiento en la sexualidad de las mujeres en la tercera edad*.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/medicadelcentro/mec-2012/mec123q.pdf>
- Quero, A. (2022). Sexualidad en la Tercera Edad. [Trabajo de fin de Máster, Universidade Pontificia Comillas]. Archivo digital.
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/61320/Sexualidad%20en%20la%20Tercera%20Edad.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Quevedo, L. (2014). Importancia de la sexualidad en el adulto mayor: una mirada desde el cuidado de enfermería. *Revista Cultura del Cuidado*, 10 (2), 70-79.
<https://www.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD18402.pdf>
- Rodríguez, C (2008). La sexualidad en el anciano. *INEFOC*.
<http://www.acpgerontologia.com/documentacion/sexualidadrodriguezbenito.pdf>
- Sanz, C.M., Noriega, A., Noguerol, C e Serra, R.(2018). Manejo de la técnica de Fotovoz como herramienta comunitaria. *Enfermería Comunitaria. Revista de SEAPA*, 6(3), 42-56
<file:///D:/Users/Admin/Downloads/Dialnet-ManejoDeLaTecnicaFotovozComoHerramientaComunitaria-6861646.pdf>
- Wong, L.A., Álvarez, Y., Domínguez, M.C e González, A. (2010) . La sexualidad en la tercera edad. Factores fisiológicos y sociales. *Rev Méd Electrón*, 32(3).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242010000300011

Xunta de Galicia (2024). Consellería de Política Social e Igualdade. *Subvencións a entidades locais para a promoción de igualdade*.
<https://igualdade.xunta.gal/es/ayudas/subvenciones-entidades-locales-para-la-promocion-de-la-igualdad-ano-2024>

ANEXOS

Anexo I. Cronograma da Organización Global.

Táboa 1.

Cronograma da Organización Global

Actividade	Descrición	Responsables	Meses							
ANO 2025			Xan	Feb	Mar	Abr	Mai	Xun	Xull	Ago
Planificación e presentación do proxecto	Planificación proxecto	Ed. Social Enfermeira								
	Comité Bioética	Ed. Social Enfermeira								
	Presentación ao concello	Ed. Social Enfermeira								
Desenvolvemento do proxecto	Sesión 1	Ed. Social Enfermeira								
	Sesión 2	Ed. Social Enfermeira								
	Sesión	Ed. Social Enfermeira								
	Sesión 4	Ed. Social Enfermeira								
	Sesión 5	Ed. Social Enfermeira								
	Sesión 6	Ed. Social Enfermeira								
Avaliación	Tratamento resultados	Ed. Social Enfermeira								
Difusión de resultados	Redación informe	Ed. Social Enfermeira								
	Publicación									

Anexo II. Táboa de recursos

Táboa 2

Táboa de recursos

	Recursos Humanos (RRHH)	Recursos Materiais
Actividade 1	1 Educadora Social 1 enfermeira	Enquisas Bolígrafos 1 presentación Power Point 1 Proxector 1 ordenador 1 sala do centro socio-cultural
Actividade 2	1 Educadora Social 1 enfermeira	Papeis Bolígrafos 1 sala do centro socio-cultural
Actividade 3	1 Educadora Social	Papeis

	1 enfermeira	Bolígrafos 1 presentación Power Point 1 Proxector 1 ordenador 1 sala do centro socio-cultural
Actividade 4	1 Educadora Social 1 enfermeira	Tarxetas vermellas e verdes Listado de posibles situacións de estereotipos sociais 1 sala do centro socio-cultural
Actividade 5	1 Educadora Social 1 enfermeira	1 presentación Power Point sobre o sentimento de culpa. 1 Proxector 1 ordenador Papeis. Bolígrafos

		1 sala do centro socio-cultural
Actividade 6	1 Educadora Social 1 enfermeira	Material fotográfico 1 sala do centro socio-cultural 1 ordenador 1 projector
Actividade 7	1 Educadora Social 1 enfermeira	Material fotográfico Espazos abertos e espazos do centro sociocultural
Actividade 8	1 Educadora Social 1 enfermeira	Material fotográfico Espazos abertos e espazos do centro sociocultural
Actividade 9	1 Educadora Social 1 enfermeira	Papeis Bolígrafos 1 sala do centro socio-cultural 1 Projector

		1 ordenador
Actividade 10	1 Educadora Social 1 enfermeira	Folios Bolígrafos 1 sala do centro socio-cultural 1 Proxector 1 ordenador
Actividade 11	1 Educadora Social 1 enfermeira	Cuestionario Papeis Bolígrafos Presentación de fotografías 1 sala do centro socio-cultural 1 Proxector 1 ordenador
Actividade 12	1 Educadora Social 1 enfermeira	Exposición de fotografías 1 sala do centro socio-cultural

1 ordenador

1 proyector

Anexo III. Táboa de orzamento

Táboa 3

Táboa de orzamento

Recursos Materiais	Orzamento estimado (euros)
5 paquetes de folios	30 euros
5 paquetes de bolígrafos	15 euros
Tarxetas de cartulinas	10 euros
20 Cámaras desbotables	250 euros
1 ordenador	450 euros
1 proyector	300 euros
TOTAL RECURSOS MATERIAIS	1055 EUROS

Recursos Humanos (RRHH)	Orzamento estimado (euros)
1 Educadora Social (1000 euros/ mes)	3000 euros

1 Enfermeira (1000 euros/ mes)

3000 euros

TOTAL RECURSOS HUMANOS

6000 euros

Anexo IV. Cuestionario inicial e final

Cuestionario inicial e final

- En que grao coñeces o significado do termo sexualidade?
 - Nada
 - Pouco
 - Bastante
 - Moito
- Poderías dicir brevemente coas túas palabras o que é a sexualidade?
- En que grao consideras que a menopausa marca o fin da vida sexual da muller?
 - Nada
 - Pouco
 - Bastante
 - Moito
- En que grao consideras que os/as anciáns deben reprimir a súa actividade sexual?
 - Nada
 - Pouco
 - Bastante
 - Moito
- En que grao consideras que os/as anciáns xa non teñen desexos sexuais nin actividade sexual?
 - Nada
 - Pouco
 - Bastante
 - Moito
- En que grao consideras que os cambios que trae o envellecemento impiden ter actividade sexual?
 - Nada
 - Pouco
 - Bastante
 - Moito
- En que grao consideras que os tratamentos médicos na vellez complican a actividade sexual?

- Nada
 - Pouco
 - Bastante
 - Moito
- En que grao consideras que as persoas maiores que disfrutan da súa sexualidade están facendo algo malo?
 - Nada
 - Pouco
 - Bastante
 - Moito
- En que grao consideras que a beleza e a sexualidade son exclusivas da xuventude?
 - Nada
 - Pouco
 - Bastante
 - Moito
- En que grao consideras que a sexualidade debe exercerse unicamente con fins reprodutivos?
 - Nada
 - Pouco
 - Bastante
 - Moito
- En que grao consideras que tes prexuízos sobre a sexualidade?
 - Nada
 - Pouco
 - Bastante
 - Moito
- Cales son os prexuízos que tes ti máis presentes sobre a sexualidade?
- En que grao consideras que a sociedade ten prexuízos sobre a sexualidade?
 - Nada
 - Pouco
 - Bastante
 - Moito
- Cales son os prexuízos que ten a sociedade sobre a sexualidade na vellez?

- En que grao consideras que existe unha desigualdade social de cara a sexualidade feminina e masculina?
 - o Nada
 - o Pouco
 - o Bastante
 - o Moito
- En que grao consideras que coñeces os recursos e servizos da comunidade para tratar problemas de sexualidade?
 - o Nada
 - o Pouco
 - o Bastante
 - o Moito
- En que grao consideras que tes sentimentos de culpa ou vergoña para mostrar o teu interese sexual?
 - o Nada
 - o Pouco
 - o Bastante
 - o Moito
- En que grao consideras que coñeces o significado da autoestima?
 - o Nada
 - o Pouco
 - o Bastante
 - o Moito
- En que grao consideras que tes unha boa autoestima?
 - o Nada
 - o Pouco
 - o Bastante
 - o Moito
- En que grao consideras que a autoestima afecta ás relacións sexuais?
 - o Nada
 - o Pouco
 - o Bastante
 - o Moito

Anexo V. Cuestionario de satisfacción persoal

Cuestionario de satisfacción persoal

- En que grao consideras que este proxecto foi un espazo seguro para ti?
 - Nada
 - Pouco
 - Bastante
 - Moito
- En que grao consideras que formaches redes de apoio coas outras mulleres?
 - Nada
 - Pouco
 - Bastante
 - Moito.
- En que grao consideras que este proxecto axudou á túa socialización?
 - Nada
 - Pouco
 - Bastante
 - Moito
- En que grao consideras que este proxecto resultou de interese para ti?
 - Nada
 - Pouco
 - Bastante
 - Moito
- En que grao consideras que este proxecto é importante?
 - Nada
 - Pouco
 - Bastante
 - Moito
- En que grao consideras que este proxecto che axudou con relación á túa sexualidade?
 - Nada
 - Pouco
 - Bastante
 - Moito

- Volverías a participar nun proxecto semellante?
 - Si
 - Non
- Recomendarías o proxecto a outras mulleres?
 - Si
 - Non
- Consideras que faltou algún tema de interese por tratar? Se a resposta é si, indica cal.
 - Si. Cal?
 - Non