



# EduCalixto 2025: “Por la excelencia de la formación integral para un mejor desarrollo humano sostenible”

## **ALTERNATIVA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA EL ADULTO MAYOR EN LA CASA DEL ABUELO DEL CONSEJO POPULAR CAYO HUESO.**

MSc José Manuel Cruz Pachebat, MSc Margarita Aguila Pérez, MSc Vladimir Iglesias Olivares, Lic. Marlys Martínez Che, Lic. Ihosvany Bernal Vázquez

### **RESUMEN**

Los resultados son susceptibles de generalizarse a otros grupos y en otros escenarios siempre considerando las características de los grupos de adultos participantes. La investigación aborda una alternativa de intervención comunitaria en el adulto mayor de la Casa del Abuelo “Eterna Juventud” del Consejo Popular Cayo Hueso, mostrando la importancia de la actividad física en el colectivo de la tercera edad, la cual les permite ejercitar capacidades físicas que disminuyen en el de cursar del tiempo, con este compendio de actividades físicas-recreativas les facilita al adulto mayor mejorar la capacidad de reacción, amplitud articular, la movilidad articular, rapidez de traslación, equilibrio, así como mejorar el pensamiento lógico.

En el desarrollo de la investigación fueron utilizados métodos del nivel teórico y empírico que posibilitaron el análisis de fuentes en correspondencia con la temática abordada.

### **INTRODUCCIÓN**

El envejecimiento individual no es un fenómeno exclusivo de la sociedad moderna; ha estado presente en todas las etapas del desarrollo social, y ha sido siempre de interés para la filosofía, el arte y la medicina. Sin embargo, durante el presente siglo, asistimos a una situación singular, más y más personas pasan las barreras cronológicas que el hombre ha situado como etapa de vejez, lo que ha convertido el envejecimiento poblacional en un reto para las sociedades modernas.

Entre las causas de esta explosión demográfica a escala mundial, se señala el fenómeno de la longevidad, es decir un aumento creciente de las expectativas de vida, que actualmente ascienden a más de 76 años de edad, planteándose como edad potencial a alcanzar de vida máxima de los seres humanos los 120 años.



## EduCalixto 2025: “Por la excelencia de la formación integral para un mejor desarrollo humano sostenible”

El mundo actual enfrenta el reto de producir un crecimiento económico, con el objetivo principal de alcanzar el desarrollo humano y uno de los principales indicadores, para medirlo, es la longevidad satisfactoria, la cual se basa en la alimentación, salud, ejercicios físicos, de la cultura y del medio ambiente, aspectos que contribuyen a una mejor calidad de vida.

Cuba según el último Censo de Población y Vivienda su desarrollo demográfico, su población, al igual que la de los países desarrollados ha envejecido de forma ostensible, el 15,4% de los cubanos tiene hoy 60 años o más, cifra que aumentará a 20,1% en el 2025, con expectativas de vida de 77 años. La llamada Tercera Edad es un hecho inevitable y en nuestro país cada día se hace más segura la misma lo constituye una necesidad social mejorar el estilo de vida, potenciar su desarrollo humano y como consecuencia, la esperanza de ésta.

Es por ello, que la sociedad cubana exige a los profesionales que brindan atención al adulto mayor, a acometer acciones de promoción para la salud encaminadas al logro de una longevidad satisfactoria no sólo con la prevención de enfermedades, sino también al potenciar su bienestar psicológico y social.

Según algunos autores el bienestar subjetivo en la vejez, es el principal criterio de envejecimiento exitoso y otro es el mantenimiento de la competencia para vivir en forma independiente.

En Cuba, el Programa Nacional de Atención al Adulto Mayor (PNAM) tiene como propósito: contribuir a elevar el nivel de salud, el grado de satisfacción y la calidad de vida del adulto mayor, mediante acciones de prevención, promoción, asistencia y rehabilitación ejecutadas por el Sistema Nacional de Salud Pública en coordinación con otros organismos y organizaciones del estado involucrados en esta atención, teniendo como protagonistas a la familia, la comunidad y el propio adulto mayor en la búsqueda de soluciones locales a sus problemas.

Así surgieron los programas de la Revolución, encaminados a elevar la calidad de vida del adulto mayor. Hoy existen en las comunidades las Casas de Abuelos que les asegura a los mismos una tranquilidad en su atención durante el día, además se le propone la participación en actividades que se realizan en su entorno social como los Círculos de Abuelos, las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor, y actualmente, los Club de los 120 años

El proceso de envejecimiento está influenciado por los efectos de los entornos, del estilo de vida y de las enfermedades, que a su vez, están relacionados con el envejecimiento o cambian por causas, las cuales no se deben al envejecimiento en sí. El concepto de envejecimiento activo según la OMS, anima al “proceso de hacerse mayor sin envejecer mediante el desarrollo continuado de actividades físicas, sociales y espirituales a lo largo de la vida.



## EduCalixto 2025: “Por la excelencia de la formación integral para un mejor desarrollo humano sostenible”

Durante el siglo pasado, los habitantes de los países industrializados reorganizaron radicalmente el medio en que vivían. Los adelantos tecnológicos pasaron a ejecutar la mayor parte del trabajo que anteriormente realizaba la fuerza muscular: En la mayoría de los casos, estos cambios tecnológicos se hicieron en beneficio de la humanidad, pero a su vez, crearon también grandes problemas para la salud. El hombre moderno debe comprender que para preservar su salud tiene que realizar un entrenamiento en forma sistemática, con el fin de combatir la inactividad ocasionada por el propio desarrollo tecnológico. Cualquier tipo de ejercicio correctamente dosificado puede cumplir los requisitos exigidos por el organismo humano para conservar su salud.

Estudios efectuados por varios investigadores han demostrado que el campo de la nutrición se ha desarrollado significativamente en los últimos 50 años. A comienzos del siglo XX se ponía un énfasis especial en la importancia de la nutrición relacionada con las enfermedades causadas por la carencia de un determinado nutriente, mientras que a finales del siglo recién finalizado el enfoque varió, los alimentos no sólo son fuente de nutrientes sino que previenen enfermedades, mantienen la salud y el bienestar de la persona.

La incidencia de enfermedades y trastornos que suelen padecer los Adultos mayores pueden modificar significativamente sus requerimientos nutricionales y además afectar la forma en que el cuerpo utiliza los alimentos. El consumo alto de medicamentos, en algunos casos, por afectaciones del sentido del gusto y del olfato puede causar alteraciones en la asimilación de los nutrientes a consecuencia de las preferencias alimenticias. Proporcionar alimentos al Adulto Mayor con una adecuada calidad culinaria y tomando en consideración sus preferencias y limitaciones deben ser objetivos fundamentales, tanto de la industria procesadora de alimentos como en el hogar e instalaciones de salud y sociales.

En la actualidad teniendo en cuenta la estructura actual de la población a nivel mundial, fundamentalmente en los países subdesarrollados y también en Cuba. Fueron los países desarrollados de Europa y América del Norte los que manifestaron los primeros signos de envejecimiento poblacional. No obstante, hoy día el fenómeno se ha extendido a muchos países en vías de desarrollo, dentro de los cuales Cuba se destaca como uno de los más envejecidos de América Latina y El Caribe, pronosticándose que para el año 2025 estas personas constituirán el 25% de la población, de manera que 1 de cada 4 cubanos será persona de edad, teniendo en cuenta que la tercera edad tiene una repercusión social y económica importante, en el cual se han creado numerosos servicios para mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor, se han alcanzado logros notables en la atención al anciano con la implantación de un programa nacional, destinado a mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor (Cuba, MINSAP).



## EduCalixto 2025: “Por la excelencia de la formación integral para un mejor desarrollo humano sostenible”

Las personas de la tercera edad necesitan mayor seguridad y protección debido a que tienen deprimidas las capacidades de defensa ante los períodos del ambiente, en ellos son frecuentes los trastornos del sueño, en especial el insomnio, las enfermedades respiratorias, trastornos auditivos, prótesis dental, es frecuente el aburrimiento, además, la adaptación a la jubilación no es uniforme, es saludada por algunos como una liberación, como el acceso al período en el cual, pueden desaparecer las incomodidades, la fatiga que conlleva a un régimen laboral, la ocasión esperada para entregarse a ocupaciones acorde a sus deseos, vocación y desarrollo de potencialidades no utilizadas previamente, para la mayoría la jubilación es desagradado pues están ajustadas durante toda una vida: profesión y persona; el desaparecer de esta etapa productiva significa una despersonalización por pérdida de la autoestima, de las relaciones en el trabajo, la disminución de los recursos financieros y el aislamiento que esto puede traer consigo, unido a esto está la presencia de enfermedades crónicas así como los accidentes, constituyendo todo esto las características fundamentales de nuestra población mayor de 60 años.

Los adultos mayores son incorporados a las Actividades Físico-Recreativas de acuerdo con sus posibilidades reales, capacidad física, estado de salud, y otras características. En ellos se realizan actividades deportivas, recreativas, creativas e investigativas, las que han repercutido favorablemente en el estado de ánimo en estas personas, disminuyendo el consumo de medicamentos y hábitos nocivos, mejorando algunas patologías, así como, fortaleciendo las relaciones sociales y en familia.

Considerada como sustento fundamental la práctica de actividades físicas y recreativas para los adultos mayores reporta una influencia muy positiva.

En la actualidad una vejez longeva y saludable es considerada como un parámetro de calidad de vida en la población, es fundamental e indispensable una vejez tranquila y duradera para que cada sociedad sea más tolerante y justa con los adultos mayores.

La actividad física es una necesidad corporal básica, si se renunciase a su práctica el organismo se mal acostumbraría a ejercitarse por debajo de sus posibilidades físicas, llevándolo hasta el punto de su deterioro por falta de activación, lo que puede provocar el deterioro físico, orgánico y hasta la misma muerte.

Un organismo que no se ejercita utiliza alrededor del 27% de la energía disponible, pero si por el contrario se ejercitara, este bajo nivel de rendimiento podría incrementarse hasta un 56%, este incremento del crecimiento orgánico podría ser apreciado en todos los ámbitos de la vida. El individuo sentiría que el agotamiento físico es menor y podría desempeñar más actividades en correspondencia con el aumento de su capacidad de desempeño.



## EduCalixto 2025: “Por la excelencia de la formación integral para un mejor desarrollo humano sostenible”

Debe tenerse en cuenta que para realizar actividades físicas con la tercera edad, es de suma importancia la valoración de un grupo interdisciplinario (médico – profesor - rehabilitador físico y psicólogo), en el seguimiento y planificación de las clases de actividades físicas, pues la labor de todos en conjunto es fundamental para el control sistemático del estado de salud de los ancianos, ya que el profesor debe estar al tanto de los resultados de los chequeos clínicos (pulso y tensión arterial, así como diferentes estados emocionales) que lleven a cabo el médico, el rehabilitador físico y el psicólogo con sus pacientes, a fin de poder elaborar las clases e impartirlas con total seguridad de que serán asimiladas por el organismo senil sin contratiempos.

La causa fundamental de la muerte en la vejez es el incremento de la vulnerabilidad del organismo frente a las enfermedades y los accidentes, debido al declinar inexorable de la capacidad funcional en las edades adultas, hecho éste, que se refleja en todos los sistemas que componen el organismo humano.

### **Situación Problemática:**

En la Casa de los Abuelo se garantiza la atención primaria de salud, así como de las necesidades de alimentación y entretenimiento, sin embargo, la carencia de una atención especializada de la Cultura Física, trae consigo la insatisfacción de los abuelos y el alejamiento de los abuelos del beneficio de estas actividades. Esto pudiera mejorar si se estructura un sistema de actividades físico- recreativas que permita su tratamiento con mayor rigor profesional.

### **Problema Científico:**

¿Cómo estructurar una alternativa de actividades físico-recreativas para el adulto mayor en la Casa del Abuelo del Consejo Popular Cayo Hueso?

### **Objeto de estudio:**

Actividad físico-recreativa del adulto mayor

### **Campo de acción:**

Práctica de actividad físico-recreativa en la Casa del Abuelo.



# EduCalixto 2025: “Por la excelencia de la formación integral para un mejor desarrollo humano sostenible”

## Objetivo general:

Elaborar una alternativa de actividades físico-recreativas que satisfagan las necesidades y preferencias de los adultos mayores asistentes a la Casa del Adulto Mayor del Consejo Popular Cayo Hueso.

## Capítulo II Metodología empleada

### 2.1 Tipo de estudio:

Se realizó un estudio descriptivo transversal, efectuado durante dos años, durante los cuales se obtuvieron las evidencias para argumentar el objeto de estudio. Se utilizó como método general la investigación acción participativa, que le permitió al investigador permanecer todo el tiempo junto a la muestra, y por esta vía, aplicar los instrumentos de investigación necesarios para la elaboración de la propuesta.

### 2.2 Población y muestra:

La población estuvo compuesta por 35 adultos mayores, que participaron en su totalidad de la experiencia. De estos 25 son del sexo femenino y 10 del sexo masculino. Con un promedio de edad de 75 años. La muestra fue seleccionada de forma intencional no aleatoria comprende el 100 % de la población.

### 2.3 Métodos de investigación empleados:

Del nivel teórico:

- Análisis de contenido
- Análisis y síntesis
- Inducción deducción

Del nivel Empírico:

- Medición (Test de evaluación funcional del Adulto mayor). De este test se evaluaron los siguientes indicadores: movilidad general, equilibrio y resistencia.). Ver Anexo N° 3
- Entrevista
- Encuesta



## EduCalixto 2025: “Por la excelencia de la formación integral para un mejor desarrollo humano sostenible”

Método Estadístico matemático: Se utilizó el sistema Excel 11.7 para Plataforma de Windows 2007

### 2.4 Caracterización de la muestra:

Existe predominio del sexo femenino sobre el masculino con 71,4%, donde el grupo de edades oscila entre 75-80 años con 17 adultos mayores longevos, para un 48%. Las enfermedades crónicas no transmisibles: hipertensión arterial 60%, problemas cardiovasculares 30%, cardiopatías 10% y asmáticos un 2%. Nivel de escolaridad: poseen el 6to grado 15 adultos mayores, enseñanza media 8, enseñanza media superior 7 y 5 universitarios. El estado civil comprendido por 3 casados, 9 viudos, 8 solteros y 15 divorciados. Consumo de hábitos tóxicos ninguno y 10 de los adultos mayores utilizan algún tipo de fármaco.

Composición de la muestra por grupos de edades y sexo.

Sexo	Grupos de edades.							
	55 - 60		60 - 74		75 - 90		Total	
	Cant.	%	Cant.	%	Cant.	%	Cant.	%
Femenino	2	5,7	13	37,1	10	28,6	25	71,4
Masculino	0	0	3	8,6	7	20,0	10	28,6
Total	2	5,7	16	45,7	17	48,0	35	100,0

Fuente: Encuestas.

### 2.5 Resultados del diagnóstico (Pretest)

Más del 88 % de los ancianos realizan gimnasia y más del 82 % realizan paseos como las actividades físicas predominantes, como actividad recreativa predominante el domino es la de mayor frecuencia con un 71,4 % con respecto al total de la muestra. El 50 % de los ancianos que componen la muestra prefieren los paseos característica del adulto mayor que subjetivamente cuando se encuentra apto socialmente quiere



## EduCalixto 2025: “Por la excelencia de la formación integral para un mejor desarrollo humano sostenible”

distracción exterior al entorno del hogar. La disponibilidad de participar en la alternativa de actividades físicas es de un 100%. El 50 % de los adultos mayores les gustaría que se incluyeran actividades bailables, más del 40 % recreativas tales como festivales, lo que evidencia que aún faltan por cubrir algunas de sus expectativas. La validación del test previa a los ejercicios se realizó con tres hombres y ocho mujeres y posteriormente se aplicó a toda la muestra. La validez se ajustaba a las características físicas y desplazamientos para la ejecución de las pruebas que se planificaron. Los test realizados se encuentran en el Anexo 3.

Como resultado de estas pruebas se obtienen los siguientes valores:

Equilibrio: 14,3

Movilidad general: 5,17

Resistencia: 12,55

### 2.6 Propuesta que se elabora

“Alternativa de actividades físico-recreativas del adulto mayor de la Casa del Abuelo”

## Capítulo III: Análisis y discusión de los resultados.

### 3.1 Procesamiento estadístico de la información.

Se aplicó el estadígrafo Excel 7.1 para Plataforma de Windows para realizar el procesamiento y comparación de toda la información obtenida a partir de la aplicación de los instrumentos y técnicas durante la investigación, así como la estadística descriptiva para la presentación de los resultados cuantitativos en gráficos.

Se calcularon las frecuencias relativas para las variables involucradas para determinar la relación y el predominio existente. Se aplicó la prueba T de Student para muestras pareadas de los valores promedios de dos poblaciones con el objetivo de conocer si existían diferencias significativas entre las mismas, con un nivel de significación del 5 % ( $p < 0,05$ )

Después de haber dado cumplimiento a la primera parte de la investigación el autor se adentra en los análisis de los resultados.

Los resultados analizados y referidos al diagnóstico realizado evidencian la insatisfacción de los adultos mayores de realizar actividades físico-recreativas en el entorno de la Casa del Abuelo, pues no solo requiere de alimentación sino de esparcimiento, así como la necesidad de elevar la calidad de vida desde el punto de vista psicológico y social.

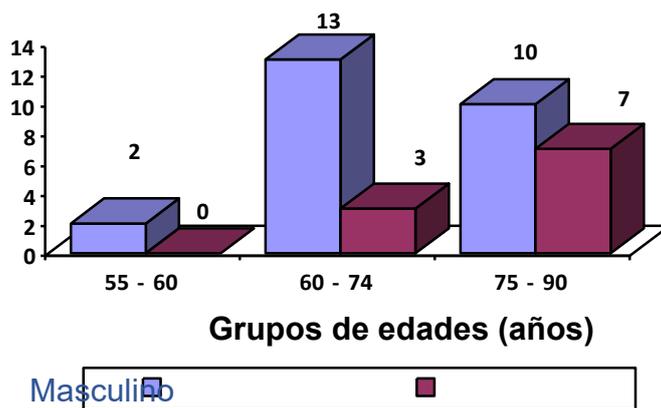
Para conocer los datos se aplicó una encuesta a 35 adultos mayores. El instrumento elaborado constó de 6 preguntas (Ver anexo 1).

Metodología para el análisis:

- a) Consistió en realizar estudios sobre los gustos, preferencias y necesidades relacionadas con los adultos mayores.
- b) Investigar los orígenes de las necesidades, gusto y preferencias vinculadas con las particularidades psicológicas, las circunstancias sociales y los rasgos de organización.
- c) Evaluar el contexto social en que se desarrolla el adulto mayor que permite conocer gustos y preferencias, condiciones socioeconómicas, escolaridad, edad, sexo, etc.

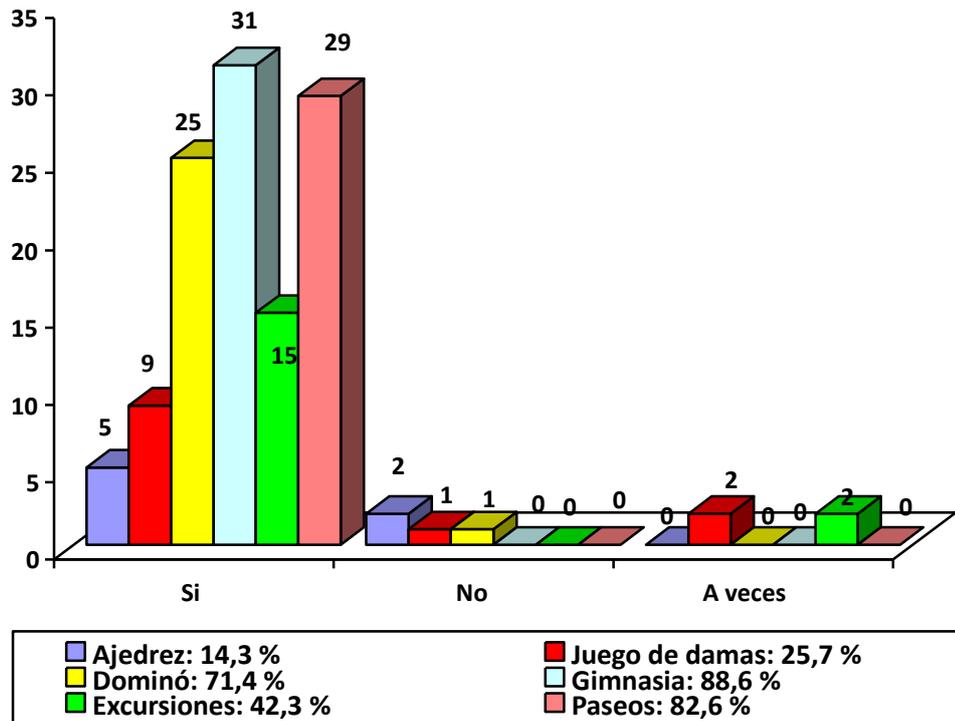
Por lo cual nos permitió exponer a continuación los siguientes resultados arrojados en las encuestas aplicadas:

Gráfico composición de la muestra por grupos de edades y sexo.

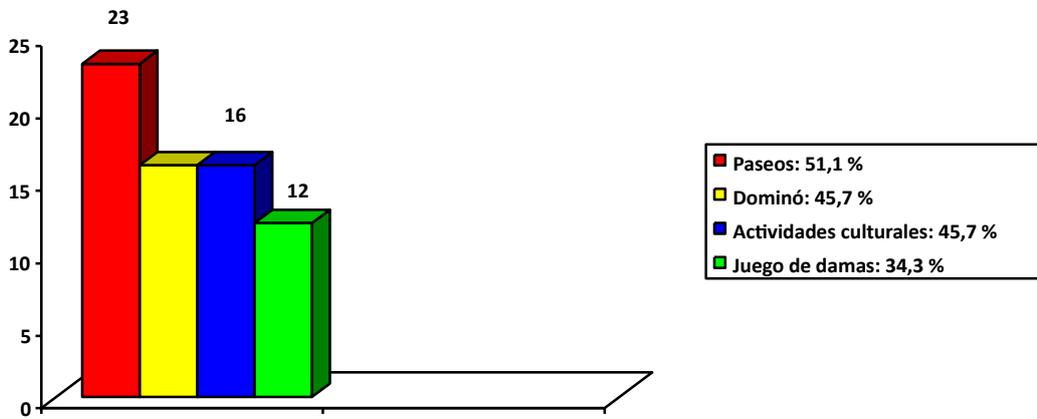


En el análisis de la pregunta #1 (Ver anexo 1), la que se refiere a gustos y preferencias referentes a la actividad que se realiza en la Casa del Abuelo más del 88 % de los ancianos prefieren la gimnasia y más del 82 % realizan paseos como actividad física predominante, como actividad recreativa predominante el dominó es la de mayor preferencia con un 71,4 % con respecto al total de la muestra, por lo que infiere la importancia que reviste para ellos, la movilidad general y el equilibrio y en menor % las actividades lúdicas como actividad más pasiva.

Grafico de la participación en las actividades recreativas



La pregunta # 2 está referida a las actividades que prefieren los adultos mayores y en este caso más del 50 % de los abuelos que componen la muestra prefieren los paseos características del adulto mayor que subjetivamente cuando se encuentra apto socialmente prefiere la distracción externa al entorno del hogar. Hay un 45,7 interesado en realizar actividades culturales por el juego de dominó y un 34,3 por el juego de damas. Se puede apreciar que las personas investigadas muestran interés por la ejecución de actividades físico-recreativas desde el punto de vista de conservarse física y mentalmente, pues pueden contrarrestar las enfermedades crónicas no transmisibles y en especial las cardiovasculares.



La pregunta 3 refiere a la disposición de los adultos mayores para realizar actividades físico-recreativas, los investigados están dispuestos a participar en el desarrollo de un grupo de actividades físicas, con el objetivo de mejorar su estado de salud, donde el 100 % tiene disponibilidad lo que nos enorgullece de poder contribuir con satisfacción al beneficio del adulto mayor de la Casa del Abuelo “Eterna Juventud”.

Gráfico de Disponibilidad de Preferencia por las actividades a realizar.

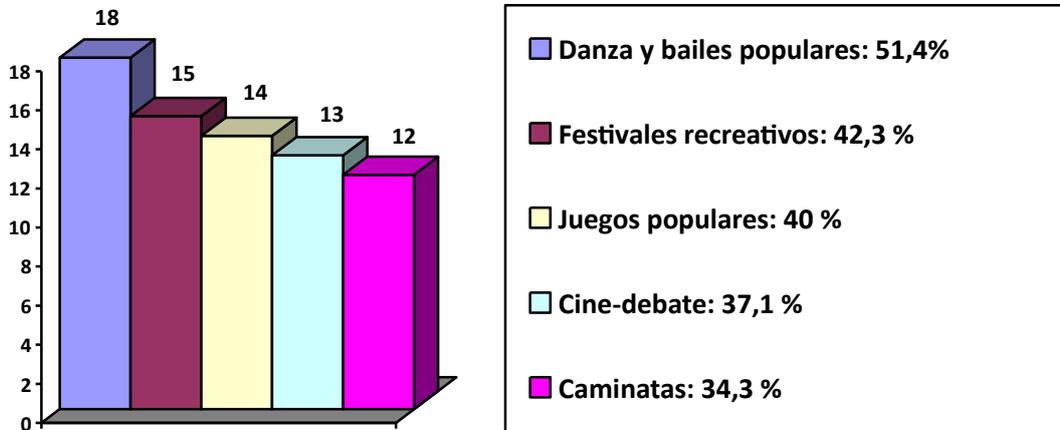


### ■ Participación

En el caso de la pregunta 4 se refiere a otro tipo de actividades a realizar en la Casa del Abuelo. El 50 % de los encuestados que se incluyan actividades bailables, más del 42,3 % recreativas tales como festivales, la realización de juegos populares para un 40%, un 37,1 se interesan por el cine-debate y 34,3 prefieren las caminatas, esto evidencia que aún faltan por cubrir algunas de sus expectativas no sin antes considerar las características de la muestra donde hay un predominio del sexo femenino, el cual se preocupa por el mejoramiento estético y la fortaleza de los planos musculares, lo cual es vital en los adultos mayores.

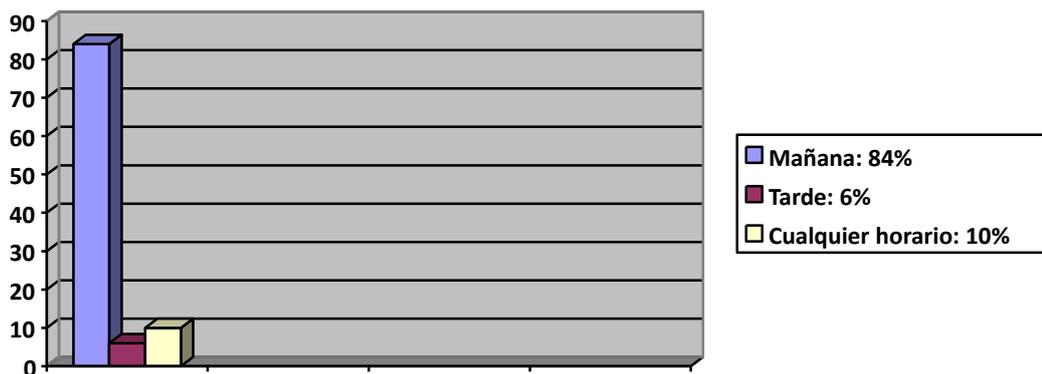
Gráfico de otro tipo de actividades les gustaría realizar

## EduCalixto 2025: “Por la excelencia de la formación integral para un mejor desarrollo humano sostenible”



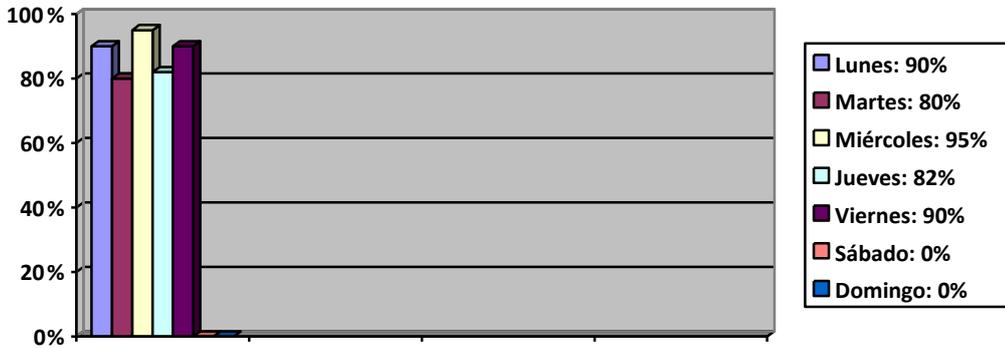
La pregunta 5 se refiere al horario que prefieren los adultos mayores para la práctica de actividades físico-recreativas. Estos consideran más adecuado el horario de la mañana para el 84 %, en el horario de la tarde para el 6% y el 10 % en cualquiera de los horarios, por lo que nos da la medida que estos adultos se sienten más descansados y preparados para en el horario de la mañana realizar actividades físicas con mejor entusiasmo, vitalidad y poder rendir a capacidad.

Grafico de los horarios de preferencia del adulto mayor:



La pregunta 6 refiere a los días de la semana para la practica de actividades físicorecreativas donde los encuestados sienten preferencia por el lunes para un 90%, el miércoles para un 95 %, el viernes para un 90%, el resto se comporta de la siguiente manera: el martes para un 80 % y el jueves para un 82%, no se cumple de la misma manera para el sábado y el domingo, ya que ellos prefieren compartir estos días con la familia.

Grafico de los días de preferencia del adulto mayor:

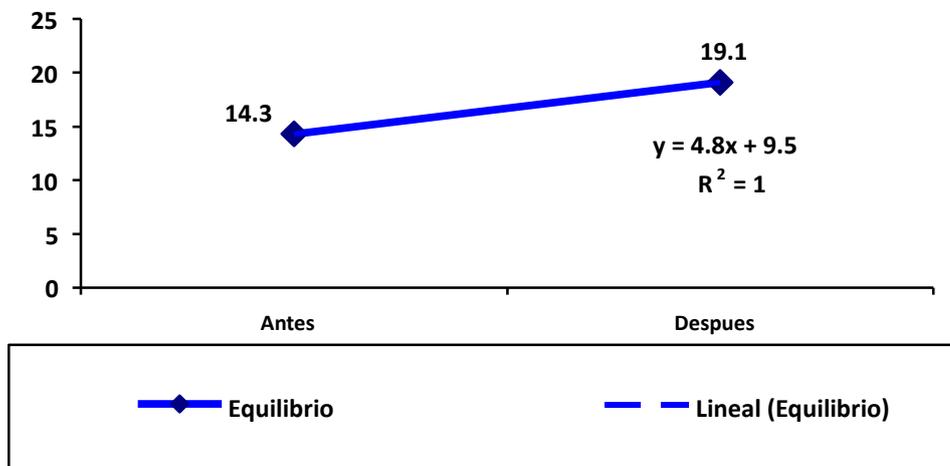


Tomando como instrumento los test de evaluación funcional del adulto mayor les presentaremos las siguientes graficas que nos muestran la evolución de los adultos mayores referentes al equilibrio, la movilidad general y la resistencia.

De acuerdo, a lo que muestra en el grafico después de aplicar el test de equilibrio los adultos mayores tienden como promedio a mejorar este indicador, por lo que el trabajo del equilibrio debe enfocarse al dinámico y al estático para lograr cambios corporales, de postura y relajación, la orientación espacial temporal debe estar dirigida al trabajo en formaciones, círculos u otras figuras que sean posibles de ejecutar por el adulto mayor para cambiar su posición, lo que les permitirá mayor elasticidad y mejorar la coordinación motriz.

Grafico de tendencias de la valoración promedio de la aplicación del test.

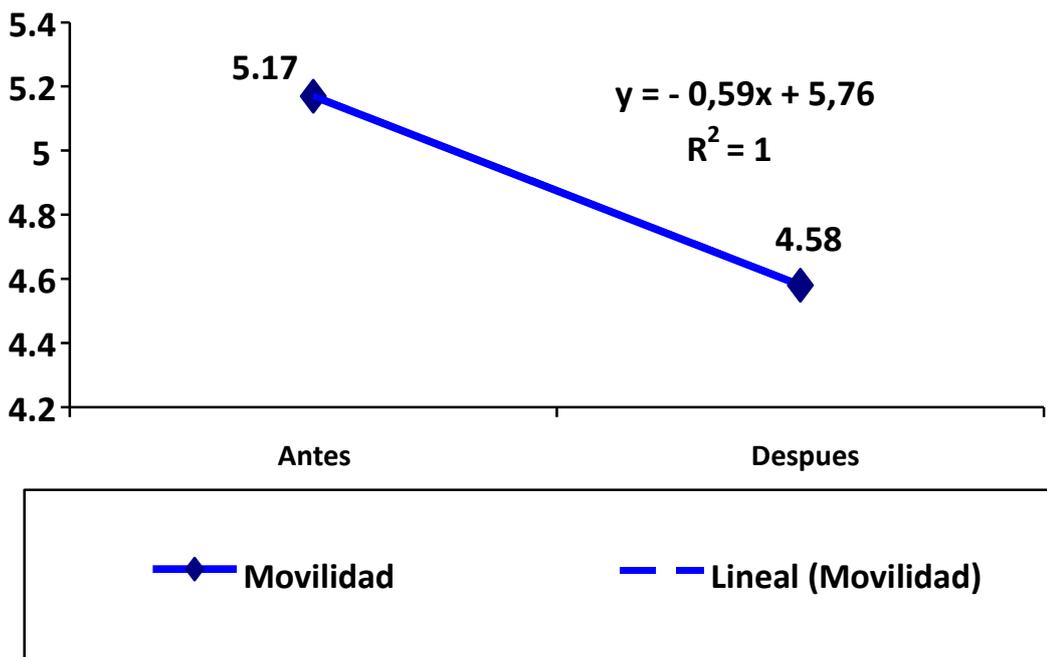
Para el equilibrio.



La tendencia promedio después de aplicar el test de movilidad general es que los adultos mayores mejoren este indicador durante el transcurso de la prueba, la realice en el menor tiempo posible, lo que les permitirá una mejor orientación en el espacio, mantener y evitar que esta cualidad se pierda y lograr que exista un mejoramiento en los planos musculares, la flexibilidad, la coordinación y los reflejos.

Grafico de tendencias de la valoración promedio de la aplicación del test.

Para la movilidad general.



Después de aplicado el test de resistencia se observa en los adultos mayores progresos indicados por realizar dicha prueba en el menor tiempo posible, contribuyendo esto en diferentes cambios y transformaciones en el sistema nervioso, sistema respiratorio, aumentando el volumen de la respiración, la capacidad funcional y la actividad energética.

Gráfico de tendencias de la valoración promedio de la aplicación del test.

Para la resistencia.

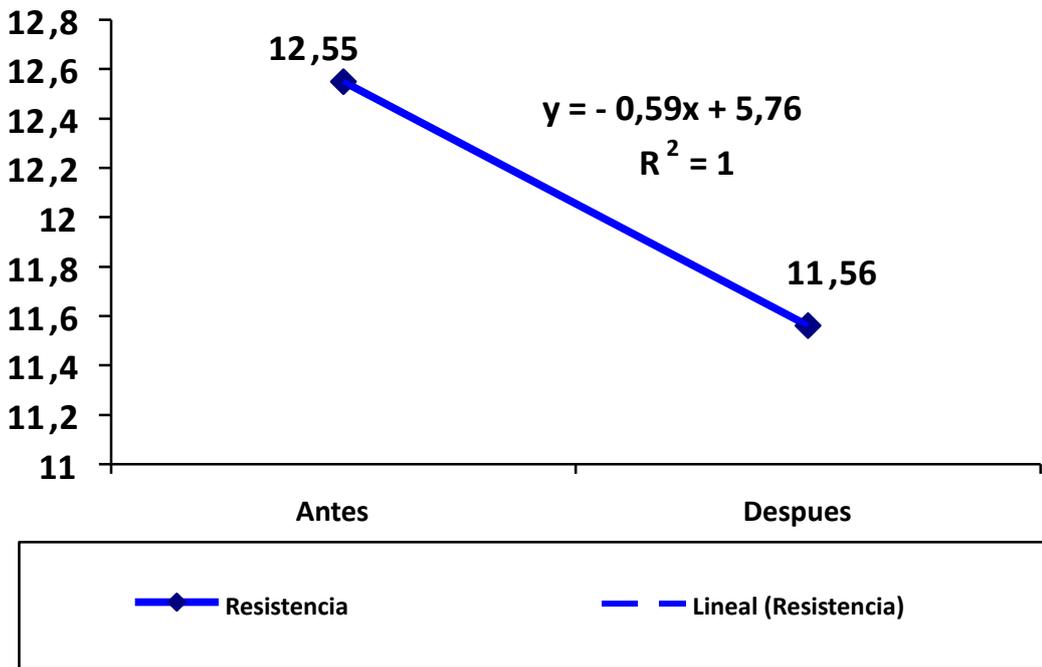
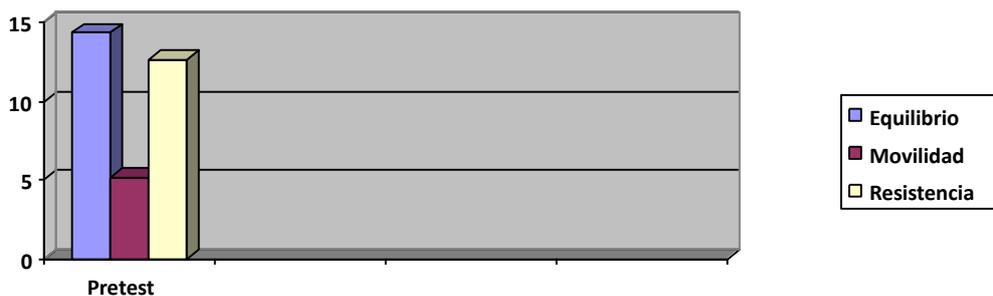


Gráfico de la aplicación del Pretest.

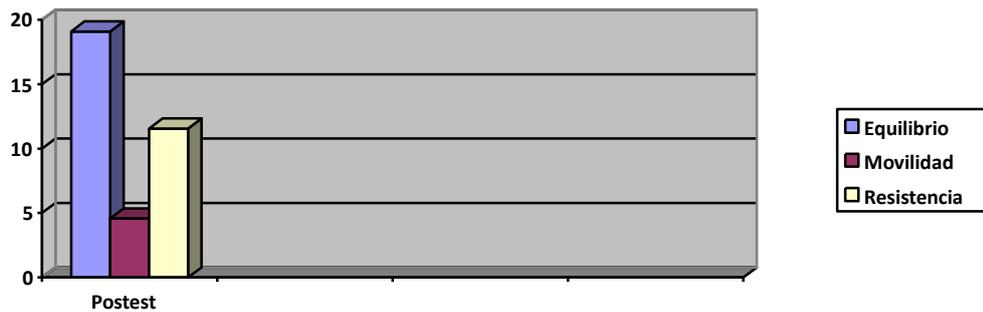
Para lograr la validación se tomo como muestra 3 adultos mayores del sexo masculino y 8 del sexo femenino.



## EduCalixto 2025: “Por la excelencia de la formación integral para un mejor desarrollo humano sostenible”

Gráfico de la aplicación del Postest.

En este caso se tomo la muestra general para su aplicación, siendo 35 adultos mayores, 10 del sexo masculino y 25 del sexo femenino.





# EduCalixto 2025: “Por la excelencia de la formación integral para un mejor desarrollo humano sostenible”

## CONCLUSIONES

El estudio realizado corroboró la necesidad de la práctica de actividades físicas-recreativas en los adultos mayores de la Casa del Abuelo, atendiendo a las características, gustos y preferencias de los mismos

En las alternativas de actividades físicas se constató que su incorporación y dosificación puede incidir de forma positiva y aportar beneficios al organismo en la mejoría de su status de vida.

Con la aplicación de la alternativa de actividad física se constató que su ejecución influye de forma positiva en los adultos mayores en su integración social.

La gimnasia y el paseo representan las actividades de mayor participación, con mayor preferencia en los paseos y existe un interés marcado en los abuelos en realizar actividades físicas-recreativas.

La investigación de los antecedentes del tema nos permitió elaborar el marco teórico de nuestra investigación permitiendo sustentar la alternativa de actividades físicas-recreativas a los innumerables beneficios a nivel funcional, social y psicológico que les permite a los adultos mayores mejor calidad de vida.

Las acciones que componen la alternativa cumplen los parámetros establecidos por las indicaciones metodológicas del adulto mayor, ya que las actividades físicas estimulan los canales energéticos que constituyen un recurso efectivo, atractivo y de bajo costo en el mejoramiento de la vida de las personas de la tercera edad.

## BIBLIOGRAFÍA

Albamonte, A. (1991). Ejercicios para la Tercera edad. Editorial. Albatros, Argentina.

Ashford, B.; Biddle, S.; Goudas, M. (1993). Participation in community sports centres: motives and predictors of enjoyment. En Journal of Sports, Health and Exercise, Staffordshire University. 11(3): 249-56, Jun.

Álvarez Liz Margarita (1997) “Promoción de Salud”. Compilaciones. Ed. Pueblo y Educación, La Habana.

Álvarez Sintés, Roberto (2001) *Temas de Medicina General integral*, Volumen 1. Salud y Medicina, La Habana.

Anzola Pérez, David Galinsky y Col. (1994) La atención de los ancianos:



## EduCalixto 2025: “Por la excelencia de la formación integral para un mejor desarrollo humano sostenible”

Undesafío para los años noventa.

Barboza, R.; Alvarado, D. (1987). Beneficios del Ejercicio y la Actividad Física en la Tercera Edad. En la Revista Educación, 11(2):99-103.

Barnet Astrid (2008) *El adulto mayor nunca envejece en Cuba*. Colaboradora de Rebelde. 19 de Mayo. La Habana.

Barreto R. (1991) *Reumatismo y vejez*. Arch Rheum; 2:82- 6.

Baxter Pérez, E. (2001) El proceso de investigación en la metodología cualitativa. El enfoque participativo y la investigación. En *Desafío Escolar*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 10-15 p.

Bencomo Lázaro. Importancia de la valoración clínica en el anciano activo. Ed. Librerías. La Habana 2003:25(1).P.345-8.

Bencomo Pérez, R. L. Análisis de una metodología, en un programa de ejercicios físicos terapéuticos para el mejoramiento de la masa muscular, en Adultos Mayores con osteoporosis, Tesis para optar por el título de master en Cultura Física Terapéutica. ISCF Manuel Fajardo Ciudad de La Habana 2003.

Bencomo Pérez L: La cultura física y la motricidad en el Adulto Mayor. Literatura Básica. Maestría Longevidad Satisfactoria. Libro IX: Ejercicio Físico y Salud.2005.

Berkow MDR. (1997) *Artrosis: manual Merk de información médica para el hogar*. Barcelona: Océano grupo editorial, 238-42.

Biblioteca de consulta, Encarta Microsoft R. Encarta. 2005. C. 1993-2004.

Borroto CH, R, Moreno A, Corratgé (1999). *Conceptos sobre la participación comunitaria y social*. Cnpes. MINSAP.

Cañizares Hernández, M y col. (2008) La psicología en la actividad física. Su aplicación en la actividad física, el deporte, la recreación y la rehabilitación.

ISCF. Editorial Deportes. Habana Cuba.

Cañizares, M. (2004). El Adulto mayor y la Actividad Física, un enfoque desde la psicología del Desarrollo, CD Universalización de la Cultura Física, La Habana, Cuba.

Carpeta Metodológica de Atención Primaria de Salud y Medicina Familiar. (2000). La Habana: Editorial de Ciencias Médicas, p. 24-6.

Castellón N.E. Valoración funcional del anciano. Doyma 2006; 76:2-4.



## EduCalixto 2025: “Por la excelencia de la formación integral para un mejor desarrollo humano sostenible”

Ceballos Díaz, Jorge Luís (2004) Actividad Física y Salud en la Maestría Actividad Física Comunitaria. Maestría AFC, CD-2.

Ceballos, J. Arrieta I. A y Morales, E. (1998). Influencia del Programa especial de Ejercicio Físico en Enfermos con Osteoporosis. Tesis. ISCAH. La Habana.

Ceballos, J. (2003). Universalización de la Cultura Física. Libro Electrónico. ISCF, La Habana.

Ceballos, J. M. Freisjo, R. Rodríguez (2004). Libro Cultura Física Terapéutica. El Adulto Mayor y la Actividad Física. ISCF. La Habana. 174 p.

Colectivo de autores. (s. a.). Folleto de Metodología de Investigación. La Habana. Editorial EIEFD.

Colectivo de autores. (s. a.). Folleto de Pruebas Funcionales. La Habana. Editorial EIEFD.

Colectivos de Autores, (2003), Orientaciones metodológicas para el Adulto mayor. INDER, Ciudad de la Habana, Cuba.

Colectivos de Autores, (2010- 2011), Orientaciones metodológicas para el Adulto Mayor INDER, Ciudad de la Habana, Cuba.

Colectivos de autores, (2010). Orientaciones metodológicas para el Adulto mayor. INDER, Ciudad de la Habana, Cuba.

Coutier, D. y col. (1980). Tercera edad actividad física y recreación. Madrid. Editorial Gymnos

Cruz, Rolando A. (1992). *Psicología del envejecimiento*. La Habana: Editorial Científico-Técnica.

Chávez S, López O, Martín J, Hernández E. Beneficios del ejercicio físico en el anciano. Rev. cubana Enferm. 1993; 2, 87-9.

Daure J. La motivación en los círculos de los abuelos. Marta Cañizares, tutora.

Trabajo de diploma. Facultad de Cultura Física. Villa Clara, 1989

Díaz de los Reyes Saúl (2005) Algunas consideraciones anatómicas-

fisiológicas del envejecimiento y su repercusión en la cultura física. Monografía ISCF Manuel Fajardo. Cuba.

Delavier, F. (2004). Guía de los movimientos de musculación, Descripción Anatómica. Barcelona. Editorial Paidotribo.



## EduCalixto 2025: “Por la excelencia de la formación integral para un mejor desarrollo humano sostenible”

Devesa, E. et al. (1992). Fisiología del envejecimiento: En Devesa, E. *Geriatría y Gerontología*. La Habana: Editorial Científico-Técnica.

Devesa, E. *Geriatría y Gerontología*. La Habana: Ed. Editorial Científico-Técnica.

Devesa, E. y Manresa, J. M. (1992). Conservación de la salud en el anciano.

Domínguez-Carrillo L. (2002) *Programa de ejercicios de coordinación en el anciano*. Fuente de datos de am Fuente: Departamento Nacional de Educación Física para Adultos y Promoción de Salud. INDER. Cir Ciruj; 70 (4): 251-256.

Editorial Planificación estratégica de la promoción y protección del adulto. *Bol. of Sanit. Panam.*, 103(2):152-5, 1980.

Estévez Culler M. Arroyo Mendez M. González Terry C. (2006). La investigación científica en la actividad física: Su metodología.

Evans y Rosenberg. Descubrieron que entre estos diez indicadores los primeros dos masa muscular y fuerza González A. M (Monografía): (2007). Cátedras Universitarias del Adulto mayor. Bases teóricas, Biblioteca Médica

Nacional, Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas, República de

Cuba (En línea) En: Infomed, Portal de Salud de Cuba, <http://www.sld.cu/sitios/bmn>, Descarga: 14/12/2008.

Fernández Brañas, Sonia; Almuiña Güemes, Marcia; Alonso Chil, Oscar y Blanco Mesa, Blanca. (2001). Factores psicosociales presentes en la tercera edad.

Artículo original publicado en la *Rev. Cubana Hig. Epidemiol.*, 39(2):77-81.

Gonzalez, J.N. (2003). Masaje, reflexoterapia, hidroestimulación. Actividades físicas que crean bienestar psicológico. España. Editorial Promolibro.

González-Chávez A; Becerra-Pérez, AR; Carmona-Solís, FK; Hernández-

Hernández y otros .Ejercicio físico para la salud. [en línea].México, 2003, Vol. 12, No 4, Pág. 168-180.

Guillen F, y otros Proyecto sobre actividad física deportiva y deportiva y recreativa en la población gran canaria de la tercera edad. En *Psicología del deporte. Investigación y aplicación*. Deportes. N. 20 edi: Junta de Andalucía (1993).

Gutiérrez, M. S. y Ferrer, A. (2001). Los estilos de enseñanza en la Educación Física. ISCF. “Manuel Fajardo”. Ciudad Habana.

Hernández Díaz Clarivel. (2008) *Actividad física en la comunidad*. Tesis para optar al título de Máster en “Actividad física en la comunidad”.



## EduCalixto 2025: “Por la excelencia de la formación integral para un mejor desarrollo humano sostenible”

Hernández, C. (2005) Morfología funcional Deportiva. Ciudad de la Habana, Editorial Ciencia – Técnica. 317 p.

Hernández, González, R. (2006). Ejercicio Físico y Rehabilitación. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes.

Holgado M, De Luís M, Macías JF. Actividad Física y Deporte-Revista

.internacional. médica .científica,.actividad .física .deporte - número 20 - diciembre 2005 - ISSN: 1577-0354.

ISCF. “Manuel Fajardo”. (2006). Ejercicio Físico y Salud. Centro de Actividad Física y Salud. La Habana. Editorial Deportes.

Orosa, T. La tercera edad y familia. Una mirada desde el adulto mayor.

Editorial Félix Varela. C.de La habana. Facultad de la Psicología U.H.,.2001.

Laforest, J. (199). Introducción a la Gerontología. El arte de envejecer. Editorial.

Herder. Barcelona.

Loredo, G. I. y Cabrero, J. H. (2001). *Actitudes hacia los ancianos*. Barcelona: Editorial Salvat, p. 43-50.

Moreno González, A.Incidencia de la Actividad Física en el Adulto Mayor. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (2005) (20). [citado de 22 de enero 2005]; 1(1) [12 pantallas]. Disponible: en: URL: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.htm>.

Moreno, A. Psicología de la actividad física y el deporte, manuscritos, Universidad del Tolima. (2003) p.61-77.

Prieto, R. O. (2000). *Temas de gerontología*. La Habana: Editorial Científico Técnica, segunda edición, p. 151-61.

Programa de las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor.

P. Herrera Municio M.J. Rojas Giraldo R. Vello Cuadrado. La medicina hoy, actividad física y salud, 2004.60 (1375):57-69.

Programa Nacional de Adulto Mayor (2001). Indicaciones Metodológicas. Editorial Deportes. La Habana.

Ramos Vázquez J. Actividad física combinada. Su influencia sobre algunos factores del estilo de vida de ancianos frágiles. (Tesis). Pinar del Rio; 2005.Pp-156-158.

Rodríguez García, María Eugenia. Programa de actividad física recreativa, un aporte a la salud de los adultos de Ñuñoa. En educación física. Chile: Defder, No 247, diciembre 2005.



## EduCalixto 2025: “Por la excelencia de la formación integral para un mejor desarrollo humano sostenible”

Rodríguez. I. (2002). Educación Física Comunitaria, apuntes para la asignatura. La Habana. Editorial EIEFD.

Salvaserra. L. (2000). La tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor. En orosa, T. pág 27. Editorial Félix Varela. La habana. Facultad de Psicología U.H 2001.

Sánchez, Acosta, M.E. et al “Análisis del nivel de participación en los ejercicios físicos y en las actividades recreativo culturales que son de interés para los abuelos del los círculos del municipio Plaza de la Revolución”. Informe final de la investigación, ISCF, 1987.

Selman-Housein, E (2008). Cómo Vivir 120 Años, Científico –Técnica, Instituto Cubano del Libro, Ciudad de la Habana, Cuba. 183 p

Shelton, L. (1994). Tu cuerpo: El instrumento fundamental para el entrenamiento. Editorial SAYDOLS. Edición Mexicana. México.

Varios autores (1983), Tercera edad sana. Ejercicios preventivos y terapéuticos. Instituto Nacional de Servicios Sociales, colección Rehabilitación, Madrid.

Varios Autores (1983). Tercera edad sana. Ejercicios preventivos y Terapéuticos.99 p

Zarpellon, G; Amorim M; Bertoldo T (2001) Actividades físico e Idoso.

Concepção Gerontológico. Editorial Sulina. Brasil. 128 p.