

## Actividad física recreativa con adultas mayores: estimulando la condición física-psicológica más allá de la edad

Recreational physical activity with older adults: stimulating physical-psychological condition beyond age

Anelis Coca Noguel\*

[aneliscoca39@gmail.com](mailto:aneliscoca39@gmail.com)

Ángela González Padrón\*\*

[gonzalezpadronangela@gmail.com](mailto:gonzalezpadronangela@gmail.com)

Alexis Bringues Cuello\*\*\*

[acuello@vcl.sld.cu](mailto:acuello@vcl.sld.cu)

\* INDER municipal Placetas Villa Clara. \*\*Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas.

\*\*\*Universidad De Ciencias Médicas de Villa Clara.

---

Recibido: 14/02/2024-Aceptado: 01/05/2024

Correspondencia: [aneliscoca39@gmail.com](mailto:aneliscoca39@gmail.com)

### Resumen

La investigación responde a la atención al adulto mayor mediante la recreación física en la comunidad y el medio natural, como parte del Proyecto de Recreación Física Educativa para una cultura del uso del tiempo libre. El problema científico se refiere a las insuficientes alternativas de actividades físico-recreativas para estimular la condición física-psicológica en la población de adultas mayores de la comunidad de Nazareno, municipio Placetas, de los más envejecidos de Villa Clara. El objetivo es proponer un plan de acciones físicas recreativas que estimulen la resistencia dentro de la condición física y la memoria dentro de la condición psicológica. Se emplean métodos teóricos, empíricos y matemáticos, se procesan los datos, se explica que al inicio existía insuficiente atención a los gustos y preferencias de las abuelas y pocas variantes de actividades con estos fines. Como respuesta al problema se propone un plan de acciones físico-recreativas que permitieron estimular la resistencia y la memoria de las adultas mayores investigadas. Se tuvieron en cuenta las características personales de las adultas mayores, sus intereses y necesidades. Mediante el plan de acciones, en un periodo de cuatro años se constató la mejoría de la resistencia en varias abuelas y en otras se conserva esta capacidad, en general mejora la condición física y no involucionan, así como un buen uso de la memoria, sin retrocesos ni deterioro cognitivo evidente. Se concluye que las actividades físico-recreativas propician la participación y las emociones positivas, se estimula la condición física-psicológica en las adultas mayores estudiadas.

**Palabras claves:** adulta mayor; actividades físico-recreativas; condición física-psicológica; participación.

### Abstract

*The research responds to care for the elderly through physical recreation in the community and the natural environment, as part of the Educational Physical Recreation Project for a culture of free time use. The scientific problem refers to the insufficient alternatives for physical-recreational activities to stimulate the physical-psychological condition in the population of older adults in the community of Nazareno, Placetas municipality, among the oldest in Villa Clara. The objective is to propose a plan of recreational physical actions that stimulate resistance within the physical condition and memory within the psychological condition. Theoretical, empirical and mathematical methods are used, the data are processed, it is explained that at the beginning there was insufficient attention to the tastes and preferences of the grandmothers and few variants of activities for these purposes. In response to the problem, a plan of physical-recreational actions is proposed that allowed stimulating the resistance and memory of the investigated older adults. The personal characteristics of the older adults, their interests and needs were taken into account. Through the action plan, in a period of four years the improvement of resistance was confirmed in several grandmothers and in others this capacity is maintained, in general their physical condition improves, as well as good use of memory, without setbacks or obvious cognitive deterioration. It is concluded that physical-recreational activities promote participation and positive emotions, stimulating the physical-psychological condition in the studied older adults.*

**Keywords:** older adults; recreational physical activities; physical-psychological condition; participation.

## INTRODUCCIÓN

En la población de América Latina y el Caribe las personas mayores de 61 años han pasado de un 9% en 2020 a un 12% en 2023, y serán el 19% en 2050. Para el 2030 una de cada seis personas tendrán 60 años o más. Mientras que el porcentaje de años vividos con una discapacidad para la población de 80 años y más, ha aumentado en un 77%.

Cuba es uno de los países de América Latina y el Caribe con una mayor tasa de personas envejecidas y como consecuencia de ello, el envejecimiento poblacional se relaciona directamente con una mayor demanda de la atención a la salud, la necesidad de recursos laborales, la dinámica familiar y la seguridad social. (Mendoza, 2018)

Según Carrasco, et al. (2017) la provincia de Villa Clara muestra elevados números de población adulta mayor y entre sus municipios, Placetas es el más envejecido.

En Cuba existen programas de atención comunitaria, con diversas acciones encaminadas a la atención integral al anciano, para mantenerlo en el seno de la comunidad e integrado a esta.

No obstante, son numerosas las enfermedades estrechamente ligadas con el proceso de envejecimiento: enfermedades cardiovasculares, artritis, cirugía de sustitución articular, enfermedad de Parkinson, la inactividad, medicación, pérdida de la movilidad y validez, pérdida de las capacidades cognitivas, entre otras.

Destaca entre los problemas de salud las afectaciones cardiovasculares, las cuales se asocian en mayor medida al sedentarismo y, a su vez, este se relaciona en muchos casos con la adicción al móvil.

Sobre la relación entre el envejecimiento y la Recreación Física, en investigaciones cubanas, se afirma que el proceso de envejecimiento se

produce de varias formas. Existe el envejecimiento normal y el patológico y se diferencian el declive y el deterioro, relacionados generalmente con la capacidad de adaptación física, psíquica y social al medio, a los eventos de la vida que pueden alterar los parámetros vitales e impedir o dificultar las relaciones con el mundo, consigo mismo y con los demás. (Orosa, 2017)

Un envejecimiento puede ser mejor o peor según el estilo de vida del sujeto, en este sentido realizar actividades físicas recreativas con los adultos mayores en la comunidad puede propiciar el apoyo social, el cual puede ser percibido por los adultos mayores de forma explícita, pues comparten la misma edad, con lo que mejora la autopercepción de salud. (Navarro, et al., 2019)

La recreación según Sosa (2000) constituye un complejo fenómeno en el que han de considerarse numerosos factores interactuantes, tales como la estructura y contenido del tiempo libre, el sistema de valores declarado por la población, el que realmente existe, el presupuesto del tiempo libre, el tipo de modelo recreativo, la educación y autoeducación para el empleo del tiempo libre y el desarrollo de la recreación entre otros aspectos.

Sosa (2000) afirma que existe consenso entre los estudiosos de la recreación cuando plantean que la sociedad posmoderna se encuentra en una profunda crisis, producto de la tendencia general hacia la existencia de modelos recreativos cada vez más pasivos, con menores actividades motrices, en que poco o nada intervienen los motivos físicos recreativos. Tal situación daña la calidad de la vida, pues también se reconoce en teoría lo imprescindible que resulta para el hombre buscar un equilibrio entre lo físico y lo espiritual. Las causas de tales tendencias se encuentran en la supercivilización, en la aparición de los juegos electrónicos, en el predominio del

video, en fin, en numerosos adelantos tecnológicos que han ido condicionando que, cada vez más, la recreación se conciba en espacios cerrados y climatizados.

La recreación como analiza Sosa (2000) constituye un derecho fundamental del ser humano y es la sexta necesidad básica del hombre después de la nutrición, la salud, la vivienda el trabajo y la seguridad social.

Según Avilés (2010) la recreación física en el desarrollo local, entiéndase en las comunidades, no puede asumirse solo en el esparcimiento de los participantes de su tiempo libre con actividades simples, sino que debe concebirse dentro de un proyecto de desarrollo integral, que reporte bienestar, desarrollo multilateral, un nivel de preparación física general superior y la incorporación de hábitos socialmente aceptables, tales como: la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, entre otros, además de influir en la salud general de los pobladores.

La actividad física recreativa se relaciona con la producción de neurotransmisores, se considera un factor protector de la cognición porque mejora el desempeño en tareas de memoria y atención. (Bitbrain, 2018)

En la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central Marta Abreu de las Villas se pondera la actividad física como recurso esencial para estimular a los ancianos en sus comunidades. Se propicia el desarrollo de los adultos mayores desde la rehabilitación, activación, conservación y potenciación de todas sus funciones físicas, psíquicas y sociales.

Como parte del Proyecto Recreación Física Educativa, una alternativa para la cultura del uso del tiempo libre en Villa Clara (2014-2022), se realizó un diagnóstico inicial a diversos grupos poblacionales para determinar las necesidades físicas recreativas y

planificar acciones en respuesta a los problemas que se detectaran.

Uno de los aspectos que sale a la luz es el relacionado con los adultos mayores, los cuales constituyen una gran parte de las comunidades en la provincia Villa Clara y presentan necesidades recreativas físicas que no siempre son satisfechas por la falta de atención integrada y sistemática de las instituciones.

Como resultado se establece como línea investigativa una estrategia de Recreación Física Educativa para el adulto mayor, dentro de la cual se identificaron aspectos físicos y socio psicológicos del Adulto Mayor susceptibles de ser estimulados mediante la recreación física (De Armas, González y Dorta, 2021). Se deriva además, un rediseño de la Disciplina Recreación Física para, desde la formación del profesional de Cultura Física, ofrecer una preparación que garantice la atención a los adultos mayores, una vez graduados, aspecto esencial entre los objetivos de la tarea Vida (Domínguez, et al., 2023). Entre los aspectos detectados estuvieron la condición física y las capacidades cognitivas (Jacomino, 2021), las cuales se deterioran con el envejecimiento, pero mantienen vitalidad desde la práctica de actividad física recreativa.

No obstante, aquellos que ya disfrutaban de su jubilación y todos los que pasan de los 61 años, son personas dignas de atención, son necesarios a su familia y a su comunidad e igual pueden y deben ser estimulados desde la recreación física para que mantengan niveles adecuados de resistencia y del empleo de su memoria en su actividad cotidiana tanto en su hogar como en un centro laboral si han sido recontratados.

En cuanto a la condición física y psicológica en el adulto mayor, la OMS define la condición física como “la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular”, que implica la

capacidad de los individuos de abordar con éxito una determinada tarea física dentro de un entorno físico, social y psicológico. Es innegable la relación entre la condición física y la salud. (Nieto y Guillaumon, 2020)

La condición física se relaciona con una mejor capacidad aeróbica, menores niveles de sobrepeso y obesidad, mejores valores de mineralización de los huesos y una mayor masa muscular. (Chacón, Corral y Castañeda, 2020).

En el caso de los adultos mayores que se valen por sí mismos, una mejor condición física es premisa de un menor riesgo de caídas, con lo cual se mantiene la calidad de vida y se evitan gastos hospitalarios y de medicamentos. (Tapia y Molina, 2020)

Martínez et al. (2021) defienden la actividad física sistemática con el valor agregado de estimular también los procesos cognitivos, en este caso la memoria de corta duración.

Martín (2018) reafirma el papel de la actividad física como indicador de calidad de vida en el adulto mayor.

La resistencia es la capacidad de la condición física para realizar un esfuerzo de determinada intensidad durante el mayor tiempo posible y de forma eficaz, con el envejecimiento se pierde parte de esta normalmente pero más si no se estimula.

Por otra parte la condición psicológica se refiere al estado de expresión y conservación de los procesos afectivos y cognitivos de la personalidad, dígame desde las emociones, intereses, sentimientos, estados de ánimo hasta el lenguaje, la actividad analítica y sintética, la memoria, la imaginación y el pensamiento lógico. La memoria es el proceso cognitivo que garantiza la fijación y ulterior reproducción de las huellas mnémicas (González et al., 2001), también se afecta con los años, es sensible a ser estimulada de diversas formas, en particular por la actividad física recreativa.

El bienestar psicológico se relaciona con los desafíos de la vida, la recuperación de la adversidad, la capacidad de establecer una relación interpersonal sana y satisfactoria y la capacidad de superar el sentido del propósito y el significado en la vida. (García, Chanchay y Morales, 2023)

Sin embargo, las adultas mayores del Consejo Popular Nazareno de Placetas mostraban necesidades de elevar indicadores de calidad de vida referidos a su condición física y psicológica, dadas en cansancio, fatiga rápida, memoria lenta y con pocos detalles, memorizar de forma fragmentada, es decir, algunas cosas si y otras no.

Se evidencia el insuficiente tratamiento de la resistencia como parte de su condición física y de la memoria como proceso psicológico en las actividades físico-recreativas con los adultos mayores, cuestiones ambas susceptibles de ser estimuladas para elevar la calidad de vida en esta etapa vital y por la tendencia a ser mayoritario este sector poblacional cada vez más en Cuba y en particular en Placetas.

El objetivo es proponer un plan de acciones físicas recreativas que estimulen la resistencia y la memoria de las Adultas Mayores.

## **METODOLOGÍA**

La investigación de tipo cualitativa, con diseño de investigación-acción, transcurre durante cuatro años, se apoya en el método analítico sintético, el inductivo deductivo, la distribución empírica de frecuencia para el análisis de frecuencias y porcentos, la revisión de documentos, la observación directa, el diario de campo, la fotografía y el cuestionario.

Se diseña un plan de acciones físicas recreativas que estimulen la resistencia y la memoria de las Adultas Mayores, el cual se somete a criterio de especialistas,

se perfecciona y se evalúa in situ durante los cuatro años de su realización.

En principio se realizó una búsqueda bibliográfica para la sistematización de información asociada al tema, analizar y compartir conceptos relativos a la etapa de vida de los 61 años hacia delante, el comportamiento del organismo humano, enfermedades crónicas no transmisibles que aparecen, el envejecimiento en la provincia de Villa Clara, el papel de la actividad física en la estimulación de la condición física y psicológica del adulto mayor, papel de la resistencia y la memoria en esta etapa de la vida

## RESULTADOS

A través del análisis de los programas del INDER para adultos mayores se constata que presentan argumentos sobre

**Tabla 1.**

Datos de las adultas mayores

Adultas Mayores	Edad	Enfermedad	Problemas De Resistencia	Problemas De Memoria
25	65-82	Hta, artrosis, artritis, sobrepeso, hipotiroidismo, asma, alergia, mala circulación, cardiopatía isquémica, débil visual, broncoestacia, diabetes mellitus	Fatiga rápida, poca duración del movimiento físico, parar en medio de la actividad	Olvidar lo realizado hace poco tiempo, lentitud en recordar lo realizado, pocos detalles de los recuerdos a corto plazo.

Al estudiar artículos y sitios de salud donde se hace referencia a la resistencia y la memoria en adultos mayores, se advierte que la memoria a largo plazo o mediata se conserva mejor que la memoria inmediata o a corto plazo en los adultos mayores (Domínguez et al., 2023), donde en ocasiones se observa deterioro cognitivo como es la afectación de la memoria a corto plazo, fenómeno propio de esta etapa de la vida, así como la tendencia a presentar cansancio o fatiga después o durante una actividad física intensa. (Jiménez et al., 2013 y Martin, 2018)

La actividad física y física recreativa, entre otros factores, puede contribuir a

la vejez como etapa de la vida, existen orientaciones para estimular la actividad física y la física recreativa, se ofrecen tipos de actividades físicas, cuidados para realizarlas y diversos criterios y formas de convocar la participación de los adultos mayores de la comunidad, sin embargo, no se lee en este programa de forma explícita, ni orientaciones ni tareas para estimular la resistencia y la actividad cognitiva, tampoco permite aclarar la relación entre lo físico y lo psicológico en esta etapa de la vida, le falta actualidad a los programas en este sentido.

Se tomaron datos mediante cuestionario de las enfermedades, la edad, qué problemas de resistencia y de memoria presentan las adultas en estudio, véase la tabla 1.

una vida activa, al bienestar y a elevar la calidad de vida en los aspectos de la condición física y en los procesos cognitivos del adulto mayor centenario. (Mesa et al, 2022)

Este estudio parte de que, las capacidades cognitivas, al igual que las motrices, responden positivamente al ejercicio constante y repetido, el cual incrementa sus funciones, según Martínez (2017). El sello diferente está en que la estimulación mediante esas acciones físicas y cognitivas, se concretará en *actividades físicas recreativas*.

Se toman en cuenta los gustos y preferencias físicas recreativas de las

adultas en estudio para diseñar las actividades.

En el diagnóstico físico realizado se aplicaron las siete pruebas que están orientadas y validadas por el INDER para evaluar la condición física en el adulto mayor, que se enuncian a continuación:

- 1- Levantarse y sentarse de una silla en 30 segundos. Evalúa la fuerza del tren inferior.
- 2- Flexión de brazos con un peso de 5libras. Evalúa la fuerza del tren superior.
- 3- Levantarse y recorrer 2.44 metros y volver a sentarse. Evalúa la coordinación, la agilidad y el equilibrio.

- 4- Sentado en una silla, realizar extensión al frente. Evalúa la flexibilidad del tronco inferior.
- 5- Pasos en el lugar por 2 min. Evalúa la resistencia aerobia.
- 6- Rascarse la espalda. Evalúa la flexibilidad del tronco superior.
- 7- Caminata en 6 minutos. Evalúa la resistencia aerobia.

El mayor interés estuvo en las pruebas 5 y 7, donde se evalúa la resistencia aerobia, conociendo que todas las capacidades evaluadas se relacionan, pues una da la posibilidad de que las otras se conserven y desarrollen si la participación es sistemática, en las tablas 2 y 3 se muestran los datos de la evaluación inicial en 2020 y la evaluación en 2023.

**Tabla 2.**

Datos resultantes de la prueba para evaluar la condición física en las adultas mayores, 2020.

Evaluación	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3	Prueba 4	Prueba 5	Prueba6	Prueba7
Bien	7	17	12	14	4	15	4
Regular	15	6	9	9	16	6	16
Mal	3	1	4	2	5	4	5

Tabla 3.

Datos resultantes de la prueba para evaluar la condición física en las adultas mayores, 2023.

Evaluación	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3	Prueba 4	Prueba 5	Prueba6	Prueba7
Bien	19	21	18	20	20	19	20
Regular	6	4	6	5	4	4	4
Mal	-	-	1	-	1	2	1

**Tabla 4.**

Acciones del plan

Acciones	2020	2021	2022	2023
Para estimular la resistencia	Caminatas, juegos de desplzamiento caminando, bailes variados tradicionales con rutinas y música	Caminatas a zonas rurales históricas cercanas al poblado y fiesta con caldosa, juegos de pelota caminando, Sanabanda con bailes tradicionales.	Caminatas a zonas urbanas históricas de la capital municipal, fiesta con platos vegetarianos, juegos de pelota caminando, bailes tradicionales y juegos tradicionales con música	Caminatas, juegos de pelota caminando, bailes tradicionales con música, excursión a la Plaza y Monumento al Ché, al tren blindado, al Museo de Artes decorativas de Santa Clara y al Zoológico de Santa Clara

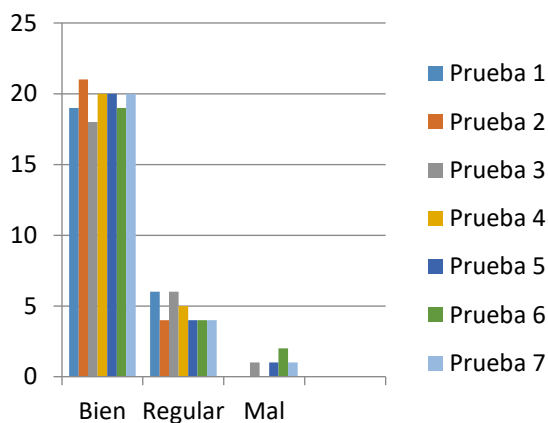
Acciones	2020	2021	2022	2023
Para estimular la memoria	Juegos de desplazamiento, asociar objetos y recordarlos	Juegos de mesa, juegos de asociación de colores y funciones para recordarlos	Juegos de mesa, juegos de asociación de colores y funciones para recordarlos, confección de manualidades, escribir sobre lo que hicieron desde que amanecieron hasta llegar a la actividad	Adivinanzas sobre los animales del Zoológico, Juegos de mesa, juegos de asociación de colores y funciones para recordarlos, crucigramas, lecturas

**Tabla 5.**

Resultados del comportamiento de la memoria en las adultas mayores del estudio.

Adultas mayores	Problemas de memoria	Mejoría o mantenimiento de la memoria
25	Olvidar lo realizado hace poco tiempo, pocos detalles	Mejoría en 16, 4 siguen con buena memoria y 5 se mantienen igual

Después de cuatro años de realización del plan de acciones, puede verse mejoría de la condición física de las adultas mayores en la figura 1.



**Figura 1.**

Condición física en las adultas mayores, 2023

Nota: pruebas para la resistencia.

## DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Los juegos de mesa comenzaron a constituir una opción desde el segundo año de este proyecto en Nazareno, a gusto y selección de las abuelas, predominando el dominó, además decidieron bailar, hacer caminatas, juegos de pelota y excursiones a lugares naturales, apoyadas en el transporte por su profesora que es la Delegada de esta zona.

La mejoría o mantención de la condición física está estrechamente relacionada con la asistencia sistemática de las adultas mayores, se observó que cuando dejaban de asistir, mostraban pérdida de coordinación al bailar.

Es válido aclarar que las adultas mayores implicadas necesitaron rediseñar sus horarios de vida diaria para lograr su participación sistemática, esto en relación con las dinámicas familiares, la aceptación de los miembros de las familias y su comprensión de las necesidades de estas abuelas, lo cual en varias ocasiones estuvo mediado por conversaciones e intercambios con los familiares para convencerlos de los beneficios de la participación de sus abuelas en las actividades físicas recreativas.

Sobre la base del análisis de los referentes investigativos y de los datos reales consignados, se infirió la necesidad de estimular en esta población, la resistencia y la memoria, para ello se diseñaron actividades físicas recreativas que incluyen ejercicios físicos combinados propios de bailes y juegos tradicionales, durante los cuales se realizan acciones cognitivas mediante patrones de movimientos, con apoyo musical. Durante el aprendizaje de los

juegos y series bailables que se les enseña a las adultas mayores, se les orienta recordar en determinados momentos objetos, colores, funciones en asociación colectiva.

El plan de forma general quedó planteado por años, no obstante, se fueron agregando otras acciones que las adultas en estudio propusieron, en la medida en que participaron semanalmente y se percataron de los beneficios de estas, además sus familiares aportaron ideas sobre juegos típicos de esa zona rural que se podían adaptar a las adultas mayores. La asistencia inicialmente se manifiesta poca y no sistemáticamente, es decir, existió desconfianza y desconocimiento entre las participantes de la matrícula inicial sobre los posibles beneficios de practicar actividad física recreativa, tanto para su salud como en su condición física y psicológica. Se une a esto el factor de constituir Nazareno una comunidad rural, donde existen prejuicios acerca de la movilidad de la mujer añosa y la creencia de que debe permanecer en casa por su edad. También fue el periodo en que ya se estaban vacunando los refuerzos contra la Covid-19, se comenzaron a sentir más protegidas en cuanto al contagio pero aun no estaban seguras. No obstante, existieron bajas por diferentes razones.

Sin embargo, una vez comprendidos sus beneficios la asistencia se torna sistemática en la medida en que pasan los años y la profesora logra con su activismo, complejizar las actividades físicas recreativas, se eleva el interés de las abuelas y se logra un nivel de comprensión por ellas y sus familiares. Otro argumento es que la vacunación contra la Covid-19 ya evidenciaba resultados en esta localidad y a nivel nacional, dando mayor confianza a las adultas mayores y sus familiares.

La profesora dedica tiempo de sus actividades a explicar el papel de estas en la condición física y psicológica de los

adultos mayores, lo cual facilitó la permanencia en el grupo de las abuelas que llegan al 2023 que han adquirido conocimientos sobre lo que hacen. El grupo muestra satisfacción por las tareas que realiza la profesora con ellas, es evidente su alegría, contagian su optimismo y buen humor.

Todavía en muchos lugares del país se considera un mito que los adultos mayores puedan recibir una estimulación física y cognitiva mediante la Recreación Física, pero Martínez (2017) en su libro "Más vida a tus años", refuta esa falacia argumentando que todas las personas pueden mejorar, tengan la edad que tengan, plantea que las capacidades físicas al igual que las motoras responden positivamente al ejercicio constante y reiterado.

## **CONCLUSIONES**

La condición física (CF) implica las capacidades físicas como la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Se ha constatado que altos niveles de CF significa, desde un punto de vista físico, una mejor salud cardiovascular, metabólica y musculoesquelética.

Sin dudas la actividad física y recreativa en particular, mediante la ejercitación neuromuscular en la condición física del adulto mayor, se convierte en un impulso al mantenimiento de la resistencia como capacidad física, realizar caminatas, jugar béisbol caminando y bailar con música tradicional estimula las capacidades de los adultos mayores que asisten de forma sistemática.

Por otra parte se ha constatado que las emociones derivadas de la actividad física recreativa ejercen un efecto positivo, terapéutico, pueden enlentecer el envejecimiento de las capacidades físicas y de las funciones del cerebro.

El plan de acciones físicas recreativas llevado a cabo en Nazareno con las adultas mayores de este estudio, estimularon la resistencia dentro de la condición física y la memoria dentro de



la condición psicológica. Se aprecia mejoría y mantención de la resistencia y de las restantes capacidades físicas, así como de la memoria y en general de los procesos cognitivos, en relación directa con la participación sistemática en las actividades.

La comunidad en el medio natural atendida por los especialistas del INDER, se convierte en un potencial espacio de motivación por la vida y la salud en la etapa de la vejez.

## REFERENCIAS

- Bitbrain, Blog Salud y bienestar (2018) Empresa de neuro tecnología e inteligencia artificial. Universidad de Zaragoza, España.
- Cabrera Pérez, P. y Alejo, M. (2011) Conjunto de actividades físico-recreativas de Sanabanda como alternativa para mejorar el estilo de vida en el adulto mayor de la Circunscripción 79 del Consejo Popular Idalesio Montejo del Municipio Ciego De Ávila Revista EFDeportes.com, Buenos Aires año 16 <http://www.efdeportes.com/>
- Castro-Jiménez, L.E. y Galvis-Fajardo, C.A. (2018) Efecto de la actividad física sobre el deterioro cognitivo y la demencia, Revista cubana de salud pública Vol. 44, No. 3. <https://scielo.sld.cu>
- Carrasco Pérez, M., Atuy Vidal, H. S., González Fuentes, H., Cordero Plata y N., Medina Muñoz, M. A. (2017) El envejecimiento demográfico, un reto desde las políticas públicas en el municipio Placetas en Villa Clara. Revista Novedades en Población 13(25), 32-42, 2017. <http://scielo.sld.cu/pdf/rnp/v13n25/rnp04117.pdf>
- Chacón Borrego, F.; Corral Pernía, J. A. y Castañeda Vásquez, C. (2020) Condición física en jóvenes y su relación con la actividad física escolar y extraescolar, Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, vol. 34, núm. 1, pp. 99-114, 2020 <https://idus.us.es>
- De Armas-Ramírez, N. D., González Padrón, Á. y Dorta Suárez, J. M. (2021) Actividades físico-recreativas para incrementar la calidad de vida y la autoestima del adulto mayor. Revista Pedagogía y Sociedad Vol. 24, No. 61, del mes de julio del 2021. <https://dspace.uniss.edu.cu>
- Domínguez Ventura, A., Rodríguez Martínez, U.B. y Rodríguez Ramírez, Y. (2023) Tarea VIDA desde la Recreación Física en la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas Revista Arrancada Vol. 23, Núm. 46, 2023 <https://revistarrancada.cujae.edu.cu>
- Domínguez León, E.E., Núñez Aliaga, F. y Suárez Santamaría, B. (2024) Efectividad del ejercicio físico y acciones cognitivas en el adulto mayor con deterioro cognitivo Revista Olímpia Vol. 21, Núm. 1 (2024):enero-marzo <https://revistas.udg.co.cu>
- García-Espinoza, D.E., Chanchay-Gualoto, A.D. y Morales-Fonseca, C.F. (2023) Bienestar psicológico en adultos mayores de 60 a 90 años de edad en un centro público en la ciudad de Quito en el año 2023 Revista Dominio de las Ciencias, Vol. 9, Núm. 3. Julio-Septiembre, 2023, pp. 1573-1590 <http://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/index>
- Jacomino Quintana, A. (2020) La Recreación Física y su influencia en las capacidades cognitivas del Adulto Mayor. Tesis de Diploma, Facultad Cultura Física, Dspace Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas.
- Jiménez Oviedo, Y., Núñez, M. y Coto, E. (2013) La actividad física para el

- adulto mayor en el medio natural revista InterSedes 14 (27), 168-181  
[https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2215-24582013000100009](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-24582013000100009)
- Martín Aranda, R. (2018) Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. Revista Habanera de Ciencias Médicas 17(5), 813-825 2018  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2018000500813&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2018000500813&script=sci_arttext&tlng=en)
- Martínez Araya, A., Saez, R., Troncoso, P., Astorga, S. y Campos, G. (2021) Efectos de un programa de ejercicio neuromuscular en la condición física del adulto mayor de la comunidad: ensayo clínico aleatorizado en grupos paralelos y ciego doble. Revista de Ciencias de la actividad física. Vol. 22 Núm. 1 2021  
<https://revistacaf.ucm.cl/article/view/710>
- Martínez Cepero, F.E. (2017) Más vida a tus años. Editorial de la Mujer La Habana [mujeres@enet.cu](mailto:mujeres@enet.cu)
- Mendoza Rodríguez, L. (2018) Caracterización de adultos mayores hipertensos en un área de salud. Carta al Editor. Revista Cubana de Medicina General Integral. Vol. 34 no.1 Ciudad de la Habana enero/marzo 2018. Versión On-Line ISSN1561-3038.  
<https://revmgi.sld.cu>
- Mesa Trujillo, D., Espinosa Ferro, Y., Verona Izquierdo, A. I., Valdés Abreu, B. M. y García Mesa, I. Factores asociados a la salud y el bienestar en adultos mayores Centenarios Revista Cubana de Medicina General Integral. 2022; 38 (1):e1246  
<http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v38n1/1561-3038-mgi-38-01-e1246>
- Navarro, R. M., Salazar-Fernández, C., Schnettlerberta, B. y Denegri, M. (2019) Autopercepción de salud en adultos mayores activos: efectos de la situación financiera, apoyo social y la edad. CIPCUBA 2019, 37 Congreso Interamericano de Psicología. Palacio de las Convenciones La Habana, Cuba.
- Nieto, L. García, E., & Guillamón, A. (2020) Valores de Condición Física relacionada con la Salud en adolescentes de 14 a 17 años; relación con el estado de peso, Retos, 37, 215-221  
<https://dialnet.unirioja.es>
- Orosa Frain, (2017) Hablando de la vejez, desde un enfoque del desarrollo humano, Descubriendo la Psicología, Manuel Calviño (coordinador) Editorial Academia, La Habana, Cuba p.200. [www.gecyt.cu](http://www.gecyt.cu)
- Sosa Loy, D. A. (2000) Hacia el necesario tránsito del consumismo al protagonismo como concepción de la Recreación. (Tesis de doctorado). ISCF "Manuel Fajardo. La Habana.
- Tapia, V., & Molina, I. I. (2020). Condición física y riesgo de caída en adultos mayores autovalentes de la ciudad de Chillán, Chile. Revista Ciencias de la Actividad Física UCM, N° 21(2), julio-diciembre, 1-11. DOI:  
<http://doi.org/10.29035/rcaf.21.2.5>