

# PROPUESTAS DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA ADULTOS MAYORES PRACTICANTES SISTEMÁTICOS

**Autoras.** Dr. C. Leidys Escalante Candeaux

**Categoría docente.** Titular

[leidyescalante030@gmail.com](mailto:leidyescalante030@gmail.com)

ID: <http://orcid.org/0000-0002-2907-6776>

Teléfono. 52143162

## Resumen

La investigación se realizó en el municipio de la Lisa, con el objetivo de proponer actividades lúdicas para adultos mayores practicantes sistemáticos. Para realizar la investigación, tuvimos en cuenta una muestra de 17 adultos mayores que realizaban actividades físicas en un círculo de abuelos y en el parque bio-saludable, todos del sexo femenino con edades comprendidas entre 60 y 85 años de edad. Nos apoyamos para ello de los métodos del nivel empírico la encuesta, la observación e indicadores para evaluar la capacidad física rapidez y del nivel teórico el histórico-lógico, análisis y síntesis e inductivo-deductivo mediante la consulta de literaturas referidas al tema de la investigación y aquellas necesarias para recorrer el camino científico y la elaboración del informe.

Palabras Claves: actividades lúdicas, adultos mayores, Actividades físicas, capacidades y habilidades motrices

## Summary

The research was carried out in the municipality of La Lisa, with the objective of proposing recreational activities for systematically practicing older adults. To carry out the research, we took into account a sample of 17 older adults who carried out physical activities in a circle of grandparents and in the bio-healthy park, all females between 60 and 85 years of age. To do this, we rely on the methods of the empirical level, the survey, observation and indicators to evaluate physical capacity quickly, and on the theoretical level, the historical-logical, analysis and synthesis and inductive-deductive through the consultation of literatures related to the topic of the research. and those necessary to follow the scientific path and prepare the report. Keywords: recreational activities, older adults, physical activities, motor capabilities and skills

## INTRODUCCIÓN

En Cuba el gobierno revolucionario ha creado las condiciones para la práctica sistemática del ejercicio físico en todas las edades. Y los Círculos de Abuelos se convierten en un espacio para la participación del adulto mayor en actividades físicas, que cuentan con el trabajo cooperado de profesionales de la Cultura Física. (Hernández, Sánchez y Rodríguez, 2021)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2006) abordan el proceso de este cambio en personas mayores funcionalmente sanas con niveles adecuados de tolerancia, respuesta funcional y satisfacción personal. Se define como una persona mayor que puede. Ceballos, Álvarez y Medina (2018)

Las personas mayores no solo son cada vez más, también viven durante más tiempo gracias al incremento de la esperanza de vida. Precisamente por ello sus necesidades y demandas sociales crecen y se diversifican a lo largo de este período vital, marcado por diferentes factores sociales, familiares y personales, algunos de los cuales constituyen oportunidades y retos.

La población mayor de 65 años seguirá ganado peso, pasando a ser el 25,2% dentro de 15 años, en 2033 y en torno al 30% del total de la población (cerca de 13 millones de personas) en 2050. Y las personas mayores de 80 años llegarán a superar la cifra de 4 millones (lo que supondrá a su vez algo más del 30% de la población mayor). S/A (2020)

La tercera generación abarca una gama amplia de la vida humana y se puede decir que esta etapa comienza a los 60 años de edad. El proceso de envejecimiento depende de las decisiones genéticas, los hábitos y el estilo de vida de cada individuo. Estos determinantes son la importancia de distinguir la edad biológica de la edad cronológica, que está relacionada con la calidad de vida. (Cavalli et al., 2016) y (Pancorbo, 2016)

A lo largo de la historia, la humanidad ha buscado una fuente incesante de juventud. Durante las últimas décadas del siglo XX, la esperanza de vida ha aumentado drásticamente gracias a los avances de la ciencia y la tecnología. La longevidad se entiende como el tiempo en el que podemos vivir y se expresa en esperanza de vida. La longevidad se refiere al potencial de vida calculado para el hombre, es decir, lo que está marcado. El reloj biológico de la célula.

La autonomía de las personas mayores está ligada a su calidad de vida. Se trata de la defensa, guardiana y pionera de este órgano y sistema de autonomía. Es decir, ajustándolo, las articulaciones adultas. Sin embargo, la fortaleza del hígado músculo esquelético, que afecta la calidad ósea, la postura, el comportamiento motor, la imagen, etc., está íntimamente

relacionada con la calidad de vida de las personas mayores. Santos y Cando (2015)

El envejecimiento es un proceso continuo que el ser humano experimenta a lo largo de la vida, no se detiene y depende de los hábitos físicos, sociales, espirituales, familiares y del estilo de vida en general que desarrolle cada individuo (Ballesteros, 1999).

El envejecimiento es un deterioro progresivo en el organismo, el cual se produce a medida que un individuo avanza en edad. Se manifiesta por una disminución de las funciones del cuerpo, que lo hacen más susceptible a cualquier tipo de enfermedad.

En el envejecimiento se toma en cuenta el estilo de vida, el sexo, las condiciones ambientales, sociales, económicas, entre otras. Todos estos factores influyen en el proceso y pueden retardarlo o acelerarlo (Bernis, 2004, Fernández, 2005, Jaramillo, Gómez y Zuluaga, 2000, Jaramillo, Orozco y Ortiz, 2002).

Según de Gracia y Marcó (2000). La actividad física ofrece una serie de beneficios que ayudan a prevenir el proceso de envejecimiento, reduciendo el estado funcional de las personas mayores, previniendo el aislamiento social y mejorando su calidad de vida. Se ha demostrado que el entrenamiento físico para los ancianos logra un 20-30% del tiempo de ejercicio y un VO<sub>2</sub> máx. ("COPD Treatment - Weill Institute," n.d.)

Algunos trabajos realizados con personas de edad avanzada participantes en programas de actividad física, han constatado mejorías en el funcionamiento cognitivo (Molloy, Beerschooten, Borrie, Crilly y Cape, 1988) y en el bienestar psicológico (Perri y Templer, 1985). Sin embargo, otras investigaciones han señalado que dicha mejoría era escasa e inconsistente (Emery y Gatz, 1990) sugiriendo que esas diferencias podían ser debidas a que, generalmente, los trabajos realizados valoran con frecuencia exclusivamente los efectos derivados de la práctica de ejercicios físicos sobre las funciones cognitivas, el funcionamiento personal (Emery y Gatz, 1990) o social (Fontane, 1996). Sin embargo, los efectos inmediatos del ejercicio sobre los estados de ánimo en personas mayores han recibido una escasa atención. La práctica del ejercicio físico, reside fundamentalmente en su relación con el mantenimiento de una actividad física continuada (Hamid, 1990). En este sentido, se ha puesto de manifiesto que los estados positivos inducidos por el ejercicio favorecen su mantenimiento, mientras que los estados de ánimo negativos asociados a un programa de actividad física insatisfactorio favorecen su abandono. Dishman (1991)

Actualmente, la recreación se ha convertido en un estilo de vida para muchas personas, ya que por medio de esta se pueden promover cambios positivos que conllevan a mejores estados de salud (Ballesteros, 1999).

Las actividades recreativas son de muchos tipos y se clasifican por modalidades, dentro de las cuales se pueden mencionar: actividades deportivas participantes percibieron la calidad de vida como tener libertad e independencia, tener buena salud y tener buena convivencia familiar. También afirmaron tener una vida con calidad, por razones tales como tener estabilidad y convivencia, poder ejercitarse y sentirse bien. Asimismo, percibieron beneficios de las actividades de recreación física en las que participaron, como el hecho de sentirse mejor, ser más funcionales, flexibles y sentir menos dolor corporal. Un programa de actividades lúdicas produjo mejoras significativas en la percepción de cambios en la calidad de vida de las participantes, así como una serie de beneficios auto-percibidos, lo cual puede ser un estímulo para que ellas adopten la recreación física como parte de sus actividades recreativas y forme parte de su estilo de vida. Madrigal Jiménez (2010)

Según Ballesteros (1999), las actividades de recreación física programada y sistemática que sean ofrecidas a personas adultas mayores pueden contribuir a mejorar significativamente su bienestar físico, mental y emocional, lo cual beneficia su calidad de vida. También Duarte (2005), afirma que “el ejercicio físico es uno de los pilares fundamentales de un envejecimiento exitoso, que no es más que llegar a una vejez y transitar por ella con calidad de vida, felices, con plenitud y autonomía” (p. 76).

Es necesario mencionarla importancia que tiene para la vida de las personas, la práctica de actividades recreativas en general y específicamente la participación en actividades de recreación física, sin importar edad, sexo, condición social o creencias que estas posean. La recreación debe ser vista y adoptada como un estilo de vida, la cual puede mejorar la salud de forma integral y producir beneficios para las diferentes dimensiones que componen el concepto de calidad de vida en el ser humano.

Martínez Duarte (2003), explica que el juego se convierte en un medio para combatir la inmovilidad y favorecer la autonomía personal.

Por su parte García (1995), indica que las actividades físicas proporcionan a las personas mayores estado físico, que les permite ser autónomas en actividades cotidianas; unas relaciones sociales amplias; un sentido lúdico -recreativo del tiempo de ocio y un aspecto más dinámico de la vida.

Cultura física, es la realización de actividades físicas durante el tiempo libre, las cuales favorecen el mantenimiento, desarrollo y recuperación de habilidades diversas, además de facilitar experiencias que contribuyan al bienestar y a la autoestima de las personas participantes, al establecimiento de relaciones interpersonales, a la integración social de los

sujetos y a mejorar la autonomía, la salud y el bienestar psicológico.

Dentro de la recreación física, se pueden encontrar: los deportes individuales, en parejas o colectivos; juegos organizados, juegos tradicionales y actividades de acondicionamiento físico y motriz. (Ospina, 2001 y Salazar, 2007)

Es la realización de actividades agradables, en las cuales se participa durante el tiempo libre y que fomentan el uso positivo del mismo. Dichas actividades promueven y contribuyen con el desarrollo integral de las personas, lo cual se alcanza por medio de experiencias significativas de educación no formal, que producen disfrute o gozo y cuya selección y participación es de forma voluntaria. (Salazar, 2007 y 2008)

La actividad física de las personas mayores es un estilo de vida saludable muy importante en la sociedad, ya que el ejercicio y el deporte son eficaces para prevenir, tratar y recuperarse de enfermedades y conducir a una buena salud. Sin embargo, no está claro cómo esto se relaciona con el funcionamiento físico y social, la vitalidad para realizar las actividades diarias. Por lo tanto, se proporciona un análisis del estado de actividad física de los ancianos. Ceballos, Álvarez y Medina (2016). No obstante, como apreciación de esta autora los juegos constituyen una forma de mantener a las personas mayores con vitalidad y energía, siempre y cuando estén en correspondencia con las edades y la forma de realización.

Fajn (2001), hace referencia a la importancia de la recreación en la vejez y menciona que recrearse brinda la oportunidad de retomar, iniciar, profundizar o descubrir intereses, deseos y necesidades que pueden convertirse en un nuevo motor y organizador de la vida cotidiana, lo cual puede beneficiar durante el proceso de envejecimiento.

La recreación ayuda a las personas adultas mayores a mantenerse activas, olvidar preocupaciones, atenuar inquietudes y desarrollar sus potencialidades en convivencia con otras personas. (Árraga y Sánchez, 2007)

Cabe mencionar que la recreación es más que juego, actividad física o deporte.

Es parte de un estilo de vida, necesario para el desarrollo integral de las personas y el buen accionar de las mismas, en los ámbitos emocional, físico, social y mental. De manera general, los beneficios que se pueden obtener al incorporarse en la práctica de actividades de recreación física son muchos. Solo es necesario tomar la iniciativa e incluir y valorar la recreación como un estilo de vida necesario, el cual puede provocar cambios positivos y, por ende, mejorar la calidad de vida de todas aquellas personas que lo practiquen.

## **Materiales y métodos**

Para dar cumplimiento a las tareas anteriores mencionadas se emplearon los siguientes métodos de investigación.

#### Métodos del nivel teórico

**Histórico-lógico:** fue posible estudiar cada uno de sus componentes para garantizar el dominio y posible utilización de las actividades lúdicas en los en los adultos mayores practicante sistemático. Además, para la elaboración de los juegos que favorezcan una organización lógica, el tránsito en el desempeño de su estructuración y aplicación desde los niveles simples hasta los más complejos.

**Análisis y síntesis:** Para valorar las diferentes concepciones teóricas de los autores desglose e integración de la investigación a partir de la información obtenida.

**Inductivo – deductivo:** para el proceso de elaboración del marco teórico – referencial que sustenta la investigación y con el objetivo de elaborar conclusiones parciales.

#### Métodos del nivel empírico

**Observación:** a clases para obtener información acerca del desarrollo de la aplicación de los juegos y constatar la utilización de los juegos.

**Encuesta a profesores:** Se aplicó a profesores de Cultura Física con el propósito de conocer el tratamiento de los juegos con los adultos mayores.

**Entrevista.** Aplicada a los directivos decisores de las actividades aplicar en los adultos mayores practicante sistemático

**Métodos estadísticos:** se utilizó la distribución empírica de frecuencias y sus correspondientes distribuciones porcentuales.

#### Resultados y discusión

La muestra de adultos mayores fue de 17 adultos mayores, escogidos totalmente de forma intencional entre 60 y 85 años, todas mujeres.

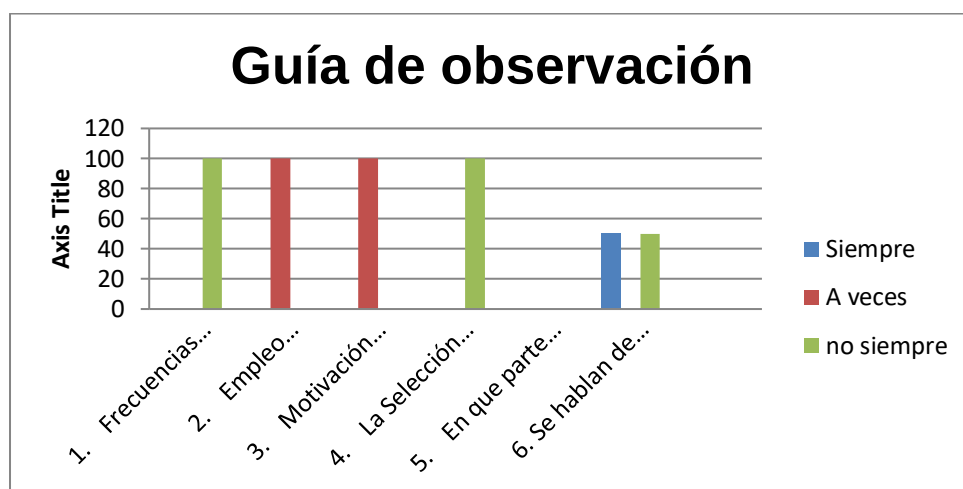
Una segunda muestra de (2) directivos del Combinado deportivo la Lisa. Dos (2) directivos compuesto por la siguiente forma un (1) la directora del combinado y la subdirectora de Actividad física del combinado

#### CARACTERIZACIÓN DEL ESTADO ACTUAL DE LOS ADULTOS MAYORES Y LAS ACTIVIDADES LÚDICAS

Se realizaron 10 observaciones a clases entre el bio-saludable y el circulo de abuelo La esperanza de vivir del municipio La Lisa (ver anexo 1). En los indicadores 1, 2, 3 y 4, se constató para el 100% el trabajo con los juegos no es uniforme, depende del profesor que los quiera poner en cualquier parte de la clase, pero no se observó que existiera profesores

que realizaran a tiempo completo una planificación de las actividades de juego. Además en las charlas educativas tampoco apreciamos diálogos de los beneficios de las actividades recreativas en esas edades.

También reconocemos que para tal empeño es necesario un adecuado conocimiento y preparación de los tipos de juegos, características, que sean los adecuados, teniendo en cuenta



las edades, sexos y enfermedades asociadas, área para el desarrollo de las actividades, medios, métodos, procedimientos adecuados, la preparación de los practicantes, entre otros aspectos.

## RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS A PROFESORES

En la encuesta aplicada a cuatro (4) profesores (ver anexo 2), en la pregunta uno si conocen las capacidades físicas, para ello 75% sí las conocen y que elementos deben trabajar. Solo el 25% no demostraron con seguridad dominio del mismo.

En la pregunta dos, los cuatro (4) profesores para un 90%, refieren que la capacidad física rapidez se afecta porque al caminar con la mayor rapidez posible cuando se aplican los juegos los adultos no tienen buen calzado, los espacios donde se realizan las actividades no son las más adecuadas, además tienen afectado la vista, algunos o casi todos usan espejuelos, el otro 10%, es de la opinión que con cuidado y organización y paciencia se les pueden realizar trabajar esta capacidad a los adultos mayores.

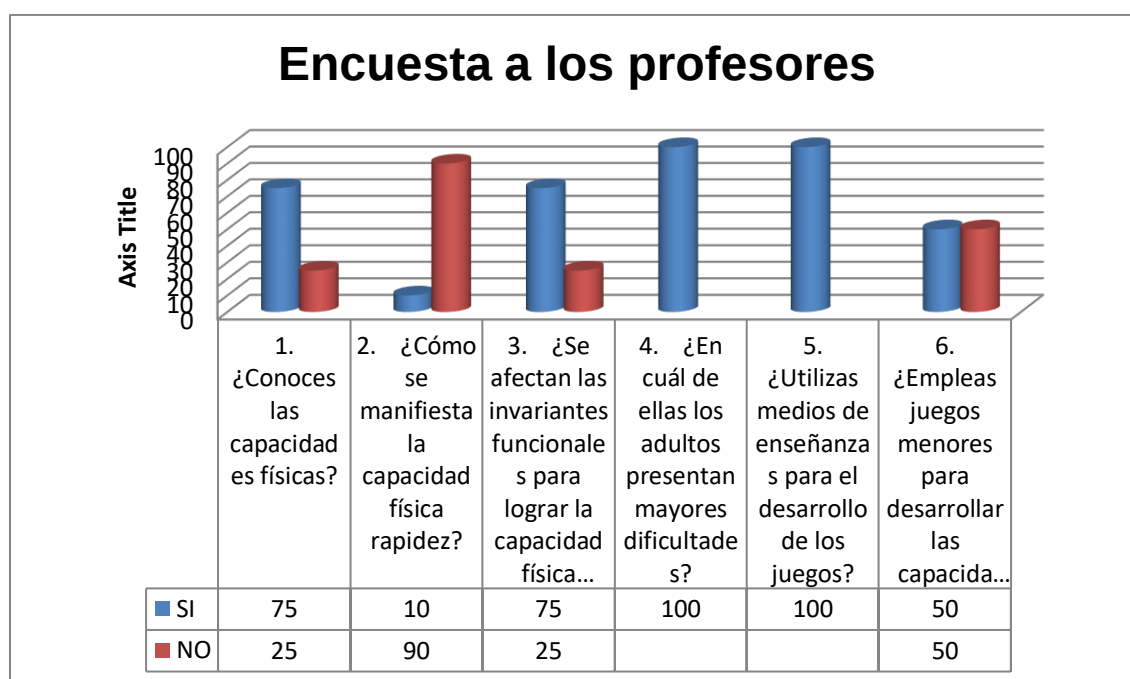
En la pregunta tres para 75% que representan tres (3) profesores conocen que, si se afectan las invariantes funcionales para lograr la capacidad física rapidez, solo el 25% planteó que no se ve afectadas, que representa un (1) profesor.

En la pregunta cuatro, los cuatro (4) profesores refieren que el empleo del metatarso de los

pies y la coordinación del movimiento entre piernas y brazos es donde existen evidencias de las mayores dificultades, lo que representa el 100%, además señalaron que le es incómodo adaptarse a nuevos cambios, hay que trabajarlo más en clases planificadas con ese fin para todas las capacidades.

En la pregunta cinco, los cuatro (4) profesores que representan el 100% plantean que siempre utilizan medios de enseñanzas para el desarrollo de los juegos.

En la pregunta seis, los cuatro (4) profesores plantean que no siempre emplean juegos menores para un 50% y el resto que representa el otro 50% sí.



#### ➤ INDICADORES A COMPROBAR DURANTE EL DESARROLLO DE LA CAMINATA

Se aplicó una prueba pedagógica para conocer el nivel inicial de desarrollo de la capacidad física rapidez a una muestra de 17 adultos mayores del círculo de abuelo de la Lisa “por un futuro mejor”, los resultados alcanzados fueron los siguientes:

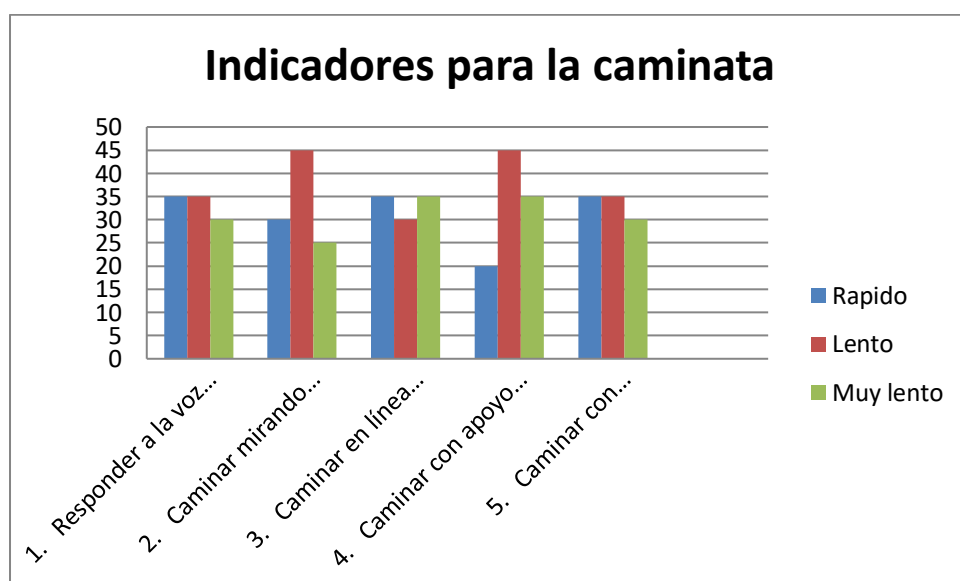
En el indicador uno, seis (6) adultos que representan el 35% de la muestra, manifestaron una buena respuesta a la voz o señal para comenzar la caminata, seis adultos más que representan el 35%, reaccionó con cierta demora y los otros cinco, que representan el 30%, reaccionó de manera muy lenta.

En el indicador dos, cinco (5) adultos que representan el 30% realizó la carrera con la vista al frente, ocho (8) que representa el 45% en algún momento de la carrera cambia la vista, cuatro (4) que representan el 25%, no permanece el mayor tiempo posibles con la vista al frente.

En el indicador tres, seis (6) adultos que representan el 35% realiza la caminata en línea recta, cinco (5) de ellos que representa el 30% en algún momento de la actividad no caminaron en línea recta y seis (6) que representan el 35% caminaron en línea recta, pero muy lento.

En el indicador cuatro, referido a realizar la carrera con apoyo del metatarso, tres (3) abuelos que representan el 20% lo realizó de forma correcta, ocho (8) que representa el 45% lo realizó lento solo en algunas ocasiones y seis (6) adultos que representan el 35% no lo realizó adecuadamente, muy lento.

En el indicador cinco referido a correr con coordinación de brazos y piernas, seis (6) adultos mayores que representan el 35% realiza la caminata con una correcta coordinación, seis (6) de ellos que representa el 35% no lograron una adecuada coordinación en los movimientos y cinco (5) que representan el 30% no ejecutaron coordinación alguna, además de la lentitud excesiva.



Los resultados que se alcanzan en el diagnóstico inicial confirman un insuficiente desarrollo de la capacidad física rapidez en los adultos del círculo de abuelo de la Lisa, así como en la preparación de los docentes para planificar, ejecutar y motivar el desarrollo de esta capacidad.

La planificación de actividades recreativas, pero en un marco docente, independientemente de a quién se dirijan, siempre responde a las siguientes cuestiones: qué, a quién, cómo, cuándo, dónde enseñar y evaluar. Para ello se organizaron teniendo en cuenta sus características se adecuaron 14 tipos de juegos.

El diseño de actividades para las personas mayores se rige por los siguientes principios metodológicos, correspondientes a la gerontología educativa:

- a) Adecuarse a las características propias de la edad.
- b) Acorde a las personas de tercera edad.
- c) Partir de la situación específica de cada cual.
- d) Partir de los intereses de las personas mayores.
- f) Fomentar el desarrollo de la inteligencia social y práctica.
- g) Activar la motivación y el perfeccionamiento continuo.
- h) Favorecer la participación activa, libre expresión y la comunicación en un clima de respeto y aceptación mutua.
- i) Desarrollo de habilidades comunicativas.
- j) Evolución del método de Enseñanza/Aprendizaje y dinámicas grupales.
- k) Emplear los métodos más apropiados.
- l) Favorecer el desarrollo de las relaciones grupales.
- m) Propiciar un cambio de actitud respecto a la propia situación. Cámara Estrella (2012)

### **PRIMER JUEGO**

#### **Nombre. Camina y acopia el producto**

Objetivo: Mejorar la rapidez de traslación a través de juegos.

Métodos: Expositivo-demostrativo, repetición, juegos.

Materiales: Cajas de cartón, pomos plásticos.

Organización: Se forman a los adultos mayores en hileras (equipos) con igual cantidad de integrantes. Al frente, a la distancia de 15 a 20 metros se coloca la meta donde habrá una caja. Cada abuelo tendrá en una mano un objeto pequeño (el producto).

Desarrollo: A la señal del profesor, el primer abuelo de cada equipo sale caminando en dirección a su caja donde depositará el objeto (producto) y regresa para darle salida al próximo compañero y así sucesivamente hasta que todos hayan realizado la actividad.

Reglas:

- 1) El objeto (producto) se depositará dentro de la caja y sin tirarlo.
- 2) Ganan todos.

Control: Se evaluará y estimulará la participación y realización correcta.

### **SEGUNDO JUEGO**

#### **Nombre. Autoevalúate**

Objetivo: Mejorar la rapidez de traslación a través de juegos.

Métodos: Expositivo-demostrativo, repetición, juegos.

Materiales: Tizas y banderas

Organización: Se forman a los adultos mayores en hileras (equipos) con igualdad de

integrantes. Frente a ellos y a una distancia de 15 a 20 metros (meta) se coloca una banderita de cualquier color en el piso.

Desarrollo: A la señal del profesor, el primer abuelo de cada equipo sale caminando hacia la meta, al llegar coge la banderita y la levanta por encima de la cabeza (significa que se autoevaluó), la coloca en el piso nuevamente y se queda en el lugar, inmediatamente sale el próximo abuelo del equipo y así hasta que todos realicen la actividad.

### **Reglas**

- 1) No se debe salir hasta que el abuelo no coloque la banderita en el piso.
- 2) Ganan todos.

Control: Se evaluará y estimulará la participación y realización correcta.

### **CONCLUSIONES**

1. Los referentes teóricos consultados corroboraron que las actividades recreativas y el ejercicio físico contribuyen a sentirse bien, vivir más y ralentizar el proceso de envejecimiento, previene las enfermedades, la ansiedad y la depresión. El movimiento mejora la calidad de vida y le permite volverse más independiente. La actividad física puede mejorar la salud física y mental y los juegos ayudan en la incorporación del adulto mayor a las actividades recreativas, físicas y deportivas garantizando una recreación sana en el contexto de las actividades que conducen a su participación activa en sus propias comunidades.
2. El diagnóstico corrobora la importancia de los juegos para estas edades y sus interacciones entre ellos.

### **REFERENCIAS**

- S/A. (2020). Plan Local de Atención a Personas Mayores 2021-2024. Ayuntamiento de Jerez. Documento inicial Informe Diagnóstico. Delegación de Acción Social y Mayores.
- Hernández, N., Sánchez, G., y Rodríguez, E.J. (2021). Acciones físico-recreativas educativas para la participación del Círculo de Abuelos "Alegría de Vivir". <http://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/CIAF/article/view/133/239>.
- De Gracia, M., y Marcó, M. (2000). Efectos psicológicos de la actividad física en personas mayores. ISSN 0214 - 9915 CODEN PSOTEG.
- Madrigal Jiménez, J.A. (2010). Beneficios en la calidad de vida de mujeres entre los 50y los 81 años de edad al participar en un programa de recreación física grupal. Revista Educación 34(2), 111-132, ISSN: 0379-7082.
- Cavalli, A., Pogorzelski, L., Domingues, M., Afonso, M., Bicca, J., y Cavalli, M. (2016).

- Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários - Brasil e Portugal. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 17(2), 255–264. <https://doi.org/10.1590/s1809-98232014000200004>.
- Huizinga, J. (2000). *Homo Ludens*. Madrid: Alianza Editorial
- Tonucci, F. (2002). *Cuando los niños dicen ¡Basta!* Madrid: Fundación Germán Sánchez Ruíz Pérez.
- García, M. J. (1995). *Entrenamiento de habilidades psicocorporales en la vejez*. Salamanca: Amarú.
- Ceballos, O., Álvarez, J., y Medina, E. (2018). Actividad física y calidad de vida en adultos mayores. <http://eprints.uanl.mx/4476/1/>.
- OMS. (2020). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Oviedo, Y., Nuñez, M., y Coto, E. (2017). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. [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).
- Pancorbo, A. (2016). *Medicina y Ciencias del Deporte y Actividad Física*.
- OMS. (2019). Recomendaciones de actividad física para adultos mayores. <https://blogs.funiber.org/gerontologia/2016/09/24/funiberrecomendaciones-actividad-fisica-adultos>.
- González, M. (2016a). Adulto mayor y actividad física. Retrieved July 30, 2021, from <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.htm>.
- González, M. (2016b). Incidencia en los adultos mayores de la actividad física. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.htm>.
- Díaz, V., Díaz, I., Acuña, C., Donoso, A., y Nowogrodsky, D. (2017). Evaluación de un programa de actividad física en adultos mayores. [https://doi.org/10.1016/S0211-139X\(02\)74783-5](https://doi.org/10.1016/S0211-139X(02)74783-5).
- Oviedo, Y., Nuñez, M., y Coto, E. (2017). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. [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).
- Barrios, R., Borges, R., y Cardoso, L. (2018). Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252003000200007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252003000200007).

- Aldas-Vargas, C.A., Chara-Plua, N.J., Guerrero-Pluas, P.J., y Flores-Peña, R. (2021). Actividad física en el adulto mayor. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i5.2233>.
- Árraga, M. y Sánchez, M. (2007). Recreación y calidad de vida en adultos mayores que viven en instituciones geriátricas y en sus hogares. Un estudio comparativo. *Espacio Abierto*, 16(4), 737-756.
- Ballesteros, C. (1999). Modificaciones del estado físico, anímico, calidad de vida y autoestima en adultas mayores por medio de un programa de actividad sistemática de Karate Do. (Tesis de maestría sin publicar), Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.
- Barrios, R., Borges, R., y Cardoso, L. (2003). Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 19(2), 87-94.
- Fajn, S. (2001). Recreación en la vejez, una propuesta saludable. Curso virtual de educación para el envejecimiento. Recuperado el 25 de septiembre de 2007 de <http://www.psicomundo.com/tiempo/cvepe2/biblio1.htm>.
- Bernis, C. (2004). Envejecimiento, poblaciones envejecidas y personas ancianas. *Antropo*, 6, 1-14. <http://www.senba.es/recursos/pdf/>.
- Salazar, C.G. (2007). Recreación. San José. Editorial Universidad de Costa Rica.
- Salazar, C.G. (2008). Recreación: Fuente inagotable de beneficios. En Foro Centroamericano de Recreación, Educación Física y Deportes, Memoria del IV Congreso Centroamericano de Educación Física, Deporte y Recreación, "Naturaleza, movimiento y salud" [documento digital]. San José, Costa Rica: FECERED.
- Jarque Nieto, A.L., Gómez Barrientos, N.E., y Ramírez de Arellano, L.A. (2022). Juegos recreativos para el adulto mayor. <http://dx.doi.org/10.34982/2223.1773.2022.v7.no1.007>.
- Aguilera, M. J. (2017). Beneficios de la práctica de ocio en el adulto mayor. *Revista geriatricarea*. México. <https://www.geriatricarea.com/2017/06/28/beneficios-de-las-practicas-de-ocio-en-el-adulto-mayor/> [ Links ].
- Espinosa, A.J.M. (2020). La actividad física en la promoción del envejecimiento saludable. Universidad de Málaga. [ Links ].
- Herrador, S.J. (2020). Actividades lúdicas con personas mayores para la mejora de la salud y la calidad de vida. Universidad de Málaga. [ Links ].
- Muñoz, M. J. (2020). Entrenamiento funcional en parques saludables y medio urbano para mayores. Universidad de Málaga. [ Links ].
- Sánchez, M. J., (2014). Las actividades recreativas: sus características clasificación y

beneficios. Revista Digital. Buenos Aires, 19(196).  
<https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>  
[ Links ].

Muñoz, M. J. (2020). Entrenamiento funcional en parques saludables y medio urbano para mayores. Universidad de Málaga. [ Links ].

Sierra, R. E. (2020). Diferentes programas de ejercicio y sus efectos en la salud y calidad de vida en adultos mayores activos. Universidad de Málaga. [ Links ].

Farías Toledo, D., y Espir, A. (2016). Actividad Física y Recreación en la tercera edad

Cámara Estrella, Á.M. (2012). El Juego en las Personas Mayores: Una Vía de Desarrollo Personal.

Rubio Herrera R. (1996). Desarrollo de la inteligencia en la adultez. En Bermejo, V. Desarrollo cognitivo, Madrid: Editorial Síntesis Psicología.

Rubio Herrera R. (2003) ¿Cuándo comienza la dependencia en el mayor? Geriatrika, 19 (9-10), 11-18.