



## ARTICULO DE INVESTIGACIÓN ORIGINAL

Fecha de presentación: 10-2-2021 Fecha de aceptación: 15-6-2021 Fecha de publicación: 9-07-2021

### ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA INCREMENTAR LA CALIDAD DE VIDA Y LA AUTOESTIMA DEL ADULTO MAYOR

### PHYSICAL-RECREATIONAL ACTIVITIES TO INCREASE THE QUALITY OF LIFE AND THE SELF-ESTEEM OF THE OLDER ADULT

Nerely de Armas Ramírez<sup>1</sup>, Angela González Padrón<sup>2</sup>, José Miguel Dorta Suárez<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Dra. en Ciencias Psicológicas, Profesora Titular. Universidad Central "Marta Abreu" Villa Clara. Santa Clara Cuba Correo: [ndearmas@uclv.cu](mailto:ndearmas@uclv.cu) ORCID ID <https://orcid.org/0000-0002-5223-0698> <sup>2</sup> Dra. en Ciencias Pedagógicas. Profesora Titular. Universidad Central "Marta Abreu" Villa Clara. Santa Clara Cuba Correo: [angelag@uclv.cu](mailto:angelag@uclv.cu) ORCID ID <https://orcid.org/0000-0002-5396-3295> <sup>3</sup> MsC. en Ciencias Pedagógicas. Profesor Auxiliar. Universidad Central "Marta Abreu" Villa Clara. Santa Clara Cuba Correo: [dortas@uclv.edu.cu](mailto:dortas@uclv.edu.cu) ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0635-593X>

---

#### ¿Cómo citar este artículo?

De Armas Ramírez, N., González Padrón, A., Dorta Suárez, J.M. (julio-octubre, 2021). Actividades físico-recreativas para incrementar la calidad de vida y la autoestima del adulto mayor. *Pedagogía y Sociedad*, 24 (61), 157-173. Recuperado de <http://revistas.uniss.edu.cu/index.php/pedagogia-y-sociedad/article/view/1341>

---

#### RESUMEN

**Introducción:** La atención al adulto mayor es una cuestión que preocupa al estado cubano y a varias instituciones que reconocen la necesidad de la participación de las personas de este ciclo vital en las

actividades de recreación física para contribuir a mejorar la calidad de vida, incrementar el bienestar psicológico y la elevación de la autoestima. **Objetivo:** Proponer actividades físico-recreativas para mejorar la autoestima de los adultos

mayores del Consejo Popular Hospital en Santa Clara.

**Metodología:** Se hizo una exploración diagnóstica y se aplicaron métodos teóricos y empíricos para detectar las necesidades, características personales, intereses, gustos, preferencias de 24 miembros del Círculo de Abuelos de la citada zona. **Resultados:** Los resultados demuestran que un número considerable de los adultos investigados tenían sentimientos de inseguridad, pesimismo ante el futuro, mostrando una autoestima baja. Se propuso un programa de actividad físico-recreativa para el bienestar físico-mental del adulto mayor. **Conclusiones:** El diagnóstico demostró la necesidad de proponer un programa de actividades físico-recreativas para elevar la autoestima del adulto mayor y lograr un estado de mayor bienestar físico y espiritual.

**Palabras clave:** actividades físico-recreativas; autoestima; bienestar físico y espiritual; adultos mayores

---

## ABSTRACT

Care for the elderly is an issue that worries the Cuban state and several institutions that recognize the need for the participation of people of this life cycle in physical recreation activities to help improve the quality of life and increase well-being psychological and raising self-esteem. **Objective:** Propose physical-recreational activities to improve the self-esteem of the elderly at the Consejo Popular Hospital in Santa Clara. **Methodology:** A diagnostic exploration was made and theoretical and empirical methods were applied to detect the needs, personal characteristics, interests, tastes, preferences of 24 members of the Circle of Grandparents of the aforementioned area. **Results:** The results show that a considerable number of the investigated adults had feelings of insecurity, pessimism about the future, showing low self-esteem. A physical-recreational activity program was proposed for the physical-mental well-being of the elderly. **Conclusions:** The diagnostic showed the need to propose a program of physical-recreational activities to raise the self-esteem of the elderly and

achieve a state of greater physical and spiritual well-being.

**Keywords:** physical-recreational activities; self-esteem; physical and spiritual well-being; older adults.

## INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, debido al incremento de la esperanza de vida, el número de personas que rebasa la edad de 60 años ha aumentado de forma considerable en todos los países. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2009) señala que la población mundial de 60 años o más, es de 650 millones y calcula que en 2050 alcanzará los 2000 millones, lo que supone un reto en la atención de salud física y mental en esta población.

La vejez no puede ser considerada como una enfermedad, aunque las personas de la tercera edad, poseen una serie de limitaciones, por las afecciones que se hacen más frecuentes en esta etapa.

En el adulto mayor disminuye el rendimiento físico y la actividad motora, aumenta la fatiga muscular o sea que ocurren una serie de cambios fisiológicos a nivel músculo

esquelético, cardiovascular, respiratorio, metabólico, que disminuyen la agilidad, la coordinación, el equilibrio; se reduce la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico, surgen malestares, debido a una menor capacidad neuropsíquica para la adaptación al medio, a las dificultades y a las limitaciones físicas y psíquicas de su ciclo vital (Munné (2019)

Este fenómeno es denominado como envejecimiento poblacional y desde hace algunas décadas existe un interés público en comprender y promover las características apropiadas para envejecer de forma activa y exitosa. (Navarro, Salazar Schnettlerberta y Denegri (2019)

El objetivo del envejecimiento exitoso o activo es aumentar la expectativa de vida saludable con más calidad para todas las personas que están envejeciendo, inclusive las que son frágiles, incapacitadas físicamente, y que requieren cuidados de otros, de ahí que se debe atender a la implementación de actividades físico-recreativas en su tiempo libre, para lograr mayor movilidad articular y corporal, lo cual

incide en el incremento del grado de independencia que adquieren para desarrollar sus diferentes tareas diarias dentro y fuera del hogar. (Morante, 2018 y Munné, 2019).

De los diferentes factores asociados al envejecimiento exitoso, las variables psicológicas han demostrado tener una asociación positiva con diferentes áreas de la salud en la vejez, por lo que estos factores que se relacionan específicamente con el subjetivismo del bienestar, la edad, la depresión, la salud percibida, deben tenerse en cuenta al instante de diseñar una estrategia educativa e integral que permita facilitar una vida más sana y satisfactoria. Bajo esa premisa diferentes autores hacen referencia a la influencia de factores del estado subjetivo como variable que incide en la calidad de vida. Calero et al (2016); Benítez y Calero (2016); Hernández (2017) y Chávez, et al (2017).

De estas variables, la autoestima se destaca por su relación con el mantenimiento de la salud mental y física en adultos mayores. Orosa (2017) y Morante (2018).

Además, es considerada un factor de protección en el proceso de envejecimiento exitoso, pues se asocia a la percepción positiva de calidad de vida, satisfacción con la vida y realización personal.

Se ha comprobado que las actividades de recreación física pueden ejercer una influencia educativa en todas las personas reajustando comportamientos y rediseñando los motivos por la actividad. Domínguez (2018); Rodríguez (2019) y Rodríguez (2019). Estas actividades contribuyen a promover, prevenir y recuperar la salud de las personas mayores en los Círculos de Abuelos.

El grupo que se estudia pertenece a un Círculo de Abuelos del Consejo Popular Hospital en Santa Clara. Este proyecto a pesar de su carácter integral de varios tipos de actividades, con una base científica, aún carece de suficientes actividades físicos-recreativas que contribuyan a mejorar la autoestima de los participantes, los cuales en una parte considerable, expresan verbalmente su falta de valía personal, su pesimismo ante el futuro, falta de confianza en sus

posibilidades, ya que no siempre se muestran seguros de sí mismos. De Armas, Alba y Endo. (2019); Calero et al. (2016) y Álvarez, et al (2019).

En sus actuaciones durante las actividades, tanto físicas como mentales, así como sociales y culturales, se manifiesta una baja autoestima en la mayoría de los miembros del grupo, lo que denota insuficiencias en el diseño de las actividades físico-recreativas que mejoren la autoestima de la población de adultos mayores del Consejo Popular Hospital.

La actividad física y recreativa en el Adulto Mayor contribuye al mejoramiento de la calidad de vida y beneficia la autoestima. Está demostrado que ayuda en la práctica, porque le otorga un aspecto más saludable, estético y permite conservar mayor fuerza vital y física, facilita la actividad articular y favorecen un estado placentero, previniendo algunas patologías. Las emociones positivas ensanchan y construyen los repertorios psicológicos, sociales y conductuales de las personas, entre ellos se puede destacar la autoestima. Es importante para el

adulto mayor desarrollar una autoestima que sea saludable, optimista, para poder ser eficaz, productivo, capaz y afectivo, aún en situaciones adversas (García, 2016 y Álvarez, et al. 2019)

Se ha comprobado que la recreación física puede ejercer una influencia educativa en todas las personas reajustando comportamientos y rediseñando los motivos por la actividad, sobre todo cuando se utiliza mejor el tiempo libre. Estas actividades ayudan al adulto mayor a activar su cuerpo, buscar el equilibrio y el placer de forma tanto individual como grupal. Las experiencias lúdicas, artísticas y culturales (jugar, bailar, pasear, reuniones sociales, escuchar música o realizar actividades físicas), permiten al individuo salir de la rutina, cargarse de energía y tener una motivación que lo ayude a envejecer de forma positiva. Machín y Machín (2017).

Las actividades físico-recreativas satisfacen las necesidades de movimiento y estimulan la sensación de placer y bienestar así como la necesidad de crear, de comunicarse de disfrutar de actividades que enriquecen la espiritualidad y elevan

la autoestima, para lograr como resultado más salud, alegría y satisfacción.

El objetivo del presente trabajo es: proponer un programa de actividades físico-recreativas para elevar la autoestima del adulto mayor y lograr un estado de mayor calidad de vida, bienestar físico y espiritual.

### **MARCO TEÓRICO O REFERENTES CONCEPTUALES**

Los principales referentes conceptuales que sirven de base teórica para facilitar la comprensión de las ideas que se expresan en este trabajo son los siguientes: adulto mayor, autoestima, calidad de vida y actividad físico-recreativa.

Al conceptualizar el adulto mayor los autores hacen referencia a la persona de la tercera edad cuya edad está comprendida en un rango de 60 a 80 años, que se encuentra en el ciclo vital del envejecimiento con manifestaciones de deterioro y limitaciones físicas y psíquicas. Las personas mayores necesitan ejercitar mucho tanto su mente como su cuerpo, pero también disfrutar de actividades recreativas que le

proporcionen bienestar y esparcimiento en su tiempo libre.

La autoestima en el adulto mayor, es la valoración que hace la persona de sí misma. Puede ser una valoración negativa, o positiva en función del valor que da a su persona, a sus acciones, ideas, y pensamientos. A través del desarrollo evolutivo se va adquiriendo el concepto de su propia persona, sus ideas, pensamientos y valoraciones.

Por lo regular los autores hacen referencia a una baja autoestima en el adulto mayor debido a la pérdida o disminución de funciones, capacidades que le ocasionan inseguridad e insatisfacción consigo mismo y por ende sentimientos de minusvaloración y esto influir en la percepción de su calidad de vida.

El concepto de calidad de vida atrae el interés de los investigadores desde los años 60 (Urzúa y Caqueo, 2012) y desde entonces resulta ser un concepto muy discutido por ser amplio, complejo y multidimensional y los autores que lo definen hacen referencia a factores objetivos y subjetivos; los primeros se refieren a condiciones externas de vida de carácter medio ambiental y los

subjetivos son de carácter psicológico que están relacionados con la valoración que hace la persona de sí misma. Entre ambos factores se da una relación dialéctica. Robaina, Fernández y Ramírez (2011); Urzúa y Caqueo (2012); Martín (2018) y Aguilera, Oduardo y Villalón (2019).

Así se entiende la calidad de vida del adulto mayor, como el concepto que abarca diferentes componentes entre los que se encuentran la capacidad funcional de su estado físico que le permite al anciano realizar las actividades útiles, propias de la vida diaria, valerse por sí mismo con independencia, asociado a la vida en armonía familiar y medio ambiental, a la conservación de las funciones cognitivas, que repercuten en la aceptación social, la auto aceptación propio de la autoestima y como colofón al estado de bienestar emocional que apunta hacia la satisfacción por una vida plena y feliz en esta etapa de la vida.

Así las condiciones del entorno en que vive la persona de la tercera edad y el cómo lo percibe, es determinante para valorar su calidad

de vida, tanto en el aspecto material como en el emocional. Westreicher (2020).

Por su parte Sanhueza, Castro y Merino (2005); Calero, et al (2016); Cabezas (2017) y Martín (2018) enuncian que la actividad físico recreativa cumple un rol fundamental en la calidad de vida del adulto mayor, le ofrece placer, le permite el desarrollo de la independencia funcional al incrementar la fuerza, restaurar la energía y la movilidad. Además favorece el sueño, mejora el estado de ánimo y la confianza en sí mismo y con ello se beneficia la autoestima.

De este modo la actividad física recreativa contribuye a favorecer al adulto mayor, no solo desde el punto de vista físico, sino también en sus potencialidades psíquicas y sociales.

Las actividades físicas y recreativas son un conjunto de acciones que se realizan en el tiempo libre que le proporcionan al adulto mayor, entretenimiento, diversión y su finalidad principal consiste en lograr bienestar, alegría y disfrute de quienes la practican. Alomoto, Calero y Vaca (2018).

Los ejercicios físicos y las actividades recreativas promueven la calidad de vida y la autoestima de las personas de la tercera edad y esto puede apreciarse en el incremento del desarrollo de su capacidad de valerse por sí mismas, de forma independiente en las actividades de la vida diaria. (Cabezas, et al 2017).

### **METODOLOGÍA EMPLEADA**

Se estudiaron 24 adultos mayores, 22 mujeres y 2 hombres, que fueron seleccionados de un grupo de 30 pertenecientes a un Círculo de Abuelos "Amo la Vida", radicado en el Consejo Popular Hospital en Santa Clara, Prov. de Villa Clara, Cuba. La muestra fue seleccionada de modo intencional, y se tomó como criterio seleccionar los de mayor asistencia que dieron su conformidad en dar respuesta a los instrumentos de los métodos a empleados.

Se utilizaron métodos del nivel teórico: analítico sintético, el inductivo deductivo, la sistematización para reflexionar e integrar ideas sobre los criterios de autores que han escrito sobre la

recreación física, la autoestima y el adulto mayor, determinar los conceptos relacionados con estos aspectos que más se abordan en la literatura consultada y la modelación para instaurar las actividades del programa, así como describir y argumentar el proceso investigativo realizado.

Entre los empíricos: el análisis documental, la observación, la encuesta, y un test de autoanálisis-autoestima, con estos métodos se obtienen datos relevantes para la programación de las actividades físico-recreativas que pueden ser practicadas por los adultos mayores pertenecientes al Círculo de Abuelos.

Análisis de Documentos: Se utilizó con el objetivo de obtener información teórica y metodológica sobre el tema objeto de estudio. En la parte teórica se consultaron: artículos científicos, investigaciones en tesis de diploma, maestría y doctorado. Igualmente se revisaron las orientaciones metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación del INDER para conducir las actividades recreativas.



Se aplicó la observación en 6 sesiones de ejercicios físicos realizados bajo la dirección del profesor de cultura física que atiende al Círculo de Abuelos. Durante la observación se tuvieron en cuenta: la asistencia, puntualidad, la sistematicidad y la diversidad de las actividades ejecutadas en las sesiones así como las reacciones de los adultos mayores participantes en cuanto al estado de ánimo, su autoestima y aceptación de las actividades.

Para obtener un diagnóstico de la autoestima se utilizó la Técnica de autoanálisis-autoestima, para determinar el nivel de autoestima de los adultos mayores del Círculo de Abuelos en estudio y poder caracterizar su autoestima, para ello se hizo una adaptación del cuestionario declarado en la técnica de Rosenberg (De León Ricardi y García Méndez, 2016).

Esta técnica consta de 12 afirmaciones para responder según una escala valorativa del 1 al 5. Los que marcaron el 1 están a favor de que ese reactivo (autoestima baja) lo manifiestan de forma afirmativa en sí mismos, los que marcaron el 5 están

en desacuerdo con manifestar esta afirmación en ellos. Se establecen tres niveles de autoestima, de 12 a 30 significa autoestima baja; de 31 a 45 autoestima relativa y de 46 a 60 autoestima alta. Esto significa que mientras menor sea la puntuación más baja será la autoestima de la persona.

Se aplicó una encuesta con el objetivo de conocer de forma general, sus estados anímicos, intereses, gustos, preferencias y necesidades en relación con las actividades recreativas a realizar en su tiempo libre.

Se emplea además una encuesta para conocer el criterio de especialistas en recreación y de psicólogos de la actividad física para valorar las actividades de la propuesta

## RESULTADOS

En las seis sesiones observadas se constató la aceptación de los ejercicios físicos, por parte de los adultos mayores, dirigidos por el profesor que atiende el círculo, aunque no se apreció diversidad en estas actividades por consistir en ejercicios repetitivos. En cuanto a las

actividades físicas combinadas con juegos y otras modalidades de carácter recreativo, resultaron muy escasas y poco estimulantes de estados anímicos positivos.

Análisis de documentos. Se revisaron documentos oficiales: Programa Nacional de atención al adulto mayor, la Resolución 58 del INDER, los Planes de actividades del Combinado Deportivo. Se comprobó que en los documentos está orientado que se realicen actividades físico-recreativas con este grupo etario, pero no aparece indicaciones metodológicas, ni tampoco la atención a algunas características representativas de la personalidad como la autoestima, la depresión, la apatía que pueden constituir un freno en los esfuerzos para lograr una mejor calidad de vida en la tercera edad.

Técnica de Autoanálisis para el estudio de la autoestima. Los resultados obtenidos en la aplicación a los 24 abuelos fueron los siguientes:

- Baja autoestima Total 12 (50%) todas abuelas

- Autoestima relativa Total 10 (41%) 9 abuelas y 1 abuelo
- Alta autoestima Total 2 (8.5%) 1 abuela y 1 abuelo

Este resultado indica que un número considerable de adultos mayores presentaron baja autoestima (50%). Lo que significa que una mayoría de abuelas no se dan el valor que merecen, son hipersensibles a las críticas, con frecuencia se sienten incapaces de tomar decisiones. También evidencian la obligación de complacer a todos en la familia o en otros espacios, tienden al perfeccionismo, se reprochan lo que hacen, sienten desagrado y se irritan cuando no logran hacer bien las cosas, por la pérdida de memoria y de otras funciones. Por ello han perdido la confianza en sí mismas y por lo tanto se encuentra afectada su autoestima.

En la encuesta aplicada sobre los intereses, gustos, preferencias y necesidades para la ocupación del tiempo libre, los resultados fueron los siguientes: Las actividades de mayor preferencia fueron: ver televisión en programas como novelas, noticieros, programas musicales. Le siguen los juegos de

mesa entre ellos los juegos de cartas, el dominó, la costura, la lectura de periódicos, revistas y en menor proporción la lectura de libros, las fiestas de cumpleaños. Además manifiestan que en la comunidad en que viven no existen instalaciones cercanas y lugares con posibilidades reales para disfrutar de actividades físico recreativas

Como se puede apreciar las actividades físico recreativas desde lo individual, son escasas y le dedican muy poco tiempo, ninguno de ellos vincula las actividades recreativas con elCírculo de Abuelos, aun teniendo esa posibilidad después de las sesiones de ejercicios físicos o en su tiempo libre en el hogar.

## **DISCUSIÓN**

El diagnóstico realizado permitió comprobar, el nivel de autoestima que presenta la muestra, así como las características del lugar donde residen, de sus intereses, gustos y preferencias para ocupar su tiempo libre y a partir de estos elementos se constató la necesidad de elaborar una propuesta de programa que persigue como objetivo fundamental

elevar el nivel de la autoestima como formación psicológica diagnosticada. Al evaluar el análisis estratégico para la proyección de las actividades recreativas físicas se considera que pueden incluirse las siguientes debilidades: poca vinculación de las actividades que realizan en el círculo con otras que estimulan la recreación y el esparcimiento, escasa vinculación del promotor de cultura en el fomento actividades recreativas, culturales; la insuficiente participación del sexo masculino en los círculos de abuelos, limitada inserción del personal de cultura física y el de recreación, para el trabajo con la tercera edad.

Es esencial la implementación de un programa en el que intervengan en el Círculo de Abuelos otros especialistas además del instructor de cultura física o sea un psicólogo, una pedagoga, un promotor cultural, una trabajadora social, una enfermera y hasta un médico, los cuales serían invitados para intervenir según una programación de diferentes actividades, ya que esta concepción multidisciplinaria permite el abordaje integral de los adultos mayores que puedan ser

atendidos desde diferentes aspectos, de modo que se contribuya a mejorar la calidad de vida.

Dentro de las actividades de la cultura física comunitaria, las actividades físicas y recreativas juegan un papel fundamental al considerarse estas como una vía a través de la cual se puede experimentar y disfrutar del tiempo libre, cumpliendo una función educativa y auto educativa, a la vez que su práctica coadyuva a la salud y a la vida social, lo que permitirá satisfacer mejor la creciente necesidad de organizar de forma variada e integral el tiempo libre, vinculando los objetivos culturales, educativos, psicosociales y biológicos, contribuyendo así a satisfacer múltiples necesidades de las personas de la tercera edad. Hernández (2017).

En las circunstancias sociales actuales, se deben implementar programas con actividades que tengan como fin principal crear los hábitos por la actividad físico-recreativa en la población adulta, sobre todo aquellas que estimulen la autoestima. En este contexto pueden

surgir además nuevos proyectos que faciliten el bienestar físico, psíquico y social de las personas de este grupo etario.

Ante estas realidades Lazcano, et al (2018) y Martínez (2017), se refieren al valorar las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adultos mayores, se opina que los miembros del círculo de abuelos pueden disfrutar según su decisión, de estas actividades después de las sesiones de educación física que realizan con el instructor de cultura física, si se enriquece la propuesta con: actividades como: juegos de mesa, de animación y participación; crear el club del té literario, el club de la canción y el baile, más juegos que influyan en la agilidad mental; de animación, conversatorios sobre temas de interés de los integrantes, paseos y juegos de palabras, competencia de chistes, anécdotas, refranes, actividades culturales como exposiciones de piezas artísticas y otras en las que pueden intervenir diferentes especialistas.

Sobre las actividades físico-recreativas para los adultos mayores, después de someter la

propuesta del programa a criterio de especialistas según sus opiniones se consideró que para mejorar la propuesta del programa, no solo deben ser incorporadas las actividades anteriormente mencionadas, sino que además se han incrementado otras, incluyendo juegos de desarrollo mental combinados con movimientos físicos, gimnasia rítmica combinada con música, sesiones de bailoterapia, dramatización de situaciones propuestas por los propios integrantes del círculo, manualidades y otras actividades que incrementen sus estados de felicidad y eviten algún estado de depresión.

El programa propuesto posee amplias posibilidades para elevar la autoestima como formación psicológica en los adultos mayores que asisten a Círculos de Abuelos al ofrecer un conjunto de actividades recreativas que servirán de herramientas didácticas para ser promovidas por especialistas socializadores de la comunidad.

Es importante que en la elaboración del programa de actividades físico recreativas, se cuente con la opinión

de los participantes para que estos decidan las opciones según sus preferencias y necesidades, de modo que el programa se caracterice por el equilibrio entre los tipos de las diferentes actividades; diversidad para responder a todos los gustos y necesidades; flexibilidad que tienda a mejorar las condiciones físicas, sociales y mentales.

## **CONCLUSIONES**

Las actividades físico recreativas cumplen una función espiritual y de desarrollo personal que se caracteriza por la mejora del estado psicológico de los adultos mayores, en particular la autoestima como formación psicológica.

En la muestra objeto de estudio se evidenció esencialmente niveles bajos y medios de autoestima entre las abuelas, lo que se corresponde con las características de esta etapa etaria.

Los adultos mayores necesitan dedicarle tiempo a las actividades físico recreativas, teniendo en cuenta sus gustos así como sus condiciones físicas para optar entre distintas actividades recreativas

Las actividades físico recreativas incorporadas al programa, están dirigidas a potenciar en el adulto mayor, su bienestar, elevar su autoestima, la autoconfianza, disfrutar de nuevos intereses, sentirse útiles, fomentar las relaciones interpersonales, promover el equilibrio físico y mental, la satisfacción, así como fortalecer las habilidades cognitivas y psicomotrices. Todo esto contribuye a potenciar su calidad de vida.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguilera, L., Oduardo, O. y Ledianis (2019). Impacto social de las actividades físicas y recreativas en la calidad de vida del adulto mayor. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*. Recuperado de <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/02/actividades-fisicas-adulto.html>

Alomoto, M., Calero, S. y Vaca, M. R. (enero-marzo, 2018) Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. *Rev. Cubana Investigaciones Biomédicas*, 37(1). Recuperado de

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002018000100005](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000100005)

Álvarez, I. M., et al. (enero-abril, 2019). Afrontamiento al estrés y autoestima de adultos mayores. *Revista UNIANDES Ciencia Salud*, 2(1), 30-40

Benítez y Calero, (2016). Espacios para la actividad físico deportiva y recreativa. 2nd ed. Quito: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE

Cabezas, M. M., et al (2017) Entrenamiento funcional y recreación en el adulto mayor: influencia en las capacidades y habilidades físicas. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 36(4), 1-13. Recuperado de <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/viewFile/22/21>

Calero, S., et al, (octubre-diciembre, 2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 35(4), 1-8. Recuperado de <https://www.researchgate.net/>

- [publication/317040612\\_Influencia\\_de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor](#)
- Chávez, E., et al. (2017). Intervención desde la actividad física en mujeres hipertensas de la tercera edad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 36(1). Recuperado de <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/38>
- De Armas, N., Alba, L. C. y Endo, J. Y. (julio-septiembre, 2019). Enfoque Salutogénico en el estudio de la autoestima del adulto mayor. *Revista EDUMECENTRO*. (11)3. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742019000300282](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742019000300282)
- Domínguez, A. (2018). Estrategia metodológica para la labor educativa de los docentes de la disciplina Recreación Física en la carrera Cultura Física. (Tesis doctoral). Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas, Cuba.
- García, M. C. (2016). Emociones positivas, pensamiento positivo y satisfacción con la vida, *INFAD Revista de Psicología*, 2(1), 17-22. Recuperado de <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/290>
- Hernández, B.G. (2017) Actividades físico-recreativas para el bienestar mental del adulto mayor del asilo de ancianos "Sara Espindola" de Tulcán" (Tesis Maestría).
- Hernández, B. et al, (octubre-diciembre, 2017). Evaluación de un programa de actividad físico-recreativa para el bienestar físico-mental del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 36(4) Recuperado de <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/68>
- Lazcano, M. et al (2018) Impacto de las actividades físicas y recreativas para disminuir la depresión en el adulto mayor" *Boletín Científico de Ciencias de la Salud del ICSa*. (13), 82-85. Recuperado de <https://repository.uaeh.edu.mx>

- [/revistas/index.php/ICSA/issue/archive](#)
- Machín, D. y Machín, D. (enero-marzo, 2017). Actividades recreativas físicas para el empleo del tiempo libre de los adultos mayores en la comunidad. *Revista DeporVida* 14(31). 47-62. Recuperado de <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/373>
- Martin, R. (setiembre-octubre, 2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*. 17(5). Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2018000500813](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2018000500813)
- Martínez, F. E. (2017) Más vida a tus años. Editorial de la Mujer. La Habana.
- Morante, J. G. (2018). Ejercicios de bajo impacto en atención a la movilidad dirigida a las tareas diarias en adultos mayores. (Tesis licenciatura).
- Munné, F. (2019) Psicología del tiempo libre. Un enfoque crítico. Editorial Espiritu Guerrero Editor, Buenos Aires, Argentina.
- Navarro, R. M., Salazar, 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.
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2009). Informe anual a la ONU. Ginebra.
- Orosa, T. (2017) Hablando de la vejez, desde un enfoque del desarrollo humano en Descubriendo la Psicología (compilación). La Habana, Cuba: Editorial Academia.
- Robaina, H., Fernández, A. T. y Ramírez, A. R., (septiembre-octubre, 2011) Calidad de vida: algo más que un concepto. *Revista Medisur* 9(5) Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-897X2011000500002](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2011000500002)
- Rodríguez, E.J. (2019) La Animación Sociocultural físico-recreativa educativa en la comunidad



- montañosa Jibacoa. (Tesis de doctorado). Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas, Villa Clara.
- Rodríguez, U. B. (2019) Metodología para el Proceso de Evaluación en la Disciplina Recreación Física de la Carrera Licenciatura en Cultura. (Tesis de doctorado). Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Villa Clara.
- Sanhueza, M., Castro, M. y Merino, J. M. (diciembre, 2005). Adultos mayores funcionales: un nuevo concepto en salud. *Ciencia y enfermería* XI(2). 17-21. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532005000200004>
- Urzúa, M. y Caqueo, A. (2012) Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Revista Terapia Psicológica*, 30(1), 61-71. Recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082012000100006&lng=es](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000100006&lng=es)
- Westreicher (2020). Calidad de vida. *Economipedia.com*. Recuperado de <https://economipedia.com/definiciones/calidad-de-vida.html>

Pedagogía y Sociedad publica sus artículos bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

