

**La orientación educativa del ejercicio físico en adultos mayores para elevar su calidad de vida**

**Educational guidance on physical exercise for older adults to improve their quality of life**

**Raúl Francisco Hernández-Driggs<sup>1</sup>, Francisco López-Roque<sup>2</sup>, Graciela del Carmen Sánchez-Rodríguez<sup>3</sup>**

---

<sup>1</sup> *Licenciado en Cultura Física, Universidad de Holguín, Cuba.* <https://orcid.org/0009-0006-5044-4365> , [raulhdriggs@gmail.com](mailto:raulhdriggs@gmail.com)

<sup>2</sup> *Doctor en Ciencias, Universidad de Holguín, Cuba.* <https://orcid.org/0000-0002-4689-5212> , [flopezr@uho.edu.cu](mailto:flopezr@uho.edu.cu)

<sup>3</sup> *Doctor en Ciencias, Universidad de Holguín, Cuba.* <https://orcid.org/0000-0002-4508-061X> , [gracieladelcsanchezr@gmail.com](mailto:gracieladelcsanchezr@gmail.com)

*Fecha de recepción: 26 de junio de 2023.*

*Fecha de aceptación: 1 de julio de 2023.*

---

## RESUMEN

La necesidad de elevar la calidad de vida del adulto mayor y atenuar los efectos del envejecimiento, son las razones principales para la realización del presente trabajo. Se plantea como propósito: elaborar un programa de orientación educativa que contribuya a elevar la calidad de vida del adulto mayor, sustentado en la práctica sistemática y planificada de ejercicios físicos. Se emplean métodos del nivel teórico y empírico dentro de los que se encuentran: histórico-lógico, análisis-síntesis, inducción-deducción, entrevista, encuesta y la observación participante. Se tienen en cuenta, además, las características biológicas, psicológicas y sociales de este grupo etario, así como la influencia y efecto del ejercicio físico. El diagnóstico permitió corroborar las insuficiencias en la labor orientadora al adulto mayor en relación a la práctica de los ejercicios físicos, la aplicación de este programa contribuye a favorecer la práctica de ejercicios físicos para elevar la calidad de vida del adulto mayor.

**Palabras clave:** *orientación educativa; adulto mayor; ejercicios físicos; envejecimiento; calidad de vida; motivación*

## ABSTRACT

The imperative to enhance the quality of life for older adults and mitigate the effects of aging are the primary drivers behind this study. The objective is to develop an educational guidance program that promotes an improved quality of life for older adults, grounded in consistent and planned physical exercise. Both theoretical and empirical methods are utilized, including: historical-logical analysis, synthesis, induction-deduction, interviews, surveys, and participatory observation. The program also considers the biological, psychological, and social characteristics of this age group, as well as the influence and impact of physical exercise. Diagnostic evaluations underscored gaps in guiding older adults regarding physical exercise. Implementing this program aids in promoting physical activity, thereby boosting the quality of life for older adults.

**Keywords:** *educational guidance; older adults; physical exercises; aging; quality of life; motivation*

## INTRODUCCIÓN

Uno de los temas más apremiantes en la sociedad cubana actual lo constituye el envejecimiento poblacional. Puede convertirse en un problema de grandes proporciones al no estar del todo preparados para enfrentarlo, y es una necesidad llegar a la tercera edad con calidad de vida.

La Asamblea de las Naciones Unidas en 2002, estableció cinco principios a favor de las personas de la tercera edad: dignidad, independencia, autorrealización, participación y cuidados. En este sentido, son objetivos prioritarios del estado cubano, su cumplimiento, a través de la promoción de estrategias que potencien el bienestar, la satisfacción y la calidad de vida de las personas que envejecen.

El estado cubano promueve la protección de este grupo tan sensible de la población, muestra de ello es el artículo 88 de la actual constitución de la república donde plantea: el estado, la sociedad y las familias, en lo que a cada uno corresponde, tienen la obligación de proteger, asistir y facilitar las condiciones para satisfacer las necesidades y elevar la calidad de vida de las personas adultas mayores. De igual forma, respetar su autodeterminación, garantizar el ejercicio pleno de sus derechos y promover su integración y participación social.

Por tales razones debe adquirir una mayor relevancia la orientación a la familia y en particular al adulto mayor acerca de la importancia que reviste la práctica sistemática y planificada de ejercicios físicos como vía fundamental para elevar la calidad de vida de las personas y de manera especial para la tercera edad.

Como forma de elevar la calidad de vida en este grupo etario se ha incrementado el estudio de los ejercicios físicos por la necesidad de aumentar los años de existencia del ser humano, de ahí que se deba realizar una adecuada orientación educativa en tal sentido.

Existe un creciente interés por lograr el bienestar humano. En Cuba el ser humano es el centro de toda atención, por tales razones, se llevan a cabo innumerables investigaciones sobre esta temática, como consecuencia del envejecimiento que existe en la población.

La inclusión del término "calidad de vida" en la primera revista monográfica de EE UU, "Social Indicators Research" (1974) y en "Sociological Abstracts" (1979), contribuyó a su difusión teórica y metodológica, convirtiéndose la década de los 80 en la del despegue definitivo del término calidad de vida.

El estado cubano realiza grandes esfuerzos en la actualidad orientados al bienestar social del adulto mayor en todos los órdenes, No solo se preocupa por el aspecto material, también es una constante la participación activa en la sociedad, siempre de acuerdo a las posibilidades reales del individuo. Para estas personas que en su mayoría han pasado a la jubilación y deseen seguir aportando, el estado realiza innumerables acciones; se han creado las casas de abuelos, hogares de ancianos, círculos de abuelos, universidad del adulto mayor entre otros con el único objetivo de proteger e incorporar a la sociedad a esta población mayor de 60 años y alargar la vida del ser humano, pero también hacerlo con alta calidad de vida.

Coauspiciada por la Central de Trabajadores de Cuba y la Asociación de Pedagogos, la Universidad del Adulto Mayor realiza un proyecto educativo que comprende el estudio de planes o módulos temáticos que contribuyen a la actualización y superación científico-técnico-contemporánea, con vista a lograr la plena reinserción en la vida social de hombres y mujeres de la tercera edad.

Como organismo rector de la actividad física y el deporte el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), debe contribuir al cumplimiento de los roles que le compete en el fortalecimiento del desarrollo social del país. En las circunstancias sociales actuales se deben implementar programas y proyectos que tengan como fin principal crear hábitos por la actividad físico-recreativa en la población adulta.

En la provincia Holguín se desarrollan proyectos de investigación con este fin centrados en el trabajo comunitario, Dichas investigaciones facilitan la masificación de las actividades en la comunidad, para el bienestar físico, mental y social, pero agrupan personas de todas las edades y aunque tienen cabida los adultos mayores no está centrada toda la atención en estas edades, sino en la población en general, se hace necesario instruir a los profesionales del deporte acerca de la importancia y pertinencia de la orientación educativa a la población de forma general y al adulto mayor en particular.

El organismo INDER, lleva a cabo algunas acciones para favorecer una mayor incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas, pero todavía resultan insuficientes porque no se dispone de los recursos humanos y materiales para su desarrollo, los mismos no constituyen programas de larga duración para favorecer la calidad de vida de las personas de la tercera edad, no tienen enfoque comunitario donde se empleen los diferentes factores como agentes socializadores de modo que favorezcan la relación intergeneracional y donde se aporten las experiencias de este grupo de edades; además tienen un carácter autoritario

y dirigido, sin tener en cuenta los intereses y motivaciones de las personas a los que va destinado, violándose de esta manera los principios del trabajo comunitario y mayormente está direccionado a la práctica del ejercicio físico, no así a una adecuada orientación sobre elevar la calidad de vida a través del ejercicio físico.

Se realizan esfuerzos institucionales para lograr elevar los niveles de motivación e incorporación de los adultos mayores a las actividades físico- recreativas a través de los círculos de abuelos, pero aún no se han logrado solucionar los problemas que dan lugar a la inseguridad originada por el cese de la vida laboral, la disgregación en algunos casos de los lazos familiares y la tendencia al aislamiento, influyendo de esta manera en un comportamiento poco activo que los afecta de manera individual y colectiva en su calidad de vida, el poco conocimiento que poseen los jóvenes profesores de cultura física sobre las características biopsicosociales de los adultos mayores y las vías para orientar a la familia y a este propio grupo etario sobre la importancia de la práctica del ejercicio físico, constituye un obstáculo para la planificación de actividades que satisfagan las expectativas de los abuelos, que resulten beneficiosas para mejorar su salud y elevar la calidad de vida, requerirán, por tanto, de una orientación permanente y un conocimiento profundo del tipo de actividad físico-recreativa más adecuada, que potencie diferentes temas tales como: prevención, mantenimiento, rehabilitación y recreación en la tercera edad.

En entrevistas efectuadas a los abuelos de los tres círculos del consejo popular investigado, a través de la observación participante a clases y del comportamiento de la asistencia se pudo constatar que el nivel de motivación en dos de ellos es bajo, según refieren, porque sienten vergüenza, tienen que hacer algunos mandados, no cuentan en la cercanía con un local adecuado que reúna las condiciones, la incorporación de la mujer es la más activa y mayoritaria, en el otro círculo la participación es mayor, aunque existe una elevada incorporación masculina continúan predominando las mujeres, la oferta de otras actividades fuera de la clase tienen que incrementarse y que sean variadas.

No son suficientes las actividades que se realizan en los círculos de abuelos para desviar la atención de estas personas de los problemas de salud que presentan y de las presiones que la rutina del hogar les impone, o no provocan la motivación necesaria en ellos como para reconducir su papel en la sociedad actual, se observa cómo la asistencia disminuye y en algunos casos se desintegran por no contar con la fuerza técnica.

Las insuficiencias anteriores han convertido a la clase de los círculos de abuelos en una actividad rutinaria, monótona, carente de perspectiva, que no favorece la motivación de los adultos mayores ni la permanencia, por lo que es posible considerar que el programa es funcional, pero necesita ser mejorado. Se logra elevar la calidad de vida, pero lo hace desde indicadores físicos, obviando la esfera psíquica, motivacional, de reinserción social, cognitiva y de crecimiento cultural integral que los ayude a enfrentar una vejez más placentera, debido al poco conocimiento de la importancia que reviste una correcta orientación a estas personas.

A partir de estas problemáticas los autores se proponen: favorecer la orientación al adulto mayor en la práctica del ejercicio físico para elevar la calidad de vida en este grupo etario incorporado a los círculos de abuelos del consejo popular “Centro Ciudad Norte” del municipio Holguín, Cuba.

## **DESARROLLO**

En el desarrollo del presente trabajo investigativo se aplicaron los siguientes métodos de investigación científica.

### **Métodos del nivel teórico del conocimiento:**

**Análisis-síntesis:** para la consulta de la bibliografía científica, conocer el criterio de diferentes autores sobre el tema de la investigación, así como de los fundamentos teóricos que sustentan la propuesta.

**Inductivo-deductivo:** a partir de la revisión bibliográfica se realizan inferencias y se elaboran criterios que permitieron arribar a conclusiones.

### **Métodos del nivel empírico del conocimiento:**

**Observación:** para indagar sobre el comportamiento de los abuelos en las áreas de clase durante el desarrollo de las actividades complementarias.

### **Técnicas o procedimientos:**

**Encuesta:** Conocer la motivación que presentan los abuelos hacia las actividades que se desarrollan en el círculo y sus expectativas en función de las que desean realizar.

**Entrevistas:** Para conocer el dominio que poseen los profesores sobre el programa del adulto mayor.

**Otros Métodos:** Como método estadístico de carácter descriptivo se utilizó el cálculo porcentual y la media aritmética.

La investigación se enmarcó en el consejo popular centro ciudad norte del municipio Holguín (Cuba), la cual pertenece al combinado deportivo Enrique José Varona, la investigación se realizó en tres círculos de abuelos, con 42 practicantes que representa el 68,85 % de la muestra, de ellos 37 féminas para un 88,09 % y cinco masculinos que indican el 11,90%, con edades entre 65 y 84 años con patologías como la hipertensión arterial, diabetes, asma bronquial, artrosis con un promedio de tres años de incorporados a las actividades físicas sistemáticas.

### ***Programa de Actividades***

Para la mejor utilización del proceso docente se hace necesario realizar una variada gama de actividades adecuadas a las características de las personas con edades avanzadas, las cuales podrán participar en compañía de sus amigos y familiares.

Entre ellas están:

1. Festivales de composiciones gimnásticas.
2. Encuentros culturales.
3. Activos de abuelos.
4. Paseos de orientación.
5. Reuniones sociales.

Estas son actividades que deben formar parte del plan de actividades para los círculos de abuelos, ya que tienen un carácter espontáneo y representan un cambio en la rutina de trabajo. Con el propósito de lograr mayores opciones de actividades físicas y recreativas que den respuesta a los intereses y motivaciones de la población de la tercera edad, teniendo siempre presente para sus ejecuciones las condiciones del área, posibilidades y la disponibilidad del colectivo.

## 1. Festivales de composiciones gimnásticas

Para la realización de esta actividad se tuvo en cuenta la selección de la música y trabajo con los octavos a compás, formaciones y transformaciones acorde a las propuestas del grupo clase, así como el marcaje del terreno.

Formación No. 1 En 4 hileras.

8vo No.1. Posición inicial, parados brazos a los lados del cuerpo, realizar 1- 2 elevación del brazo derecho al lateral, 3-4 elevación del brazo izquierdo al lateral, 5-6 descender brazo derecho abajo, 7-8 descender brazo izquierdo abajo.

8vo No. 2. Posición inicial, parados brazos a los lados del cuerpo, realizar 1- 2 elevación del brazo derecho al frente 3-4 elevación del brazo izquierdo al frente, 5-6 descender brazo derecho abajo, 7-8 descender brazo izquierdo abajo.

Formación No. 2 En dos filas.

8vo No. 3 Posición inicial, parados brazos a los lados del cuerpo, realizar 1- 2 elevación de los brazos al frente y asalto al frente con la pierna derecha, 3-4 Posición inicial, 5-6 elevación de los brazos al frente y asalto al frente con la pierna izquierda, 7-8 Posición inicial.

8vo No. 4 Posición inicial, parados con manos en la cintura realizar, 1-2 asalto al lateral derecho, 3-4 Posición inicial, 5-6 asalto al lateral izquierdo, 7-8 Posición inicial.

Formación No. 3 En parejas.

8vo No. 5. Posición inicial, parados brazos a los lados del cuerpo, realizar 1-2 elevación de los brazos arriba y punteo al frente del pie derecho, 3-4 Posición inicial, 5-6 elevación de los brazos arriba y punteo al frente del pie izquierdo, 7-8 Posición inicial.

Formación No. Cuadrado.

8vo No. 6 Posición inicial, parados brazos a los lados del cuerpo, realizar 1-2 elevación de los brazos a los laterales, 3-4 elevación de los brazos arriba, 5-6 elevación de los brazos a los alterales, 7-8 Posición inicial.

8vo No. 6 Posición inicial, parados brazos a los lados del cuerpo, realizar 1-2 flexión del tronco al frente, 3-4 Posición inicial, 5-6 semicuclillas, 7-8 Posición inicial.

## **2. Encuentros culturales**

Esta actividad la realizamos en conjunto con otros círculos de abuelos, en la que nos planificamos una serie de actividades culturales por cada uno de los círculos dándoles participación en las diversas manifestaciones culturales, tales como: declamación, poesía y canto, haciendo alusión en cada una de ellas a la práctica de actividades físicas sistemáticas.

Cada uno de los círculos participará en todas las manifestaciones culturales dando oportunidad al intercambio entre longevos.

## **3. Activos de abuelos**

Esta actividad tiene como característica intercambiar criterios y experiencias entre los integrantes del círculo de abuelos y el profesor, donde los longevos expresarán espontáneamente sus vivencias a partir de la incorporación a la práctica de ejercicios físicos sistemáticos.

## **4. Paseos de orientación**

En esta actividad se delimita el recorrido, en el trayecto de la misma se colocarán señales enumeradas para cada uno de los participantes, las cuales indicarán acciones a realizar en el recorrido y en la meta, entre las que podemos señalar: Ejercicios de movilidad articular, equilibrio, coordinación, imitación, bailes entre otros.

## **5. Reuniones Sociales.**

Para la realización de ésta, se ejecutan varias acciones teniendo en cuenta las opciones de los integrantes del círculo de abuelos entre ellas tenemos:

1. La cátedra del Adulto Mayor: para su ejecución se tratan temas diversos por especialistas de promoción de salud, educación física para adultos, prevención social y promoción cultural.

2. Cumpleaños colectivos: para la realización de esta actividad se tomará la relación nominal de todos los abuelos con su fecha de nacimiento, con el fin de conocer con antelación el día del cumpleaños de cada uno de ellos y así poder agruparlos y compartir juntos con el día de su cumpleaños.

3. Reuniones en la localidad, estas se ejecutan con el fin de insertar el círculo de abuelos a otras comunidades con el objetivo de intercambiar con los abuelos de otros barrios que no practican actividades físicas trasmitiéndoles a éstos sus experiencias y beneficios adquiridos con la inserción al Círculo de Abuelos.

## CONCLUSIONES

Se aplica este programa de actividades en los tres círculos de abuelos seleccionados y se obtienen muy buenos resultados cuya discusión se realizará a continuación.

En el transcurso de la puesta en práctica del programa de actividades fueron aconteciendo hechos que mostraron evidencias positivas de la aplicación, entre las abuelas y los abuelos de los círculos que formaban parte de la muestra escogida para tal fin, así como con sus familiares. Para demostrar lo explicado anteriormente es posible expresar en por ciento el aumento de los participantes a las clases impartidas, resultado de la elevación de la motivación de las y los abuelos participantes y sus familiares: De un total de 42 muestreados, lo que representa el 100%, se asciende a 65 participantes que representa el 54.7% de incremento.

Dentro del citado incremento es significativo señalar que en la muestra inicial por géneros se encontraban 37 abuelas y solo cinco abuelos, elemento que caracteriza a la población adulta mayor que asiste a los círculos de abuelos de esta zona de la ciudad de Holguín. El programa de actividades y el creciente entusiasmo mostrado por los profesores de la actividad física comunitaria produjeron un impacto en la población masculina, mostrado en 13 abuelos de los 23 que se incorporaron, lo que representa un 56,5 %.

En otro orden de análisis y muy importante se encuentra el incremento de los familiares que comenzaron a asistir en función de acompañantes de las y los abuelos en las diferentes actividades, plenos de curiosidad por las modificaciones del comportamiento que observaron en los abuelos en todas las actividades del hogar, expresado en una fluida conversación acerca del interés que despertaron las actividades del programa, alegría y deseos de que llegara el próximo encuentro, invitaciones a adultos mayores cercanos y a sus propios familiares, una mejora evidente de la coordinación, el equilibrio y la fuerza muscular, así como de la movilidad.

Es meritorio comentar el impacto de las visitas a otras provincias cercanas, a los museos de la ciudad, a la playa, el intercambio con otros círculos de abuelos, la realización de los cumpleaños colectivos, las exposiciones de manualidades elaboradas por ellos mismos que los

animaron y los hicieron sentir, al decir de ellos “**personas muy importantes y útiles**”. Fueron vivencias enaltecidas como ellos involucraron a sus hijos y nietos en la búsqueda de bibliografía y materiales para cumplir con las tareas del círculo de abuelos.

## REFERENCIAS

- Alvarado García, A. M. y Salazar Maya, Á. M. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Revista Gerokomos*, 25(2), 57-62. <https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>
- Arroyo, E., García, R., Pineda, G., Velázquez, K., Peña, A., Hidalgo, A. & Vergara, E. (2012). Funciones laborales del trabajador social. Universidad Veracruzana Facultad de Trabajo Social. <http://www.uv.mx/personal/eperry/files/2011/05/EVIDENCIAS-INVEST.CUANTITATIVA-FUNCIONES-DEL-TRABAJADOR-SOCIAL-EN-EL-AMBITOLABORAL.pdf>
- Badia, X. y Alonso, J. (2007). La medida de la Salud. Guía de escalas de medición en español. <https://www.fundacionlilly.com/es/actividades/biblioteca/listado-de-libros/la-medida-de-la-salud-guia-de-escalas-de-medicion-en-espaniol-segunda-edicion.aspx>
- Barranco, C. (2009). Trabajo social, calidad de vida y estrategias resilientes. *Portularia*, 4(2) 133-145. <http://www.redalyc.org/pdf/1610/161013165009.pdf>
- Barrantes M., García E., Gutiérrez M., & Jaimes A. (2007). Dependencia funcional y enfermedades crónicas en ancianos mexicanos. *Salud pública de México*, 49(4). [http://scielo.unam.mx/scielo.php?pid=S003636342007001000004&script=sci\\_arttext](http://scielo.unam.mx/scielo.php?pid=S003636342007001000004&script=sci_arttext)
- Barra, E., y Vivaldi, F. (2012). Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de Salud en Adultos Mayores. *Terapia psicológica*, 30 (2). [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071848082012000200002&script=sci\\_arttext&lng=pt](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071848082012000200002&script=sci_arttext&lng=pt)
- Bazo, M. T. (2014). Las diferencias por género como condicionantes del envejecimiento. *Medica panamericana*. <http://blog.medicapanamericana.com/lasdiferencias-por-genero-como-condicionantes-del-envejecimiento/>

- Blake, E. (2012). Envejecimiento y Dependencia: ¿Quién cuidará de nosotros? Contacto Científico. *Revista electrónica científica y académica de Clínica Alemana*, 1(2). <http://contactocientifico.alemana.cl/ojs/index.php/cc/article/view/37/39>
- Bleger, J. (1994). *Psicohigiene y Psicología Institucional*. Paidós.
- Ceballos Díaz, J. L. (1999). El adulto mayor y la actividad física. La Habana, ISCF. [CD-ROM].
- Ceballos Díaz, J. L. (2001). El adulto mayor y la actividad física. La Habana, ISCF. [CD-ROM].
- Ceballos Díaz, J. L. (2003). Universalización de la Cultura Física. La Habana, ISCF. [CD-ROM].
- Ceballos Díaz, J. L. (2004). Actividad Física y Salud. Tesis de Maestría (Maestría en la Actividad Física Comunitaria). La Habana, Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.
- Cervantes, J. (1992). *Programación de actividades recreativas*. Hungría y Hermanos.
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos, México. (2015). Personas adultas mayores. [http://www.cndh.org.mx/Derecho Adultos Mayores](http://www.cndh.org.mx/Derecho_Adultos_Mayores)
- Colectivo de Autores. (1983). *Tercera edad sana. Ejercicios preventivos y terapéuticos*. Instituto Nacional de Servicios Sociales. Colección Rehabilitación.
- Crespo, M., Hornillos C., Bernaldo, M., y Gómez, M., (2010) La evaluación de la calidad de vida en las personas con demencia. *Revista española de geriatría y gerontología*, 46(6), 319-324. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3804884>
- Consejo Nacional de Población. (2014). Dinámica demográfica 1990-2010 y proyecciones de población 2010-2030. [http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/Proyecciones/Cuadernos/15 Cuadernillo Mexico.pdf](http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/Proyecciones/Cuadernos/15_Cuadernillo_Mexico.pdf)
- Corvo Hernández, R. (1986). *Morfología funcional deportiva. Sistema locomotor*. Editorial Ciencia-Técnica.
- Cruz Piñeiro, K. (2009). *Programa físico-recreativo para el adulto mayor del Círculo de Abuelos del consejo popular Cueto Oeste*. [Tesis de Maestría en Actividad Física Comunitaria. ISCF “Manuel Fajardo, Holguín] p.75.

Dávila, Y., y Hernández, L. (2011). Perfil epidemiológico del adulto mayor en México 2010.

[http://www.epidemiologia.salud.gob.mx/doctos/infoepid/publicaciones/2011/monografias/P\\_EPI\\_DEL\\_ADULTO\\_MAYOR\\_EN\\_MEXICO\\_2010.pdf](http://www.epidemiologia.salud.gob.mx/doctos/infoepid/publicaciones/2011/monografias/P_EPI_DEL_ADULTO_MAYOR_EN_MEXICO_2010.pdf)

García, R. C., y Rodríguez, E. F. (2006). Rol del profesor y sus estudiantes en el proceso de enseñanza aprendizaje. Holguín, ISTH. [CD- ROM].

Ministerio de Educación de Cuba. (1990). *Manual del profesor de Educación Física*. Pueblo y Educación. p. 221.

Oficina Nacional de Estadísticas de Cuba. (2001). *El envejecimiento de la población: Cuba y sus territorios. Cifras e indicadores para su estudio*. Centro de Estudios de Población y Desarrollo.

