

Original

Actividades físico–recreativas para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor

Recreational physical activities for the occupation of the free time in elderly

MSc. Julia Barrios Alpízar. Filial de Ciencias Médicas “Dr. Eusebio Hernández Pérez”.
Colón. Matanzas. Cuba. [patry@fcmc.sld.cu] .

MSc. Nancy Patricia Amador Herrera. Filial de Ciencias Médicas “Dr. Eusebio Hernández
Pérez”. Colón. Matanzas. Cuba. [patry@fcmc.sld.cu] .

Lic. Bárbaro Michel Díaz Bueno. Filial de Ciencias Médicas “Dr. Eusebio Hernández Pérez”.
Colón. Matanzas. Cuba. [patry@fcmc.sld.cu] .

Recibido: 15/08/2020 | **Aceptado:** 13/11/2020

Resumen

Las actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor son de gran importancia porque les permiten incrementar la satisfacción recreativa a este grupo etario. Sin embargo, en la actualidad son insuficientes dichas actividades y no se cuenta con un manual que contemple las mismas. Por ello, los autores del presente trabajo se han propuesto elaborar un conjunto de actividades físicas-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre del adulto mayor del Consejo Popular Este del municipio Colón. En tal sentido, la metodología empleada demandó del análisis de documentos, de la observación, de la encuesta, de la entrevista y del criterio de especialistas. La investigación realizada incorpora como elementos novedosos actividades que contemplan los gustos y preferencias vinculados a acciones cotidianas propias de las personas de la tercera edad, lo que constituye un valioso aporte tanto teórico como práctico de referencia científica para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor.

Palabras claves: actividades, adulto mayor, tiempo libre, satisfacción.

Abstract

The recreational physical activities for the occupation of the free time of elderly are of great importance because they allow them to increase the recreational satisfaction of adulthood. However, at the present days are insufficient this kind of activities and there is not a manual that contemplates them. For it the authors have intended to elaborate a group of recreational physical activities to improve the occupation of the free time of senior in the

popular committee east of colon. In this sense in the used methodology we uses the analysis of documents, the observation, the survey, the interview and the approach of specialists. The carried out investigation incorporates as novel elements activities that contemplate the likes and linked preferences to daily actions characteristics of people of the third age. Which constituent a valuable contribution as theoretical as practice of scientific preference for the occupation of the free time of major adults.

Key words: activities, elderly, free time, satisfaction.

Introducción

En el mundo actualmente constituyen importantes preocupaciones los problemas relacionados con la duración de la vida de las mujeres y hombres. Aunque son realmente asombrosos los avances de la humanidad en ese sentido, el envejecimiento es inevitable y se buscan formas de prepararse para enfrentar esa etapa (Colectivo de autores, 2014).

Reflejo de lo anterior es que la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró a 1999 como el “Año Internacional de las Personas de Edad” y lanzó el primero de enero de ese año el lema “Una sociedad para todas las edades”; en esa ocasión se hizo hincapié en el alcance de la Revolución en la longevidad.

Desde las civilizaciones antiguas, la ancianidad era contemplada como un tiempo infeliz y se enunciaban fundamentalmente cuatro razones: primero, porque apartaba del trabajo activo; segundo, porque debilitaba el cuerpo; tercero, porque privaba al hombre prácticamente de todos los placeres físicos y cuarto, porque no se estaba lejos de la muerte.

Hay poco entusiasmo o encantos asociados al hecho de envejecer. El concepto más conocido es el de incapacidad física, mental y el conflicto para mantener la independencia y la confianza en sí mismo hasta el final (Colectivo de autores, 2015).

En la actualidad son múltiples los esfuerzos que realiza el país para la atención al adulto mayor, una muestra de ellos son los programas ofertados en particular por la dirección del Instituto Nacional de Deportes y Recreación (INDER) a través de sus profesores y especialistas. Dichos programas se ofertan en los consejos populares de los territorios y en ellos las actividades físicas y deportivas constituyen armas eficaces contra el envejecimiento, pues no solo retrasan los procesos biológicos, sino que determinan una relajación psíquica.

En el año el 1984 fueron introducidos en Cuba los Círculos de Abuelos, agrupación comunitaria de adultos mayores que se reúnen para realizar actividades físicas, recreativas, sociales entre otras, convocados por el médico y la enfermera de la familia y apoyados por diversos factores

La sana y activa participación de la población, en su tiempo libre, en la programación y realización sistemática de actividades físico-recreativas constituye una de las directrices fundamentales para el desarrollo del trabajo comunitario, prioridad de nuestra sociedad cubana actual.

Esta problemática, en los últimos tiempos, se ha venido abordando con frecuencia en el país, sin que ello signifique que haya sido agotada o haya perdido importancia, al contrario, cada día cobra mayor relevancia y significación, pues se trata de la utilización positiva de este tiempo en la realización de actividades que contribuyan al sano esparcimiento y desarrollo general de los miembros de la sociedad, en cada uno de los grupos ocupacionales o etarios que conforman la misma, en particular el adulto mayor, que es uno de los grupos que mayor volumen de tiempo libre dispone por sus peculiaridades y en el cual se centra el presente trabajo (Montero y Díaz, 2011).

Las diferentes investigaciones realizadas unidas a las vivencias y realidades cotidianas, revelan que el gran volumen de tiempo libre del que disponen estas personas, el cual no resulta ocupado y aprovechado de la mejor forma en función de la satisfacción de sus necesidades recreativas y de salud. Esto se debe a las insuficiencias en la realización de las programaciones recreativas, las cuales carecen en su mayoría de variedad, lo que trae aparejado la insatisfacción de la población.

En consecuencia, surge la idea de una colaboración entre los autores de la presente investigación y los técnicos de Cultura Física de los combinados deportivos para la elaboración y realización de actividades físico-recreativas que contemplen los gustos y preferencias de los adultos mayores así como empleen algunas acciones cotidianas que realizan las personas de la tercera edad, vinculadas al mantenimiento de sus capacidades coordinativas y condicionales. Por ello, el objetivo de este trabajo es elaborar un conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adultos mayores del Consejo Popular Este del municipio Colón.

Desarrollo

El pensamiento de nuestro Comandante en Jefe, ha sido la columna vertebral de todo el quehacer del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), desde el triunfo de la Revolución hasta el presente (Rivero, 2010). El reconocimiento a la Educación Física, al deporte y sus logros han merecido un tratamiento especial por parte del pueblo, así como han enriquecido los valores patrióticos en defensa de los principios deportivos.

El 23 de febrero de 1961 se funda el Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER) bajo el principio martiano de la no comercialización del deporte. Este organismo centra su labor en la extensión masiva del deporte a lo largo y ancho de toda la isla para promover su desarrollo y el esparcimiento de la actividad física a todos los niveles de la población, desde los niños hasta los ancianos promoviendo el desarrollo de la cultura física y logrando una práctica masiva del deporte que contribuya a elevar la calidad de vida de la población (Rivero, 2010).

La obra de la Revolución hace realidad la actividad física y el deporte, lo cual es reconocido por todos y constituye un orgullo para el pueblo de Cuba (Figueredo, 2018). Palabras que mantienen su vigencia y están sustentadas en un sistema como el cubano que se caracteriza por el logro de resultados relevantes en las diferentes manifestaciones del deporte y la actividad física son las del Comandante en Jefe, Fidel Castro, cuando asegura que: "Lo que gastamos en Deporte y Educación Física [...] lo ahorramos en gastos de salud pública y lo ganamos en bienestar y prolongación de los ciudadanos" (Torres, 2007). Los autores de este trabajo consideran importante profundizar en el legado de Fidel Castro Ruz con respecto a la cultura Física y a su accionar en la comunidad.

Material y métodos

Se realizó un estudio observacional, descriptivo propositivo y de intervención. Para ello se revisaron y valoraron los contenidos de las orientaciones metodológicas del Programa de recreación física para el adulto mayor y sus actividades fundamentales con la finalidad de vincular algunas acciones cotidianas que realizan las personas de la tercera edad relacionadas con el mantenimiento de sus capacidades coordinativas y condicionales. Esto se realizó con el objetivo de obtener la información requerida para conformar el material de las actividades físico-recreativas propuestas.

Además de la consulta con los especialistas de Cultura Física, de Recreación Física y de Salud Pública que aportaron diferentes ideas y variantes para la confección de las mismas, fueron analizados y comparados diferentes materiales que contenían juegos y otras actividades con los gustos y preferencias de las personas de la tercera edad con el fin de utilizarlas en su recreación. A partir de esto se pudo conformar el material de actividades físico-recreativas para contribuir a mejorar la ocupación del tiempo libre del adulto mayor.

Población y muestra.

El Consejo Popular Este del municipio de Colón tiene una población de 4 047 personas adultas, de estas 1 456 están incorporadas a Casas de abuelos y al Hogar de ancianos o atendidas en los consultorios médicos, lo que constituye un 35.9 % del total de adultos.

Fueron entrevistados también como muestra 11 profesores de Cultura Física y de Recreación del territorio objeto de estudio.

La propuesta realizada tributa al Programa ramal científico-técnico del INDER número tres, referido a la actividad física y a la calidad de vida, y a la línea investigativa número cuatro, relacionada con la calidad de vida del adulto mayor.

Resultados

Se aplicó, para la confección del material, una encuesta a practicantes de la tercera edad con el objetivo de recoger información acerca del uso de las actividades físico-recreativas en su tiempo libre y su satisfacción con las mismas. La información arrojada se sintetiza a continuación:

El 100 % de los abuelos encuestados respondió que sí realizan actividades físico-recreativas en su tiempo libre. La mayoría coincidió en que entre las actividades predominantes se encuentran los juegos de dominó, las visitas a museos, los cumpleaños colectivos, las excursiones y los actos gimnásticos deportivos. Las actividades cotidianas realizadas con más frecuencia durante el día son la compra de la leche y el pan, la búsqueda de los mandados en la bodega, las compras del mercado y la placita, el llevar y recoger los nietos al círculo, entre otras.

Los adultos mayores encuestados manifestaron que no efectuaban actividades físico-recreativas vinculadas con acciones cotidianas y que les gustaría en su tiempo libre realizar algunas actividades de este tipo vinculadas con las acciones cotidianas que realiza frecuentemente.

Los 11 profesores entrevistados (100%) consideran que no les transmiten a sus abuelos sistemáticamente ninguna actividad físico-recreativa vinculada con las acciones cotidianas que ellos realizan, y que cuentan con escasos materiales científicos que les permitan vincular las acciones cotidianas con la actividad físico-recreativa, por lo que es de suma importancia que los profesores de cultura física cuenten con herramientas de trabajo que contribuyan a dinamizar y a motivar sus clases dirigidas a los adultos mayores.

Los profesores proponen, además, que se realicen diferentes actividades para la mejora del tiempo libre, y sugieren que se prepare un material para el personal de Cultura Física y de Recreación que trabaja con los Círculos de abuelos para realizar juegos didácticos y para aumentar el conocimiento en esta área del adulto mayor. Asimismo, sugieren que se prepare metodológicamente a los profesores para impartir estas actividades con orientaciones precisas.

Indicaciones metodológicas

Para la realización de las actividades físico-recreativas propuestas, se deben tener en cuenta determinadas indicaciones metodológicas. En primer lugar, las actividades que se planifiquen se escogerán según las capacidades coordinativas y condicionales que sean objetivo del profesor para trabajar en la ocupación del tiempo libre del adulto mayor, siempre y cuando se realicen primero aquellas más sencillas y a continuación las de mayor complejidad (Vicent, 2014).

El profesor seleccionará y preparará los medios de enseñanza necesarios con antelación a la actividad y velará porque estos se encuentren en buenas condiciones para garantizar la seguridad de los abuelos.

La incorporación de los practicantes debe ser paulatina y voluntaria, y no se les debe imponer la realización de las actividades. Para ello, el profesor utilizará una motivación sugerente y cercana a los mismos.

El profesor debe estimular, reconocer y elogiar el esfuerzo de ellos, aunque no sea óptimo el cumplimiento de los objetivos y permitirles a los adultos mayores realizar variantes a los juegos creados ya sea dentro de la actividad al realizar otra repetición o para utilizarlo en otra frecuencia de la actividad.

Las actividades físicas para la tercera edad deben ser constantes, sostenidas y metódicas. Los ejercicios tendrán un carácter profiláctico como medio de mejora o mantenimiento de la salud y un carácter recreativo enfocado a la ocupación de su tiempo libre; la actividad tiene que ser compensadora de la vida sedentaria (Colectivo de Autores, 2015).

También afirma este texto que hay que adecuar estas actividades a las circunstancias biológicas y ambientales propias de cada persona; la intensidad de los ejercicios debe ser baja o media, aunque ello conlleve su realización durante mucho tiempo. Para ello se han de evitar ejercicios muy competitivos y de gran desarrollo muscular, así como no se debe llegar a la fatiga, por lo que se deben evitar los ejercicios muy intensivos que produzcan apnea y movimientos que posteriormente traigan repercusiones negativas en los niveles articulares y en la columna vertebral.

El artículo “Ejercicios físicos en ancianos” (Colectivo de autores, 2015) precisa que los objetivos generales a perseguir en un programa de actividad física para el adulto mayor, deben orientarse especialmente a:

- Incorporar normas y hábitos de vida que contribuyan al bienestar general del adulto mayor.
- Propiciar el conocimiento y manejo de técnicas que permitan enfrentar adecuadamente el deterioro orgánico y motor, derivado del proceso natural de envejecimiento.

- Propiciar la práctica de la actividad física sistemática y regular, como un elemento significativo en la prevención, fomento, desarrollo y rehabilitación de la salud.

A partir de esto, los autores del presente estudio consideran que, desde el punto de vista orientador, las actividades deben estar encaminadas sobre todo a:

- Labor preventiva y recuperativa con el fin de retardar el proceso de envejecimiento.
- Labor recreativa para desarrollar la expresividad y la sociabilidad.
- Labor educativa con el objetivo de entregar conocimientos prácticos y teóricos sobre la importancia y beneficios de la actividad física.

En total el material posee 9 actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre vinculadas al mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales que se trabajan en la tercera edad. La ficha descriptiva contempla los siguientes aspectos:

- 1) Número y título de la actividad
- 2) Objetivo
- 3) Organización
- 4) Desarrollo
- 5) Materiales
- 6) Reglas
- 7) Variantes

Juego # 1. Los mandados de mi bodega.

Objetivos: mejorar la fuerza.

Organización: se realizarán dos hileras con los adultos mayores y se les entregará una tarjeta con los productos de la cuota que deben trasladar de la bodega hasta su casa.

Desarrollo: A la orden del profesor saldrán los primeros practicantes de cada hilera y recogerán de un lugar denotado como “la bodega” los productos contenidos en la tarjeta que les entregó el profesor, los depositarán en la cesta o jaba y los trasladarán hasta “su casa” que en este caso será su equipo. Al llegar a su equipo, entregan la cesta con los productos al segundo abuelo de cada equipo y este la transporta hasta la mesa, la deja allí y regresa sin ella. Esta acción completa se repite hasta que la actividad la realice el último abuelo del equipo.

Materiales: pomo, bolsas con los productos de la cuota, una mesa y una cesta o jaba grande (hasta 3kg de peso).

Reglas: ganará el equipo que termine primero y seleccione correctamente los productos de la cuota.

Para repetir el juego se les entregará otra tarjeta con diferentes productos.

Variante: se puede realizar con los productos de la placita. Se pueden poner todos los productos en una jaba o saco y trasladarlos en grupos (dúos, tríos, cuartetos o todo el equipo, según el peso).

Juego # 2. Fruta, vianda o vegetal.

Objetivos: mejorar la rapidez de reacción.

Organización: los adultos mayores pueden ubicarse sentados dispersos o en un círculo. Las preguntas puede realizarlas el profesor o designar para ello a uno de los practicantes.

Desarrollo: a la señal del profesor, el abuelo comenzará a preguntarle a cada compañero el nombre de una fruta y al siguiente el de un vegetal o una vianda para tratar de confundirlos. Trabajar en la recuperación.

Materiales: ----

Reglas: no se deben repetir los nombres de las frutas, viandas o vegetales que sus compañeros hayan mencionado.

El que se equivoque, pasa a ser el que realiza las preguntas.

Variante: -----

Juego # 3. Cesta por el túnel.

Objetivos: mejorar la fuerza de brazos.

Organización: los abuelos forman en hileras detrás de una línea y con las piernas separadas forman un túnel. El primero de cada equipo se ubica de frente a su hilera con la cesta en las manos. El último jugador permanece de pie y ligeramente separado de la hilera.

Desarrollo: a la señal del maestro, el abuelo que está de frente a la hilera pasa la cesta con una mano por entre las piernas a su compañero. El que la recibe continúa pasándola hasta que esta llegue al final y sea atrapada por el último abuelo. Este, al atrapar la cesta, camina rápido al frente de su hilera y repite la actividad.

Materiales: cesta llena de frutas, vegetales, viandas (hasta el peso de 3kg.).

Reglas: la cesta debe ser pasada de mano en mano.

El juego se repite hasta que todos los abuelos hayan pasado la cesta.

Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad.

Variante: cambiar la posición del pase de la cesta (por arriba o por los lados).

Juego # 4. ¡Llegó el pan!

Objetivos: mejorar el equilibrio dinámico.

Organización: se realizarán dos hileras divididas en parte iguales y se colocará una frente a otra. Se les entregará a los primeros adultos mayores de cada equipo un plato desechable

con un pan encima y se les colocará en la cabeza. Con anterioridad, se trazará una línea recta en el suelo frente a cada equipo.

Desarrollo: a la señal del profesor saldrán los primeros abuelos de cada equipo con el plato en la cabeza y los brazos laterales extendidos y caminarán por encima de la línea sin salirse y tratando de que no se les caiga el plato con el pan. Al llegar al final de la línea le entregarán a su compañero del equipo el plato y continuará el juego hasta que todos los compañeros del equipo lo realicen.

Materiales: dos panes pequeños de una persona, dos platos desechables y tizas.

Reglas: ganará el equipo que primero termine y realice correctamente el traslado.

De caerse el plato con el pan, se lo deben colocar nuevamente en la cabeza y continuar el juego desde el mismo lugar donde se quedaron.

Variante: se puede realizar este juego sin el plato y colocar el pan directamente en la cabeza o colocar un pan en cada mano sobre los dedos, con los brazos laterales extendidos.

Actividad # 5. Actividad de Geronclub.

Objetivo: interactuar con los juegos didácticos que aparecen en la computadora para mejorar el pensamiento lógico.

Organización: se sientan dos adultos mayores en cada máquina.

Desarrollo: a la señal del profesor, juega uno y después el otro hasta que aparezca un ganador, el cual quedará guardado en la computadora. Al que no sepa trabajar en ella, el instructor de informática le indicará cómo puede reservar tiempo de máquina para asistir en su tiempo libre. Para adquirir mayores habilidades informáticas, se realizará esta actividad dos veces al mes. Al finalizar la misma se recoge lo positivo, lo negativo y lo interesante (PNI).

Materiales: computadora.

Reglas: ---

Variante: ---

Actividad # 6. Encuentro de conocimientos.

Objetivo: contribuir a mejorar los conocimientos del adulto mayor.

Organización: los adultos mayores que pertenecen al combinado deportivo se reúnen cada dos meses en él. Para ello se hace la gestión de un local y en dependencia de la cantidad de abuelos, el profesor formará tres o cuatro equipos, en distintas mesas ubicará preguntas fáciles de contestar y acordes a la edad de los practicantes.

Desarrollo: el primer equipo escoge una pregunta y la responde; si no tiene conocimientos de la misma, esta pasa para los contrarios y si estos la contestan, se les otorgarán los

puntos correspondientes, así sucesivamente. Al finalizar la actividad, el jurado determinará el equipo ganador.

Ejemplos de preguntas a contestar:

Primera mesa: temas de cultura.

Diga su cantante preferido y cante una canción del mismo.

Diga cuándo se celebra la Semana de la Cultura en el municipio.

Diga el género de la canción y demuestre su forma de baile.

Segunda mesa: tema libre.

Mencione la fecha del natalicio de José Martí.

Mencione en qué provincia de Cuba se encuentra la estatua del Beny Moré.

Mencione cómo se le llama a la ciudad de Camagüey.

Tercera mesa: temas de deporte.

¿Cuál es el deporte nacional de Cuba?

Diga qué día es el aniversario del INDER.

Mencione tres glorias del deporte en Cuba de su época.

Materiales: mesa, silla, papel.

Reglas: gana el equipo que más pregunta responda.

Variante: --

Juego # 7. Deje aquí su carga pesada y recoja alegría.

Objetivos: elevar el estado de ánimo de los abuelos, así como trabajar para mantener su equilibrio dinámico.

Organización: antes de entrar al local, el profesor le dará a cada abuelo una tarjeta en blanco en la cual escribirá la actividad que le resulte más difícil de realizar durante el día, la cual será su carga pesada como, por ejemplo, hacer mandados, escoger arroz, entre otros.

Desarrollo: se forman dos equipos con igual número de integrantes. Cada abuelo se colocará la tarjeta encima de la cabeza y con los brazos laterales extendidos detrás de una línea de salida, a la señal del profesor, caminará en línea recta hasta llegar a la bolsa colocada en la mesa que se ubicará aproximadamente a una distancia de 7 metros. Al llegar se desprenderá de su tarjeta que representa su carga pesada, colocándola en la bolsa. De otra bolsa colocada al lado recogerá un mensaje que genere alegría, como, por ejemplo:

- _ Lo que brilla con luz propia, nadie lo puede apagar.
- _ El éxito comienza con la voluntad del hombre.
- _ Soy feliz cuando tu sonrisa me bendice las mañanas.

Luego, regresará rápidamente y saldrá el próximo integrante. Al finalizar el juego, se realizará un debate de lo que escribió cada uno y se dará lectura a los mensajes que reportan alegría. Posteriormente se les preguntará sobre sus sentimientos sobre la actividad, se escucharán los criterios de forma general y culminará la actividad con algunas técnicas de relajación oriental (tai – chi, yoga, entre otras.)

Materiales: tarjetas, carteles alegóricos, dos bolsas, una mesa, lápices, entre otros.

Reglas: --

Variante: --

Actividad # 8. Debates con especialistas en Geriatría (trabajadores de la Salud).

Objetivo: realizar charlas sobre las enfermedades que afectan a las personas de la tercera edad y formas de combatirlas.

Organización: grupos.

Desarrollo: se convoca a determinados especialistas con el fin de efectuar debates acerca de diferentes enfermedades que afectan a la tercera edad y sobre la importancia que tiene la práctica del ejercicio físico para mejorar la calidad de vida.

Materiales: folletos, bibliografía especializada, sillas y mesas.

Reglas: --

Variante: --

Juego # 9. Ajedrez contra el Alzheimer.

Objetivos: contribuir a la prevención de enfermedades demenciales como el Alzheimer a través de la práctica del ajedrez.

Organización: parejas.

Desarrollo: se convoca para el juego y se explica que no solo contribuye a disminuir los riesgos de padecer la enfermedad, sino que es un medio contra el estrés y la depresión. No es preciso ser un experto, basta con comprender la esencia de su desarrollo para poder utilizar sus aportes en la vida diaria.

Materiales: tableros y piezas.

Reglas: --

Variante: se pueden utilizar otros juegos de concentración como el parchís, las damas y el dominó.

Conclusiones

En la valoración de la bibliografía sobre los fundamentos teóricos actuales relacionados con la utilización de actividades físico-recreativas vinculadas con las acciones cotidianas que realizan las personas de la tercera edad para la ocupación del tiempo libre, los autores del

presente trabajo pueden resumir que aparecen con muy poca frecuencia estudios sobre el vínculo de esta temática con el mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales en la recreación del adulto mayor sano.

El conjunto de actividades físico-recreativas vinculadas con acciones cotidianas que realiza el adulto mayor, vinculadas al mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales que se trabajan en la tercera edad, permitió contribuir a mejorar la ocupación del tiempo libre del adulto mayor sano.

Las encuestas realizadas a los abuelos y a los profesores de Cultura Física demostraron la necesidad de elaborar un material de actividades físico-recreativas para contribuir a mejorar la ocupación del tiempo libre del adulto mayor.

El criterio señalado por los especialistas apuntó a la pertinencia del material de actividades físico-recreativas propuesto.

Referencias bibliográficas.

Colectivo de autores. (2014). Deportes como metodología para la paz y la reconciliación. *Alianza por la Paz*, 6 (2). Recuperado de: <http://www.toolkitsportdevelopment.org>.

Colectivo de autores. (2015). Orientaciones metodológicas del Departamento Nacional de Educación Física para Adultos y Promoción de Salud". La Habana, Cuba: INDER.

Colectivo de autores. (2016). Manual del animador socio-cultural: "Lo que tengo te doy". Volumen 2. La Habana, Cuba: INDER.

Colectivo de autores. (2018). Efectos benéficos de la actividad física en la tercera edad. Recuperado de: <http://www.deportesalud.com/deporte-salud> Consultado 18/3/19.

Colectivo de autores. (2017). Ejercicios físicos en ancianos. Recuperado de: www.ago.com

Figueredo, E. (2018). La presencia del pensamiento de Fidel Castro Ruz en deporte guantanamero. Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de la Universidad de Guantánamo, Guantánamo, Cuba.

Montorio, I. M. y Díaz, P. (2011). Cuando las personas mayores necesitan ayuda. Aprender de las personas que cuidan de sus familiares mayores. Ministerio del Trabajo y Asuntos Sociales, vol. II. 18-19. Recuperado de: <https://www.google.com/search>.

- Rivero, A. (2010). *La obra de la Revolución Cubana en el Deporte. 50 Aniversario del INDER*. Conferencia magistral presentada en el II Taller Nacional de Historia del Deporte del Acuario Nacional de Cuba, Ciudad de La Habana, Cuba.
- Torres, M. (2007). *Fidel y el Deporte. Selección de Pensamiento*. Ciudad de La Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- Vicent, A. (2014). Juegos cooperativos, juegos y medios de comunicación. Recuperado de: http://www.ctv.es/USERS/avicent/Juegos_paz/index.ht.