






Original

Recibido: 17/01/2026 | Aceptado: 12/04/2026

**La atención al adulto mayor en cuba. Una necesidad****Care for the elderly in cuba. A necessity**

Yuneisis Sosa Calderón. Licenciada en Cultura Física. Máster en Actividad Física en la Comunidad. Profesor Instructor. Universidad de Pinar del Río, “Hermanos Saíz Montes de Oca”. Facultad de Cultura Física. Pinar del Río. Cuba. [[yuneisissosacalderon@gmail.com](mailto:yuneisissosacalderon@gmail.com)] 

Israel Rodríguez González. Licenciado en Cultura Física. Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Profesor titular. Universidad de Pinar del Río, “Hermanos Saíz Montes de Oca”. Sede Facultad de Cultura Física. Pinar del Río. Cuba. [[israel.rodriguez@upr.edu.cu](mailto:israel.rodriguez@upr.edu.cu)] 

Luis René Quetglas González. Licenciado en Cultura Física. Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Profesor titular. Universidad de Pinar del Río, “Hermanos Saíz Montes de Oca”. Facultad de Cultura Física. Pinar del Río. Cuba. [[luisr.gonzalez@upr.edu.cu](mailto:luisr.gonzalez@upr.edu.cu)] 

**Resumen**

En la Provincia Artemisa como en toda Cuba se aplican los diferentes programas que tratan el proceso de la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica institucional, la institucional con extensión a la comunidad y la basada en la comunidad, esta última con un enfoque amplio, a partir del desarrollo de la maestría de amplio acceso “Actividad Física en la Comunidad”, con más de 80 investigaciones que abordaron esta temática. Sin embargo, aún es limitado el accionar de los profesionales de actividad física comunitaria al abordar las nuevas exigencias y particularidades demográficas en la atención al adulto mayor, en relación al diagnóstico, planificación, dosificación, evaluación y el seguimiento del ejercicio físico integrado.

Debilidades que se originan a partir de la concepción del plan de estudio E, la malla curricular y su particularidad en la disciplina de Cultura Física Profiláctica y Terapéutica, al ser abordados



de manera exigua estos contenidos. En este sentido, se elabora una concepción metodológica que favorezca el programa de atención al adulto mayor en cuanto a la planificación y dosificación de la clase a este grupo etareo de manera coherente, dinámica, flexible y contextualizada. Para ello fueron empleados métodos científicos del nivel teórico, empírico y estadísticos, los que posibilitaron la validación de la propuesta.

**Palabras clave:** cultura física; condición física; kinésico.

### **Abstract**

In the Artemisa Province, as in all of Cuba, different programs are applied that deal with the institutional Prophylactic and Therapeutic Physical Culture process, the institutional one with extension to the community and the community-based one, the latter with a broad approach, to from the development of the widely accessible master's degree "Physical Activity in the Community", with more than 80 investigations that addressed this topic. However, the actions of community physical activity professionals are still limited when addressing the new demands and demographic particularities in the care of older adults, in relation to the diagnosis, planning, dosage, evaluation and monitoring of integrated physical exercise. Weaknesses that originate from the conception of the E study plan, the curricular mesh and its particularity in the discipline of Prophylactic and Therapeutic Physical Culture, as these contents are barely addressed. In this sense, a methodological conception is developed that favors the care program for the elderly in terms of the planning and dosage of the class for this age group in a coherent, dynamic, flexible and contextualized manner. For this, scientific methods at a theoretical, empirical and statistical level were used, which made it possible to validate the proposal.

**Keywords:** physical culture; physical condition; kinesic.



## **Introducción**

El desarrollo como proceso en la actualidad es una temática en constante cuestionamiento, fundamentalmente en los estudios sociales; así lo refieren Espina (2006), Sosa et al., (2020), Alcázar et al., (2020), Llanes et al., (2020), Núñez Jover et al., (2021), entre otros, quienes plantean que los diversos factores que influyen en éste, lo hacen un fenómeno multidimensional y complejo, en cuya proyección se encuentra corregir las condiciones de vida de la población, con énfasis en los sectores más vulnerables, como lo constituyen las personas comprendidas en la tercera edad.

La visión de la nación cubana contempla entre sus objetivos desarrollar al país, fomentando los recursos endógenos de las localidades mediante proyectos de desarrollo, así lo reseñan los diferentes documentos normativos como: la Constitución de la República (2019), el Plan Nacional de Desarrollo Económico y Social hasta el 2030, aprobados en los Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución (2017).

En criterios de Fernández y Núñez Jover (2020), Núñez Jover et al.,(2020; 2021), Quintero Noa y Núñez Jover (2020), Llanes et al., (2020), Alcázar et al., (2020), Martínez (2021), González (2021), entre otros, constituye una necesidad impulsar la autogestión territorial, descentralizar las competencias, recursos y decisiones, la administración local en la solución de los problemas internos, con lo cual se superan las tendencias verticalistas hasta ahora prevaletentes, y se apertura el camino a un mayor protagonismo de los gobiernos municipales, consejos populares, comunidades y sus habitantes.

Existe concomitancia científica al valorar que el desarrollo local constituye un proceso dinamizador de la sociedad y la economía, mediante el aprovechamiento eficiente de los recursos endógenos existentes en una determinada zona, es capaz de estimular el crecimiento



económico, crear empleos y mejorar la calidad de vida de la comunidad. (Núñez Jover, 2020, p.4)

La proporción de la población de la tercera edad (60 años y más), experimenta un incremento ininterrumpido en el país. Según el informe anual de la Oficina Nacional Estadística (ONEI), en el año 2022, la población adulta mayor comprende el 21,6 % y la expectativa de vida alcanza el 78,4%, elementos que permite afirmar que la población cubana posee ya una estructura por edades demográficamente envejecida.

La situación demográfica cubana y su pirámide invertida, a partir del descenso en la fertilización, natalidad y procreación, lo que contracta con un acelerado proceso de envejecimiento poblacional, ocupa la agenda académica del país. De hecho, investigaciones, trabajos, publicaciones, tesis de especialidad, maestría y doctorado, visualizan lo imprescindible de prestar la mayor atención al tema, el cual impacta en el sistema de salud cubano. En este sentido, la atención al adulto mayor adquiere una significación cada vez mayor, en la prevención de enfermedades del sistema musculo esquelético, ortopédicas, cardiovasculares y otras que suelen combinarse con estas; donde el empleo de ejercicios físicos muestran la valía en la preservación del estado de salud en este grupo etareo.

Los beneficios que ofrecen las actividades físico-deportivas, se han ampliado de forma proporcional. Los estudios realizados por Hipócrates (460-380 a. C), Galvani (1737-1798), Volta (1745-1827), y otros, quienes lograron establecer en fechas muy tempranas la relación entre las enfermedades, las condiciones del medio y el empleo del ejercicio físico como medida preventiva y de rehabilitación.

Las aportaciones realizadas en el pasado Siglo por: Duchenne (1886), Holser (1929), Rocher (1943), Cyriax (1960), Weimann (1978), Krussen (1998), Molina (2003) como forma muy específica de la medicina física, mantienen plena vigencia. La utilidad en la orientación



profiláctica, terapéutica y de rehabilitación con la introyección de diferentes métodos, procedimientos, maniobras y formas con fines curativos en el ámbito somático alternativo, resultan incuestionables.

La existencia de múltiples factores endógenos y exógenos influyentes en la calidad de vida del adulto mayor, permitió que proliferaran una variabilidad de métodos, procedimientos y técnicas de tratamiento, sobre la base de las experiencias en el terreno de la práctica médica, que posteriormente se adecuaron a la Ciencia de la Cultura Física, en orden de la prevención geriátrica.

A pesar de las investigaciones desarrolladas en torno a esta temática, y del amplio campo de actuación que le proporciona al profesional de la cultura física el empleo de la actividad física en el adulto mayor desde su visión proyectiva, este resulta débilmente aprovechado en toda su magnitud, y continua siendo terreno poco explorado por estos profesionales, lo que atentan con la sostenibilidad del programa concebido para este grupo poblacional, de elevada vulnerabilidad social.

El proceso de la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica (CFPT), en general, la terapia física en particular y el tratamiento kinésico en su especificidad en la tercera edad adquiere características que lo diferencian de la denominada “Terapia tradicional”, la cual exige de la preparación y actualización de los especialistas, determinando para estos, la búsqueda de formas novedosas de gestión, programación e intervención terapéutica.

Resulta imprescindible desterrar esquemas durante la concepción de las sesiones de trabajo con el adulto mayor en su dimensión local, en relación con los métodos, los procedimientos, las técnicas y maniobras desde la programación, planificación y dosificación de los ejercicios, apartándose progresivamente de una incierta valoración de las posibilidades terapéuticas de esta, la cual marca la tendencia actual.



La gestión profiláctica y terapéutica, sustentada en los avances científicos-tecnológicos e informáticos de la etapa actual del desarrollo social cubano, posibilita al especialista atemperar la programación, planificación, control y seguimiento del programa de rutinas concebidos para las adultos mayores, y con ello profilactar las caídas, las atrofas musculares, inmovilidad articular, el desequilibrio, y mejorar la calidad de vida de este grupo etario.

Las evidentes insuficiencias teórico-metodológicas en el accionar de los profesionales implicados en la investigación, para adecuar el proceso de la CFPT en sentido general y la terapia física en su especificad, identificada en la realidad existente, mostró limitaciones teórico-prácticas en estos, así como la necesidad de su preparación para favorecer, mediante un programa de tratamiento kinésico atemperado a las características y particularidades de los adultos mayores del área de salud Gilberto Marquetti Aristegui del Consejo Popular Urbano, del municipio Candelaria, provincia Artemisa.

### **Materiales y métodos**

Se realizó un estudio observacional, descriptivo y de corte transversal mediante estudiados de casos, lo que posibilitó caracterizar el estado actual en que se encuentra el Programa de la CFPT en la atención al adulto mayor durante las sesiones de trabajo y el tratamiento kinésico que direccionan los profesionales de esta área del conocimiento, pertenecientes al área de salud Gilberto Marquetti Aristegui del Consejo Popular Urbano, del municipio Candelaria, provincia Artemisa, durante el periodo de Noviembre del 2022 a Marzo del 2023.

En correspondencia con el objetivo del trabajo, se utilizaron métodos del nivel teórico, empírico y estadístico-matemáticos. Del nivel teórico el método histórico lógico así como los procesos lógicos del pensamiento (análisis-síntesis, inducción-deducción, abstracción-comparación, concreción-generalización), los que posibilitaron valorar las teorías relacionadas



con la terapia física, rehabilitación, tratamiento kinesiológico, técnicas manuales y terapias complementarias en correspondencia con el adulto mayor.

De igual modo, se empleó el sistémico estructural para elaborar la concepción didáctico-metodológica y su funcionamiento, a partir del ordenamiento, la concatenación, las relaciones y cualidades de los elementos que la conforman, así como la modelación que permitió la reproducción simplificada de la concepción propuesta.

Los métodos del nivel empírico refieren en primer lugar a la encuesta, realizada a los profesionales de Actividad Física Comunitaria (18), la entrevista se realizó con los estudiantes que desarrollan la práctica pre-profesional (50), y a los adultos mayores (57), los que fueron seleccionados a partir de que cumplieren esta condición (técnica no probabilística, muestreo accidental).

De igual modo, fueron observadas 15 sesiones de trabajo con el adulto mayor (clases), en diferentes momentos y a distintos profesionales, para constatar el nivel en que se encuentra los conocimientos referidos al proceder kinésico, a partir de los indicadores establecidos.

Se utilizó la estadística descriptiva e inferencial para el procesamiento y tabulación de la información, para ello se confeccionó una base de datos en Microsoft Office Access que permitió exportar la información hacia el paquete estadístico SPSS para Windows en versión 11.5, lo cual permitió el procesamiento estadístico utilizando indicadores estadísticos descriptivos (frecuencia absoluta y frecuencia relativa), así como la prueba no paramétrica de rangos señalados y pares igualados de Wilcoxon, lo que posibilitó establecer el nivel de significación.

### **Análisis y discusión de los resultados**

La investigación se desarrolla en el período comprendido de noviembre del 2022 a marzo del 2023, donde los profesionales encargados de la implementación de la propuesta



manifestaron los aciertos durante la primera etapa, al precisar la adquisición de saberes y aprendizajes, por lo que consideran que se debe sistematizar y generalizar la concepción propuesta desde el programa de tratamiento kinésico diseñado.

Los instrumentos y técnicas aplicadas arrojaron resultados, los que posibilitaron identificar potencialidades e insuficiencias en el accionar de los profesionales objeto de investigación desde el punto de vista teórico-metodológico, en el diseño, programación, planificación, implementación, seguimiento y control del programa de la CFPT desde el tratamiento kinésico en la atención al adulto mayor del área de salud Gilberto Marquetti Aristegui del Consejo Popular Urbano, del municipio Candelaria, provincia Artemisa.

Las principales potencialidades refieren el significativo valor y la sensibilización que le otorgan los profesionales al diseño de las actividades de capacitación desarrollado de manera On-line a partir del diagnóstico efectuado y la caracterización de su ruta crítica (en más de un 95%).

Las actividades se caracterizaron no solo por transmitir, difundir y socializar conocimientos, sino que, además, estos fueron asimilados por los profesionales de manera pro-activa, la que favoreció la eficacia de la concepción al disminuir las etapas diseñadas, así como la integración a la concepción de nuevas acciones y rutinas de ejercicios.

Las sinergias establecidas entre los actores que laboran en la comunidad (médico y enfermera de la familia, trabajo social, activista de salud, licenciado en cultura física y los estudiantes (Cultura Física que desarrollan su práctica pre-profesional), al corroborar la viabilidad de la concepción en más de un 85%).

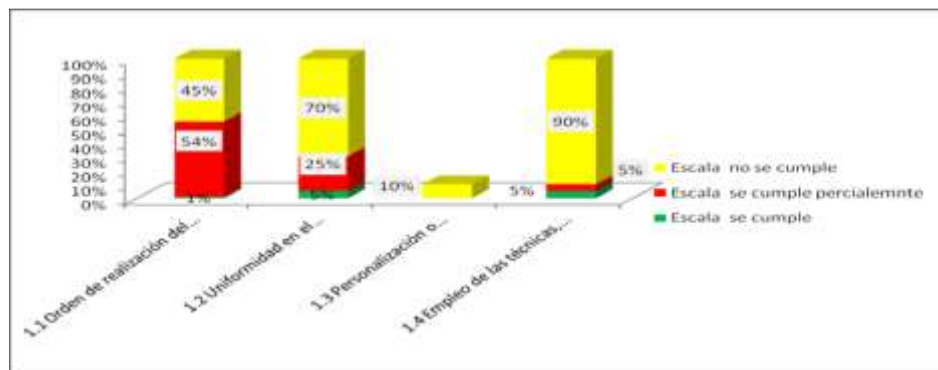
Resultó significativo la comprensión y el reconocimiento por parte de la familia del papel que juegan en el proceso, en la ayuda familiar para la realización de las actividades de



seguimiento planificadas, con la creación de los espacios para la realización de estas, los medios alternativos (tapiz, cuñas, bastones, rodillos, entre otros), y el monitoreo de las mismas.

Las principales insuficiencias se encuentran en el orden de la preparación de los profesionales y la incidencia que estos poseen en la aprensión cognitiva de los estudiantes. Las limitaciones para programar, planificar y dosificar sesiones kinésico de trabajo, a partir de categorías e indicadores, así lo evidencian. La herramienta de observación constató la fiabilidad del mismo a partir de un análisis de calidad del dato y su generalidad, como se muestra en el gráfico siguiente:

**Gráfico 1. Resultado de las observaciones a las sesiones de trabajo**



a). Orden de realización del tratamiento metódicamente: de las 30 sesiones observadas este indicador se cumple en un 1%, se cumple parcialmente en 54% y no se cumple para un 45%.

b). Uniformidad en el tratamiento kinésico: se cumple en 5%, se cumple parcialmente en 5% y no se cumple en 90%.

c). Personalización o individualización del tratamiento a través de un programa kinésico: no se cumple en un 100%.

d). Empleo de las técnicas, métodos y procedimientos convencionales: más del 90% de las sesiones observadas. Se aprecian de manera general insuficiencias cognitivas en los



profesionales implicados, lo que contrasta con el accionar de estos para aprovechar las potencialidades que ofrece el diseño de un programa de la CFPT en su tratamiento kinésico para la atención al adulto mayor.

Al mismo tiempo, se corrobora en más de un 70% que, aún cuando se respeta la programación, existen insuficiencias a la hora de establecer el algoritmo o rutinas de ejercicios que se correspondan con los indicadores del diagnóstico realizado. Además, resulto exiguo las orientaciones de actividades para el hogar, grupo de amigos, comunidad, enfatizando en el control y evaluación de las mismas.

El programa para estos sujetos resulta generalizador, lo que es posible inferir que carece de la individualización del mismo, aspecto de vital importancia en esta edad, teniendo presente las características de los mismos, el estado de las secuelas, los test iniciales, las valoraciones que de ello se derivan y las adecuaciones a dicho programa que debe realizar el especialista; adolece de un enfoque integral y contextual, tan necesario en este proceso.

La evaluación y el control sistemático del programa o plan diseñado para cada adulto mayor fuera de la sesión de trabajo, es un factor determinante en el éxito de los objetivos propuestos. La supervisión sistemática, las visitas, la discusión periódica de las tareas cumplidas, garantizan la calidad del proceso y posibilita ajustar convenientemente la programación.

Por otra parte, el volumen de las actividades concebidas de manera aislada y no mediante programa, se cumple para un 81% de manera general y parcialmente a un 19%. En el desglose de las actividades se observo un predominio de aquellas que se relacionan con el trabajo kinésico básico o tradicional (movilizaciones, flexibilización y masaje), limitando el empleo de otras alternativas como la mecanoterapia, hidroterapia, el Taichí, la música etc., con



los cuales se contribuyen a mejorar las capacidades físicas, con énfasis en la fuerza, la movilidad y el trabajo postural.

Descartan la realización de las actividades de la vida diaria, las que potencian con su realización un mayor autovalidismo posible, y preparan al adulto mayor para convivir de la manera más adecuada en su entorno social, facilitando una mejor calidad de vida. De igual modo, resultan endebles las técnicas, maniobras de profilaxis y seguimiento de apoyo, a partir del reconocimiento de las secuelas que deja en el organismo.

Resultan efímeros los saberes que guardan correspondencia con los indicadores del estímulo (Intensidad, volumen, densidad, ritmo, frecuencia, entre otros), elementos que permiten programar adecuadamente el tratamiento, ya que estas no se manifiestan de forma aislada, por el contrario se reflejan en su combinación, y exigen en el adulto mayor su correcta correlación.

Los resultados arrojados a partir de la constatación de la información obtenida con el empleo de métodos científicos del nivel teórico y empírico, develan las insuficiencias en la programación de las actividades concebidas, y la existencia de limitaciones teórico-metodológicas de los profesionales al acometer el proceso de la CFPT en los sujetos objetos de investigación, permitiendo proponer el siguiente algoritmo de trabajo.

En aras de minimizar las falencias detectadas se introduce una concepción didáctico-metodológica la cual consta de tres (3) etapas, de acciones específicas, operaciones y orientaciones metódicas para su implementación. El mismo tiene como objetivos favorecer la preparación teórico-metodológica de los profesores de actividad física comunitaria del área de salud Gilberto Marquetti Aristegui del Consejo Popular Urbano, del municipio de Candelaria, provincia Artemisa; y con ello contribuir a la:



- Mejorar la flexibilidad y la fuerza muscular, restablecer el control neuromuscular y mantener los niveles de capacidad cardio-respiratoria. En los adultos mayores implicados.

**Tabla 1. Diseño de la concepción didáctica-metodológica**

	Objetivos	Acciones terapéuticas específicas
Familiarización.	- Adiestrar a los implicados en el programa de tratamiento kinésico.	I. Capacitación. <i>Operaciones:</i> - curso online de kinesiología - conformación del grupo whatsapp. - talleres de debate y reflexión. - discusión y presentación de casos.
Consolidación.	- Afianzar el programa kinésico.  - Crear hábitos diarios de práctica kinésica.	-II. Diseños de tratamiento kinésico. <i>Operaciones:</i> - conformación del perfil del adulto mayor. - exploración de patologías comunes y su propio cuerpo. - diagnosticar, evaluar e interpretar los resultados emanados de la exploración. - elaborar variantes de tratamiento kinésico. - diseñar el tratamiento kinésico de seguimiento.
Mantenimiento.	- Conseguir la autonomía plena de los implicados en el programa kinésico.	III. Independencia kinésica. <i>Operaciones:</i> - potenciación de la exploración y el trabajo creativo. - autonomía plena del programa kinésico. - valoración del programa. - impacto asociado.

Reconocido resulta la máxima prioridad del gobierno y el estado cubano al proceso demográfico complejo de transición que vive la nación, donde se avista como uno de los de mayor tasa de envejecimiento del continente, en correspondencia con los datos que ofrecen las entidades correspondientes; quienes advierten la tendencia decreciente del proceso de natalidad en detrimento al creciente proceso de envejecimiento poblacional y las consecuencias que el mismo ocasiona a la persona, la familia, la comunidad, el terruño y al país.



Desde inicios del siglo pasado, la población de Cuba comenzó un proceso de transición demográfica y actualmente se encuentra en franco proceso de envejecimiento poblacional. Los aspectos más relevantes de dicha transición, según los especialistas del Centro de Estudios de Población y Desarrollo de la Oficina Nacional de Estadísticas (2019), hacen referencia al ritmo de crecimiento bajo o lento de la población y el descenso intenso de la fecundidad, los que constituyen, los principales problemas demográficos actuales y perspectivas de la población cubana con repercusión en la salud y en la economía del país.

En este sentido, desde la Universidad de Pinar del Río y específicamente en el campo de Cultura Física se han materializado diferentes proyectos institucionales que responde o dan seguimiento a esta demanda social, desde el año 2014 hasta la actualidad, investigaciones relacionadas con el proceso de envejecimiento, el tratamiento terapéutico y kinésico, las cuales constituyen antecedentes de la investigación.

Las evidenciadas en la variedad de artículos, monografías, ensayos, libros y revistas que desde la antigüedad hasta hoy han sido publicados, y más recientemente en el tiempo, así como las apreciaciones realizadas por Gentil (2021), Barbosa (2021), Coswig (2021), en la arena internacional, y en acontecer nacional por Ceballos en las décadas del los 90, la primera década del 2000, Espinosa (2018), y otros, muestran la pertinencia, vigencia y la necesidad de continuar profundizando en el tema.

Gentil et al. (2021), expresan la necesidad de implementar estrategias de intervención que contribuyan a mejorar los resultados en las personas comprendidas en la tercera edad, a partir de presentar situaciones de discapacidades psicológicas, físicas y cognitivas como lo refieren en sus estudios Barker-Davies et al., (2020); Kreutz et al., (2020); Gerth et al., (2019), y otros, al corroborar el cúmulo de alteraciones invasivas al sistema nervioso central en este grupo atareo.



Los síntomas más generalizados a los que aluden dichos autores, en este grupo atareo, hacen referencia al dolor muscular severo, disnea, ansiedad, depresión, deterioro de la función física, debilidad de los músculos de las extremidades, atrofia muscular, alteraciones de los reflejos tendinosos profundos, con lo que condicionan una mala o inadecuada calidad de vida.

El manejo de estrategias físico-deportivas resulta aún escasa y efímeras en correspondencias con los nuevos escenarios y particularidades demográficas internacionales y nacionales. La sistematización de las fuentes consultadas, así lo revelan, a partir de las recomendaciones basadas en la evidencia con respecto a la programación des acciones fáciles de implementar en cualquier región o clima, y con los recursos mínimos, por lo que, la propuesta didáctica solventa en cierta medida tales insuficiencias.

Las propuestas realizadas por diferentes entidades e investigadores en esta temática, hacen alusión a las sugerencias prácticas basadas en la evidencia para la prescripción de actividades físico-deportivas para personas comprendidas en esta edades (Tercera), desde un enfoque especial en los sistemas inmunológico, respiratorio y cardiovascular, y el entrenamiento de la fuerza muscular como los expresados por Gentil et al., (2021; 2020b), Souza et al. , (2020), entre otros.

Del mismo modo, las reflexiones emanadas de los trabajos publicados por Kreutz et al., (2020), en relación a los beneficios que ofrece la práctica de actividad física en el mejoramiento de la capacidad psicológica, cognitiva y física del adulto mayor, evidencian la conveniencia del trabajo.

Las aportaciones en el campo científico Barker-Davies et al., (2020), Herridge et al., (2003), Gerth (2019), citado Gentil (2021), las que refieren las alteraciones neurológicas al invadir el sistema nervioso central, revelan lo necesario de una programación, planificación y



dosificación de las sesiones de trabajo de acondicionamiento físico para estas personas, con lo cual se tributa a recuperar los valores normales, y los niveles de fuerza afectados.

La influencia que sobre el sistema inmunológico, respiratorio y cardiovascular, proporciona el ejercicio físico al garantizar la restauración adecuada de las defensas inmunológicas, una mayor funcionalidad y mejoras cardiovasculares, con el empleo de un entrenamiento con menor número de repeticiones, mayor intervalo de pausa entre las series y una velocidad de movimiento controlada, muestran la posibilidad de continuar el tratamiento de seguimiento en estas personas, y con ello mejorar su calidad de vida, como lo refiere Román (2023), sobre la base de la programación, planificación y dosificación adecuada del trabajo de la fuerza muscular, aún en estas edades.

La inclusión de un programa Kinésico desde una nueva concepción didáctico-metodológica con acciones específicas, apoyadas en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación contribuye una nueva forma de gestionar el proceso de la CFPT en la atención al adulto mayor, con el propósito de mantener la máxima función en el individuo, evitar o retrasar los efectos de la inmovilización, así como realizar el tratamiento kinésico específico de cada patología; en ello se fundamenta la mayor contribución de la investigación.

### **Conclusiones**

La concepción didáctica provee una nueva gestión kinésico, sustentada en los avances científicos-tecnológicos e informáticos de la etapa actual del desarrollo de la sociedad cubana, lo cual posibilita redimensionar aspectos de la programación, planificación y dosificación del programa de la CFPT en la atención al adulto mayor.

El programa kinésico propuesto favorece la condición física y mejorar la calidad de vida de personas adultas mayores, a partir de acciones específicas, operaciones y orientaciones



metódicas para su implementación, las que direccionan este proceso en la tercera edad, evidenciando pertinencia, viabilidad y eficacia en el trabajo.

### **Referencias bibliográficas**

Alves, R. R., et al. (2020). Resistance training promotes high levels of knee extensor muscles activation—a pilot study. *Diagnostics* 10:526.

Barbalho, M., et al. (2019). Resistance training increases functional capacity and muscle size in hospitalized female patients: a pilot study. *Eur. J. Transl. Myol.* 29, 302–306.

Barbalho, et al. (2020a). Back squat vs. hip thrust resistance-training programs in well-trained women. *Int. J. Sports Med.* 41, 306–310.

Barbalho, M., et al. (2020b). The effects of resistance exercise selection on muscle size and strength in trained women. *Int. J. Sports Med.*

Ceballos, J. (2003) Libro Electrónico “Universalización de la Cultura Física”. ISCF, La Habana, Cuba. (R. 650- 2004).

Colectivo de autores, (2019), Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor. INDER, La Habana, Cuba.

Cuba. Asamblea Nacional del Poder Popular. (2019). Constitución de la República de Cuba.

<http://juriscuba.com/constitucion-de-la-24>. Espina, Mayra. (2006). Apuntes sobre el concepto de desarrollo y su dimensión territorial, en: *Desarrollo Local en Cuba*. ED: Academia, La Habana, Cuba.

Gentil, P., de Lira, C. et al. (2021). Resistance training safety during and after the SARS-Cov-2 outbreak: practical recommendations. *Biomed Res. Int.* 2020:3292916.

Gentil, P., et al. (2020b). Resistance training in face of the coronavirus outbreak: time to think outside the box. *Front. Physiol.* 11:859.



Sosa, Magaly et al., (2020). Consideraciones sobre el desarrollo local. Revista Universidad y Sociedad, Vol.12 N°.4 Cienfuegos (julio – agosto 2020, publicado 02-Ago-2020.

Núñez Jover, J., et al. (2020). Políticas de educación superior, ciencia, tecnología e innovación y desarrollo territorial: nuevas experiencias, nuevos enfoques. CTS, Vol. 15, N°. 43, febrero, 187-208. Disponible en <<https://bit.ly/3gW9kCF>> [consulta: 21 junio 2022].

Núñez Jover, J. et al. (2021). Educación superior, gobierno y desarrollo local: avances prácticos y contribuciones académicas (2015-2019). Anales de la Academia de Ciencias de Cuba, Vol. 11, N°. 1. Disponible en <<https://bit.ly/3wS8nly>> [consulta: 21 junio 2022]

Puig, Y. y Villaurrutia, D. (2020). Cuba continúa reforzando su institucionalidad, 17 de diciembre. Presidencia y gobierno de Cuba. Disponible en <<https://bit.ly/3zSS0a3>> [consulta: 21 junio 2022].

Llanes, A., et al., (2020). Descentralización y financiación para el desarrollo. Los poderes locales y la autonomía: desafíos para Cuba. ED: UNIJURIS/PADIT. La Habana, Cuba.

Quintero Noa, N. y Núñez Jover, J. (2020). Universidad y desarrollo local en Cuba: papel de los centros universitarios municipales. El caso de San Antonio del Sur en la provincia de Guantánamo, Cuba». Universidad Nacional de Quilmes, Argentina, 71-80.

