

METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LOS JUEGOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DEL ADULTO MAYOR EN LA COMUNIDAD

METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF GAMES IN THE PHYSICAL ACTIVITY OF THE ELDERLY IN THE COMMUNITY

Ana María Pons Núñez¹ (anapon@ult.edu.cu)

RESUMEN

En el artículo se describe una metodología para el desarrollo de los juegos en la actividad física del adulto mayor en la comunidad, la que se sustenta en las relaciones de carácter sistémico que se establecen entre los elementos que caracterizan a estos individuos desde el punto de vista biológico y psicológico. Se estructura en cuatro etapas: diagnóstico, preparación, aplicación y evaluación; se detallan los procedimientos correspondientes a cada etapa y sus pasos metodológicos, así como los criterios de evaluación.

PALABRAS CLAVES: Juegos, actividad física, adulto mayor.

ABSTRACT

The article describes a methodology for the development of games in physical activity of the elderly in the community, which is based on the systemic relationships that are established between the elements that characterize these individuals from the point of view biological and psychological. It is structured in four stages: diagnosis, preparation, application and evaluation; the procedures corresponding to each stage and its methodological steps are detailed, as well as the evaluation criteria.

KEY WORDS: Games, physical activity, older adult.

El envejecimiento del organismo humano, además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia. Es un complejo y variado proceso que depende no solo de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social.

Cuba es uno de los países latinoamericanos más envejecidos. La magnitud alcanzada en este orden y la rapidez con que se ha transformado nuestra pirámide poblacional constituye una preocupación que requiere de una acción cooperativa y solidaria. En los últimos años, gracias a nuestra Revolución y a los adelantos científicos y tecnológicos la esperanza de vida se ha alargado notablemente, alcanzando en la actualidad 77 años. De ahí la necesidad de preparar al adulto mayor para que disfrute de esta etapa de la vida con mejores condiciones físicas y mentales, para lo cual una vía efectiva es el juego, por ser un medio que favorece la elevación del estado de salud y la motivación.

El juego es considerado por autores como Russel y Huizinga (2002, p. 65) desde dos puntos de vista: "... como una actividad regeneradora de placer que no se realiza con una finalidad exterior a ella, sino por sí misma"; y desde el punto de vista sociológico como "... una actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo atendiendo a reglas libremente aceptadas pero

¹ Máster en Ciencias de la Educación y en Actividad Física en la Comunidad. Profesora Auxiliar. Universidad de Las Tunas, Cuba

incondicionalmente seguidas, que tienen sus objetivos en sí mismo y se acompañan en un sentimiento de tensión y alegría”.

Sobre la base del criterio de estos autores se considera que los juegos son actividades que forman parte de la vida de los seres humanos, les proporcionan placer y contribuyen a su desarrollo. En los adultos mayores favorecen las vivencias, las experiencias agradables, las interrelaciones sociales, la amistad, el respeto y, en especial, el fortalecimiento de la voluntad, la autoestima y las condiciones físicas.

La autora de este artículo considera que el juego es empleado en cualquier edad como instrumento educativo, formativo y recreativo. Debido a que es una actividad que propicia el esparcimiento, así como el relajamiento mental y físico, es un elemento primordial en la vida del adulto mayor para mejorar su condición física.

Alfaro (2003), conocido maestro especialista en los juegos tradicionales, reconoce las influencias del juego y señala que enriquecer la vida con juegos ha sido, durante milenios, una vía natural y espontánea para transmitir de una generación a otra las mejores tradiciones y las normas de comportamiento.

Este autor le confiere a los juegos un valor excepcional y extraordinario, porque transmiten los conocimientos, las formas de pensar y actuar en la sociedad, desarrollan en los individuos cualidades aceptables en su accionar que son necesarias para el desenvolvimiento en la sociedad, como la cortesía, el respeto a los demás, la honestidad, entre otros.

Por tanto, se considera que el juego es una actividad generadora de placer, que contribuye al fortalecimiento de actitudes de las personas en la sociedad. Su valor físico radica en el fortalecimiento de capacidades y habilidades que benefician el movimiento de los individuos y mejoran sus condiciones físicas.

“En el Programa de Educación Física para El Adulto Mayor, los juegos ocupan un lugar primordial por su gran valor biológico, psicológico, sociológico y pedagógico” (González, 2011, p. 271). Según Orosa (2003), el juego debe contribuir a que los adultos mayores asuman tareas novedosas, elevar el interés y la motivación hacia las actividades que realizan de forma general y de manera particular la actividad física, aumentar su nivel de conocimiento con respecto a las posibilidades que les permiten recuperar las condiciones físicas, mantenerlas, aumentar el grado de independencia; ganar en seguridad, confianza en sí mismos y recibir estímulos en compañía del juego.

Fundamentación de la metodología

La metodología propuesta para el desarrollo de los juegos en la actividad física del adulto mayor en la comunidad, se sustenta en las relaciones de carácter sistémico que se establecen entre los elementos que caracterizan a estos individuos desde el punto de vista biológico y psicológico, con elementos prácticos que contribuyen a mejorar su condición física.

El juego, como una de las formas de actividad física, ocupa un lugar preponderante por su gran valor psicológico y pedagógico, lo cual permite que se convierta en un medio necesario para el desarrollo integral (...). De ahí la necesidad de que todo profesional de la cultura física reciba en su formación los conocimientos de la teoría y la práctica de los juegos. (Muñoz, Tamarit y Ortiz, 2018, p. 2)

Sin embargo, no se cuenta con una metodología que puedan aplicar los profesionales de la Cultura Física pertenecientes a los combinados deportivos del INDER, que facilite una mejor práctica para los adultos mayores que se ejercitan mediante el juego.

La práctica sistemática de ejercicios físicos influye favorablemente en el funcionamiento del organismo y mejora las condiciones físicas, por lo que propicia mayor calidad de vida, sin embargo, existe un alto porcentaje de adultos mayores de la comunidad de Buena Vista que no están vinculados a ningún programa de ejercicios físicos.

Por tanto, se propone una metodología con el objetivo de mejorar esta situación. Está estructurada en cuatro etapas, con sus correspondientes pasos, procedimientos y medios que siguen una secuencia lógica e interrelaciones en función de facilitar su comprensión por parte de los profesores y la ejecución práctica de los adultos mayores, quienes deben ser diagnosticados, clasificados y autorizados bajo prescripción médica para realizar la actividad física que se propone en la metodología, con la finalidad de contribuir a elevar o mantener sus condiciones físicas.

Para desarrollar la metodología, la comunidad objeto de investigación cuenta con potencialidades como el consultorio médico de la familia, integrado por un especialista en Medicina General Integral y una licenciada en Enfermería; el combinado deportivo, que brinda su servicio al círculo de abuelos, labor que desempeña un técnico en Cultura Física, con la adecuada disponibilidad para cumplir con las actividades.

De igual forma, se cuenta con la Facultad de Cultura Física (centro rector), que representa una fortaleza para asumir el proceso de capacitación del personal en la comunidad. Los agentes de base o puntos de partida para la aplicación de la metodología lo constituye el personal técnico, cada uno con su objetivo definido, los cuales mediante sus interrelaciones garantizan la implementación de la propuesta.

Principios que rigen la metodología

1. Sistemática: Es el seguimiento que se le ofrece al adulto mayor.
2. Carácter sistémico: Está determinado por la articulación de las funciones de cada uno de los agentes que interviene en el proceso.
3. Objetividad: La correspondencia entre el tipo de juego y el nivel de asimilación del adulto mayor, sobre la base de las condicionantes del entorno.
4. Flexibilidad: Está dada en la posibilidad de cambios, modificaciones y adecuaciones o adaptaciones.

Etapas de la metodología

La metodología está estructurada en cuatro etapas: diagnóstico, preparación, aplicación y evaluación.

Primera etapa: Diagnóstico de los conocimientos teóricos y prácticos sobre el desarrollo de los juegos en la actividad física del adulto mayor.

Segunda etapa: Preparación de las condiciones para la aplicación de la metodología.

Tercera etapa: Aplicación de la metodología.

Cuarta etapa: Evaluación de la metodología.

Procedimientos correspondientes a cada etapa

Primera etapa: Diagnóstico de los conocimientos teóricos y prácticos sobre el desarrollo de los juegos en la actividad física del adulto mayor.

Objetivo: Conocer cuáles son las dificultades desde el punto de vista teórico y práctico, que presentan los profesores y adultos mayores, para ser modificadas en aras de desarrollar variados juegos.

Esta etapa facilita conocer el dominio que tienen los profesores para desarrollar los juegos y el grado de aceptación de los adultos para ejecutarlos, a quienes se les realizó un test para comprobar si mejoran sus condiciones físicas.

Paso uno: Diagnóstico

Objetivo: Aplicar los métodos de la investigación e instrumentos, para diagnosticar el conocimiento y habilidades prácticas sobre el desarrollo de los juegos.

Métodos y técnicas: Encuesta, observación, entrevista, educación participativa y test para medir condición física.

Ejecuta: Profesor de Cultura Física de la Facultad de Cultura Física.

Pasos metodológicos:

1. Verificar la eficiencia del desarrollo de los juegos y el nivel de la condición física de los adultos mayores.
2. Determinar las capacidades que deben ser priorizadas en la ejecución de los juegos, tomando en cuenta los resultados de los test aplicados.
3. Elaborar instrumentos de investigación.
4. Aplicar los instrumentos elaborados.

Evaluación del paso: Se evaluará mediante indicadores cualitativos (bien, regular, mal). Si los instrumentos aplicados resultan de fácil comprensión y se logra recoger toda la información necesaria, se evalúa de bien. Si los instrumentos necesitan de reiteradas explicaciones y, en ocasiones, es necesario reelaborarlos, pero se recoge la información deseada se evalúa de regular. Si no se logra recopilar la información deseada se evalúa de mal.

Criterios de evaluación:

- Calidad de los instrumentos aplicados para la recolección de la información.
- Organización del proceso de caracterización.

Responsable: Profesor de Cultura Física de la Facultad de Cultura Física.

El diagnóstico realizado en la comunidad Buena Vista, de Las Tunas, evidenció la falta de proyección sistemática y gradual en la planificación de los juegos, no se tiene en cuenta su amplia variedad, para adecuarlos a la actividad física; su aplicación se deja a la espontaneidad. Se observa que se utilizan los mismos juegos y por su constante repetición son rechazados por los adultos mayores, que pierden motivación y el deseo de participar, además, existe un alto porcentaje de estos que no están vinculados a los círculos de abuelos, manifestándose por tanto, bajas condiciones físicas en ellos.

Para determinar las dificultades existentes se partió de un conjunto de criterios de análisis: planificación, nivel de aplicación, nivel de conocimientos teórico-prácticos, métodos, procedimientos, técnicas, aparato instrumental, carácter de sistema y nivel de especialización. Esto permitió detectar las principales insuficiencias, entre las que se destacan:

1. Insuficientes proyecciones de trabajo con la utilización de los juegos, que permita involucrar a los técnicos y especialistas que atienden la actividad física del adulto mayor.
2. Los técnicos utilizan los mismos juegos, preferentemente los de fácil ejecución.
3. Insuficiente dominio por parte de los técnicos sobre la enseñanza de los juegos en la actividad física para el adulto mayor.
4. Desconocimiento por parte de los adultos mayores a la hora de ejecutar los juegos.
5. Los adultos mayores manifiestan monotonía y poca participación en la actividad física.
6. La actividad que se realiza es insuficiente para lograr una mejor condición física de los adultos mayores.
7. La falta de implementación de técnicas grupales para motivar a los adultos mayores a realizar la actividad física.
8. El nivel profesional del personal que trabaja con el programa del adulto mayor en el Combinado Deportivo LPV es muy bajo: de 33 profesores, solo 3 son licenciados, el resto están en formación.
9. Los recursos metodológicos que se proponen en los programas no satisfacen las necesidades de los técnicos para aplicar los juegos.
10. Insuficientes habilidades del personal técnico para enseñar los diferentes juegos que se orientan en los programas de Educación Física para adultos.

Segunda etapa: Preparación de las condiciones para la aplicación de la metodología

Objetivo: Valorar aspectos teóricos y prácticos necesarios para la aplicación de la metodología propuesta.

Esta etapa constituye el punto de partida de la metodología propuesta, cada acción debe conducir a la autosugestión y al autoaprendizaje de los sujetos. Toda la transformación repercute en los individuos involucrados en el proceso de la aplicación de los juegos en la actividad física del adulto mayor.

La participación activa de los adultos y los profesores debe conllevar al logro de una mejor condición física mediante la utilización de los juegos en la actividad física. Una correcta orientación dirigida a los adultos desarrolla conocimientos y habilidades que permiten la efectividad y eficiencia de la metodología.

Paso uno: Impartir cursos de capacitación a los profesores de Cultura Física que aplicarán la metodología.

Objetivo: Preparar al profesional de la Cultura Física, con los elementos teóricos y metodológicos necesarios a utilizar en el trabajo con el adulto mayor.

Métodos a utilizar: Pedagógicos, como elaboración conjunta y situación problemática.

Ejecuta: Profesor de Cultura Física de la Facultad de Cultura Física.

Pasos metodológicos:

1. Elaborar los programas de capacitación: cursos y talleres con veinte horas de duración.
2. Presentar el programa al consejo científico asesor de la Facultad de Cultura Física de Las Tunas.

Temas:

- La actividad física del adulto mayor.
- Los Juegos en la actividad física del adulto mayor.
- Pasos metodológicos para el desarrollo de los juegos del adulto mayor.

3. Evaluar de forma teórica y práctica en cada encuentro.

Evaluación del paso: Se evaluará mediante indicadores cualitativos. Si más del 85 % de los cursistas aprueba se evalúa de bien, entre el 70 y el 84 % se evalúa de regular y menos del 70 % mal.

Criterios de evaluación:

- Nivel de aprendizaje de los elementos teóricos.
- Organización del proceso.
- Novedad de los contenidos impartidos e investigados.

Responsable: Facultad de Cultura Física del territorio.

Paso dos: Captar a los adultos mayores que participarán en la actividad física en los círculos de abuelos.

Objetivo: Concientizar a los adultos mayores con la práctica sistemática de la actividad física, teniendo en cuenta sus características, para lograr elevar sus condiciones físicas.

En este paso es necesario promover la utilización de variados juegos, mediante charlas y conferencias sobre la importancia de la actividad física para el adulto mayor, por los beneficios que aporta a su salud.

Métodos a utilizar: Análisis documental, análisis y síntesis, inducción y deducción y la encuesta.

Ejecuta: Profesor de Cultura Física

Pasos metodológicos: Se formarán los grupos de 15 a 20 adultos mayores para recibir la actividad física, que deben ser agrupados en cinco niveles:

Nivel I: Adultos físicamente incapaces, que no realizan ninguna actividad en su vida diaria y tienen una dependencia total de terceros, aquí se incluyen, además, a los adultos físicamente dependientes, que realizan algunas actividades básicas de la vida diaria, como caminar, bañarse, alimentarse, moverse de un lugar para otro, pero necesitan cuidados de terceros. Este grupo necesita mejorar las actividades del

autocuidado y reducir la minusvalía, para lo cual es importante desarrollar la fuerza muscular, la flexibilidad y la agilidad.

Nivel II: Adultos físicamente frágiles, que consiguen realizar tareas domésticas ligeras, tales como preparar los alimentos, hacer compras, realizar las actividades básicas de la vida diaria y algunas intermediarias. Necesitan mejorar las funciones para realizar estas actividades y salir de la casa. Resulta importante desarrollar la fuerza muscular y la flexibilidad para mejorar la marcha, la estabilidad de los hombros y la postura que influye en su equilibrio.

Nivel III: Adultos físicamente independientes, que realizan todas las actividades básicas e intermediarias de la vida diaria. Ejecutan trabajos físicos leves, cuidan de la casa, realizan las actividades que más les gustan y que exigen poco gasto energético, tales como trabajos manuales, caminatas, labores de jardinería, bailes, manejar. Se incluyen, además, los adultos que mantienen un estilo de vida activo pero que no realizan ejercicios físicos regulares. Los adultos que se incluyen en este grupo necesitan mantener y mejorar las funciones físicas que les dan independencia y previenen las incapacidades y lesiones.

Nivel IV: Adultos físicamente aptos o activos, realizan trabajo físico moderado, deportes de resistencia y juegos. Son capaces de realizar todas las actividades de la vida diaria y la mayoría de las actividades que les gustan. Tienen una apariencia física más joven en relación con las demás personas de su misma edad, pero necesitan mantener un buen nivel de actividad física y funcional.

Nivel V: Adultos atletas, que realizan actividades competitivas, pueden participar en competencias nacionales e internacionales y practicar deportes de alto riesgo. Necesitan de entrenamiento para conseguir mantener el nivel de capacidades físicas y condiciones de desempeño máximo específico en su actividad.

De acuerdo con esta clasificación, los adultos incluidos en los niveles II; III y IV son los que, generalmente, se incorporan a las actividades físicas en la comunidad; los del nivel V, habitualmente, las realizan de forma independiente, por presentar óptimas condiciones físicas, lo que les posibilita trazarse metas superiores a las que generalmente se establecen en los círculos de abuelos y en el proyecto *Actividad física para adultos*, lo cual no limita que en un momento determinado asistan a las actividades físicas desarrolladas para aquellos con menores posibilidades funcionales.

Es importante que el profesor conozca las particularidades individuales de los adultos, sus limitaciones y enfermedades, para poder aplicar los juegos de forma apropiada, personalizada y adaptada a las características de los participantes. De ahí que durante las sesiones de clase, el profesor dé apoyo emocional, ofrezca consejos, orientaciones y atienda las dudas e inquietudes, como parte de la intervención educativa en las modificaciones de conductas y estilos de vida.

Evaluación: Asistencia de los adultos mayores al círculo de abuelos. Se estableció la siguiente escala de evaluación: bien ≤ 2 ausencias, regular ≤ 4 ausencias, mal > 4 ausencias durante el transcurso del mes. Entiéndase el mes de cuatro semanas y las clases con tres frecuencias semanales.

Responsable: Profesor de Cultura Física y la enfermera o el médico de la familia.

Paso tres: Selección de juegos con los que se va a aplicar la metodología.

Objetivo: Seleccionar los juegos, de acuerdo con las características funcionales de los adultos mayores y sus posibilidades físicas.

Métodos a utilizar: Análisis documental, análisis y síntesis, inducción y deducción y la encuesta.

Ejecuta: Profesor de Cultura Física

Pasos metodológicos: Para la selección de los juegos que serán empleados con el adulto mayor se debe tener en cuenta que el perfil biológico se caracteriza por la disminución de la capacidad de reserva de las funciones fisiológicas. Se recomienda seleccionar juegos de movimiento o de preparación física, de forma tal que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, así como las capacidades coordinativas. Además, deben posibilitar la creatividad en el adulto mayor.

Responsable: Profesor de Cultura Física de la Facultad de Cultura Física del territorio.

Tercera etapa: Aplicación de la metodología

Objetivo: Ejecutar las actividades que se proponen en la metodología.

Paso uno: Orientación a los adultos mayores de los pasos metodológicos.

Objetivo: Propiciar los pasos metodológicos a los adultos mayores.

Ejecuta: Profesor de Cultura Física y adultos mayores

Pasos metodológicos:

1. Organizar el grupo: Se incluye todo lo concerniente a la distribución o formación de equipos.
2. Ofrecer una información clara y detallada: Se da a conocer el nombre del juego, realizando una breve motivación, con el fin de interesar a los adultos por la actividad, se enfatiza en la importancia que tiene para mejorar su condición física. Se explica la esencia del juego y se realiza una demostración en diferentes ángulos.
3. Familiarizar a los participantes con el terreno, para que estos establezcan las marcas y medios a utilizar: Explicar, nuevamente, de manera práctica y sencilla la forma en que se debe llevar a cabo el juego. De este modo el adulto se sentirá más seguro y orientado al caminar por el terreno, teniendo en cuenta los medios y marcas que se coloquen para su ejecución.
4. Efectuar una práctica inicial, valorando el cumplimiento de las reglas para ajustar los mecanismos de comprensión y aclarar dudas si existieran: Luego que se conoce el espacio donde se realizará el juego y demostrada la ejecución de este, se procederá a realizar una práctica, dando a conocer las reglas para que el juego se realice con éxito; se aclaran las dudas si fuese necesario. El profesor debe procurar que todos los adultos participen para que reafirmen el aprendizaje de la actividad, además, actuará como árbitro y enmendará las faltas cometidas.
5. Ejecutar el juego: Se ejecutará el juego completo hasta que hayan participado todos los integrantes, si existieran errores se aclararán al final de forma individual o colectiva, según lo considere el profesor.

6. Evaluación del juego: Se evalúan los resultados del juego, los esfuerzos del grupo y de los adultos en particular.
7. Explicar las posibles variantes: Las variantes consisten en que utilizando la misma organización, se puedan cambiar los desplazamientos o aumentar la complejidad, siempre cumpliendo el objetivo trazado. Luego de evaluado el juego se realizará un análisis con los adultos para que ellos propongan variantes de acuerdo con sus posibilidades. El profesor tendrá en cuenta las indicaciones metodológicas y aportará las posibles variantes que él propone.

Evaluación del paso: Se evaluará mediante indicadores cualitativos (bien, regular, mal). Si cada uno de los pasos metodológicos es comprendido y aceptado por los adultos, logrando una mejor motivación hacia los juegos se evalúa de bien; si los pasos son asimilados, pero su utilización se vuelve monótona se evalúa de regular; si no se comprenden los pasos metodológicos y no son aceptados por los adultos, se evalúa de mal.

Criterios de evaluación:

- Nivel de aprendizaje de elementos prácticos.
- Organización del proceso.

Responsable: Profesor de Cultura Física.

Paso dos: Aplicar la metodología mediante diferentes juegos.

Objetivo: Desarrollar los juegos.

Ejecutan: Profesor de Cultura Física

Pasos metodológicos: Explicar los requisitos que deben cumplirse en la organización de los juegos, tales como nombre, objetivos, materiales, organización, desarrollo, reglas. Además, en la aplicación de los juegos se debe tener en cuenta:

1. Cantidad de materiales con relación a los participantes.
2. Las condiciones higiénicas y organizativas del área.
3. Dividir el grupo en subgrupos que no sean numerosos, para garantizar la comprensión y ejercitación.
4. Dar posibilidades a los que poseen menos habilidades, de acuerdo con el nivel a que pertenezcan (nivel II al IV).
5. Cumplir con el aumento gradual de las dificultades y exigencias.
6. Tener en cuenta la edad, el sexo y las enfermedades que padece el adulto mayor.

Evaluación del paso: Se evaluará mediante indicadores cualitativos (bien, regular, mal). Si los adultos se muestran entusiasmados, alegres y comunicativos en la actividad se evalúa el paso de bien; si se muestran poco entusiasmados y huraños en la actividad, la evaluación es regular; si no participan sin causa justificada la evaluación es mal.

Criterios de evaluación:

- Nivel de aceptación de los juegos aplicados.

- Organización del proceso.
- Participación.

Responsable: Profesor de Cultura Física.

Cuarta etapa: Evaluación de la metodología aplicada

Objetivo: Determinar las insuficiencias que se presentaron durante el proceso de implementación de la metodología, en función de corregirla.

Debe realizarse sobre la base de los objetivos de la metodología, de forma tal que se pueda valorar la importancia de utilizar nuevos métodos y procedimientos para el desarrollo de los juegos en la actividad física del adulto mayor, como vía dirigida al mejoramiento de su condición física.

Es importante tener en cuenta, para evaluar la metodología, los resultados conseguidos, los beneficios obtenidos, las opiniones de los participantes, la asistencia a las clases del círculo de abuelos, la mejoría de las condiciones físicas de los adultos mayores participantes.

La metodología elaborada contiene las determinantes categoriales, conceptuales y metodológicas acorde a las condiciones actuales del programa de actividad física para el adulto mayor, compuesta por elementos didácticos que favorecen la calidad de vida.

REFERENCIAS

Alfaro, R. (2003). *Juegos tradicionales cubanos*. La Habana: Abril.

González-Tamayo, J. R. (2011). Juego para el adulto mayor en la actividad física y recreativa comunitaria. *OLIMPIA*, 8(28), 271-278. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6210732.pdf>

Muñoz, I., Tamarit, R. y Ortiz, J. (2018). Metodología para la adaptación de los juegos en las actividades físicas para escolares con retraso mental. *Opuntia Brava*, 10(1), 328-335. Recuperado de <http://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/79>

Orosa, T. (2003). *La tercera edad y la familia: una mirada desde el adulto mayor*. La Habana: Félix Varela.

Russel, A. y Huizinga, J. (2002). *Recreodinámica. Motivación y tiempo libre*. Buenos Aires: Librería del Colegio.