

Alternativa pedagógica para la conservación de la condición física de adultos mayores en el hogar

Pedagogical alternative for the preservation of physical condition
in older adults at home

Ariorquis Hernández Cos^{1*} <https://orcid.org/0000-2808-1748>

Raymi Rizo Rivalta¹ <https://orcid.org/0009-0004-3485-2962>

Osmeri Prado Sosa² <https://orcid.org/0000-0002-3447-2298>

Sandra Banguela Beuvides² <https://orcid.org/0000-0002-1871-2570>

Yaillema Pereira Ruiz³ <https://orcid.org/0000-0002-7010-6762>

¹ Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Combinado Deportivo Aurelio Janet Torres. Santa Clara. Villa Clara. Cuba.

² Universidad Central Marta Abreu de Las Villas. Villa Clara. Cuba.

³ Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Dirección Provincial de Salud. Villa Clara. Cuba.

*Autor para correspondencia. Correo electrónico: ariorquishernandezcos@gmail.com

RESUMEN

Fundamento: la condición física de adultos mayores en el hogar durante el periodo vacacional se afecta, por lo que es necesario aplicar acciones para su recuperación.

Objetivo: diseñar una alternativa pedagógica para la conservación de la condición física de adultos mayores en el contexto del hogar durante el periodo vacacional.

Métodos: se efectuó una investigación preexperimental en el Combinado Deportivo Aurelio Janet Torres en la ciudad de Santa Clara, Cuba, entre 2021-2025, como tarea del proyecto "La atención al adulto mayor" de la Universidad Central Marta Abreu de Las Villas. Se emplearon métodos teóricos y empíricos: revisión documental, observación, cuestionario a adultos mayores, entrevista en profundidad al director del combinado, y el criterio de especialistas para la valoración del producto. Del nivel matemático-estadístico se utilizó el análisis porcentual y la medición desde las pruebas funcionales. La triangulación metodológica como técnica cualitativa posibilitó contrastar informaciones de métodos.

Resultados: se diseñó una alternativa pedagógica interactiva, flexible, concreta, dialéctica, sistémica, cooperativa y creativa, en tres etapas, con actividades orientadoras presenciales y semipresenciales, para la conservación de la condición física de adultos mayores en el hogar durante el periodo vacacional.

Conclusiones: la alternativa pedagógica propició unidad, independencia y seguridad mediante ejercicios de fuerza, equilibrio, coordinación y flexibilidad; fue valorada satisfactoriamente por su calidad, pertinencia y aplicabilidad por los especialistas consultados.

DeCS: envejecimiento de la población; Geriatría; calidad de vida; estrategia; promoción de salud; programas nacionales de salud; planes y programas de salud; rango del movimiento articular; educación médica

ABSTRACT

Background: the physical condition of older adults at home during the vacation period is affected, making it necessary to implement actions for its recovery.

Objective: to design a pedagogical alternative for the preservation of physical condition in older adults within the home context during the vacation period.

Methods: a pre-experimental investigation was carried out at the Aurelio Janet Torres Sports Complex in the city of Santa Clara, Cuba, between 2021-2025, as part of the project "Care for the older adult" from the Marta Abreu Central University of Las Villas. Theoretical and empirical methods were used: documentary review, observation, questionnaire for older

adults, in-depth interview with the director of the sports complex, and specialist criteria for product assessment. From the mathematical-statistical level, percentage analysis and measurement through functional tests were used. Methodological triangulation as a qualitative technique made it possible to contrast information from different methods.

Results: an interactive, flexible, concrete, dialectical, systemic, cooperative, and creative pedagogical alternative was designed, structured in three stages, with in-person and blended guiding activities, for the preservation of physical condition in older adults at home during the vacation period.

Conclusions: the pedagogical alternative fostered unity, independence, and safety through strength, balance, coordination, and flexibility exercises; it was satisfactorily assessed for its quality, relevance, and applicability by the consulted specialists.

MeSH: demographic aging; geriatrics; quality of life; strategies; health promotion; national health programs; health programs and plans; range of motion, articular; education, medical

Recibido: 29/11/2025

Aprobado: 15/02/2026

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el envejecimiento de la población se produce de forma paulatina y en él intervienen la fecundidad, la mortalidad y las migraciones, las que en acción combinada en el tiempo, determinan el crecimiento y la estructura por edades de la población, de suma importancia para la planificación económica y social de cualquier país.⁽¹⁾

En un estudio acerca del envejecimiento, Arés Muzio⁽²⁾ menciona que algunos autores definen al adulto mayor o tercera edad como el grupo etario a partir de los 60 años, otros a partir de los 65-70. Terceros simplemente dicen que es una definición social. Las Naciones

Unidas consideran anciano a toda persona mayor de 65 años en los países desarrollados, y de 60 para los países en desarrollo.

En los adultos mayores el envejecimiento ocasiona una serie de restricciones por las afecciones que se hacen habituales en esta etapa, pero también ocurren carencias en determinadas funciones desde el punto de vista biológico, psicológico y social.⁽³⁾ Consiguientemente, disminuye el rendimiento físico, ocurren una serie de cambios fisiológicos a nivel músculo-esquelético, cardiovascular, respiratorio y metabólico que disminuyen la agilidad, la coordinación y el equilibrio. Además, se reduce la capacidad de esfuerzo y surgen enfermedades debido a una menor capacidad neuro-psíquica para la adaptación al medio. Por todo ello se necesita actividad física en esta etapa de la vida.

La actividad física, como todo movimiento corporal con gasto de energía debe realizarse de forma planificada, repetida y deliberada. Su práctica en el adulto mayor ayuda a controlar y prever la artritis, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes tipo 2 y la osteoporosis, entre otras.

En esa misma dirección Márquez *et al.*,⁽⁴⁾ apuntan que la calidad de vida conecta la práctica de la actividad física con la mejora del bienestar físico y mental en adultos mayores; ellos argumentan que mantener la condición física es fundamental para un envejecimiento saludable.

La condición física es la capacidad para realizar actividades físicas cotidianas con vigor y atención, sin fatigarse excesivamente y con suficiente energía. Su mantenimiento en los adultos mayores posibilita el desarrollo de la propia actividad física, potenciando su funcionalidad e independencia.

Una vez culminado el periodo sistemático en el área de la actividad física comunitaria para mantener esa condición en los adultos mayores vinculados al combinado deportivo, puede haber ausencias y un descenso en el rendimiento que habían logrado y mantenido, por diversos factores, entre ellos, el periodo vacacional.

Estas afectaciones se aprecian mediante pruebas funcionales; sin embargo, la actividad física puede desarrollarse desde el contexto del hogar, con el apoyo de la familia, en diferentes horarios o con coetáneos –vecinos- del área. El estudio tiene como objetivo diseñar una alternativa pedagógica para la conservación de la condición física de adultos mayores en el contexto del hogar durante el periodo vacacional.

MÉTODOS

La investigación con enfoque preexperimental se realizó en el Combinado Deportivo Aurelio Janet Torres, perteneciente al Policlínico Universitario Capitán Roberto Fleites de la ciudad de Santa Clara, entre septiembre 2021-septiembre de 2025, como tarea del proyecto “La atención al adulto mayor”, de la Universidad Central Marta Abreu de Las Villas. La población estuvo conformada por los 25 adultos mayores pertenecientes al Programa del Adulto Mayor. Se tuvo en consideración el consentimiento de los participantes para participar en este estudio sobre la actividad física comunitaria.

Fueron empleados los siguientes métodos:

Del nivel teórico:

- Analítico-sintético: permitió sintetizar las características de los adultos mayores, la conservación de su condición física en el hogar y sus regularidades.
- Inductivo-deductivo: posibilitó llegar a generalizaciones acerca de la conservación de la condición física de los adultos mayores en el hogar.
- Histórico-lógico: facilitó la evolución de diversos criterios acerca del envejecimiento y la condición física de los adultos mayores en el contexto del hogar.
- Enfoque de sistema: viabilizó la concepción y construcción de la alternativa pedagógica con sus etapas e interrelaciones.
- Modelación: coadyuvó a la conformación de la representación gráfica de la alternativa pedagógica.

Métodos empíricos:

- Revisión de documentos: permitió la búsqueda de información del Instituto Nacional de Deportes (Inder) acerca de la condición física de los adultos mayores.
- Observación: se empleó para valorar la permanencia de los adultos mayores en la actividad física comunitaria durante el periodo vacacional y el estado de su condición física.
- Encuesta a adultos mayores: proporcionó determinar los criterios de los adultos mayores respecto a la asistencia a la actividad física comunitaria para la conservación de su condición física en el período vacacional.
- Entrevista en profundidad: permitió la constatación de los criterios del director del combinado, acerca de la conservación de la condición física de los adultos mayores en la actividad física comunitaria y después del período vacacional.
- Preexperimento: facilitó la aplicación de la alternativa pedagógica.

Criterio de especialistas: se asumió la metodología para la obtención del criterio de especialistas, asumida por Pereira Ruiz.⁽⁵⁾

Los 22 especialistas consultados son licenciados de Cultura Física, especializados en Actividad Física Comunitaria (18), Educación Física (1), Educación Física Contemporánea (2) y Recreación Física (1). Su experiencia profesional se ubica entre los 6 y 35 años, desempeñan diferentes funciones, poseen categorías científicas y docentes.

Los aspectos a valorar fueron: objetivo general, presentación de las etapas, descripción de las actividades presenciales, descripción de las actividades semipresenciales, evaluación de la condición física de los adultos mayores y el material digital de apoyo a las actividades en el hogar. Los indicadores: calidad, pertinencia y aplicabilidad y las categorías: Inadecuada (C1), Poco adecuada (C2), Adecuada (C3), Bastante adecuada (C4) y Muy adecuada (C5).

Métodos matemático-estadísticos: se utilizó el análisis porcentual para el procesamiento de los datos de la investigación. La medición permitió medir el nivel de la condición física de los adultos mayores mediante pruebas funcionales antes y después de la aplicación de la alternativa.

La triangulación metodológica como técnica cualitativa se empleó para contrastar diferentes los tipos de información, lo cual posibilitó la determinación de regularidades a partir de los métodos empleados.

Como dimensiones para comprobar el estado actual de la condición física de los adultos mayores se asumieron:

I. Dimensión cognitiva

- Conocimiento de las características de los adultos mayores
- Conocimiento de la actividad física comunitaria
- Conocimiento de las normativas del Inder para mantener la condición física de los adultos mayores

II. Dimensión procedimental: habilidades o destrezas para la realización de la actividad física.

III. Dimensión actitudinal: disposición para la conservación de la condición física en el contexto del hogar durante el periodo vacacional.

Las regularidades determinadas (fortalezas y carencias) desde los métodos empleados posibilitaron presentar, teniendo en consideración las reflexiones investigativas de Sierra Salcedo *et al.*⁽⁶⁾ una alternativa pedagógica conformada por etapas para la conservación de la condición física de adultos mayores en el contexto del hogar durante el periodo vacacional.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El análisis de la Actualización del Plan del Programa Integral de Educación Física para el Adulto Mayor en el nuevo contexto, período 2020-2024 del Inder,⁽⁷⁾ permitió constatar que existen indicaciones metodológicas para la labor deportiva con adultos mayores y la

periodicidad de trabajo en la actividad física comunitaria. Sin embargo, no se realizan precisiones para la conservación de su condición física en el periodo vacacional y en el contexto del hogar.

Rodríguez Varis *et al.*⁽⁸⁾ aplican estas indicaciones respecto a la condición física de los adultos mayores en su investigación; añaden cómo evaluarla y la importancia de la prescripción personalizada de ejercicios en el hogar, aunque no realizan una propuesta.

La observación a actividades en el área de actividad física comunitaria se realizó para constatar la permanencia y asistencia de los adultos mayores durante el periodo vacacional. La asistencia diaria fue baja (28 %) respecto a la asistencia periódica. La inasistencia (72 %) fue muy alta en el período vacacional. Se destaca la disposición de los que participaron en las actividades del área para conservar su condición física.

La constatación de la afectación de la permanencia y asistencia de los adultos mayores al área para conservar la condición física en el periodo vacacional se muestra también en la investigación de Cabrera *et al.*,⁽⁹⁾ ellos fundamentan la necesidad de no soslayar ningún periodo de la actividad física pues es una herramienta preventiva, terapéutica y de promoción de salud para mantener la funcionalidad y prevenir enfermedades.

La encuesta fue aplicada a los 25 adultos mayores que asisten a la actividad física comunitaria.

Relacionado con el conocimiento de la condición física, el 80 % consideró que sí la domina y el 20 % opinó lo contrario. Respecto al conocimiento sobre las características de la condición física, respondieron de forma afirmativa el 84 % y el 16 % de manera negativa.

Todos consideraron importante mantener la condición física durante el período vacacional. El 72 % opinó que tiene obstáculos y limitaciones para participar en ese período: los niños terminaron el curso escolar y están en la vivienda, los padres se encuentran trabajando, están de vacaciones o en otro territorio con la familia, atienden a familiares que los visitan, presentan algunos problemas de salud, y en muchas ocasiones los espacios del área están

ocupados en otras actividades vacacionales del combinado; el 28 % declaró no tener esos impedimentos.

La orientación de actividades a desarrollar en el hogar con el apoyo de la familia y otras personas mayores que son vecinos, fue asumida como opción satisfactoria por el 100 % de los encuestados.

En la entrevista realizada acerca de la conservación de la condición física de los adultos mayores en ese período, el director del combinado deportivo refirió su necesidad, pues garantiza la salud, el mejoramiento de las relaciones personales, el desarrollo de la espiritualidad, la empatía con otros coetáneos y la socialización fuera del contexto del hogar.

El directivo evaluó de excelente la actividad desarrollada sistemáticamente por los profesionales de Cultura Física pues se realiza en el tiempo lectivo con gran responsabilidad, y destaca el interés de los participantes y sus familiares quienes asisten a las tablas deportivas, marchas, excursiones, actividades festivas y de conmemoración nacional.

Expresó que pueden realizarse diversas acciones en el periodo vacacional: estrategias pedagógicas, actividades deportivas y deportivo-culturales en el área, en la comunidad o vinculadas a otros combinados; aprecia que se ofrezcan actividades independientes con precisiones, para ejecutar en el hogar.

Una vez concluido el periodo lectivo de las actividades físicas realizadas en el área, en el mes de junio se corroboró que todos los adultos mayores culminaron con buena condición física a partir de los resultados de la medición de las pruebas funcionales: sentarse y levantarse en 30 segundos, flexiones de brazos en 30 segundos; levantarse, caminar y volver a sentarse, flexión del tronco en silla, juntar las manos tras la espalda y caminar seis minutos. No obstante, entre septiembre de 2021-septiembre de 2025 -siempre en la primera semana y posterior a las vacaciones-, se miden estas pruebas funcionales las que expresan que disminuye la buena condición física que los adultos mayores poseían.

Estos resultados conciertan con el estudio de Rodríguez Cabrera⁽¹⁰⁾ quien aplica las pruebas funcionales para diagnosticar las condiciones físicas de los adultos mayores y proyectar una estrategia pedagógica para la rehabilitación física del adulto mayor convaleciente de la COVID-19, según las características y diferencias individuales.

La triangulación metodológica permitió determinar las fortalezas:

- Existen normativas del Inder que orientan la atención de los adultos mayores en el área de actividad física comunitaria y que fundamentan su importancia para el mantenimiento de su calidad de vida.
- Disposición de los adultos mayores a recibir orientaciones de actividades a desarrollar en el hogar con el apoyo de la familia y con coetáneos del área o vecinos para mantener su condición física.

Carencias:

- La ausencia de orientaciones normativas por el Inder relacionadas con precisiones para la conservación de la condición física de los adultos mayores en el periodo vacacional y en el contexto del hogar.
- Afectaciones en la condición física de los adultos mayores por dificultades en la asistencia sistemática al área en dicho periodo.
- La incidencia en el área de la actividad física comunitaria por el empleo de los espacios de la instalación con actividades deportivo-culturales comunitarias y del municipio, previamente programadas.
- No se encontraron referentes investigativos para la conservación de la condición física de los adultos mayores durante el referido periodo.

Se fomenta la necesidad de acciones para resolver esta problemática. En este sentido Camacho *et al.*⁽¹¹⁾ destacan los beneficios de la actividad física en el hogar mediante actividades seguras, sencillas y fáciles de realizar; mientras Martínez⁽¹²⁾ promueve como la práctica deportiva en el hogar, entrenamientos programados con soporte musical, bailes

dirigidos, juegos deportivos, juegos de mesa con componente físico y actividades teóricas vinculadas a ejercicios físicos.

Los autores asumen la alternativa pedagógica como una opción o vía para el mantenimiento de la condición física de los adultos mayores mediante actividades orientadoras presenciales y semipresenciales en el contexto del hogar durante el período vacacional. Ello es coherente con las reflexiones de Sierra Salcedo *et al.*⁽⁶⁾ quienes socializan las características generales que deben poseer las alternativas, su tipología y su conceptualización en el contexto pedagógico.

Alternativa pedagógica para la conservación de la condición física de adultos mayores en el hogar

Objetivo: contribuir a la conservación de la condición física de los adultos mayores en el contexto del hogar durante el período vacacional.

Fundamentos

Se fundamenta filosóficamente en el papel de la actividad física, la relación sujeto-sujeto y sujeto-objeto y pedagógicamente se sustenta en que se tipifica un nuevo tipo de proceso formativo deportivo, interactivo y semipresencial.

El referente sociológico obliga a considerar que el proceso de socialización del adulto mayor tiene lugar en la actividad física del área de la actividad física comunitaria hacia el hogar, con la familia y coetáneos. Un análisis desde el enfoque histórico cultural de Vygotsky permite considerar al adulto mayor en interacción con sus familiares y vecinos en su contexto.

En la investigación se asumen los principios didácticos expuestos por Portal Iznaga:⁽¹³⁾ carácter científico del proceso pedagógico, vinculación de la educación con la vida y el medio social, unidad de lo instructivo, lo educativo y lo desarrollador, unidad de lo afectivo y lo cognitivo y entre la actividad, la comunicación y la personalidad.

La alternativa pedagógica se caracteriza por ser interactiva, flexible, concreta, dialéctica, sistémica, cooperativa, creativa y semipresencial, y para su logro se deben cumplir los siguientes requerimientos: la participación de los adultos mayores en las actividades orientadoras con el profesor de Cultura Física, la comunicación sistemática (grupo de WhatsApp, teléfonos celulares o cualquier otra vía) y el empleo del material didáctico que describe y presenta fotografías de los ejercicios a realizar en el hogar.

Etapas de la alternativa pedagógica:

Tres etapas que incluyen actividades orientadoras presenciales, actividades semipresenciales y su posterior evaluación. Las actividades presenciales se realizan bajo la conducción del profesor de Cultura Física, las semipresenciales por los adultos mayores en el hogar y la evaluativa, culminado el periodo vacacional, como ilustra la Figura 1.

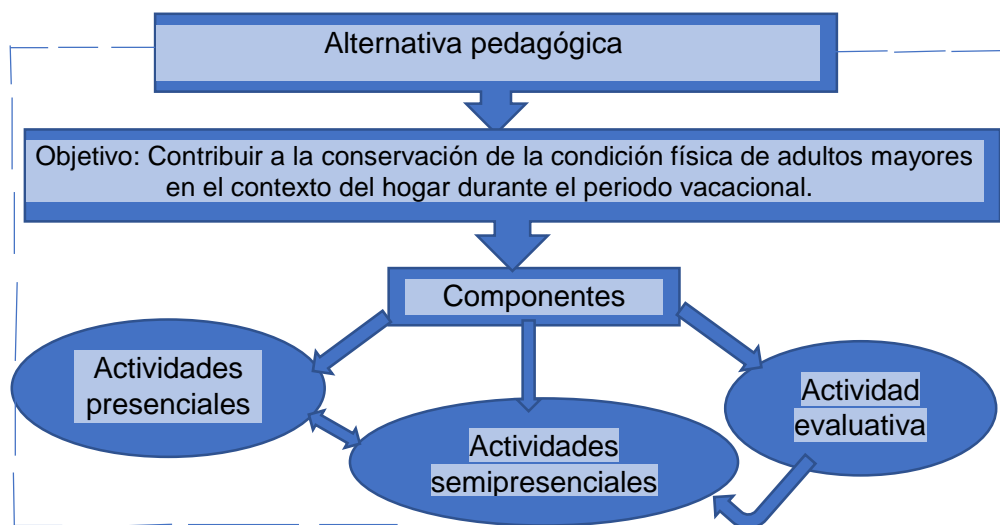


Fig. 1. Modelación de las actividades de la alternativa pedagógica

Fuente: elaboración propia.

I etapa. Actividad orientadora No. 1, con carácter presencial, proyectada en la última semana de junio la cual se desarrollará en julio. Incluye precisiones específicas y orientaciones generales de las actividades semipresenciales que los adultos mayores deben realizar en el contexto del hogar, demostradas por el profesor de Cultura Física y

compendiadas en un material digital didáctico, descritas y fotografiadas para que sirvan como patrón.

Se realizan ejercicios de fácil ejecución que incluyen fuerza, equilibrio, flexibilidad y coordinación en los trenes superior e inferior.

Semana 1: ejercicios de fuerza

Semana 2: ejercicios para el equilibrio

Semana 3: ejercicios de flexibilidad

Semana 4: ejercicios de coordinación

II etapa. Actividad orientadora No. 2, con carácter presencial de las que realizarán en la primera semana de agosto, en el contexto del hogar. Incluye intercambio con los adultos mayores para solucionar cualquier situación presentada, con implementos o medios, sustentadas en el material didáctico digital, las orientaciones generales y la demostración del profesor de Cultura Física.

Semana 1: ejecución de ejercicios de los miembros superiores y del tren inferior de forma alterna

Semana 2: ejercicios dirigidos al mejoramiento del equilibrio

Semana 3: ejercicios de flexibilidad

Semana 4: ejercicios de coordinación de brazos y piernas

III etapa. Actividad orientadora presencial No. 3 -en el mes de septiembre-, donde el profesor de Cultura Física debe realizar una encuesta a los adultos mayores para resumir lo relacionado con las actividades realizadas, describe la forma de evaluación y cómo se aplicarán las pruebas funcionales para comprobar si se ha conservado la condición física que mantenían antes del periodo vacacional.

Valoración por especialistas:

- Declaración del objetivo: Muy adecuado (C5; 100 %)

- Presentación de las etapas: Muy adecuada (C5; 86,3 %); Bastante adecuada (C4; 9 %); y Adecuada (C3; 4,5 %).
- Descripción de las actividades presenciales: Muy adecuada (C5; 95,4 %) y Bastante adecuada (C4; 18,1 %).

Similares resultados se obtienen en los criterios acerca de la descripción de las actividades semipresenciales a realizar en el contexto del hogar.

La propuesta de la evaluación de la condición física de los adultos mayores, también fue valorada de Muy adecuada (C5; 90,9 %) y Bastante adecuado (C4; 9 %). El material digital de apoyo a las actividades en el hogar fue considerado Muy adecuado (C5; 100 %). Esta valoración se muestra en la Figura 2.

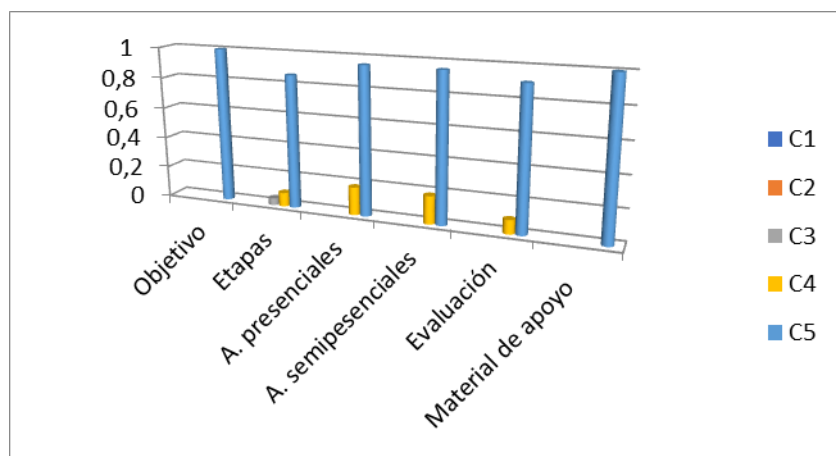


Fig. 2. Representación gráfica de la valoración acerca de los aspectos de la alternativa pedagógica

Fuente: criterio de especialistas.

Respecto a la valoración general de la alternativa, el 95,4% de los especialistas consideró Muy adecuada (C5) su calidad, aplicabilidad y pertinencia; y Bastante adecuada (C4) el 4 %, como se ilustra en la Figura 3.

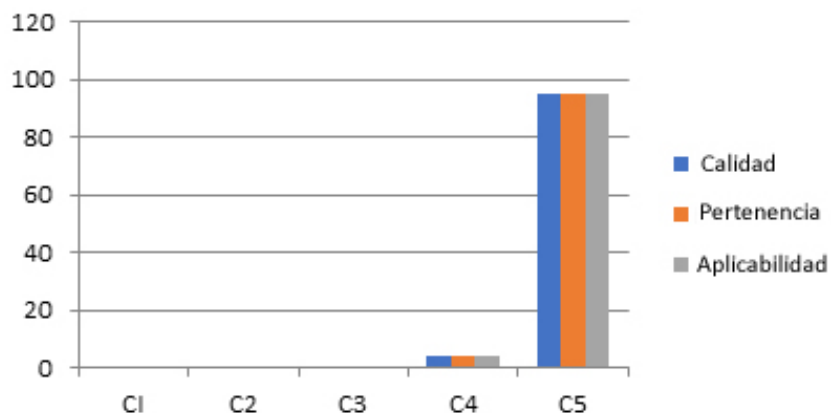


Fig. 3. Valoración acerca la calidad, pertinencia y aplicabilidad de la alternativa pedagógica
Fuente: criterio de especialistas.

Los especialistas ofrecieron las siguientes valoraciones:

- La alternativa es novedosa, pues no se han encontrado propuestas investigativas con esta finalidad en Cuba
- El material digital didáctico es pertinente, se describen y se representan gráficamente -con fotografías- las actividades a desarrollar en el hogar.
- Esta propuesta puede adecuarse para tiempos de contingencia y en otros periodos de recesos del área de actividad física comunitaria

Expresaron como preocupación que quizás no todos los adultos mayores poseen teléfono celular, pueden tener afecciones visuales, auditivas o viven solos; recomendaron tener presente estas consideraciones en la implementación del producto.

Implementación de la alternativa

Se realiza mediante un experimento en su variante preexperimental, asumiendo los criterios de Rodríguez Cabrera,⁽¹⁴⁾ pues puede realizarse un corte en la segunda actividad presencial para constatar cualquier situación y controlar la incidencia de factores externos en la aplicación de las actividades.

Se determinó la aplicación de un preexperimento tipo O1 X O2 para corroborar la efectividad de las actividades representada de la siguiente manera: G: O1 X O2, donde:

- G: representa el grupo de los adultos mayores
- O1: la medición previa (pretest)
- X: la aplicación de las actividades
- O2: medición posterior (postest)

Inicialmente, al grupo de los adultos mayores se les realizó un cuestionario que incluyó los indicadores de las dimensiones, y se aplicaron las primeras pruebas funcionales precedentes a la aplicación para fundamentar el nivel de excelencia que alcanzó la condición física durante el curso lectivo, antes de aplicar la alternativa.

Una vez aplicada la alternativa, para la comparación pretest-postest, se efectuó otro cuestionario y las segundas pruebas funcionales, para corroborar la preservación de la condición física alcanzada en el periodo lectivo durante el periodo vacacional. La comparación de las pruebas funcionales se muestra en la Figura 4.

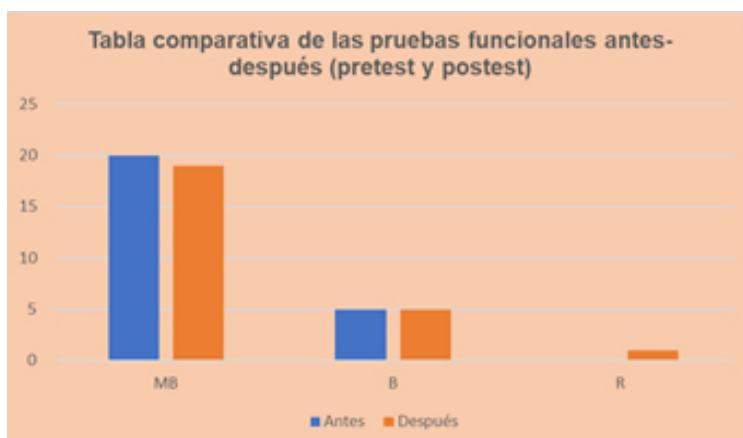


Fig. 4. Representación gráfica de la comparación de las pruebas funcionales

Fuente: pretest y postest

Aporte científico

Se aporta una alternativa pedagógica para la conservación de la condición física de adultos mayores en el hogar como una opción o vía para su conservación mediante actividades orientadoras presenciales y semipresenciales durante el período vacacional.

CONCLUSIONES

La alternativa pedagógica diseñada como opción o vía para la conservación de la condición física de los adultos mayores en el contexto del hogar durante el período vacacional, demostró su efectividad a partir de la comparación de pretest-postest; ofrece un nuevo enfoque y visión al propiciar la cohesión familiar, la independencia y la seguridad, mediante ejercicios de fuerza, equilibrio, coordinación y flexibilidad; su calidad, pertenencia y aplicabilidad fueron valoradas por los especialistas consultados y los resultados del preexperimento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Sánchez Barrera O, Martínez Abreu J, Florit Serrate PC, Gispert Abreu EA, Vila Viera M. Envejecimiento poblacional: algunas valoraciones desde la antropología. Rev Med Electr [Internet]. 2019 [citado 10/08/2025];41(3):708-724. Disponible en: <https://revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/3363>
2. Arés Muzio P. Familia y juventud en el 2020: encrucijadas vitales. Rev Cub Psic [Internet]. 2021 [citado 10/08/2025];(3):69-83. Disponible en: <https://revistas.uh.cu/psicocuba/article/view/299>
3. Ruso JH, Pérez R, López M. Beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. Rev Cub Med Milit [Internet]. 2025 [citado 14/09/2025];35(2):123-134. Disponible en: <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/76170>
4. Márquez DX, Aguiñaga S, Vásquez PM, Conroy DE, Erickson KI, Hillman C, et al. A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. Transan Beh Medic [Internet]. 2023 [citado 10/08/2025];13(5):313–324. Disponible en: <https://doi.org/10.1093/tbm/ibac112>
5. Pereira Ruiz Y. La educación ciudadana en la formación académica de los residentes en Anestesiología y Reanimación [tesis de maestría]. Santa Clara: Universidad Central Marta

Abreu de Las Villas. Centro de Estudios Gaspar Jorge García Galló; 2024. 80 páginas.

Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es>

6. Sierra Salcedo RA, Imbert Stable N. La alternativa y su conceptualización en el contexto pedagógico. Transformación [Internet]. 2020 [citado 12/12/2025];16(2): 210-218.

Disponible en: <https://transformacion.redu.cu>

7. Inder. Actualización del Plan del Programa Integral de Educación Física para el Adulto Mayor en el nuevo contexto: período 2020-2024. La Habana: Dirección Nacional de Educación Física y Recreación del Inder; 2020. Disponible en: <https://www.inder.gob.cu>

8. Rodríguez Varis C, Dorta Romero W, Jorrín Carbó E. La condición física de los adultos mayores. Univ Mat [Internet]. 2024 [citado 12/12/2025];(37):2-6. Disponible en:

<https://rien.umcc.cu> <https://handle/12345>

9. Cabrera M, López J, Martínez R. El ejercicio físico en el adulto mayor: camino a una longevidad saludable. Rev Cub de Med Gen Int [Internet]. 2024 [citado 10/08/2025];40(1): 1-10. Disponible en:

https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432024000100013

10. Rodríguez Cabrera I. Estrategia pedagógica para la rehabilitación física del adulto mayor convaleciente de la Covid- 19 [tesis de maestría]. Santa Clara: Universidad Central Marta Abreu de Las Villas. Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo"; 2023. 80 páginas.

Disponible en: <https://dspace.uclv.edu.cu>

11. Camacho A, Camacho M, Merellano E, Trapé A, Brazo J. Influencia de la actividad física realizada durante el confinamiento de la pandemia del COVID- 19 sobre el estado psicológico de los adultos: un protocolo de estado. Rev Esp Sal Publ [Internet]. 2020 [citado 12/12/2025];94(12):12-21. Disponible en: <https://ojs.sanidad.gob.es>

Disponible en: <https://ojs.sanidad.gob.es>

12. Martínez F. Propuestas activas en Educación Física durante el confinamiento por el Covid-19. Lect Educ Fís Dep [Internet]. 2020 [citado 10/08/2025];25(266):2-8. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7700769/orden=&info=link>

13. Portal Iznaga NL. El desarrollo del civismo en la formación inicial de la Licenciatura en Educación Marxismo Leninismo e Historia [tesis de doctorado]. Santa Clara: Universidad Central Marta Abreu de Las Villas. Facultad de Educación Media; 2024. 120 páginas.

Disponible en: <https://dspace.uclv.edu.cu>

14. Rodríguez Cabrera I. Estrategia pedagógica para la rehabilitación física del adulto mayor convaleciente de la Covid-19 [tesis de maestría]. Santa Clara: Universidad Central Marta

Abreu de Las Villas. Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo". 2023. 80 páginas.

Disponible en: <https://dspace.uclv.edu.cu>

Declaración de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Contribución de los autores

Conceptualización: Ariorquis Hernández Cos

Curación de datos: Ariorquis Hernández Cos

Análisis formal: Ariorquis Hernández Cos, Raymi Rizo Rivalta, Osmeri Prado, Sosa, Sandra Banguela Beuvides, Yailema Pereira Ruiz

Investigación: Ariorquis Hernández Cos

Administración del proyecto: Ariorquis Hernández Cos

Supervisión: Ariorquis Hernández Cos, Yailema Pereira Ruiz, Osmeri Prado, Sosa, Sandra Banguela Beuvides

Validación: Ariorquis Hernández Cos, Raymi Rizo Rivalta, Osmeri Prado, Sosa, Sandra Banguela Beuvides, Yailema Pereira Ruiz

Visualización: Ariorquis Hernández Cos, Raymi Rizo Rivalta, Osmeri Prado, Sosa, Sandra Banguela Beuvides, Yailema Pereira Ruiz

Metodología: Ariorquis Hernández Cos, Yailema Pereira Ruiz

Redacción borrador original: Ariorquis Hernández Cos, Raymi Rizo Rivalta, Osmeri Prado, Sosa, Sandra Banguela Beuvides, Yailema Pereira Ruiz

Redacción, revisión y edición: Ariorquis Hernández Cos, Yailema Pereira Ruiz, Raymi Rizo Rivalta, Osmeri Prado, Sosa, Sandra Banguela Beuvides

Este artículo está publicado bajo la licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)