



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA

**LA INCORPORACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES DEL GÉNERO
MASCULINO A LA PRÁCTICA SISTEMÁTICA
DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN CÁRDENAS**

Autor: Jorge Yuniel Suárez Fontanills
Tutora: Onix Edelma Pestana Mercader

CÁRDENAS, 2020

RESUMEN:

En diferentes estudios asociados a la vejez y los ejercicios sistemáticos, se han podido constatar los efectos positivos de la actividad física en la tercera edad, por lo que la autora declara como objetivo incentivar la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a la práctica sistemática de actividades físicas. La investigación se apoya en los métodos teóricos y empíricos. La novedad científica radica en que se aporta un plan de acciones, donde se da respuesta al problema planteado y se realizan actividades específicamente para la incorporación de este grupo etareo a la práctica sistemática de actividades físicas.

Palabras clave: personas mayores y las actividades físicas.

ABSTRACT:

In different studies associated with the older adult and, and the positive effects of systematic physical activity, for which the author states as a goal: to incentive the incorporation of the older adult of the male sex to the systematic practice of activities physical The investigation, among the theoretical methods and empirical. The scientific novelty lies in the fact that concrete actions are provided, where the problem is answered and favor the transformation of the physical and mental state of these people.

Key word: older person and the physical activity.

INTRODUCCIÓN

En Cuba el envejecimiento poblacional es consecuencia de los cambios socioeconómicos, que permiten una mayor supervivencia generacional, provocado por las mejorías en la alimentación, medidas higiénicas, atención médica, calidad de vida, entre otros aspectos. En el Anuario del año 2018 de la Oficina Nacional de Estadística e Información de la República de Cuba se confirma además, que el 16,3 % de la población sobrepasa los 60 años de edad, mientras que el porcentaje mantuvo su crecimiento progresivo hasta llegar al 20.8% de la población al cierre de 2019 y en 2020 se espera que la cantidad se incremente hasta el 21,2%; el promedio de vida es de 78.80 años (2019).

El envejecimiento es considerado un proceso universal, progresivo, irreversible, heterogéneo, implica la incapacidad progresiva de adaptación al medio, para dar respuesta a este, debido a que las funciones orgánicas comienzan a decaer, se produce un decrecimiento en la restitución de las células, tejidos y órganos, expone Roa R.M. (2017) y finaliza, para atenuar estos procesos; es muy importante la práctica sistemática de actividades físicas.

En esta misma dirección la Organización Mundial de la Salud OMS, plantea que la práctica sistemática de actividades físicas conlleva a un impacto social positivo, porque se disminuyen los gastos del estado en problemas de salud y se alarga el tiempo de auto-valencia del individuo, propiciando que el adulto mayor, se transforme en potencialmente activo, enriqueciendo con su experiencia a la sociedad y aportando en diferentes áreas del desarrollo.

Como antecedentes de la investigación fueron consultadas diferentes fuentes bibliográficas, tanto en el ámbito nacional como internacional, entre los que se destacan, Paglilla, D. (2001), Delgado, F. (2011), Pelegrino, Y. (2012), Alfonso, D. (2012), Díaz, D. (2012), Rúa Hernández, N. (2012), Santos, T. (2017), Roa, R.M. (2017), Savigne, J. (2019), con estudios asociados a la vejez y la actividad física sistemática, donde se han podido constatar los efectos negativos de una vida inactiva, pero con mayor incidencia en esta etapa de la

vida, para conseguir con éxito un envejecimiento saludable, de ahí que las causas que justifican la necesidad de este estudio y que lo distinguen de otras investigaciones son las que se presentan a continuación:

Su **conveniencia**, reside en la incorporación de las personas mayores no solo del género masculino a la práctica sistemática de actividades físicas de manera controlada y organizada.

La **relevancia social**, estriba en que se benefician todos los individuos de cualquier edad o género, porque se contribuye a mejorar la calidad de vida, disminuir el consumo de fármacos, mejorar las relaciones interpersonales, independencia, autoestima, entre otros aspectos de la personalidad.

La **utilidad metodológica** de la investigación radica en la elaboración de un plan de acciones, donde se da respuesta al problema declarado y permite generalizar los resultados a otros ámbitos, para ser extendidos y aplicados en otras teorías.

En correspondencia con los argumentos anteriores se define como **situación problémica**: son innumerables los esfuerzos que realizan el INDER y el MINSAP en Cuba, para mejorar el bienestar y la salud de todas las personas, pero de forma contradictoria la incorporación de las personas mayores del género masculino a la práctica sistemática de actividades físicas en el municipio Matanzas, es equivalente al 2.3 %.

Lo anterior permite declarar como **problema científico** a solucionar: ¿cómo lograr la incorporación de las personas mayores del género masculino a la práctica sistemática de actividades físicas? Se declara como **objetivo general**: incentivar la incorporación de las personas mayores del género masculino a la práctica sistemática de actividades físicas.

La novedad científica radica en que se aporta un plan de acciones para incentivar la incorporación no solo de las personas mayores de ambos géneros a la práctica sistemática de actividades físicas, contribuye a la transformación de su estado de salud física y mental, los resultados pueden ser generalizados y aplicados en diferentes ámbitos.

Esta investigación esta vinculada al proyecto: Motricidad en el entorno universitario. Se utilizaron diversos métodos de investigación científica entre ellos:

Métodos Teóricos:

Histórico-lógico

Analítico-sintético

Inductivo-deductivo:

Hipotético-deductivo:

Métodos empíricos:

Análisis de documentos

La entrevista

La encuesta

La observación científica

Cárdenas cuenta con una población de adultos mayores de 155 530, de las cuales se trabaja con 135 739 personas, de ellas 96 719 pertenecen al sexo masculino y 58 811 al femenino. Se cuentan con 131 grupos de adultos mayores, de ellos 122 en la Cultura Física y 9 en Actividades deportivas. Además de 2 Casas de abuelos, 1 Hogar de ancianos y 4 grupos de Gimnasia asiática.

Tabla.1 Cantidad de adultos mayores por área:

Grupos	Masculino	Femenino	Total
Cultura Física	53	3789	3842
Actividades deportivas	5	259	264
Casas de abuelos	12	23	35
Hogar de ancianos	7	11	18
Gimnasia Asiática	22	72	94
Totales	99	4143	4253

Con esto podemos observar fácilmente que la incorporación de adultos mayores del sexo masculino de la ciudad de Cárdenas es muy bajo en comparación con las féminas.

DESARROLLO

1.1 Caracterización de las personas mayores

En estudios realizados por Rodríguez, K. D. (2011) se señala que: "... el adulto mayor, la adultez tardía, la tercera edad o la vejez, comprende aproximadamente el período que media entre los sesenta y ochenta años; ya que después de los ochenta se habla hoy en día, de la cuarta edad." Referente a lo antes expuesto fue aprobada durante el Simposio Internacional de Gerontólogos, efectuado en el año 1962, la siguiente clasificación por edades: 60-74 años (edad madura), 75 y más años (ancianidad).

La vejez se interpreta como el periodo de la vida en que el menoscabo de las funciones mentales o físicas se acentúa cada vez más en comparación con anteriores épocas de la existencia. (Abreu, V. C. 2009)

Exponen Armengot, N. y M. Moreno (2008), que el envejecimiento de los seres humanos es el resultado de la interacción muy compleja de factores biológicos, psicológicos y sociales. En esta etapa no sólo afectan los problemas de salud, sino otro grupo de factores, que se denominan de riesgo social en la vejez, lo que conlleva en ocasiones a ser considerados los ancianos como difíciles, por quienes los rodean y es alarmante en estos casos el nivel de rechazo que se establece.

De acuerdo a estudios realizados por el fisiólogo y neurocientífico Mora, F. (2015): "...el envejecimiento está asociado al deterioro de un organismo maduro, como resultado de los cambios ligados al tiempo, esencialmente irreversible e intrínseco a todos los miembros de la especie."

1.2. Diferentes cambios que ocurren en las personas mayores

Los cambios más visibles que ocurren en las personas mayores son los fisiológicos, según Campos, I. (2015) las células del cuerpo se regeneran de forma más lenta, haciendo que la piel se vea arrugada por pérdida de la elasticidad e hidratación. Además, disminuye la masa ósea, lo que implica una predisposición a las fracturas y la osteoporosis. Existen otros cambios

fisiológicos como la disminución de la saliva, reducción de las encías, déficit de dientes (necesidad de utilizar prótesis dentales).

Asevera Roa, R.M. (2017) que el adulto mayor en su cerebro pierde neuronas de forma generalizada y paulatina, por ende, las funciones cognitivas se ven disminuidas, a raíz de la falta de actividad física, los neurotransmisores se lentifican haciendo que la información se procese de forma más tardía que en etapas anteriores. De este modo, las funciones como el análisis, síntesis, ingenio, imaginación, razonamiento aritmético, memoria y percepción, pueden verse alteradas o disminuidas. No obstante, la capacidad de aprendizaje se mantiene en esta edad, sostiene Lacub, R. (2015).

Los órganos de los sentidos, alega Roa, R. M. (2017), principalmente el oído y la vista, se deterioran teniendo que en algunos casos utilizar lentes o audífonos para poder ver u oír bien. También puede haber una pérdida del olfato y del gusto.

Entre los cambios funcionales en el organismo del adulto mayor, aparecen las enfermedades como la presión arterial alta, accidente cerebro vascular (ACV), alzheimer, arterioesclerosis, artritis, artrosis, demencia senil, hipertrofia benigna de próstata, osteoporosis, párkinson, problemas visuales y auditivos, entre otras.

La falta de actividad laboral, también es otra de las características de esta etapa, lo que obliga a que las personas mayores necesiten de actividades físicas y mentales, para evitar que el deterioro en esta etapa de la vida.

El envejecimiento es un proceso a largo plazo, con cambios a nivel celular, estructural, de órganos y sistemas, y la vejez es una etapa definida del desarrollo del organismo que se caracteriza por la existencia de determinados cambios o modificaciones que se han producido durante envejecimiento y que en sí mismo expresan también la acción de envejecer. Estos cambios suceden en bioquímicos, fisiológicos, morfológicos, sociales, psicológicos y funcionales (Alvarado G. Alejandra M. 2014)

1.3 Particularidades de las personas mayores del género masculino

Dentro de las particularidades de las personas mayores del género masculino, expresa Lacub, R. (2015), están el enfrentarse a los primeros cambios

corporales, atravesando un período de pensamientos trascendentales acerca de sus retos personales, laborales, afectivos, económicos, entre otros.

Desde el punto de vista psicológico se acrecientan los cambios en el estado de ánimo, pérdida del impulso sexual, disfunción eréctil. Además, existen más riesgos de padecer depresión, afirma el urólogo Lacub, R. (2015).

El aumento del tamaño prostático, provoca la compresión progresiva de la uretra dificultando la micción, es otra de las patologías más frecuentes en la tercera edad, “, asegura Kund, E. (2013)

Sin dudas, explica Lacub, R. (2015) una de las cuestiones que más le preocupa al sexo masculino a medida que cumplen años, es la disfunción eréctil. Varias causas como las psicológicas, neurológicas, medicamentos, hormonales, entre otras pueden producir este efecto tan indeseable para los hombres, aunque “...la más habitual, en el adulto mayor, es la de origen vascular, sobre todo en varones con factores de riesgos como la obesidad, diabetes, hipercolesterolemia, tabaquismo. Conviene vigilar a estos pacientes puesto que, esa disfunción puede ser el indicio de una enfermedad cardiovascular oculta.”

Según Herald, E. (2018) “... en el plano sexual, debido a la disminución de testosterona, se reduce el deseo, aunque no desaparece. Tan sólo disminuye la intensidad y la frecuencia con la que se quiere tener relaciones sexuales.” A partir de los 50 años, el problema más habitual “... es mantener una erección”, después de los 60 son menos intensas.

La práctica sistemática de actividades físicas y seguir una dieta saludable, según Pelegrino, Y. (2012) será la mejor opción para evitar o, al menos, suavizar los achaques en esta etapa de la vida. El deseo sexual en el adulto mayor del sexo masculino, no desaparece, pero si se ve modificado en ciertos casos, por la disminución de la presión sanguínea.

Todos estos cambios que se producen en el cuerpo humano, son consecuencia del deterioro a nivel celular que se producen al alcanzar la vejez, por lo que es necesario tomar positivamente la idea de realizar actividades físicas con el fin de contribuir a un mejor funcionamiento del organismo. Afirma Yarmeín, R. (2018).

1.4 Importancia de la actividad física sistemática para las personas mayores

Teniendo en cuenta que el cuerpo humano está hecho para estar en movimiento, porque de lo contrario se deteriora, entonces la actividad física se convierte en una necesidad corporal básica, si se renuncia al ejercicio físico, el organismo funciona por debajo de sus posibilidades, comenta Roa, R.M. (2017).

En este sentido la OMS (2018) reconoce que un cuerpo que no se ejercita, utiliza aproximadamente el 27 % de la energía disponible en su organismo, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta el 56 % si se practica regularmente actividades físicas, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida.

Méndez, B. y J. Matos (2017) plantean, que el ejercicio y la actividad física reducen el proceso de envejecimiento, es decir, que el decrecimiento funcional debido a la edad se produce con mayor lentitud, prolongando la vida de las personas y haciéndolas más capaces y felices. La actividad física habitual puede ayudar emocionalmente al adulto mayor con estado de salud precaria, atenuando sus dolencias, así lo indican estudios realizados en el tema que se aborda. Estos resultados se suman a la evidencia de que la actividad puede ofrecer beneficios más allá del bienestar físico.

El ejercicio físico regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón, plantea Robinson, J. (2016). El músculo cardíaco de una persona preparada físicamente es más eficaz y por tanto, menos propenso a la fatiga y a la tensión.

Clark, J. (2014) expresa que con la práctica de ejercicios físicos, el sistema cardiovascular incrementa su capacidad de transporte, el deporte quema el exceso de grasa en el cuerpo y controla los depósitos de grasas en las arterias, reduciendo así el riesgo de trombosis. También aumenta el rendimiento del sistema respiratorio, la capacidad vital de los pulmones.

La actividad física sistemática plantea Santo. T. (2017) ayuda a la socialización y reintegración social, atenúa los efectos negativos de algunas enfermedades, reduce la ingestión de medicamentos, mejora la autoestima, disminuye la depresión, retarda la aparición de la osteoporosis.

La OMS (2018) plantea que la práctica sistemática de actividades físicas conlleva a un impacto social positivo, porque contribuye a disminuir los gastos relacionados con las enfermedades que atentan contra la salud, se alarga el tiempo de auto-valencia del individuo, propiciando que la población de personas mayores, se transforme en potencialmente activa, enriqueciendo con su experiencia a la sociedad, pudiendo aportar significativamente en diferentes áreas del desarrollo del país.

El ejercicio físico provoca efectos beneficiosos en el organismo humano, existen modificaciones en todos los sistemas que incluyen la activación de la circulación sanguínea, favorecen el tono muscular, interviene en el proceso de desintoxicación de sustancias de desecho del organismo, nos proporciona energía, alivia el stress, mejora las condiciones hemodinámicas y de la mecánica ventilatoria; disminuye la tensión arterial; previene la osteoporosis; ayuda en el control de la diabetes; etcétera.

Además, en el aspecto socio psicológico el ejercicio mejora el estado de ánimo, disminuye la depresión y la ansiedad, eleva la autoestima y la imagen corporal, ofrece distracción, y ayuda a mejorar el enfrentamiento al estrés de la vida cotidiana. La práctica sistemática del ejercicio, al mejorar el estado funcional, permite mantener la independencia personal y conduce a una reducción de las demandas de servicios médicos crónicos o agudos. En síntesis, mejora la calidad de vida del adulto mayor.

1.5 Plan de acciones para incentivar la incorporación de las personas mayores del género masculino a la práctica sistemática de actividades físicas

El plan de acciones que se presenta es opcional, por tanto las personas pueden seleccionar las actividades, fecha, hora, lugar y frecuencia que deseen, todo ello atendiendo a sus necesidades, gustos y preferencias. Es importante acotar que el empleo de las consonantes L, M, M, J, V, S y D, es para hacer referencia a los 7 días de la semana.

Objetivo: Incentivar la incorporación de las personas mayores del género masculino a la práctica sistemática de actividades físicas.

Tabla 2. Plan de acciones para incentivar la incorporación de las personas mayores del género masculino a la práctica sistemática de actividades físicas.

No.	Actividades	Fecha	Hora	Lugar	Frecuencia	Participantes	Recursos	Responsables
1	Caminatas	L, M,V	6-8 am	Comunidad	3 semanales	Adulto mayor y familiares	Autorización médica	Profesionales del INDER y el MINSAP
2	Gimnasia para el adulto mayor	L, M,V	8-9 am	Áreas de la comunidad	2-3 semanales	Adulto mayor	Autorización médica y área	Profesionales del INDER y el MINSAP
3	Excursiones	S ó D Semana 1	7am-7pm	Según solicitud	1 mensual	Adulto mayor y familiares	Transporte	Profesionales del INDER y el MINSAP
4	Ejercicios Yoga	M,J, S	8-9 am	Áreas de la comunidad	2-3 semanales	Adulto mayor y familiares	Autorización médica y área	Profesionales del INDER y el MINSAP
5	Juego de dominó	S y D Semana 2	2-6 pm	Según solicitud	2 semanales	Adulto mayor y familiares	Mesas y dominó	Profesionales del INDER y el MINSAP
6	Juegos de damas	S ó D Semana 2	2-4 pm	Según solicitud	1 semanal	Adulto mayor y familiares	Mesas y damas	Profesionales del INDER y el MINSAP
7	Juegos recreativos	S ó D Semana 3	2-4 pm	Según solicitud	1 semanal	Adulto mayor y familiares	Parque de la comunidad	Profesionales del INDER y el MINSAP
8	Visitas a centros recreativos	S ó D Semana 4	2-6 pm	Según solicitud	2 semanales	Adulto mayor y familiares	Áreas recreativas	Profesionales del INDER y el MINSAP
9	Competencias de ajedrez	S ó D Semana 2	2-4 pm	Según solicitud	1 semanal	Adulto mayor y familiares	Mesas, piezas y tablero	Profesionales del INDER y el MINSAP
10	Competencias de parchís	S ó D Semana 4	2-6 pm	Piscinas solicitadas	2 mensuales	Adulto mayor y familiares	Agua clorada	Profesionales del INDER y el MINSAP

11	Competencias de Danzón	S ó D Semana 4	4-6 pm	Según solicitud	1 semanal	Adulto mayor y familiares	Casas de cultura o áreas habilitadas a tales efectos	Profesionales del INDER y el MINSAP
12	Actividades de pesca.	S ó D Semana 4	4-6 pm	Según solicitud	2 semanales	Adulto mayor y familiares	Medios seleccionados	Profesionales del INDER y el MINSAP
13	Cumpleaños colectivos	viernes de la semana 4	7-10 am	Áreas de la comunidad	1 mensual	Adulto mayor y familiares	Alimentos y música	Profesionales del INDER y el MINSAP
14	Conferencias acerca de diferentes temas solicitados	M o J de la semana 1	2-4 pm	Escuelas comunidad	1 mensual	Adulto mayor y familiares	Especialistas en el tema	Profesionales del INDER y el MINSAP
15	Intercambios con niños y jóvenes	M o J de la semana 2	2-4 pm	Escuelas comunidad	1 trimestral	Adulto mayor y familiares	Especialistas en el tema	Profesionales del INDER y el MINSAP
16	Visitas a centros históricos	M o J de la semana 3	8- 12pm	Según solicitud	1 trimestral	Adulto mayor y familiares	transporte	Profesionales del INDER y el MINSAP
17	Talleres acerca de la música cubana.	M o J de la semana 4	4-6 pm	Escuela comunidad	1 trimestral	Adulto mayor y familiares	Especialista en los temas	Profesionales del INDER y el MINSAP
18	Competencias de décima campesina.	S ó D Semana 1	4-6 pm	Escuela comunidad	1 mensual	Adulto mayor	Especialista en el tema	Profesionales del INDER y el MINSAP
19	Actividades bailables	S ó D Semana 2	8- 12am	Áreas habilitadas de la	2 mensuales	Adulto mayor	Audio	Profesionales del INDER y el MINSAP

				comunidad				
20	Viajes al río o la playa	S ó D Semana 3	7-7 pm	Ríos o playas	2 Mensuales en el verano	Adulto mayor y familiares	Transporte	Profesionales del INDER y el MINSAP

CONCLUSIONES

Se constatan en el tratamiento de los referentes teóricos y metodológicos algunas insuficiencias en el Programa del Adulto Mayor, se estudian sus características y particularidades psicopedagógicas, biológicas y sociales, con mayor énfasis en el género masculino. El marco teórico conceptual de la investigación permitió a su vez, estudiar el posicionamiento de los diferentes autores que se citan en relación con el objeto de estudio. La caracterización de la situación actual posibilitó definir las dimensiones e indicadores que se miden en la investigación, para atender las insuficiencias que limitan la incorporación de las personas mayores del género masculino a la práctica sistemática de actividades físicas. Una vez estructuradas las actividades que conforman el plan de acciones, se logra organizar, sistematizar e interrelacionar los contenidos relacionados con las personas mayores, la importancia de la actividad física sistemática para dar respuesta al problema y ofrecer una atención individualizada a los sujetos investigados. Se logra demostrar la validez del plan de acciones y componentes que lo conforman, logrando evidenciar el cumplimiento de los objetivos propuestos, atendiendo a las necesidades, gustos y preferencias de los sujetos investigados. Además, el trabajo realizado permite afirmar que en condiciones de campo, la práctica sistemática del ejercicio por los adultos mayores puede aportar, de manera percibida, beneficios que van desde los vinculados a la salud y el mejoramiento de la aptitud física, hasta los vinculados con el bienestar emocional y social del practicante. El trabajo confirma la utilidad e importancia del ejercicio, y ofrece razones para continuar promoviéndolo entre la población de adultos mayores.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alfonso, D (2012) Efectos del ejercicio físico en adultos mayores y Círculo de Abuelos C-40 en Banes, Provincia Holguín.
2. Chávez S, López O, Martín J, Hernández E.(1993) Beneficios del ejercicio físico en el anciano. *Rev Cubana Enferm.*
3. Campos, I. (2014). Características de la vejez. <https://www.caracteristicas.co>vejez>. Consultado en enero de 2018.
4. Clark, J. (2014). Vida en plena forma, Paidotribo, Barcelona, España.
5. Colectivo de autores (2006). Programa Nacional de la Cultura Física y ejercicios físicos. La Habana, Editorial Deportes.
6. Colectivo de autores (1999). Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor. INDER, Ciudad de la Habana, Cuba.
7. Dawn C. Carr, PhD, Kathrin S. (2017) Gerontology in the Era of the Third Age_ Implications and Next Steps
8. Delgado, F. (2011). Actividades para la incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelos del Consejo Popular “Abel Santa María” del municipio de Encrucijada. Santa Clara, Cuba.
9. Denis, T. (2010). Teorías del Envejecimiento. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos68/teorias-envejecimiento/teorias-envejecimiento2.shtml>. Envejecimiento humano. http://es.wikipedia.org/wiki/Envejecimiento_humano. Consultado en enero de 2018.
10. Enciclopedia (2017). <https://www.caracteristicas.co/vejez/> Consultado en enero de 2018.
11. Heraldo, E. (2018). |<https://www.elheraldo.co/.../como-viven-su-sexualidad-los-mayores-de-60-265918>. Barcelona, España.
12. Kydd, A(2018) Ageism of third age
Lacub,R.(2015), Características del sexo masculino.
<https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/.../masculinidades-y-dilemas-durante-la-vejez>. Consultado en enero de 2018. La Habana, Cuba.

14. Méndez, B. y J. Matos (2017). Página de Twitter. www.jit.cu Círculos de abuelos cumplieron 30 años de fundados. Oficializados en 2004 en Santiago de Cuba.
15. OMS (2015). World Health Organization. <https://www.who.int>factsheet-olderadul>. La actividad física en el adulto mayor.
16. Pelegrino, Y. (2012). Juegos para elevar el estado de motivación hacia la actividad física en los adultos mayores del círculo de abuelos "Tete" del Reparto "La Coronela" municipio La Lisa, La Habana, Cuba.
17. Petrová, M (2016) The „Real“ Old Age and the Transition between the Third and Fourth Age¹.
18. Plevnik, M (2017) Benefits of motor and/or cognitive exercise: a review with recommendations for the third age.
19. Revista Habanera de Ciencias Médicas (2018) Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa
20. Roa, R. M. (2017). Importancia del ejercicio físico en el adulto mayor. Editorial INDER. La Habana, Cuba.
21. Robinson, J. (2016). Tercera Edad y actividad física, Mirador, p. 37, Barcelona. España.
22. Savigne, J y López, Y (2019) Ejercicios y actividades variadas para favorecer la incorporación del adulto mayor a la práctica masiva de ejercicios físicos.
23. Santo, T. (2017). Importancia del ejercicio físico en el adulto mayor. La Habana, Cuba.
24. Wikipedia, (2018) https://es.wikipedia.org/wiki/Tercera_edad.
25. Yarmein, R. (2018). Características biopsicosociales de los ancianos Camagüey, Cuba.