



Acción, Vol. 20 s/n publicación continua 2024, E-ISSN: 1812-5808
<https://accion.uccfd.cu>

Artículo original

La recreación física en superación de los estereotipos sociales negativos del adulto mayor

Physical recreation to overcome negative social stereotypes of older adults

Recreação física para superar estereótipos sociais negativos de idosos

Rayda Minelys Morales Arocha.

Universidad Agraria de La Habana. Güines. Cuba

ID: <https://orcid.org/0000-0003-4408-9636>

Correo: rayda@unah.edu.cu

Yamilet Yanes Leiva.

Universidad de la Ciencia de Cultura Física y Deporte Manuel Fajardo.

La Habana. Cuba.

ID: <https://orcid.org/0000-0003-1627-7752>

Correo: yamilet@gmail.com

Resumen

En la sociedad cubana contemporánea predominan estereotipos sociales negativos en los adultos mayores. Para modificar esto son clave la práctica regular de ejercicios físicos recreativos y las actividades sociales en las comunidades. Sin embargo, pocos y dispersos estudios apuntan a este propósito. El objetivo fue valorar la importancia de un programa de actividades físicas recreativas para la disminución de los estereotipos sociales negativos sobre el adulto mayor. Se realiza un estudio de campo, de carácter descriptivo, desde la metodología acción participativa. Se obtuvo como resultado que los adultos mayores en su mayoría no realizan actividades físicas en su tiempo libre. Con el programa de actividades físicas recreativas, se logró contrarrestar los estereotipos negativos del envejecimiento de los adultos mayores. Los especialistas consideran las posibilidades de replicar la propuesta en otros contextos del territorio.



Acción, Vol. 20 s/n publicación continua 2024, E-ISSN: 1812-5808
<https://accion.uccfd.cu>

Palabras clave: Recreación Física, actividades físicas recreativas, adulto mayor, estereotipos sociales negativos.

Abstract

In contemporary Cuban society, negative social stereotypes predominate in older adults. To modify this, the regular practice of recreational physical exercises and social activities in the communities are key. However, few and scattered studies point to this purpose. The objective was to assess the importance of a program of recreational physical activities for the reduction of negative social stereotypes about the elderly. A field study is carried out, of a descriptive nature, from the participatory action methodology. The result was that the majority of older adults do not perform physical activities in their free time. With the program of recreational physical activities, it was possible to counteract the negative stereotypes of the aging of older adults. Specialists consider the possibilities of replicating the proposal in other contexts of the territory.

Keywords: Physical recreation, recreational physical activities, older adults, negative social stereotypes.

Resumo

Na sociedade cubana contemporânea, os estereótipos sociais negativos predominam nos idosos. Para modificar isso, a prática regular de exercícios físicos recreativos e atividades sociais nas comunidades são fundamentais. Contudo, poucos e dispersos estudos apontam para esse propósito. O objetivo foi avaliar a importância de um programa de atividades físicas recreativas para reduzir os estereótipos sociais negativos sobre os idosos. É realizado um estudo de campo, de natureza descritiva, a partir da metodologia da ação participativa. O resultado foi que a maioria dos idosos não realiza atividades físicas no tempo livre. Com o programa de atividades físicas recreativas foi possível contrariar os estereótipos negativos do envelhecimento dos



Acción, Vol. 20 s/n publicación continua 2024, E-ISSN: 1812-5808
<https://accion.uccfd.cu>

idosos. Os especialistas consideram as possibilidades de replicar a proposta em outros contextos do território.

Palavras-chave: Recreação Física, atividades físicas recreativas, idosos, estereótipos sociais negativos.

Recibido: 4.3.24

Aprobado: 28.8.24

Introducción

Se percibe a nivel mundial, más de una cuarta parte de la población adulta no alcanza un nivel suficiente de actividad física. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física. (OMS, 2020). Por consiguiente, se hace necesario que los adultos mayores se incorporen a las actividades físicas y recreativas para prevenir o ayudar a controlar las enfermedades cardíacas, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, así como, para reducir los síntomas de la depresión, la ansiedad y el deterioro cognitivo, mejorar la memoria y potenciar la salud cerebral, entre otras consecuencias positivas para la salud.

A partir del estudio de la recreación física es posible abordar aspectos teóricos y prácticos desde un enfoque disciplinario, multidisciplinario e interdisciplinario. Pérez (2010), Carbajo, (2009) Peña (2013), Suárez (2013), Morales (2016) y Rodríguez (2019), que no siempre una mayor disponibilidad de tiempo libre lleva un mejor empleo del mismo. Esto significa que se debe planificar el tiempo libre para propiciar la participación y motivación del adulto mayor.

La recreación física, crece y se desarrolla haciendo ciencia. Para su influencia social y humana como espacio recreativo y de preparación multilateral para la vida, exige una mayor fundamento científico para su perfeccionamiento.

El vicepresidente primero del INDER, Fornés (2023), definió un concepto de recreación diferente, atemperado a estos tiempos y más abarcador: la recreación es un



fenómeno sociocultural que integra un sistema de relaciones que contribuye al sano aprovechamiento del tiempo libre con carácter inclusivo, mediante la realización de actividades físicas, deportivas, culturales (...), con plena voluntad y libertad de elección (...). Qué proporciona placer, divertimento y satisfacción, contribuyendo al desarrollo humano con el fortalecimiento de las actividades físicas, cognitivas e intelectuales del individuo, lo cual constituye un bien social.

Para el resultado del presente estudio, la autora asume la definición de recreación física emitida por Pérez (2010), que plantea lo siguiente: es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

La recreación física, surge como una necesidad de desarrollo del ser humano, tributa a la calidad de su vida, que se irradia en el ámbito social, laboral y familiar, a fin que el individuo pueda recrearse y emplear su tiempo libre en función de su desarrollo integral.

Pérez (2010), destaca la función del aprendizaje de la recreación que tiene como respuesta social: la educación del ocio y el tiempo libre para lograr la calidad de vida del adulto mayor. Desde el punto de vista educativo, el buen uso del ocio y el tiempo libre, tanto en lo individual como colectivo, va encaminado a la racionalización del tiempo libre, haciéndolo más útil para el disfrute pleno del ocio saludable.

En comunidades de Artemisa, Güines y Jaruco, se aplicó el programa propuesto con la aplicación de diferentes juegos físicos, recreativos, deportivos y festivales recreativo-deportivo. Los adultos mayores disfrutaban la posibilidad de participar y así recuperar las tradiciones de su comunidad, que con el tiempo se han ido perdiendo, por diversos factores.



Acción, Vol. 20 s/n publicación continua 2024, E-ISSN: 1812-5808
<https://accion.uccfd.cu>

El objetivo fue valorar la importancia de un programa de actividades físicas recreativas para la disminución de los estereotipos sociales negativos sobre el adulto mayor en comunidades seleccionadas.

Materiales y Métodos

La presente investigación es de campo, de carácter descriptivo, desde la metodología acción participativa. Se utilizaron los métodos siguientes: analítico-sintético, histórico-lógico, inducción-deducción, análisis documental, observación participante, encuesta, entrevista grupal y estadístico-matemático. Se aplicaron herramientas como los talleres de construcción del conocimiento y la técnica de ladov.

Se desarrolló en las comunidades Callejón de Portugués y Toledo del municipio de Artemisa, Reparto Las Yaguas del municipio de Güines y El Río, municipio de Jaruco, en el período de estudio comprendido entre septiembre de 2022 y diciembre de 2023. Se caracteriza por una muestra de 1733, de ellos 1644 adultos mayores y 89 actores sociales involucrados, que representan 100% de la muestra, por lo que coincide con la población.

Se empleó la técnica de ladov, que es el criterio de usuario, para obtener el índice de satisfacción grupal del adulto mayor en las comunidades de Callejón de Portugués y Toledo del municipio de Artemisa, la comunidad Reparto Las Yaguas del municipio Güines y El Río del municipio de Jaruco.

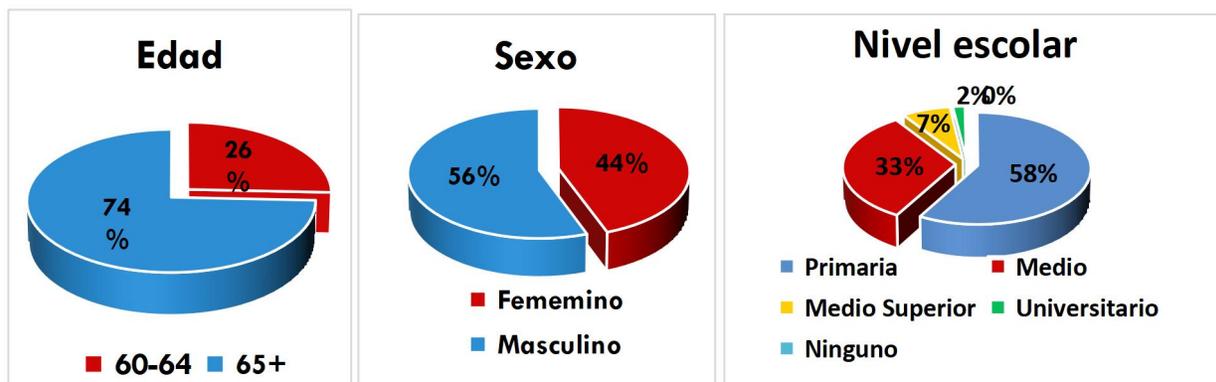
Se utilizó como instrumento que constituye una vía indirecta para el estudio de la satisfacción del adulto mayor. Los criterios que se utilizan se fundamentan en las relaciones que se establecen entre tres preguntas cerradas que se intercalan dentro de un cuestionario (preguntas 3,5 y 7) y cuya relación el sujeto desconoce. Estas tres preguntas se relacionan a través de lo que se denomina el "Cuadro Lógico de ladov".

Resultados

Referente a los resultados de la observación a las comunidades de Toledo y Callejón de Portugués, municipio de Artemisa, Reparto municipio de Güines y El Río municipio de Jaruco, se concluye que en estas 4 comunidades de las provincias Artemisa y Mayabeque, existen semejanzas como: la existencia de instalaciones deportivas comunitarias inadecuadas de las comunidades urbanas y la no existencia de instalaciones deportivas comunitarias en las comunidades rurales, en ningunas de las modalidades existentes (Rústicos, oficiales) y la escasez de materiales deportivos para el trabajo comunitario y las diferencias como: la existencia de terrenos deportivos inadecuados y la presencia de áreas disponibles para la práctica sistemática de las actividades planificadas en la comunidad.

En la revisión documental se determinó el análisis de las características generales de los adultos mayores encuestados, se muestran en la figura 1, los datos necesarios para caracterizar la muestra, que predomina el rango de edad entre más de 65 años, el sexo masculino, el nivel escolar primaria.

Gráfico 1. Características generales del adulto mayor, 2023



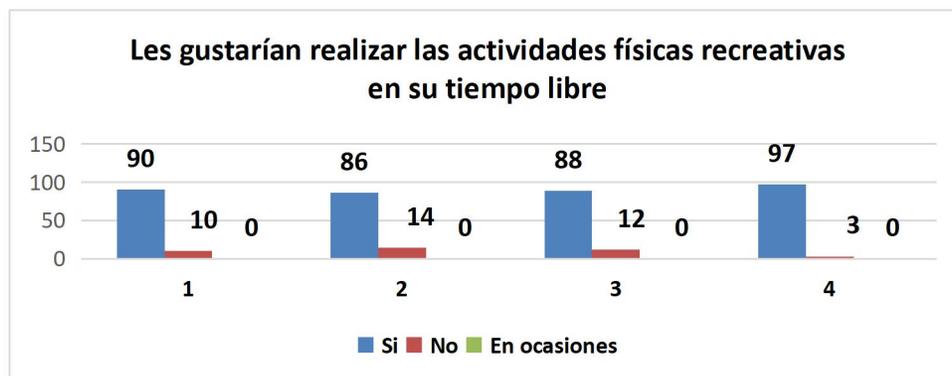
Leyenda: Datos generales (edad, sexo y nivel escolar) de los adultos mayores en las comunidades objeto de estudio.

Además, revelaron la existencia de un incremento asistencial del adulto mayor en los consultorios, con enfermedades crónicas no transmisibles, que se ven agravados generalmente por el sedentarismo.

Acorde a los resultados de la encuesta, se concluye que, en las comunidades de Toledo y Callejón de Portugués, ambas municipio de Artemisa, el Reparto Las Yaguas, municipio Güines y El Río, municipio de Jaruco, presentan semejanzas entre ellas, en cuanto a la disposición e importancia para la ejecución de un programa de actividades físicas recreativas vinculando la capacitación del adulto mayor de acuerdo a sus necesidades e intereses. Además, el 4% de los adultos mayores realizan actividades físicas en tu tiempo libre y el 96% no realizan actividades físicas en tu tiempo libre.

Con respecto a los motivos por los que realizan la actividad son: 3% me gusta hacer ejercicios físicos, actividades recreativas y deporte, porque me divierte, 4% para mantener o mejorar la salud, 1% para relajarme y los motivos por los que no realiza la actividad: 7% no hay instalaciones en la comunidad o cerca o adecuadas, 13% por motivos de salud y 37% por falta de tiempo, 38% por pereza y desgana y 3% otras razones como cuidar enfermos.

Gráfico 2. Información sobre el gusto de los adultos mayores para realizar las actividades físicas recreativas en su tiempo libre.



Leyenda: Azul: Si, Rojo: No y Verde: En ocasiones. Numeraciones: 1 (Toledo y numeración), 2 (Callejón de Portugués), ambas municipio de Artemisa, 3 (Reparto Las Yaguas), municipio Güines y 4 (El Río), municipio Jaruco.

En este gráfico 2, se observa cómo los adultos mayores en las comunidades objeto de estudio, en su mayoría les gustaría realizar las actividades físicas recreativas en su tiempo libre.



Así, como diferencias en cuanto, a los motivos por los que realiza la actividad el adulto mayor como para relajarme y los motivos por los que no realiza la actividad, como deje la comunidad donde realizada los ejercicios físicos y los días de la semana que prefieren para la ejecución de actividades físicas recreativas organizadas por los profesores de recreación física: los viernes y cualquier día de la semana.

En la presente investigación se realizaron talleres de innovación social del conocimiento desde de la metodología RAAKS para convertir un sueño en una realidad con la construcción de nuevos conocimientos a través de la comprensión y transformación del entorno en interacción social logrando entre los participantes la búsqueda de soluciones.

Se construye el programa de actividades físicas recreativas vinculando la capacitación del adulto mayor en las comunidades objeto de estudio, teniendo en cuenta la estructura organizativa y funcional: está estructurado por cuatro etapas, en la primera etapa: “Familiarización”-Identificación (Diagnóstico), se realiza la caracterización de la comunidad; en la segunda etapa: “Planificación del diseño del programa”, se realizan talleres de innovación del conocimiento, se trabaja conocimientos generales del programa como los conceptos necesarios para lograr un lenguaje común y se realizan actividades físicas recreativas y culturales; en la tercera etapa: “Implementación del programa”, se desarrollan las actividades de capacitación y actividades físicas recreativas; en la cuarta etapa: “Control del programa”, se comprueba el cumplimiento del objetivo que fue propuesto en la investigación.

Tabla 1: Distribución de las temáticas en las etapas del programa de actividades físicas recreativas vinculando la capacitación para el adulto mayor

Temáticas	Etapas I	Etapas II	Etapas III	Etapas IV
Caracterización de las comunidades del Callejón de Portugués y Toledo del municipio de Artemisa, en el Reparto Las Yaguas del municipio de Güines y El Río, municipio de Jaruco	X			
Estereotipos sociales negativos		X	X	X
La lucha contra los prejuicios en la relación de los adultos mayores y en la sociedad		X		
Recreación física comunitaria		X		



Medios artesanos y actividades culturales	X	X		
Visita al huerto comunitario		X	X	X
Enfermedades no transmisibles y factores de riesgo		X		
Alimentación saludable y Medio ambiente		X		
Actividades físicas recreativas y su beneficio			X	
Evaluación	X	X	X	X

En la tabla 1, se muestra la distribución de las temáticas en las etapas del programa de actividades físicas recreativas vinculando la capacitación para el adulto mayor, diseñado por todos los adultos mayores con sus actores involucrados en las comunidades objeto de estudio, donde se analiza cuatro etapas fundamentales (identificación, planificación, ejecución y control) para lograr un programa perfilado por las comunidades a partir de sus necesidades e intereses, que logre transformar los estereotipos sociales negativos del adulto mayor.

Mediante la técnica de ladov, se pudo determinar el Índice de Satisfacción Grupal (ISG) de los adultos mayores y actores sociales de las comunidades objeto de estudio, hacia las actividades físicas recreativa desde sus propias necesidades e intereses sustentados en su visión contextual, la participación comunitaria, lo endógeno, la interacción social y la sostenibilidad. En la tabla 2 que aparece a continuación, se muestran los resultados individuales de la clara satisfacción con las actividades físicas recreativas, en un 85 % del adulto mayor y el 15% más satisfecho que insatisfecho.

Tabla 2: Información sobre el índice de satisfacción individual (ISI)

Escala	Resultado	Cantidad	%
+ 1	Clara satisfacción	1473	85
+ 0.5	Más satisfecho que insatisfecho	260	15
0	No definido y contradictorio	0	-
-1	Más insatisfecho que satisfecho	0	-
-0.5	Clara insatisfacción	0	-
	Total	1733	100

Consecutivamente se puede hallar el ISG, empleando la siguiente fórmula:

$$\text{ISG} = \frac{1473 (+ 1) + 260(+ 0,5) + 0 (0) + 0 (- 0,5) + 0 (- 1)}{1733} = 0,92$$



Al calcular la fórmula se obtuvo un índice de satisfacción grupal de 0,92 que se interpreta como una valoración positiva del adulto mayor con el programa de actividades físicas recreativas vinculando la capacitación para el adulto mayor.

Discusión

Resulta necesario sustentar los enfoques y fundamentos teóricos-metodológicos en los criterios de varios investigadores, entre los que se contó con Fernández (1992), Levy (2003), Arias, et al., (2010), Gascón (2015), Nelson (2016), Perea (2018), Velasco et al., (2018), Osora, (2022), que aportan los resultados acerca de los estereotipos negativos sociales, esencialmente, los sustentos teóricos que permiten explicar científicamente, que permite la transformación del adulto mayor, de un estado real, potencial, a un estado deseado, aportan, esencialmente, la base metodológica, procedimental, tecnológica necesaria para lograrlo. Los estereotipos constituyen percepciones o creencias falsas, que se perciben como ciertas. Suponen generalizaciones no científicas de carácter subjetivo, capaces de influir sobre las conductas, emociones y actitudes de las personas. (Perea, 2018).

Por otro lado, los estereotipos son falsas concepciones que actúan a modo de clichés en el acercamiento a un fenómeno, grupo social u objeto. Son inexactos y generalmente despectivos, y pueden favorecer la aparición de conductas discriminatorias.

Fundamentación del programa

Los estereotipos sociales negativos han promovido interpretaciones erróneas y con esto un temor a envejecer. Como resultado de estas interpretaciones surgen los mitos y estereotipos nocivos frente a lo que significa este proceso normal que forma parte del ciclo vital. (Levy, 2003, p. 203)

Por otra parte, los estereotipos negativos hacia la vejez promueven la asociación de esta etapa con el déficit, la incapacidad, enfermedad y dependencia, ideas que se



traducen en patrones de comportamiento social como discriminación, segregación y maltrato institucional hacia las personas adultas mayores con repercusiones en su salud mental, social y física. (Gascón, 2015, p.6)

En la cultura cubana y latina los estereotipos en relación a la edad son primariamente negativos ya que envejecer se asocia a pérdida de salud, soledad, dependencia y deterioro funcional (Horton, Baker y Deakin 2007). Pueden ser positivos ya que un adulto mayor puede ser saludable, tener conocimiento, sabiduría, experiencia, riquezas, o neutrales y estar cambiando con el tiempo y de acuerdo al contexto. (Kornadt y Rothermund, 2011; Bai, Lai y Guo, 2016), [como citó Velasco et al., 2018, p.1]

Por el contrario, las interpretaciones negativas y peyorativas de la vejez, que son las más comunes, inciden en el deterioro de la persona mayor desde diversas perspectivas como la cronológica, la biológica o de salud, la psicológica o personal y la sociológica o comunitaria. (Rodríguez, 1989, como citó Carbajo, 2010)

Desde el punto de vista psico-social, en la etapa de la vida del adulto mayor se adquieren nuevos roles, entre ellos: el de ser abuelos que son tan importante para la familia y contribuir al cuidado de los niños, en las labores del hogar y son estos los que históricamente cumple transmisiones de roles y su función de continuidad. Pero no es menos cierto que en la mayoría de los casos se margina el adulto mayor y se subvalora el aporte de experiencia y sabiduría que estos pueden transmitir a la familia y a la sociedad en general.

Teniendo en cuenta el entorno social de este año, en el que lo más significativo para los adultos mayores en Cuba es el Nuevo Código de las Familias, señaló el impacto de las cátedras del adulto mayor, las cuáles se han convertido en nichos de gestión de conocimientos en todas las universidades del país. Además, sus resultados son coherentes con la espiritualidad de los adultos mayores de hoy y la forma en que está redactado el capítulo de los derechos del Código.



Varios autores destacan la importancia de la implicación social del adulto mayor, así como la necesidad de modificar los estereotipos negativos en torno a la vejez, y facilita la participación de los mismos en la capacitación y en las actividades físicas recreativas.

Las actividades no deben ser vistas solamente como físicas sino también recreativas, por lo que es preciso impulsar actividades físicas recreativas que emerjan desde el interior de cada comunidad. Estas actividades dependen en gran medida de los adultos mayores, a partir de sus propias necesidades, gustos e intereses, con el fin de utilizar adecuadamente el tiempo libre.

Camerino y Castañar (1988), define la actividad física recreativa como aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia. (citado por Luna, 2011, p.38)

Sandoval et al. (2022), detallan a la actividad física recreativa como una oferta fundamentada y saludable para la implementación de los adolescentes en el tiempo libre y lo describen como una estrategia adecuada, necesaria y conveniente. (citado por Jimbo, 2024, p.322)

Por lo tanto, las actividades físicas recreativas son flexibles, dinámicas y participativas e interactivas, al generar nuevos conocimientos que facilitan el camino para la transformación del adulto mayor desde el contexto comunitario, las cuales pueden ser utilizadas como herramientas para satisfacer las necesidades e interés recreativos.

Para el adulto mayor no existen actividades físicas recreativas específicas, lo fundamental, son las que se planifiquen, estén debidamente adaptadas a las



posibilidades del adulto mayor y el lugar oportuno donde se enmarcan dentro del programa, así también como el tratamiento didáctico y metodológico que garantice la participación de todos.

Espiella (2015), plantea que el programa es un medio con actividades seleccionadas y administradas por un equipo de profesionales entrenados, que están técnicamente capacitados y cuyas acciones buscan de manera específica alcanzar determinados objetivos deseados por la organización, la comunidad y los participantes en general.

La definición antes asumida reúne un grupo de elementos considerables para el desarrollo de esta investigación, partiendo de que un programa es un proceso que implica un amplio trabajo en grupo y por ende la participación de varias personas en aras de lograr un objetivo. Participar en grupo es más que estar presente, más que movilizar, más que intercambiar criterios, más que opinar; significa sensibilizarse, tomar parte, implicarse, decidir y actuar comprometidamente.

Por lo tanto, un programa variado, sistemático y adecuado contribuirán a elevar la calidad de vida en los adultos mayores, dada la importancia del mismo, permite el desarrollo de las dimensiones motrices, sociales, económicas y ambientales, que incide en la disminución de los estereotipos negativos del envejecimiento, al instaurar hábitos y estilo de vida saludable que favorece la actividad motora, la recuperación y la salud.

El programa de actividades físicas recreativas vinculando la capacitación del adulto mayor, constituye un evento de impacto para las comunidades objeto de estudio, pues se contaría por primera vez con un programa, que se construye por los propios adultos mayores a partir de sus necesidades e intereses, sustentado en el paradigma de desarrollo constructivista, en su visión contextual, la participación comunitaria, lo endógeno, la interacción social y la sostenibilidad. Con el aprovechamiento de este programa, se garantiza el aumento de la calidad de vida de todos los adultos mayores en los municipios objeto de estudio.



Conclusiones

La literatura consultada, permitió establecer la importancia del programa, de forma continua y adecuada, que contribuirá a elevar la calidad de vida del adulto mayor, que incide desde el aspecto social y los estereotipos sociales negativos del envejecimiento al instaurar hábitos y estilos de vida saludables.

Los resultados del diagnóstico revelan que los adultos mayores en su mayoría no realizan actividades físicas en su tiempo libre, provocadas por las insuficientes actividades físicas recreativas sistemáticas para el adulto mayor en los municipios objeto de estudio.

Con la práctica del programa de actividades físicas recreativas vinculando la capacitación del adulto mayor en las comunidades objeto de estudio, se logra contrarrestar los estereotipos negativos del envejecimiento de los adultos mayores, que responde a sus necesidades e interés de la recreación física.

Los adultos mayores de las comunidades objeto de estudio obtuvieron un índice de satisfacción grupal de 0,92, que se interpreta como un indicador de clara satisfacción por el programa de actividades físicas recreativas vinculando la capacitación para el adulto mayor.

Referencias

Carbajo Vélez, M.C. (2010). *Mitos y estereotipos sobre la vejez. Propuesta de una concepción realista y tolerante*. ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, Nº 24, 2009. p.91-92. <http://www.uclm.es/ab/educacion/ensayos>

Espriella De, F. A. (2015). *Programas recreativos y socio culturales*. p.1 [en línea]. España. fdelaespriella@hotmail.com.

Fornés Valenciaga R. (2023). *Un concepto de recreación “diferente”, a tono con estos tiempos*. Mesa redonda. 28 junio 2023 a las 19:52. DOI:



Acción, Vol. 20 s/n publicación continua 2024, E-ISSN: 1812-5808
<https://accion.uccfd.cu>

<http://mesaredonda.cubadebate.cu/mesa-redonda/2023/06/28/que-opciones-recreativas-tendremos-este-verano-primera-parte-video/>

Gascón S. (2015). *Imágenes negativas y estereotipos sobre la vejez, maltratos que inciden en las políticas*. Revista Salud. Vol. 10. No.47. p.6-10.
<http://www.isalud.edu.ar/news/links/isalud47.pdf>

Levy, B. (2003). *Mind matters: cognitive and physical effects of aging self-stereotypes*. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 2003, 58, pp. 203.

Luna González. Juan R. (2011). Plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la Educación Ambiental en jóvenes de 20 a 25 años de la Circunscripción # 10 del Consejo Popular “Rafael Ferro” del Municipio La Palma. [Tesis de maestría]. pp. 37-38. <https://rc.upr.edu.cu/jspui/handle/DICT/2505>

Organización Mundial de Salud (2020). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Perea, I. (2018). *Acción colectiva de las mujeres y procesos emancipadores en América Latina y el Caribe: una aproximación desde los casos de Cuba, Bolivia y Ecuador*. <http://www.scielo.org.mx/pdf/fi/v57n4/0185-013X-fi-57-04-00915.pdf>. p.1

Pérez Sánchez A. (2010). *Recreación: Fundamentos teóricos metodológicos*. La Habana: Editorial Deportes. p.15

Sandoval, M., Pérez, A., Tapia, J. y Carrasco, O. (2022). *Estrategia de actividades físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en adolescentes*. Revista PODIUM. pp.541–556.
<https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1255>

Velasco Rodríguez Víctor Manuel, Suárez Alemán Gabriel Gerardo, De Lourdes Limones María (2018). *Estereotipos del adulto mayor hacia el envejecimiento*. XII (28): 018 Ind ISSN: 1988-3439. <http://www.index-f.com/para/n28/e018.php> p.1



Acción, Vol. 20 s/n publicación continua 2024, E-ISSN: 1812-5808
<https://accion.uccfd.cu>

Declaración de conflicto de intereses: Los autores declaran no tener conflictos de intereses sobre el artículo.

Contribución de autoría:

Conceptualización: Rayda Minelys Morales Arocha. **Curación de datos:** Rayda Minelys Morales Arocha. **Análisis formal:** Yamilet Yanes Leiva y Aldo Pérez Sánchez. **Investigación:** Rayda Minelys Morales Arocha. **Metodología:** Rayda Minelys Morales Arocha. **Administración del proyecto:** Yamilet Yanes Leiva. **Supervisión:** Yamilet Yanes Leiva. **Validación:** Yamilet Yanes Leiva. **Redacción borrador original:** Rayda Minelys Morales Arocha. **Redacción-revisión y edición:** Rayda Minelys Morales Arocha.