

UNIVERSIDAD 2022

Simposio 3. Extensión universitaria, compromiso y transformación social para un desarrollo sostenible.

- II Simposio Universidad, Envejecimiento y Desarrollo Sostenible.

EL JUEGO EN EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE DESDE LA UNIVERSIDAD DE ARTEMISA.

THE GAME IN HEALTHY AGING FROM THE UNIVERSITY OF ARTEMISA.

Autores: MSc. Yamilé Blanca Sánchez Maza. Profesora Asistente del Centro Universitario Municipal Güira de Melena

Correo yamismael@uart.edu.cu

Universidad de Artemisa. Cuba

Lic. E Ismael Martínez López. Profesor Asistente del Centro Universitario Municipal Güira de Melena

Correo estanislaoml@uart.edu.cu

Universidad de Artemisa. Cuba

MSc. Marialys García Gutiérrez. Profesora Asistente del Centro Universitario Municipal Güira de Melena

Correo marialysg@uart.edu.cu

Universidad de Artemisa. Cuba

Resumen

En Cuba el Estado, la sociedad y las familias tienen la obligación de proteger a los adultos mayores, promover su integración social, impulsando de esta manera una longevidad saludable. Sobre esta premisa el trabajo presenta una propuesta de sistema de juegos para promover un envejecimiento saludable desde la cátedra del Adulto Mayor en la Universidad de Artemisa en el Centro Universitario Municipal de Güira de Melena como tarea del proyecto institucional “Pujanza psicopedagógica en el territorio artemiseño”. A partir de las necesidades detectadas con la utilización de los métodos empíricos de la investigación, dentro de las que se encuentran: Ejercitar la memoria, el pensamiento, el lenguaje, la comprensión y la capacidad de aprendizaje, mejorar sus estilos de vida, prevenir problemas de salud, disminuir los comportamientos de riesgo, mantenerse mentalmente activos, utilizar satisfactoriamente su tiempo libre, fortalecer la resiliente a los cambios, realizar proyectos de vida que posibiliten un envejecimiento saludable. Con el empleo de los métodos teóricos de la investigación como: analítico sintético, la modelación, sistémico estructural funcional, se determinaron los fundamentos teórico-metodológicos que posibilitaron la realización de los juegos para promover un envejecimiento saludable obteniéndose como resultados la participación activa, protagónica en actividades para prevenir problemas de salud, evitando los comportamientos de riesgo, favoreciéndose el aprendizaje, el fortalecimiento de la resiliencia, enfrentar las exigencias que le impone el medio, desarrollándose la

capacidad de adaptación y afrontamiento para hacer frente a las nuevas condiciones biológicas, psicológicas y sociales que genera el proceso de envejecimiento.

Abstract

In Cuba, the State, society and families have the obligation to protect the elderly, promote their social integration, thus promoting a healthy longevity. On this premise, the work presents a proposal for a game system to promote healthy aging from the chair of the Elderly at the University of Artemisa in the Municipal University Center of Güira de Melena as a task of the institutional project "Psycho-pedagogical strength in the territory of Artemisa". From the needs detected with the use of empirical research methods, among which are: Exercising memory, thinking, language, understanding and learning capacity, improving their lifestyles, preventing problems health, reduce risk behaviors, stay mentally active, use your free time satisfactorily, strengthen resilience to changes, carry out life projects that enable healthy aging. With the use of theoretical research methods such as: synthetic analytical, modeling, systemic structural functional, the theoretical-methodological foundations that made it possible to play the games to promote healthy aging were determined, obtaining as results the active, protagonist participation in activities to prevent health problems, avoiding risk behaviors, promoting learning, strengthening resilience, facing the demands imposed by the environment, developing the capacity for adaptation and coping to face new biological, psychological and social conditions generated by the aging process.

Palabras claves: envejecimiento saludable, juegos, orientación.

Introducción

El envejecimiento poblacional en Cuba es muy similar al de muchos países en desarrollo y se encuentra entre los países que tienen un índice más elevado y se estima que para el actual año 2020 Cuba se convertirá en el país de Latinoamérica con mayor proporción de Adultos Mayores.

En Cuba existe un sistema de salud accesible que jerarquiza la atención a los adultos por ser considerados los más vulnerables de la población, para lo cual se cuenta con un Programa Nacional de Atención al Adulto Mayor, impulsando de esta manera una longevidad satisfactoria.

Existen normas jurídicas para la protección de las personas mayores en el país entre ellas se encuentra la Ley 105 de 2008, de Seguridad Social: artículo 1, artículo 3 y artículo 111.

También desde el VII Congreso del Partido Comunista de Cuba se modificó el Lineamiento 144 y se aprobó el Lineamiento 116 que plantea "garantizar la implementación gradual de la política para atender los elevados niveles de envejecimiento de la población".

En la Constitución aprobada en el 2019 en el Capítulo III Derechos Sociales, Económicos y Culturales se tiene en cuenta al adulto mayor en su artículo 73 el cual enuncia: "El Estado, la sociedad y las familias tienen la obligación de proteger y asistir a los adultos mayores en lo que a cada uno corresponde y de promover su integración social".

Diversas investigaciones como: Taylor, B. A. y Pescatello, L. S. (2016), Pereira, C., Baptista, F. y Cruz-Ferreira, A. (2016), Oliver, A., Gutiérrez, M., Tomás, J., Galiana, L. y Sancho, P. (2016), Parra Rizo María Antonia.2017, Sánchez García Eloína.2017, Martin

García M 2017, Chávez Negrín Ernesto (2017), *Ciano Natalia* 2017, Martínez Pérez Teresita de J, González Aragón C, Castellón León Gisela, González Aguiar Belkis. (2018), entre otros han abordado la promoción de un envejecimiento activo, saludable o satisfactorio estableciendo estrategias, programas, sistema de acciones, modelos, proyectos, intervención educativa, entre otras alternativas con el fin de proteger a dicha población.

Mediante la utilización de los métodos empíricos de la investigación se identificó en los adultos mayores pertenecientes a la Universidad del Adulto Mayor del Centro Universitario Municipal de Güira de Melena las siguientes necesidades:

- Ejercitar la memoria por las dificultades que presentan en la fijación, así como el pensamiento, el lenguaje, la comprensión y la capacidad de aprendizaje
- Participar en psicoterapias para mejorar sus estilos de vida
- Participar en actividades de prevención de problemas de salud
- Disminuir los comportamientos de riesgo
- Participar de forma protagónica en actividades para mantenerlos mentalmente activos
- Utilizar satisfactoriamente su tiempo libre
- Fortalecer la adaptación de manera resiliente a los cambios.
- Realizar proyectos de vida que posibiliten un envejecimiento saludable

Por la problemática anteriormente mencionada se hace evidente que hay que orientar a los adultos mayores en el logro de un envejecimiento saludable, de ahí que se determine ¿Cómo contribuir a promover un envejecimiento saludable en la Universidad del Adulto Mayor del municipio Güira de Melena?

Objetivo: Diseñar un sistema de juegos para promover un envejecimiento saludable en la Universidad del Adulto Mayor del municipio Güira de Melena

Desarrollo

Natalia Ciano (2017) declara que “El tema de orientación para adultos mayores cobra relevancia en la actualidad, asignada por el aumento de las expectativas de vida y la necesidad de la preservación de su calidad.” Ciano N. (2017: 11)

El envejecimiento mundial se ha ido acelerando, en los años noventa la Organización de Naciones Unidas (ONU) implementó el primero de octubre como Día Internacional del Adulto Mayor, con el fin de favorecer la toma de conciencia sobre el valor de prolongación de la vida y la necesidad de crear sociedades cada vez más integradoras y justas para todas las personas adultas mayores.

Los planteamientos anteriores resaltan la necesidad de orientar a este grupo etario para promover un envejecimiento saludable.

La orientación del adulto mayor es una necesidad indispensable si se quiere alcanzar un envejecimiento satisfactorio que solo es posible con la integración de todos los niveles de atención y la preparación constante de los profesionales vinculado al cuidado del anciano.

Un importante aspecto que requiere orientación es el del uso del tiempo libre, el cual contribuye a una vida más sana. Ello se promueve a través de los grupos de orientación y recreación.

La práctica de ejercicios físicos sistemáticos, adquieren gran importancia dado a que coopera con el mejoramiento Psicosomática de los mismos dando importancia de su incorporación a la vida social activamente, dándoles el lugar que les corresponde,

contribuyen a liberar el estrés y mantener un estado físico y mental adecuado para tratar de alcanzar un mayor nivel de autonomía física que contrarresten las acciones del proceso de envejecimiento, mejorar el nivel de adaptación a nuevas situaciones a través de actividades variadas que provoquen respuestas motrices, fomentando el mejoramiento de la salud.

En general podemos resumir que la realización de ejercicios físicos de forma regular es una necesidad de todo ser humano ya que su influencia es una vía segura para evitar el deterioro orgánico, lograr una vida sana, retrasar los síntomas del envejecimiento, y evitar enfermedades ya que el ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, reduce la resistencia vascular periférica e incrementa la distensibilidad aórtica con lo cual disminuye la presión arterial y mejora el retorno venoso debido a que incrementa la fuerza

En la Universidad existe una Cátedra que atiende al Adulto Mayor, donde enfoca el envejecimiento como una etapa del desarrollo psicológico. Este tipo de atención debe sus éxitos a la voluntad política del estado y del gobierno para ofrecerla sin exclusiones con la participación popular a lo largo de todo el país en cada una de las Universidades. El desarrollo de las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor (CUAM) posibilitan lograr cambios en el estado de salud de la población mediante la promoción de salud. Se trata de un proceso de orientación, de crecimiento, dirigido a entablar relaciones interpersonales nuevas y más provechosas, elevar la autoestima, favoreciéndose cambios físicos y mentales a partir de trabajar en la esfera cognoscitiva y afectiva.

En Cuba se ha dado gran prioridad a los adultos mayores con el desarrollo de disímiles programas que cubra las necesidades psicosociales, asistenciales, intelectuales donde los orientan hacia un envejecimiento saludable debido a que este proceso es complejo y trae consigo muchos cambios biológicos, psicológicos y sociales.

Envejecimiento saludable

El envejecimiento en tanto proceso, no se inicia a partir de la vejez, sino que surge desde el mismo momento del nacimiento (Ciano, N,2017, p22)

El envejecimiento es un proceso universal, continuo, irreversible, dinámico, progresivo, declinante y heterogéneo, y hasta el momento, inevitable, en el que ocurren cambios biopsicosociales resultantes de la interacción de factores genéticos, sociales, culturales, del estilo de vida y la presencia de enfermedades.

Al definirse por la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud como completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades, además del progresivo envejecimiento poblacional, el aumento de la esperanza de vida y el descenso de la tasa de natalidad y fecundidad contribuyeron a que el proceso de envejecimiento dejara de ser visto como declive y se comenzara a estudiarse desde una perspectiva positiva con diferentes teorías.

El envejecimiento saludable es un término que enlaza la teoría gerontológica con la política social, es una de las primeras prioridades para las Naciones Unidas como para la OMS, lo consideran un tema relevante a investigar.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) y OMS han aconsejado trabajar en promoción de la salud en todas las etapas del ciclo vital, en la prevención y control de enfermedades crónicas no transmisibles como cardiopatías, arteriosclerosis, diabetes, obesidad, hipertensión arterial, salud mental y en el impulso de políticas favorables al envejecimiento activo y saludable para permitir el *envejecimiento saludable*

Se han planificado y desarrollado diversos foros, reuniones y eventos para organizar la *Década del Envejecimiento Saludable (2020–2030)* en consonancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

La OMS (2019) define el envejecimiento saludable como “el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez”.

“La capacidad funcional comprende las capacidades que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella... Estas capacidades son: satisfacer las necesidades básicas; aprender, crecer y tomar decisiones; tener movilidad; establecer y mantener relaciones, y contribuir a la sociedad”.

Además señalan que es importante “tener la posibilidad de vivir en entornos que apoyan y mantienen la capacidad intrínseca y la capacidad funcional. La capacidad funcional se compone de la capacidad intrínseca de la persona, las características del entorno que afectan esa capacidad y las interacciones entre la persona y esas características.

La capacidad intrínseca es la combinación de todas las capacidades físicas y mentales de una persona e incluye su capacidad de caminar, pensar, ver, oír y recordar. Distintos factores influyen sobre la capacidad intrínseca como la presencia de enfermedades, los traumatismos y los cambios relacionados con la edad.

El entorno comprende el hogar, la comunidad y la sociedad en general. En el entorno se encuentra una serie de factores que abarcan el entorno construido, las personas y sus relaciones, las actitudes y los valores, las políticas de salud y sociales, los sistemas que las sustentan y los servicios que prestan.”(OMS,2019, p.1)

El envejecimiento saludable como proceso debe promover oportunidades en todos los contextos para mantener la salud en el adulto mayor para que puedan tomar parte de manera activa en la sociedad, sin ser discriminados, con equidad de género, disfrutando de una buena calidad de vida, satisfaciéndose sus necesidades básicas sin desigualdades.

“Para lograr esto, la OMS debe liderar una década de acción mundial coordinada para fomentar el *envejecimiento saludable* en torno a todos los Objetivos de Desarrollo Sostenible, en colaboración con los Estados Miembros y los socios nacionales internacionales”(OMS,2019,p 2).

Desde el 2018 se comenzaron los preparativos de la *Década del Envejecimiento Saludable como una colaboración mundial liderada por la OMS* para mejorar la vida de los adultos mayores, sus familias y las comunidades determinando como prioridades:

“Mayor compromiso con las personas mayores.

□ Mayor comprensión de las necesidades y las necesidades insatisfechas de las personas mayores.

□ Desarrollo y fortalecimientos de la salud y la atención a largo plazo, específicamente en el nivel comunitario.

□ Mejores medidas multisectoriales por medio de, por ejemplo, ciudades y comunidades adaptadas a las personas mayores” (OMS 2019, p 2).

La *Década del Envejecimiento Saludable (2020-2030)* ofrece la oportunidad de aunar a los gobiernos, la sociedad civil, los organismos internacionales, los profesionales, las instituciones académicas, los medios de comunicación y el sector privado en torno a diez años de acción concertada, catalizadora y de colaboración para mejorar las vidas de las personas mayores, sus familias y las comunidades en las que viven.

Los preparativos de la Década del Envejecimiento Saludable comenzaron en el 2018 intensificándose a partir del 2019.

Vivir un envejecimiento saludable requiere ser el protagonista de la propia vida y estar presente en todo lo que sucede alrededor, lo que permite mantener la capacidad de ser útiles y desarrollar la convivencia y la solidaridad.

La Cátedra universitaria del Adulto Mayor en Güira de Melena

La CUAM en Güira de Melena hoy provincia Artemisa se constituyó en el curso escolar 2003- 2004, acogió adultos mayores de diferentes sectores laborales

El desarrollo de la tarea contó con el apoyo de diversas organizaciones e instituciones del territorio, a partir de las necesidades diagnosticadas por la CUAM del CUM de Guira de Melena, de las iniciativas aportadas por los diferentes agentes que han intervenido en su desarrollo y por los propios estudiantes se han desarrollado acciones de orientación para promover un envejecimiento saludable

Juegos para promover un envejecimiento saludable

OBJETIVOS GENERALES :

Teniendo en cuenta las necesidades básicas de aprendizaje de los adultos mayores las acciones de orientación con vista a promover un envejecimiento saludable que se desarrollaron estaban dirigidas a los siguientes objetivos

- Potenciar el desarrollo de memoria, el pensamiento, el lenguaje, la comprensión y la capacidad de aprendizaje
- Desarrollar estilos de vida saludables, previniendo problemas de salud, disminuyéndose los comportamientos de riesgo
- Promover la participación protagónica en actividades para mantenerlos mentalmente activos, utilizándose satisfactoriamente el tiempo libre y la socialización
- Prepararlos para realizar proyectos de vida que posibiliten un envejecimiento saludable, fortaleciéndose la adaptación de manera resiliente a los cambios.

La realidad de hoy es que nos enfrentamos a la pandemia del COVID 19 este grupo etario es de gran vulnerabilidad por consiguiente todas las actividades que realizaban necesariamente debieron ser modificadas, ya no pueden realizar la práctica sistemática del Taichí con el profesor ni los ejercicios del círculo de abuelos, así que lo deben realizar solos en casa, se suspenden los encuentros de la cátedra de atención al adulto mayor y las demás actividades variadas en las que participaban, la noche del temba, la de los amigos de la década prodigiosa, los diferentes cursos de verano, encuentro de mujeres creadoras.

La primera medida tomada fue orientar que se mantuvieran en casa aislados, fue donde comenzamos a variar las actividades, la primera fue orientar que se mantuvieran informados, pero activos, realizando los ejercicios físicos en la casa y les pedimos su colaboración en la elaboración de nasobucos para los familiares, vecinos, escuelas y para el policlínico, actividad que aun realizan.

La situación ha continuado complejizándose y se trata de inmovilizar en casa a los miembros de la familia, solo que salga el que desde casa no puede trabajar a distancia, lo que implica la convivencia de varias generaciones dentro del hogar las 24 horas con todas las contradicciones que implica, por lo que se hace necesario, poner en práctica lo enseñado en los encuentros de la cátedra y realizar entonces actividades donde

todos colaboremos y seamos útiles se produce de esta manera un aprendizaje bilateral entre adulto mayor y niños.

Aspectos metodológicos que se tuvieron en cuenta para desarrollar los juegos para promover un envejecimiento saludable

Es importante en cada juego propiciar el desarrollo de una expresión comunicativa eficaz mediante la utilización adecuada de la lengua materna, la relación entre la teoría y la práctica, aplicar lo que aprenden y asumir una posición crítica de sus modos de actuación

Se incluye el diseño de medios para la elaboración de los juegos

Los juegos propuestos responden a las necesidades básicas de aprendizaje de los participantes, las que incluyen los conocimientos, actitudes, valores, habilidades, destrezas, intereses, aptitudes, y capacidades, enfrentar los desafíos de la existencia, continuar aprendiendo y enriquecer la calidad de vida personal, familiar y social

Para poder satisfacer las necesidades básicas de aprendizaje es importante una educación participativa, sustentada en la tolerancia, la equidad, la reciprocidad y el respeto mutuo, basada en la potenciación de la libertad responsable; que ofrezca opciones de vida, a fin de preparar a las personas para tomar decisiones y determinar sus propias rutas de vida, y que a su vez sean libres de regir los destinos.

El ser humano se concibe como el constructor de su propia vida, de su forma de relacionarse con las personas de su sexo y el otro, siendo libres y a la vez conscientes y responsables de sus actos.

Se tuvieron presentes las características psicológicas de la tercera edad favoreciéndose el desarrollo cognitivo, la memoria.

Los procedimientos a seguir se caracterizan por un enfoque metodológico participativo, basado en el diálogo, que propicie la reflexión, la toma de partido y el compromiso individual y grupal.

Para ello los autores proponen emplear métodos como la elaboración conjunta, trabajo independiente, conversación heurística, exposición problémica, el debate, la reflexión.

Los métodos activos participativos regulan y propician el desarrollo de la conciencia moral, armonizan lo personal con lo social y potencian niveles de desarrollo superiores del individuo y el grupo en armonía con su contexto

Es importante fomentar el trabajo en grupo, favoreciendo la interacción entre los adultos mayores, el trabajo cooperativo y a la vez equitativo, e impulsar la confrontación de puntos de vista diferentes, aceptar sugerencias favoreciendo el intercambio y la discusión de temáticas vinculadas a la vida social en general,

La propuesta de estos métodos persigue tener en cuenta el rol protagónico que los adultos mayores deberían desempeñar con vista a promover un envejecimiento saludable con la incorporación activa y sistemática que propiciaran la elevación de los conocimientos, las habilidades para la vida y la prevención de problemas de salud, su autocontrol, modificando estilos de vida.

El rol del educador (a) es de guía y facilitador, lo toma el adulto mayor potenciador del desarrollo de las y los miembros de la familia, en especial los niños atendiendo a sus necesidades

Las y los maestros deben actuar como mediadores, dirigiendo el proceso a partir de problemas, preguntas, situaciones, según las necesidades e intereses que por la vía telefónica. Esto estimula la acción de las y los adultos mayores hacia el cumplimiento

del objetivo propuesto, donde el profesor(ra) los motiva, les aclara dudas, los guía en los nuevos entornos de aprendizaje.

Los autores asumen como forma de organización para desarrollar juegos, espontánea, sencilla, donde prime la colaboración y el amor con vista a promover un envejecimiento saludable, lo que debe provocar la reflexión colectiva, la transformación y solución de los problemas a partir de las acciones por realizar, desarrollándose el pensamiento proyectivo, los sentimientos, valores y actitudes, modos autónomos, dinámicos de aprendizaje, independencia cognoscitiva, lográndose un clima de trabajo en equipo.

Se propone trabajar las habilidades intelectuales: observar, analizar, caracterizar, identificar, describir, comparar, reflexionar, valorar.

Desarrollo de juegos

- Diseño y confección de medios para los juegos por los adultos mayores y los niños con el uso de material reciclable

- Temáticas abordadas en los juegos: orientación a la familia, reflexiones para la vida, relaciones interpersonales, tabaquismo, alcoholismo, drogadicción, sexualidad responsable, prevención de problemas de salud como el Dengue, el Alzheimer, la demencia senil, covid-19, en forma lúdica para propiciar la salud mental, el autoconocimiento, la autoestima y con ellos el entretenimiento, donde se potencian las relaciones interfamiliares

- Juegos con el uso de trabalenguas, juegos de palabras con nombres personales, de frutas, de calles cuyo protagonismo en este caso son los niños

- Ejercicios para favorecer el desarrollo cognitivo, la memoria.

- Realización de juegos tradicionales.

A partir de los métodos empíricos de la investigación hemos evidenciado hasta estos momentos dentro de los resultados obtenidos con la aplicación variados de juegos donde se transmiten experiencias: en ambos grupos etarios

- Participación protagónica sistemática de los adultos mayores, prevención de problemas de salud, su autocontrol, elevación de los conocimientos y las habilidades, alto nivel de satisfacción con los juegos destinados a beneficiar y proteger la salud del adulto mayor, utilización adecuada del tiempo libre, para contribuir a una vida más sana.

Mayor intercambio entre los miembros del grupo de adultos mayores, posibilitándoles modificar estilos de vida, intercambiar juicios, criterios, aprendizaje de nuevos conocimientos, compartir experiencias, elevar su autoestima y ganar un espacio dentro de la familia y el hogar en un ambiente armónico.

En la actualidad se están desarrollando otras investigaciones las cuáles se proyectan como resultados del proyecto Institucional “Pujanza psicopedagógica en el territorio empresarial artemiseño” dirigido por el Departamento de Formación Pedagógica General de la Universidad de Artemisa con propuestas de programas de orientación, cursos de posgrados para orientar al adulto mayor, a los cuidadores, a la estimulación de procesos psíquicos, asesoramiento a centros dedicados al cuidado de los adultos mayores como casas de los abuelos, asilos todos, en fin la atención al envejecimiento poblacional como prioridad a nivel nacional.

Conclusiones

La promoción de acciones de orientación en la cátedra universitaria del Adulto Mayor del municipio Güira de Melena a partir de las necesidades diagnosticadas favorece un envejecimiento saludable que permite a las personas de edad la participación activa y protagónica en el desarrollo y enseñanzas de juegos para favorecer la prevención de problemas de salud, evitando los comportamientos de riesgo, favoreciéndose el aprendizaje, el fortalecimiento de la resiliencia y satisfacer sus expectativas personales, afrontar las exigencias que le impone el medio, desarrollándose la capacidad de adaptación y afrontamiento para hacer frente a las nuevas condiciones biológicas, psicológicas y sociales que genera el proceso de envejecimiento y un efecto psicosocial de relaciones humanas, interpersonales e intergeneracional muy importante para el adulto mayor y niños, que en situaciones excepcionales vividas de confinamiento en el hogar minimizan los riesgos psicológicos en esos grupos etarios. Experiencias que se compartirán en talleres de sistematización de saberes y las experiencias vividas, conocimientos teóricos y prácticos adquiridos en estas condiciones especiales que estamos viviendo

Bibliografía.

- Análisis de la estrategia de la cooperación para la innovación europea sobre el envejecimiento activo y saludable y su impacto en España. Logros y propuestas de mejora para el período 2016-2020.<http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=21/12/2016-a6d66c494f>
- Castro Ruz, R. (2016) «Discurso del General de Ejército Raúl Castro Ruz, Primer Secretario del Comité Central del Partido Comunista de Cuba y Presidente de los Consejos de Estado y de Ministros, en la clausura del VII Congreso del Partido, en el Palacio de Convenciones, 19 de abril de 2016». *Granma*, 20 de abril. Disponible en <<http://cort.as/yV2b>> [consulta: 4 abril 2021].
- Ciano Natalia 2017. PROCESO ESPECÍFICO DE ORIENTACIÓN PARA ADULTOS MAYORES Tesis Doctoral UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Secretaría de Posgrado Carrera de Doctorado en Psicología
- Chávez Negrín Ernesto (2017). El envejecimiento demográfico en Cuba.Su significación estratégica. Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS). Temas 2017
- .Guía para trabajar en Salud Comunitaria. Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad. Asturias. 2017.<http://obsaludasturias.com/obsa/guia-de-salud-comunitaria/>

- Gobierno del Principado de Asturias. Consejería de Sanidad. Dirección General de Salud Pública . 2018. Cuaderno de trabajo .Envejecimiento Saludable. Guía para el trabajo en el ámbito municipal y comunitario
- MINSAP (Ministerio de Salud Pública) (2016) *Anuario de Salud 2015*. La Habana. Disponible en <<http://cort.as/zZZW>> [consulta:4 febrero 2021].
- Martínez Pérez Teresita de J, González Aragón C, Castellón León Gisela, González Aguiar Belkis. 2018. El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad? Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, Cuba. Revista Finlay febrero 2018 | Volumen 8 | Numero 1 ISSN 2221-2434
- Organización Mundial de Salud, agosto 2016)/promocióndesalud.sepis@gmail.com
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2016). *Estrategia y plan de acción mundiales sobre el envejecimiento y la salud 2016-2020: Hacia un mundo en el que todas las personas puedan vivir una vida prolongada y sana*. 69ª Asamblea Mundial de la Salud. 24 de mayo de 2016. Recuperado de http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA69/A69_ACONF8-sp.pdf
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Ginebra: OMS.
- Organización Mundial de la Salud (OMS)(2019).Década del envejecimiento saludable 2020-2030 .Primer informe de progreso, marzo 2019.
- ONEI/CEPDE (Oficina Nacional de Estadísticas e Información/Centro de Estudios de Población y Desarrollo) (2015) *Proyecciones de la población cubana 2015-2050*. La Habana: ONEI. Disponible en <<http://cort.as/yVyN>> [consulta: 4abril 2021].
- _____ (2017a) *Anuario demográfico de Cuba 2016*. La Habana: ONEI.
- _____ (2017b) *Estudios y datos de la población cubana. Cuba y sus territorios 2016*. La Habana: ONEI.
- Oliver, A., Gutiérrez, M., Tomás, J., Galiana, L. y Sancho, P. (2016). Validación de un modelo explicativo del proceso de envejecer con éxito a partir de aspectos psicológicos, físicos, relacionales y de ocio. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 6(1), 47-56.
- Parra Rizo María Antonia.2017. Envejecimiento activo y calidad de vida: Análisis de la actividad física y satisfacción vital en personas mayores de 60 años Tesis Doctoral. España
- Proyecto de Constitución de la República de Cuba, Tabloide
- PCC (Partido Comunista de Cuba) (2016) *Plan nacional de desarrollo económico y social hasta 2030: propuesta de visión de la nación, ejes y Sectores Estratégicos*. LaHabana.Disponibleen<www.pcc.cu/pdf/congresos_asambleas/vii_congreso/resolucion3.php> [consulta: 4 abril 2021].
- Pereira, C., Baptista, F. y Cruz-Ferreira, A. (2016). Role of physical activity, physical fitness, and chronic health conditions on the physical independence of community-dwelling older adults over a 5-year period. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 65(1), 45-53.

- Rodríguez-Romo, G., Barriopedro, M., Alonso-Salazar, P. y Garrido-Muñoz, M. (2015). Relaciones entre Actividad Física y Salud Mental en la población adulta de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 233-239.
- Sánchez García Eloína. 2017. Estrategias para conseguir un envejecimiento activo. Trabajo Fin de Grado en Enfermería. Universidad de Cantabria Escuela Universitaria de Enfermería "Casa de Salud Valdecilla". España
- Taylor, B. A. y Pescatello, L. S. (2016). For the love it: Affective experiences that may increase physical activity participation among older adults. *Social Science & Medicine*, 161, 61-63.