

43

CONJUNTO DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA EN LAS CLASES DE LOS CÍRCULOS DE ABUELOS DEL MUNICIPIO DE CIENFUEGOS

SET OF PHYSICAL-RECREATIONAL ACTIVITIES FOR THE IMPROVEMENT OF THE QUALITY OF LIFE IN THE CLASSES OF THE CIRCLES OF GRANDPARENTS OF THE MUNICIPALITY OF CIENFUEGOS

Iván Quintana Fernández¹

E-mail: ivanquintanafernandez050@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1343-7709>

Blas Yoel Juanes Giraud²

E-mail: blasyoel2015@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8390-5726>

¹ Centro Provincial de Medicina del Deporte. Cienfuegos. Cuba.

² Universidad de Cienfuegos "Carlos Rafael Rodríguez". Cuba.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Quintana Fernández, I., & Juanes Giraud, B. Y. (2021). Conjunto de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la calidad de vida en las clases de los círculos de abuelos del municipio de Cienfuegos. *Revista Conrado*, 17(S3), 376-382.

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo consistió en realizar una propuesta de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor, utilizando para ello una muestra del círculo de abuelos de Pueblo Griño zona antigua, el cuál es de gran importancia para mejorar y elevar la calidad de vida en estas personas proponiendo un grupo de actividades según sus referencias. Para su desarrollo se utilizaron diferentes métodos y técnicas investigativas, como fueron la observación, que se aplicó a clases donde participaba el adulto mayor, como técnicas auxiliares se utilizó la encuesta, aplicada a un gran número de personas adultas fundamentalmente de la tercera edad, y entrevistas aplicadas a los profesores, médicos y enfermeras, lo cual facilitó la propuesta de las actividades que proponemos. El trabajo realizado aporta como conclusión un grupo de actividades y ejercicios para elevar la calidad de vida en el adulto mayor. Como recomendación principal fue introducir dentro de las actividades del adulto mayor, el grupo de actividades fruto de la investigación. Es de gran interés elaborar estas actividades físico-recreativas para contribuir a elevar la calidad de vida del adulto mayor en el disfrute de su tiempo libre, satisfacer sus necesidades y facilitar su incorporación a la sociedad. Consideramos que por la importancia que reviste en la actualidad la atención del adulto mayor, el diseño de las actividades seleccionadas y su organización técnica y metodológica pueden ser de gran utilidad para los profesores y activistas que imparten clases a estas valiosas personas.

Palabras clave:

Actividades físico, la calidad de vida adulto mayor.

ABSTRACT

The objective of this work was to make a proposal of physical-recreational activities for the improvement of the quality of life of the elderly, using a sample of the circle of grandparents of Pueblo Griño old area, which is of great importance to improve and raise the quality of life in these people proposing a group of activities according to their references. For its development, different methods and research techniques were used, such as observation, which was applied to classes where the elderly participated, as auxiliary techniques the survey was used, applied to a large number of adults mainly of the elderly, and interviews applied to teachers, doctors and nurses, which facilitated the proposal of the activities we propose. The work carried out provides as a conclusion a group of activities and exercises to raise the quality of life in the elderly. As a main recommendation was to introduce within the activities of the elderly, the group of activities resulting from the research. It is of great interest to develop these physical-recreational activities to contribute to raising the quality of life of the elderly in the enjoyment of their free time, meet their needs and facilitate their incorporation into society. We believe that due to the importance of the care of the elderly today, the design of the selected activities and their technical and methodological organization can be very useful for teachers and methodologists who teach these valuable people.

Keywords:

Physical activities, quality of life for the elderly.

INTRODUCCIÓN

La Cultura Física se destaca entre las medidas de prevención que se han adoptado para elevar mediante la actividad física sistemática y bien dirigida la expectativa de vida, la salud y el mejoramiento del organismo de los ciudadanos, ya sea en el tiempo de trabajo o en su tiempo libre (Nascimento et al., 2016 y Camps, 2021).

En la actualidad el gobierno cubano invierte innumerables recursos financieros destinados a la conservación de un adecuado estado de salud de la población en general, sin embargo; el nivel de salud que alcance cualquier población no está determinado por el número de medios y centros asistenciales con que la misma pueda contar, sino por la cantidad de personas que necesitan regularmente de estos. De tal forma, el estado de salud poblacional constituye además un problema económico importante para el desarrollo de toda sociedad.

La medicina moderna de nuestros días no cuenta con los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o la prolongación de la vida del hombre. Es por esta razón, que, junto a la correcta relación de trabajo y descanso, los hábitos de alimentación, régimen de vida y la eliminación de todo tipo de exceso y costumbres en el consumo de tabaco, alcohol y otros hábitos tóxicos, en la lucha por la salud, desempeñan, una importante función los ejercicios físicos y actividades recreativas correctamente dosificados (Mataix & Rivero, 2002; Bherer, Erickson & Liu, 2013 y Menezes et al., 2015).

El hombre al llegar a la edad madura en su organismo ocurre diferentes cambios de carácter biológico que pueden conducir incluso a variaciones patológicas en los diferentes aparatos y sistemas que ya se manifiestan a partir del período de edades comprendidas entre 35 y 40 años; y que en un inicio hacen su aparición de forma poco significativa.

La creación de condiciones favorables en la sociedad en su conjunto, deben significar un aporte importante para el total desempeño de las personas de la tercera edad, sobre todo disminuyendo los factores de riesgo. Es importante que la vida de esas personas no se llene de prohibiciones, ya que esto produce una auto limitación en los movimientos que conduce a la inevitable atrofia y lo hace separarse de la sociedad.

Con relación a la intensidad y duración, las actividades físico-recreativas para personas adultas deben ser de mediana intensidad, pero no muy largas. En el caso de una actividad físico-recreativa al realizarla sistemáticamente, el promedio de duración debe ser de 60 a 90 minutos.

Conocer la tercera edad permite un mejor espacio de realización personal, cuando se ha tenido la suerte de llegar a ella; significa una mejor convivencia familiar y social. La llamada tercera edad también es conocida con los términos de vejez, adultez mayor y tardía.

En Cuba existen condiciones humanistas particularmente ventajosas para el trabajo con los ancianos, y que potencian a esa generación como emergente de cambio social. No contamos con recursos de bienestar material, pero sí de carácter espiritual, que no son suficientemente utilizados en el diseño de módulos de atención a la tercera edad. La recreación es una alternativa que le permite al adulto mayor motivarse, establecer nuevas metas, nuevos intereses, estilo de vida y hasta se le puede considerar como terapéutico y restaurador.

La tercera edad constituye una etapa del desarrollo individual, y como tal debe tenerse en cuenta en el estudio de la relación del adulto mayor con la familia. Esta es una edad con características propias que presentan regularidades en su desarrollo, pero a la vez está determinada por influencias sociales, culturales, familiares e individuales.

El programa de atención a la tercera edad en Cuba tiene su eslabón primario al sistema de atención del médico de la familia. Las personas en la edad adulta muchas veces no conocen sus aptitudes y limitaciones motoras y fisiológicas y se nota en reiteradas ocasiones la tendencia a abusar de ellas, esto puede influir negativamente en su estado de salud.

Una importante función en estos tiempos, la desarrolla el profesional de la Cultura Física, quien en coordinación con el médico de la familia y otras instituciones u organizaciones presta servicios preventivos y de atención a esas personas en todo el país. Por la importancia que requiere la atención a la tercera edad, ya que es uno de los programas de mayor sensibilidad humana logrado por nuestro estado socialista; es que el autor de esta investigación realiza un trabajo dedicado a elevar la calidad de vida de la población adulta.

Esperamos que los resultados de este trabajo puedan servir como referencia para resolver esta problemática existente y contribuya a mejorar la incorporación de estas personas a la sociedad actual.

El objetivo del artículo es elaborar un conjunto de actividades físico-recreativas para mejorar la calidad de vida en las clases del adulto mayor en el Círculo de Abuelos de Pueblo Griffo zona antigua.

DESARROLLO

Para comenzar a hablar sobre la tercera edad, quizás sea bueno acercarnos primero a distintas concepciones que hay sobre este grupo etéreo en la sociedad en general. Como consenso utilizaremos la definición de tercera edad que nace en la Asamblea Mundial del Envejecimiento, realizada en Viena (Austria), en 1985, donde se acordó que a partir de los 60 años de edad las personas son consideradas como ancianos o adultos. Pero, sin duda, la persona anciana no se define sólo por su edad. Tiene que ver también con una conceptualización cultural de lo que significa ser un adulto mayor. "El envejecimiento como proceso de ponerse viejo es un proceso natural consubstancial a la finitud de los seres humanos, pero son las características de la sociedad en que viven las que condicionan tanto la cantidad de vida o el promedio de años que vivirán sus habitantes, como la calidad de vida o el cómo vivirán sus años de vejez. En otras palabras, envejecer no sólo es un proceso biológico, sino que también es un proceso social (Anantharaju, Feller & Chedid, 2002 y Arbonés et al., 2003 y Arai, & Hirose, 2009)

Asimismo, (Towsend, 1987 y Ayán, Sánchez & Cabanelas, 2018) planteó que la situación actual de dependencia de los ancianos ha sido creada por la política social, es decir, es producto de las acciones llevadas a cabo por la sociedad. En definitiva, si hoy existe una visión pesimista o paternalista hacia los ancianos, es la misma sociedad la que ha hecho esta construcción y a su vez, ha traspasado esta valoración (o des valoración) a las personas mayores, las que en gran parte terminan por asumirla como propia.

El presente trabajo se desarrolló en el Círculo de Abuelos de Pueblo Griffo zona antigua, tomándose como muestra 13 abuelos que se encuentran incorporados a las actividades físico-recreativas que se desarrollan en los círculos de abuelos y clases con el adulto mayor. Durante el desarrollo de la investigación se realizaron diferentes observaciones a las actividades físico-recreativas realizadas. Nuestro trabajo también contó con la aplicación de distintas técnicas, las cuáles son la encuesta y la entrevista.

Métodos empíricos empleados.

El método de la observación abierta y estructurada, y como técnicas auxiliares la encuesta y la entrevista, por ajustarse más a la recopilación de la información que necesitamos.

Observación: Se selecciona este método porque permite un contacto directo con las clases del adulto mayor, para ello se elaboró un protocolo de observación con los objetivos que se perseguían y que era interés del investigador.

La observación fue dirigida a: clases, que se realizaron preferentemente en los horarios de la mañana.

Los instrumentos de observación deben ser elaborados rigurosamente, ya que su objetividad suele conducir a la subestimación. Es preciso tener en cuenta dichas herramientas.

Encuesta: Se realiza a 13 adultos mayores que se encuentran incorporados a la actividad física.

Entrevista: Se utilizó para la obtención de información sobre temas que eran de interés, para ello nos apoyamos en especialistas como profesor que imparte las clases, a enfermeras (1) y médicos (1) que trabajan en los consultorios cerca donde se imparten las clases de educación física con el adulto mayor.

Métodos estadísticos. Se utilizó como base de cálculo el utilitario Excel sobre la plataforma Microsoft Windows.

Síntesis acerca de las actividades propuestas.

Las propuestas que se proponen a los factores que están vinculados al trabajo integrado, específicamente a los encargados en el sentido de brindar actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre de los adultos mayores.

En esta propuesta se aportan actividades, que, de utilizarse adecuadamente, será sin dudas un material didáctico a tener en cuenta para la realización de las actividades físico-recreativas. Para la misma se tuvieron en cuenta los elementos aportados por la investigación, los criterios de las personas de la III edad expuestos en la encuesta y los resultados de las entrevistas además de las observaciones que se realizaron.

Es fundamental el nivel de preparación de los profesores y técnicos para realizar las actividades y los medios más idóneos para el desarrollo de las diferentes actividades que serán puestos en función de esta, además de la creación e incremento de los medios en las medidas de las necesidades en los diferentes círculos de abuelos.

Es de gran importancia que las actividades estén acompañadas de una adecuada divulgación, la cual debe realizarse fundamentalmente a través de los medios de difusión masiva, utilizando carteles, propagandas, etc.

Algunos aspectos que debemos tener en cuenta al trabajar con el adulto mayor:

- No realizar saltos de altura.
- Una regla fundamental: no puede existir dolor.
- Movilización con suavidad de la región cervical.

- En determinadas ocasiones la emisión de determinados implementos.
- Acentuar la tonificación de los cuádriceps, la cintura abdominal y la base pelviana.
- Evitar el correr, solo se debe caminar.

Actividades para la Tercera Edad.

Tenemos la intención de realizar una propuesta del programa de actividades recreativas para el trabajo con el adulto mayor, teniendo como base algunos elementos fundamentales.

Debemos partir que la tercera edad o adulto mayor son personas que superan los 55 años de vida y se pone de manifiesto en esta etapa el determinismo de la edad que plantea que la persona después de 55 años es una persona envejecida; el envejecimiento es un proceso fisiológico que caracteriza una etapa de vida aunque todos comenzamos a envejecer desde que una célula madura en función. No podemos olvidar el acondicionamiento social que tienen los procesos de envejecimiento (modo de producción y calidad de la vida social e individual), teniendo en cuenta todo lo antes expuesto es de suponer que trabajamos con un grupo de personas que poseen disímiles características.

Aunque su organismo no está acondicionado para realizar actividades que sean de grandes esfuerzos, las actividades en los círculos de abuelos pueden contribuir a mejorar su calidad de vida, para ellos se pueden elaborar actividades que les proporcionen entretenimiento, planes, la posibilidad de relacionarse con otras personas de su edad sin que deban, realizar un gran esfuerzo físico, cada día es mayor la cantidad de personas que pertenecen a la tercera edad pero consideramos que todos no estamos preparados para ofrecerles una buena propuesta de actividades.

Conjunto de actividades físico -recreativas para el trabajo con el adulto mayor.

Estas actividades relacionan a la actividad física con la cultura y la política.

1. Desarrollar intercambio de clases o experiencias del adulto mayor en coordinación con otros círculos.
2. Planificar cumpleaños colectivos mensualmente.
3. Celebración de fechas históricas, cumpleaños, otras.
4. Celebración de Fiestas por el día del médico.
5. Celebración de fiestas por el día del maestro.

6. Encuentros de intercambios con personalidades de la medicina y el deporte.

7. Organizar charlas de interés o intercambio con delegaciones extranjeras.

8. Participar en exposiciones artesanales construidas por los integrantes del círculo.

9. Participar en eventos culturales.

10. Participación en desfiles o eventos deportivos y políticos donde expresen consignas y comunicados.

11. Presentación de tablas gimnásticas donde representen a su círculo.

12. Realizar actividades físicas al aire libre, en acampadas, excursiones, playas, piscinas, etc.

13. Presentación de ponencias sobre diferentes temáticas, ya sean culturales, deportivas, turismo deportivo, medio ambiente, histórico, etc.

14. Visitas a centros de trabajo.

15. Participación en fiestas populares.

16. Participación de actividades culturales que incluyan bailes tradicionales.

17. Participar como observadores en actividades-recreativas con los niños como:

18. Organizar juegos de participación donde se incluyan actividades de animación para la tercera edad.

19. Organizar competencias frecuentes:

- Dominó.
- Parchís.
- Ajedrez.
- Juegos de ludoteca.

A continuación, se presenta algunos juegos que se pueden incluir en el programa de actividades que se planifican para el adulto mayor.

1) Nombre: Aprendiendo del mundo.

Tipo de juego: De habilidad.

Objetivo principal: Desarrollo de la agilidad mental.

Medios: Sillas.

Terreno del juego: Espacio amplio y llano

Organización: Equipos en Fila.

Reglas y Desarrollo.

Se colocan los equipos en fila uno frente al otro y los jugadores parados. El profesor lanzará una pregunta sencilla sobre las características de cualquier país. Responderá el equipo que primero levante la mano.

Cada ronda durará un minuto, aproximadamente, si no se equivoca ningún jugador.

Ganará el equipo que menos se equivoque.

2) Nombre: ¿Cómo soy?

Tipo de juego: De habilidad

Objetivo principal: Discriminación táctil.

Medios: Un pañuelo, figuras geométricas, una silla y reloj.

Terreno del juego: Espacio amplio y llano.

Organización: Jugadores individuales.

Reglas y Desarrollo.

Se vendan los ojos del jugador y se le sienta en una silla. Detrás de él se colocará el profesor con diferentes figuras geométricas de plástico en su mano. El jugador deberá adivinar de cual se trata mediante preguntas que habrá de realizar el profesor. Ganará quien logre adivinar más figuras en el menor tiempo posible.

Los ojos de los jugadores estarán vendados y las figuras que debe adivinar se le presentarán de una en una sin repeticiones.

3) Nombre: Disparo seguro.

Objetivo: Lograr la precisión al lanzar.

Medios: Dos pelotas de béisbol y dos blancos.

Organización: Se realizarán dos hileras con la misma cantidad de participantes, estas se colocarán una al lado de la otra detrás de una línea que se deberá pintar en el suelo, frente a cada hilera se colocará un blanco a una distancia aproximada de 2 metros.

Desarrollo: Cuando el profesor ordene comenzar el ejercicio. Los primeros participantes de cada equipo lanzarán la pelota hacia el blanco que se encuentra al frente, y así sucesivamente hasta llegar al último blanco de cada equipo. Al final gana el equipo que más haya dado en el blanco. Si hay empate entonces el juego se volverá a realizar hasta que gane un equipo.

Reglas: No se puede lanzar la pelota hacia el blanco pisando la línea que marca la distancia del lanzamiento.

4) Nombre: Festival de las Palabras.

Objetivo: Desarrollar el vocabulario y la agilidad mental.

Medios: Ninguno.

Organización: Filas en equipos, una frente a la otra con la misma cantidad de participantes, ambas estarán a un metro de separación, el primero con el primero, el segundo con el segundo y así hasta el último.

Desarrollo: A la señal del profesor el primer participante de un equipo elegirá una letra con la cual el primer participante del otro equipo deberá decir la máxima cantidad de palabras posibles que comiencen con esa letra en 10 segundos, luego el contestador se convierte en preguntador y se hace lo mismo con los demás participantes de cada equipo, al final se sumarán la cantidad total de palabras dichas por cada equipo y el que tenga más será el equipo ganador.

Reglas:

1. Los competidores del equipo que no les toque participar no le pueden decir ninguna palabra al que está participando

2. Si no se cumple la primera regla el equipo incumplidor perderá.

5) Nombre: Pasando la pelota. Objetivo. Desarrollar la fuerza y la rapidez.

Medios: pomos rellenos con agua.

Organización: Frontal Equipos en círculo.

Desarrollo: El juego consiste en pasarse la pelota al sonido del silbato, el profesor debe estar de espaldas y contar hasta 20 segundos y a la orden de ya virarse el que se quede con el pomo tiene un castigo, cada vez que se pasen debe hacer una Semi-cuclilla.

Reglas: No se debe tirar el pomo en el momento de pasarlo, cuando se dé la orden de parar, no pasarse, es obligatorio hacer la Semi-cuclilla antes de pasarse el pomo y no se debe pasar en sentido contrario.

6) Nombre: Busca una pareja.

Objetivo: Desarrollar la rapidez.

Medios a utilizar: ninguno.

Organización: Dos equipos formados en hileras y al final del terreno una fila de jugadores sacados de estos equipos.

Desarrollo: A la señal del profesor el primer jugador de cada equipo saldrá caminando lo más rápido posible o de acuerdo a sus posibilidades y al llegar a la fila del final del terreno deberá tomar una pareja y volver al equipo, al llegar tocará al próximo jugador, todos realizarán la misma actividad de forma sucesiva.

Regla: Gana el equipo que primero tenga todas las parejas.

7) Nombre: Si la atrapas, sales.

Objetivos: Lanzamiento del balón sin que sea atrapado por el jugador del medio.

Medios: Una pelota de mini fútbol.

Organización: Se realiza un círculo con diez compañeros y uno en el centro.

Desarrollo: La pelota se puede lanzar lo más rápido posible y a todo lo largo y ancho del círculo, el jugador que se encuentra en el centro intentará atraparla y si lo logra el compañero que realizó el lanzamiento se colocará en el centro hasta que pueda atraparla. En caso de que la pelota salga del límite del círculo, el compañero que se encuentra en el medio deberá permanecer en el lugar y otro compañero buscará el balón.

Regla:

1. Gana quien permanezca menor cantidad de tiempo dentro del círculo.
2. El balón solo se debe lanzar a la altura del pecho.

8) Nombre: ¿La Foto?

Objetivos: Memoria visual, atención, observación, concentración, organización espacial.

Material: Reloj

Organización: Grupo disperso.

Desarrollo: Una vez que están todos los participantes dispersos por el área, se designa a un componente del grupo el cual debe salir al frente y fijarse bien en ellos, una vez que los haya estudiado debe darse la vuelta y cerrar los ojos. En ese instante un jugador/a debe abandonar el grupo y situarse en un lugar que no pueda ser descubierto por el compañero que se queda, lo cual este debe darse la vuelta y observar de nuevo para adivinar en el menor tiempo posible (5 segundos) el jugador que falta; si no lo acierta en el tiempo determinado debe volver a empezar el juego con el mismo compañero que se designó y se esconde otro jugador.

Reglas:

Gana el o los compañeros que descubran a la persona que falta una sola vez.

Pierde aquel que se quede tantas veces y no ha descubierto a un jugador que se esconda

9) Nombre: Adivina quién soy.

Objetivos: Discriminación táctil, orientación espacial, control emocional

Organización: Grupos de 6 a 8 jugadores de pie

Desarrollo: Se distribuyen los componentes del grupo en un espacio próximo, previamente se tapan los ojos a dos jugadores los cuales tienen que ir identificando uno a uno a sus compañeros del grupo, quienes no pueden hablar ni moverse del sitio. El reconocimiento táctil puede ser realizado en todo el cuerpo, una vez que han terminado de reconocer a los componentes del grupo se le dice el número de aciertos que han tenido. A continuación, se les vendan los ojos a otros 2 jugadores.

Regla: Gana los jugadores que más aciertos tengan.

CONCLUSIONES

Las actividades físico-recreativas que se ofertan en las clases del adulto mayor son fundamentalmente, actividades físicas y escasas actividades recreativas.

Las actividades físico-recreativas de mayor preferencia en el adulto mayor son:

Excursiones.

Visitas a museos.

Actividad física sistemática.

Encuentros con otros círculos.

Participación en actividades culturales.

Las actividades físico-recreativas resultado de la presente investigación están diseñadas para mejorar la calidad de vida en las clases del adulto mayor.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anantharaju, A., Feller, A., Chedid, A. (2002). Aging Liver. A review. *Gerontology*, 48(6), 343-353
- Arai, Y., y Hirose, N. (2009). The metabolic syndrome; a target for antiaging medicine. *Nihon Rinsho*, 67(7), 1418-1422.
- Arbonés G., Carbajal A., Gonzalvo B., González-Gross M., Joyanes M., Marques-López I, et al. (2003). Nutrición y recomendaciones dietéticas para personas mayores. Grupo de trabajo Salud pública de la Sociedad Española de Nutrición (SEN). *Nutr. Hosp*, 18(3), 109-137

- Ayán, C., Sánchez-Lastra, M., & Cabanelas, P. (2018). Aplicación de ejercicios de Brain Gym® en personas institucionalizadas con deterioro cognitivo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 18(72), 753–768. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.72.011>
- Bherer L, Erickson KI, Liu-Ambrose T. (2013). A review of the effects of physical activity and exercise on cognitive and brain functions in older adults. *J Aging Res.* doi: 10.1155/2013/657508
- Camps Calzadilla, E. (2021). Características antropométricas, funcionales y nutricionales de los centenarios cubanos. Tesis doctoral. Universidad de Ciencias Médicas de la Habana. Instituto de Ciencias Básicas y Preclínicas “Victoria de Girón”. Universidad Autónoma de Madrid Facultad de Ciencias. Departamento de Biología, Unidad de Antropología
- Mataix J. & Rivero M. (2002). Edad avanzada. En: Mataix J (Eds). *Nutrición y Alimentación Humana*. 883-901. Madrid: ERGON
- Menezes A.S., dos-Santos-Silva, R.J., Tribess S., Romo-Pérez V., Virtuoso-Júnior J.S. (2015). Inactividad física y factores asociados en personas mayores en brasil / Physical Inactivity and Associated Factors in Elderly People in Brazil. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.*;15(60):773-784. DOI: 10.15366/rimcafd2015.60.010
- Nascimento C., Varela S., Ayán C. & Cancela J.M. (2016). Efectos del ejercicio físico y pautas básicas para su prescripción en la enfermedad de Alzheimer. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.*;9(1):32-40. DOI: 10.1016/j.ramd.2015.02.003
- Townsend, P. (1987). Privación. *Revista de política social*, 16(2), 125-146.