

PARTICIPACIÓN DE ADULTOS MAYORES EN ACTIVIDADES DE LA CULTURA FÍSICA: REPARTO JUNCO SUR, CIENFUEGOS

PARTICIPATION OF OLDER ADULTS IN PHYSICAL CULTURE ACTIVITIES: CAST JUNCO SUR, CIENFUEGOS

Marcelo Alfonso Antúnez¹

E- mail: jabreus@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5524-6855>

Rafael del Carmen Caballero Pérez¹

E-mail: vgonzalez@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4877-1747>

Oslané Alonso Debora¹

E-mail: madajo1963@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0594-197X>

¹ Universidad de Cienfuegos "Carlos Rafael Rodríguez". Cuba.

Cita sugerida (APA, sexta edición)

Alfonso Antúnez, M., Caballero Pérez, R. C., & Alonso Debora, O. (2019). Participación de adultos mayores en actividades de la cultura física: reparto Junco Sur, Cienfuegos. *Revista Científica, Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 4(2), 70-75. Recuperado de [http:// rccd.ucf.edu.cu/index.php/rccd](http://rccd.ucf.edu.cu/index.php/rccd)

RESUMEN

El objetivo de este artículo es determinar las causas que dan origen a la baja participación de la población de adultos mayores hacia las actividades de la Cultura Física en el Reparto Junco Sur, del municipio de Cienfuegos, en el período de octubre del 2018 a abril del 2019. De un total de 368 adultos mayores de ellos: 192 hombres y 176 mujeres. Se aplicó la encuesta y la entrevista, para indagar acerca de las opiniones de los adultos mayores y obtener información confiable sobre ciertos hechos, respectivamente. El procesamiento estadístico se realizó mediante un análisis descriptivo de frecuencias y porcentajes de las variables diseñadas, a través del paquete estadístico IBM®SPSS® Statistics, versión 21 y la suite ofimática Microsoft Excel Professional Plus 2013. Se obtuvo de los sujetos estudiados, según rangos de edades, los mayores porcentajes recaían en mujeres ubicadas de 60-64 años y 65-69. Se concluyó que la desmotivación es la causa principal de la baja incorporación y participación hacia las actividades de la Cultura Física.

Palabras clave:

Ejercicio, adulto mayor, actividad física.

The objective of his article is determine the causes that give rise to the low participation of the population of older adults towards the activities of the Physical Culture in the Junco Sur Cast, of the municipality of Cienfuegos, in the period from October 2018 to April 2019. Of a total of 368 older adults of them: 192 men and 176 women. The survey and interview was applied to inquire about the opinions of older adults and obtain reliable information about certain facts, respectively. The statistical processing was carried out by means of a descriptive analysis of frequencies and percentages of the designed variables, through the statistical package IBM®SPSS® Statistics, version 21 and the Microsoft Excel Professional Plus 2013 office suite. It was obtained from the studied subjects, according to ranges of ages, the highest percentages were in women aged 60-64 and 65-69. It was concluded that demotivation is the main cause of the low incorporation and participation towards the activities of Physical Culture.

Keywords:

Exercise, elderly, physical activity.

ASBTRACT

INTRODUCCIÓN

El conocimiento del ejercicio físico favorece a alcanzar el bienestar físico, mental y social debiendo tener una intensidad, duración y frecuencia de acuerdo a las posibilidades individuales.

Existen numerosas definiciones sobre envejecimiento, todas coinciden en señalar que se trata de un proceso dinámico que se inicia con el nacimiento y es de naturaleza multifactorial (Amador, 2009; Escalante & Pila, 2014; Sánchez, 2017).

Las personas mayores, en este sentido, necesitan más que nadie una actividad física preventiva que les permita mantener sus niveles de autonomía y funcionalidad motriz en busca de una mayor longevidad y un envejecimiento sano. Según plantea Suárez & Arocena (2009), el envejecimiento es la pérdida de vitalidad, lo que implica un aumento progresivo de la vulnerabilidad ante cualquier agresión externa o situación y conduce un criterio término a la muerte.

Por su parte, Gómez, Curcio & Henao (2012), plantean que la vitalidad se define como la capacidad que posee el organismo para realizar sus diferentes funciones biológicas.

El sedentarismo acentúa o acelera los cambios fisiológicos negativos del envejecimiento, provocando: disminución de la fuerza por pérdida de masa muscular, disminución de la resistencia cardio-respiratoria, aumento de la masa grasa, etc. Así pues, dentro de la prevención de caídas y otros problemas de salud en la tercera edad, estaría lo que se denomina *revitalización geriátrica*, técnica que utiliza el movimiento como agente físico para mantener la actividad de los distintos aparatos o sistemas de las personas mayores sanas, luchando así contra el sedentarismo y devolviendo la vitalidad perdida (Sánchez, 2017).

Las características biopsicosociales de las personas de la tercera edad y la necesidad de percibir la vejez como una etapa más dentro de la propia evolución hacen imprescindible aumentar el abanico de posibilidades a la hora de establecer una estrategia terapéutica dirigida a este tipo de pacientes.

Para tal fin, el fisioterapeuta debe estar dispuesto a ampliar sus conocimientos, preocupándose por formarse e informarse sobre otras técnicas que, aunque no sean propiamente fisioterápicas, le van a permitir desarrollar su labor terapéutica de una forma más holística e integral. Dentro de este amplio espectro de *Terapias alternativas* cabe destacar: la Reeducación Global (R.P.G.), Eufonía, Psicomotricidad, Musicoterapia, Danzaterapia, Yoga, Técnica Alexander, actividades acuáticas. En general, hay un punto común a todas ellas y es la preocupación por enseñar al individuo a ser consciente de su cuerpo, de su potencial y sus limitaciones e intentar alcanzar una mejor calidad de vida a partir del conocimiento de sí mismos.

La práctica de actividad física por parte de los mayores de sesenta y cinco años ha sido relacionada con una mayor calidad de vida, incluso se ha postulado que esta mejora seguiría un patrón lineal, de modo que la mayor calidad de vida correspondería a sujetos con elevados niveles de práctica de actividad física. Para Elavsky, et al. (2005), esta relación tendría no solo efectos a corto sino también a largo

plazo, extendiéndose durante un período temporal de un año. Por el contrario, el sedentarismo en personas mayores se ha relacionado con una disminución de sus capacidades físicas, cognitivas y psicológicas (Bohórquez, Lorenzo & García, 2013).

La relación entre actividad física y calidad de vida está mediada, según diferentes autores, por los beneficios consecuentes de la implicación activa en el ejercicio; del mismo modo es posible entender que la correspondencia entre sedentarismo y disminución de la calidad de vida se encontraría mediada por los mismos mecanismos. Beneficios de la actividad física como la autoeficacia, la autoestima, el afecto positivo o la satisfacción con la vida promoverían el bienestar subjetivo o lo disminuirían ante su inexistencia/desaparición.

Por otro lado, a veces cuesta relacionar al anciano con el deporte, porque parece propio de la juventud o incluso de la madurez ociosa. Pero no se puede olvidar que los ejercicios físicos, además de favorecer el crecimiento del organismo en formación, ayudan al mantenimiento de constantes biológicas normales imprescindibles para la salud del individuo a lo largo de los diferentes estadios de la vida.

Mediante la práctica de ejercicios físicos y deportivos se persigue aumentar la agilidad, coordinación y estabilidad, así como conseguir una potencia muscular suficiente para el desarrollo de una actividad normal para la adquisición de reacciones defensivas ante estímulos externos que puedan desencadenar algún peligro.

Este ejercicio físico debe asumir parámetros establecidos, es decir, debe ser continuado, con una duración de 50-60 minutos, una frecuencia de 2-3 sesiones por semana y una intensidad moderada (Hernández, 1997).

Martínez & Gómez (2001), mostraron una mejoría en el equilibrio y un retraso en el deterioro de la coordinación óculo-manual con la práctica de un programa de ejercicio físico durante tres meses en personas mayores de setenta y cinco años.

Pero el ejercicio físico no solo mejora el equilibrio y la coordinación reduciendo así el riesgo de caídas, sino que también conlleva a muchos beneficios en los diferentes aparatos o sistemas (Sánchez, 1998).

No solo los adultos mayores necesitan realizar un programa de entrenamiento, apropiado a su condición corporal y edad. La actividad física es importante durante toda la vida y sus beneficios son innumerables.

Además, los beneficios de la actividad física se extienden hasta aspectos psicológicos y sociales, pues favorece la integración social y disminuye los trastornos depresivos que puedan aparecer como consecuencia de la jubilación y la falta de actividades motivantes.

Llegada cierta edad y, sobre todo cuando se ha llevado una vida sedentaria y la alimentación no ha tenido en cuenta el debido balance de lípidos, esta capacidad puede descender, con peligro de accidentes vasculares.

El envejecimiento activo implica mantener la autonomía e independencia a medida que se envejece, objetivo primordial tanto para los individuos como para las autoridades gubernamentales responsables. Hoy se tiene adultos

mayores con muchas incapacidades y que llegan a esta edad, con numerosos problemas y enfermedades concomitantes, entonces es necesario contribuir a que esto no ocurra y disfrutar de adultos mayores que realicen actividad física (Montejo, Toledo & Corvalán, 2011).

Actualmente, la salud de la tercera y cuarta edad es objeto de importantes programas a escala estatal, sobre todo en los países más ricos. Esto se debe al creciente envejecimiento de la población mundial: cada vez es mayor la proporción de personas de tercera y cuarta edad sobre el total, y su incidencia sobre el presupuesto sanitario. En los países desarrollados esto se debe a una disminución de la cantidad de nacimientos y el aumento de las expectativas de vida.

El tema surge en saber cómo cautivar a la población, porque es difícil que las personas sobre sesenta años realicen actividad física si siempre han sido sedentarios y las estadísticas así lo confirman. Un programa de cuidado del niño sano incentivó la creación de un programa de cuidado del adulto sano, en el cual se le incentive a realizar actividad física a partir de los cuarenta, cincuenta años, para una buena vejez.

Alimentarse de manera adecuada es la primera condición para resguardar la salud, en ésta y las demás etapas de la vida. Tanto la mala nutrición como la obesidad causan periódicamente la muerte de muchas personas. Hay muy pocos obesos que llegan a cumplir los ochenta años de edad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), destaca el importante papel de la actividad física para alcanzar un envejecimiento saludable y con calidad de vida. En su informe mundial sobre el envejecimiento y la salud de 2015, este organismo internacional afirma que la actividad física a lo largo de la vida posee como principal beneficio aumentar la longevidad. Son muchos los beneficios de la actividad física sobre la calidad de vida en la vejez: se preserva la fuerza muscular y la función cognitiva, reduce los niveles de ansiedad y depresión y mejora notablemente los sentimientos de autoestima (Aranda, 2018).

Desde el punto de vista físico, reduce los riesgos de enfermedades crónicas, principalmente las vasculares de cualquier localización (cerebral, central y periférica). En cuanto a lo social, promueve una mayor participación en la comunidad y permite el mantenimiento de redes sociales y vínculos entre las generaciones. Este organismo internacional alerta sobre la necesidad de desarrollar planes y programas de intervención dirigidos a fomentar la práctica de ejercicios físicos en los adultos mayores, ya que la tendencia natural que se observa es que la práctica de ejercicios disminuye progresivamente con la edad (Aranda, 2018).

Mantenerse en movimiento es la segunda norma a tener en cuenta. El excesivo reposo puede debilitar los músculos y hacer más lenta la circulación sanguínea.

No es necesario acudir a un gimnasio para realizar una actividad física adecuada: una caminata diaria de al menos unos cuarenta minutos ayuda notablemente a controlar la presión arterial y los problemas de corazón. Los paseos en bicicleta, la natación, las actividades en el jardín, etc., son buenas opciones para resguardar la salud cardiovascular.

Cuba realiza ingentes esfuerzos por mejorar la calidad de vida de la población y en particular de los adultos mayores, a través de un grupo de actividades donde predominan las de tipos físicas.

Sin embargo, la asistencia de este grupo etario a dichas actividades no es la mejor, por lo que surge la idea que conduce esta investigación: ¿Están motivados los adultos mayores del Reparto Junco Sur a la práctica del ejercicio físico?, esto condujo al siguiente objetivo de determinar las causas que dan origen a la baja participación de la población de adultos mayores hacia las actividades de la Cultura Física en el Reparto Junco Sur, del municipio de Cienfuegos, en el período de octubre del 2018 a abril del 2019.

DESARROLLO

Para la realización de este trabajo se tomó como población consultorios médicos existentes (4, para un 100%), con una edad promedio comprendida en más de 60 años para ambos sexos. A un total de adultos mayores de 368, de ellos: 192 hombres y 176 mujeres en el Reparto Junco Sur.

La investigación fue realizada en el período comprendido desde octubre de 2018 al mes de abril de 2019.

La encuesta fue empleada por su valor para indagar acerca de las opiniones de los adultos mayores y permitió recoger la información deseada en un tiempo relativamente breve. Se seleccionó la encuesta estructurada, mixta por: incitar a respuestas breves y específicas, ser fácil de llenar, requerir poco tiempo y ser fácil de clasificar y analizar, aunque con la desventaja de abarcar aspectos limitados.

Primero, se reconoció el número de personas mayores de sesenta años que vivían en el lugar, para ello se visitó el Área de salud y el trabajador social jefe del Programa de Atención al Adulto Mayor, se indagó dicho número con una totalidad de 368 abuelos.

Seguidamente se recogieron los criterios de este grupo social que permitieran lograr los objetivos propuestos. La encuesta contó con 10 preguntas: 8 abiertas y 2 cerradas y fue aplicada a 190 adultos mayores los cuales representaban el 51.6 % y fueron distribuidos por rangos de edades.

La entrevista: su propósito fue obtener información confiable sobre ciertos hechos, opiniones y penetrar más hondamente para esclarecer las causas, además es un método flexible y operativo. Fue aplicada, por su estructura, responde al tipo de entrevista directiva y se siguió la técnica de cuestionario por su utilidad para recoger hechos.

Por el número de entrevistados es grupal y por su objetivo es informativa por recoger datos e información sobre hechos y situaciones específicas.

Se tuvo en cuenta un ambiente agradable, tranquilo y se realizó de forma natural, lo que estimuló la colaboración eficaz de los participantes.

Se utilizó como método complementario por tener en cuenta su limitación fundamental: basarse en puntos de vistas de los sujetos acerca de determinados hechos.

El procedimiento estadístico conllevó a la realización de un análisis descriptivo de frecuencias y porcentajes de las variables diseñadas, a través del paquete estadístico IBM®SPSS® Statistics, versión 21 y la suite ofimática Microsoft Excel Professional Plus 2013.

Tabla 2. Promedio de edad.

	Cantidad	Media
Total de encuestados	74	69.2
Participantes	36	66.3
No participantes	38	71.3

Tabla 3. Conocimiento acerca del ejercicio físico.

Cantidad	SÍ	%	NO	%	ALGO	%
74	25	3.5	13	17.5	38	51.3

Tabla 4. Cantidad de ejercicios físicos que se realizan.

Cantidad	SÍ	%	NO	%
74	36	48.1	38	51.3

Tabla 5. Gusto por los ejercicios físicos.

Cantidad	SÍ	%	No	%
38	12	31.1	26	68.4

Tabla 6. Motivos por los cuales no participan.

Motivos	Cantidad	%
Falta de motivación.	10	26.3
Falta de tiempo	4	10.1
Problemas de salud	2	5.3
Poco apoyo familiar	22	57.9
Total	38	100

Tabla 7. Motivos para participar.

Motivos	Cantidad	%
Beneficios para la salud	6	16.1
Ocupar su tiempo libre	15	42.1
Por embullo con los demás abuelos	12	33.3
Por compromisos con familiares y médicos	3	8.3
Total	36	48.1

Tabla 8. Calidad de los ejercicios.

Cantidad	Siempre	%	A veces	%	Nunca	%
36	10	27.2	22	61.1	4	11.1

Tabla 9. Motivación de los ejercicios.

Cantidad	Siempre	%	A veces	%	Nunca	%
----------	---------	---	---------	---	-------	---

36	20	55.1	14	38.2	2	5.5
----	----	------	----	------	---	-----

Tabla 11. Criterio de los participantes acerca de los no participantes.

Aspectos	Cantidad	%
Falta de conocimiento	9	2.5
Falta de motivación	19	52.2
Falta de tiempo	-	-
Limitaciones físicas	7	19.4
Lejanía del área	1	2.7
Total	36	48.1

Tabla 12. Criterio acerca del conocimiento de la importancia de las actividades físicas para la salud.

Cantidad	Si	%	No	%	Participantes	%
36	3	8.3	2	5.1	31	86.2

Tabla 13. Criterios acerca de la solución por la baja participación a los ejercicios.

Sugerencias	Cantidad	%
Aumentar el nivel de información	26	72.2
Aumentar la motivación	18	50

Tabla 14. Criterios del personal médico sobre la baja participación de los abuelos en las actividades de la cultura física.

Causas	Cantidad	%
Limitaciones físicas	2	20
Pobre motivación	2	20
Escases de personal calificado	4	40
Poca coordinación profesor-medico	2	20

Tabla 15. Influencias de la familia según el personal de la salud.

Causas	Cantidad	%
Apoyo moral	4	66.4
Aumento del tiempo libre	4	66.4
Aumento del nivel de información sobre los ejercicios físicos	2	33.2
Aumentar la motivación	3	50

Tabla 16. Valoración de las condiciones en que se desarrolla esta actividad.

Opinión	Cantidad	%
Áreas inadecuadas	2	33.2
Personal capacitado	2	33.2
Poca sistematicidad	2	33.2
Desvinculación INDER- MINED	2	33.2

Tabla 17. Estrategia que pudiera tratarse según el personal de la salud.

Aspectos	Cantidad	%
Aumentar vinculación médico-profesor	2	33.2
Aumentar la motivación	2	33.2

Designar un personal calificado	4	66.2
---------------------------------	---	------

Después de haber procesado los datos obtenidos en la investigación se puede observar, que la mayor representación estuvo dada por el sexo femenino con un 74,2%. Se considera que este comportamiento es producto de que los hombres dedican mayor parte de su tiempo a las labores agrícolas, lo que en definitiva no deja de ser una actividad física.

Al analizar la participación de los sujetos estudiados según rangos de edades se pudo constatar que los mayores porcentos recaían en las mujeres ubicadas en el rango de edad de 60-64 años y de 65-69, también, de forma general, este último rango fue el de mayor participación, esto es lógico si se tiene en cuenta que los hombres en el menor rango de edad todavía se encuentran físicamente aptos para realizar labores agrícolas y el caso de mayor rango son personas con ciertas costumbres, ya arraigadas, que les limitan la participación en actividades físicas grupales, además de las limitaciones físicas por el intenso trabajo realizado durante toda su vida.

Un factor imprescindible para la participación de cualquier persona en una determinada actividad es la motivación y algo que a la vez influye en dicha motivación es el conocimiento que pueda poseer esta persona acerca de la actividad.

Al indagar sobre el conocimiento de la muestra estudiada sobre la importancia de los ejercicios físicos para la salud, menos de la tercera parte manifestó tener información al respecto. Teniendo en cuenta que este estudio fue realizado en la zona urbana, se corrobora que la información todavía no está a la altura de lo que se necesita, se añade a ello la avanzada edad del grupo estudiado que tuvieron su etapa de formación e instrucción antes del triunfo de la revolución por lo que se pueden entonces justificar los datos arrojados.

Se observa que de la cantidad de encuestados solamente realizan ejercicio físico 36 y no lo realizan 38, apreciándose que la mitad de los adultos mayores no están incorporados a la práctica del ejercicio físico influido esto por el desconocimiento de la importancia que posee el mismo y la poca motivación que siente el adulto mayor, en este Reparto, por la práctica del mismo.

Se puede destacar que existen problemas objetivos que impiden el desarrollo de las actividades en los círculos de abuelos, uno de estos es el déficit del personal dedicado a la planificación y ejecución de las mismas.

Uno de los aspectos esenciales para la mantención e incorporación de las personas a cualquier actividad está dada por el nivel cualitativo de dicha actividad, máxime si se trata de un evento en el cual el objetivo fundamental es el mejoramiento de la salud y del bienestar. Si a ello se le suma que estas personas son de edad avanzada, con lo cual aumenta su sensibilidad a cualquier accidente o trauma ocasionado por una mala dosificación o administración del ejercicio, entonces se duplica dicha importancia.

Son muchos los factores que pueden influir en la motivación de una persona hacia cualquier fenómeno, la actividad física no queda exenta de ello, sin embargo, los instrumentos aplicados permitieron detectar algunos factores

fundamentales por los que existen abuelos que no realizan la actividad por:

- Falta de conocimiento acerca de la importancia.
- Carencia de motivación.
- Falta del médico y la enfermera en algunos consultorios.
- La no existencia de esfigmo y estetoscopio para medir la presión arterial.

Partiendo del criterio que el más beneficiado o afectado por el buen o deficiente trabajo de los círculos de abuelo sería precisamente este grupo social, se recogieron las sugerencias que ellos brindaban para resolver la problemática existente. Estas se agruparon por su esencia y quedaron dos fundamentales:

1. Aumentar el nivel de informaciones de los abuelos y familiares a través de los diferentes mecanismos existentes.
2. Aumentar la motivación mediante todos los recursos posibles.
3. Haciendo un análisis de cómo podría influir la familia en la participación de los adultos mayores en las actividades de la cultura física se pudo observar que en su mayoría manifestaron que a través del núcleo familiar se podría aumentar la motivación de estos y apoyar moralmente a los más viejos de la familia e, incluso, apoyarlos objetivamente con la reducción de la cantidad de obligaciones domésticas y productivas que pudiesen asumir, con la cual aumentaría su tiempo libre parte del cual pudieran dedicar al ejercicio físico.

Aunque las cifras numéricas no se reflejan se constató que todos los entrevistados plantearon la no existencia de una estrategia para aumentar la participación del adulto mayor.

Entre los elementos que pudieran integrar dicha estrategia se encuentran:

1. Aumentar la vinculación del médico con el profesor encargado de la actividad física.
2. Buscar vías de aumentar la motivación de los adultos mayores señalados por la misma cantidad.
3. Diseñar la capacitación de personal para la realización de estas actividades físicas.

Al indagar con los dos profesores que laboran en los círculos de abuelos investigados plantearon que los aspectos que más dificultan la participación de los adultos mayores en estas actividades son:

1. La poca motivación hacia la misma.
2. El escaso conocimiento sobre su importancia.
3. Las pésimas condiciones del área para ejecutar las actividades.
4. El déficit de materiales para la toma de la presión arterial.

Además que, pudiera trazarse una estrategia que incluyera precisamente aquellos elementos que eliminarían dichas dificultades como son: impartir charlas, realizar debates por un personal calificado, mejorar las condiciones del área, destinar los medios y materiales necesarios para la toma de la presión arterial, elaborar un proyecto de actividades

recreativas y culturales como son cumpleaños colectivos, espectáculos deportivos en la comunidad, visitas a centros históricos, exhibiciones entre otras.

CONCLUSIONES

A través del estudio realizado con los adultos mayores del Reparto Junco Sur se comprobó que la desmotivación es la causa principal de la baja incorporación y participación hacia las actividades de la Cultura Física.

Quedó demostrado que las principales causas que originan dicha problemática son: poca motivación del adulto mayor hacia las actividades de la Cultura Física, poco apoyo familiar, bajo nivel de información y conocimiento sobre los beneficios que les brinda la actividad física, insuficiente relación entre el personal de la Salud y el INDER y la carencia de equipos para la toma de la Tensión Arterial.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aranda, R.M. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Rev haban cienc méd*, 17(5). Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729519X2018000500813&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt

Bohórquez, M. R., Lorenzo, M., & García, A.J. (2013). Felicidad y actividad física en personas mayores. *Escritos de Psicología*, 6(2), 6-12. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092013000200002

Elavsky, S., et al. (2005). Physical activity enhances long-term quality of life in older adults: efficacy, esteem, and affective influences. *Annals of Behavioral Medicine*; 30, 138-145. Recuperado de https://link.springer.com/article/10.1207/s15324796abm3002_6

Escalante, C. L., & Pila, H.H. (2014). Evaluación de la condición física en personas de 60 años o más. *EF Deportes Revista Digital*, 18(188). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd188/condicion-fisica-en-60-anos-o-mas.htm>

Gómez, J., Curcio, C., & Henao, G. (2012). Fragilidad en ancianos colombianos. *Revista Médica Sanitas*, 15(4), 8-16. Recuperado de <http://www.unisanitas.edu.co/Revista/45/08%20ANCIANOS%20DFN.pdf>

Hernández Criado, M.T. (1997). *Influencia sobre la capacidad vital y la frecuencia cardíaca de técnicas de fisioterapia revitalizadora en una población de mayores* (Trabajo de Grado). Salamanca: Universidad de Salamanca.

Martínez, M., & Gómez, A. (2001). Ejercicio físico como medida preventiva en un grupo de personas mayores de 75 años. *Rev. Iberoam. Fisioter. Kinesiol*, 4(1), 21-31. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-articulo-ejercicio-fisico-como-medida-preventiva-13014238>

Montejo, C., Toledo, M., & Corvalán, C. (2011). Evaluación y entrenamiento funcional en el adulto mayor. *Medwave*, 11(2). Recuperado de <http://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/ConferenciasXXXX/4898>

Sánchez, S. M. (1998). *Influencia sobre la aptitud física de técnicas de fisioterapia revitalizadora en una población de personas mayores* (Trabajo de grado). Salamanca: Universidad de Salamanca.

Sánchez, T. (2017). *Protocolo para disminuir el riesgo de caídas en personas mayores*. Tesis de grado en Fisioterapia. Salamanca: Universidad de Salamanca.

Suárez, H., & Arocena, M. (2009). Las alteraciones del equilibrio en el adulto mayor. *Revista Médica Clínica Condes*, 20(4), 401-407. Recuperado de http://www.clc.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2009/4%20julio/401 ALTERACIONES EQUILIBRIO-3.pdf