

Las actividades lúdicas para la integración social del adulto mayor / Playful activities for the social integration of elderly people

M.Sc. Angélica María Rivas Ramírez.

Dra.C. María Victoria González Peña.

Universidad de Camagüey “Ignacio Agramonte Loynaz”, Cuba

angelica.rivas@reduc.edu.cu

RESUMEN

La investigación demostró la posibilidad de los adultos mayores de integrarse en los procesos sociales que tienen lugar en su realidad más inmediata, mediante su participación en actividades lúdicas. Un elevado número de adultos mayores se distancian de estos procesos, siendo los mismos tan necesarios para un asertivo ejercicio social. Por ello se pretende exponer y resaltar las habilidades que puede desarrollar el adulto mayor a partir de la realización de actividades lúdicas como parte del proceso de integración. A partir de las características de la investigación realizada se utilizaron métodos tales como la encuesta, la entrevista, la observación y los talleres de socialización. Se demostró que se precisa educar a los adultos mayores con vistas a lograr su integración social mediante actividades lúdicas con el propósito de elevar su calidad de vida. Para ello es preciso modificar la mentalidad y estilos de interpretación de las nuevas realidades y estructuras a que se enfrenta el mundo contemporáneo. Resulta fundamental desarrollar cambios de enfoque desde el propio individuo, las organizaciones sociales y demás entes que intervienen, por ello se toman en consideración los resultados obtenidos con su participación en actividades lúdicas desde la perspectiva de la Educación Popular como parte integrante. La realización de estas actividades permite manifestar la aceptación de una nueva etapa en que las reglas del juego son las mismas, solo ha cambiado la forma de ejecutarlas. La aplicación de técnicas de la Educación Popular empleadas lograron satisfacción personal e integración en determinadas esferas de la vida social.

Palabras claves: Educación, Adulto Mayor, actividades lúdicas, integración social, participación.

ABSTRACT

The research demonstrated the possibility of older adults to integrate into the social processes that take place in their most immediate reality, through their participation in recreational activities. A large number of older adults distance themselves from these processes, being the same as necessary for an assertive social exercise. Therefore, it is intended to expose and highlight the skills that can develop the older adult from the performance of recreational activities as part of the integration process. Based on the characteristics of the research carried out, methods such as the survey, the interview, the observation and the socialization workshops were used. It was demonstrated that it is necessary to educate the elderly with a view to achieving their social integration through recreational activities with the purpose of raising their quality of life. This requires modifying the mentality and styles of interpretation of the new realities and structures facing the contemporary world. It is fundamental to develop changes of focus from the individual, social organizations and other entities involved, so the results obtained with their participation in recreational activities from the perspective of Popular Education as an integral part are taken into account. The realization of these activities allows us to manifest the acceptance of a new stage in which the rules of the game are the same, only the way of executing them has changed. The application of Popular Education techniques employed achieved personal satisfaction and integration in certain spheres of social life.

Key words: Education, Elderly, playful activities, social integration, participation

INTRODUCCION

La población cubana es una de las más envejecidas de Latinoamérica, lo cual constituye una preocupación del presente y para el futuro. Desde 1959, en Cuba se comenzó un trabajo social y legislativo de protección al adulto mayor. Se han estructurado mecanismos en función de este fin y aparece reflejado en el fundamento legal que es la Constitución de la República de Cuba (2010). La favorable estructura sociopolítica constituye un potencial de ayuda para asegurar la participación activa de la familia, la comunidad y las organizaciones políticas y del estado en un trabajo colectivo donde la participación del adulto mayor sea tan determinante como puede ser y merece.

Es preocupante la situación que existe con el aumento de las personas adultas mayores. Para un análisis asertivo, se comienza con la reflexión de que la expresión tercera edad es un término antrópico-social que hace referencia a la población de personas mayores o ancianas. Se trata de una parte de la población que tiene más de 60 años de edad. En esta etapa el cuerpo se va deteriorando y, por consiguiente, es sinónimo de vejez y de ancianidad. Hoy en día, el término va dejando de utilizarse por los profesionales y es más utilizado el término personas mayores (en España y Argentina) y adulto mayor (en América Latina).

Zavaleta (2012) realizó la definición de adulto mayor como aquella persona por arriba de los 60-65 años, este umbral es sin duda arbitrario y no puede contemplar la multidimensionalidad de un estado que depende de muchos factores, en los que la edad por sí sola nada significaría. Esta época coincide con la edad de retiro en la mayoría de los países. El punto de corte para la edad varía mucho de forma individual, ya que muchas personas encuentran difícil llamarse a sí mismos, adultos mayores, incluso después de los 75 años. Sin embargo, a partir de esa edad la cantidad de trastornos corporales empiezan a aumentar y posterior a los 85 años la mayoría de las personas presentan dificultad en la movilidad y en las funciones sensoriales (Ocampo, 2004). Por ello es necesario establecer una

diferencia entre la vejez como una etapa de la vida y el envejecimiento como un proceso en la vida del ser humano que se inicia desde su nacimiento.

Figuroa (Citado por Pérez, 2009, p 2) describe el envejecimiento como un “... proceso biológico, universal, intrínseco, deletéreo, endógeno, progresivo e irreversible que se caracteriza por un deterioro bioquímico y fisiológico que conduce a una disminución de las capacidades del organismo para adaptarse, tanto en su medio externo como interno”. No obstante, cada adulto mayor posee características particulares que lo hacen único y en ese sentido hay que actuar en correspondencia con las particularidades de cada individuo para lograr un proceso de aprendizaje efectivo.

La UNESCO (2010) en el informe mundial sobre el aprendizaje y la educación de adultos declara que esta puede definirse como el proceso de socialización de los individuos. Al educarse, una persona asimila y aprende conocimientos. La educación también implica una concienciación cultural y conductual. Desde el momento mismo en que el adulto mayor tiene conocimiento de su potencial participación en el Curso Básico de la CUAM, comienzan a desarrollarse en él una serie de aptitudes que le enseñarán a descubrir sus potencialidades sociales. Ese vínculo con la realidad más inmediata lo guiará hacia una relación consigo mismo desde su interacción con los otros, desatando posibilidades, redescubriendo realidades. García (2015) expresa la educación como el perfeccionamiento intencional de las potencias específicamente humanas. Henz (Citado por Mateo y Proenza, 2011) en sus diversos estudios analiza la pedagogía del ocio y la contempla como la educación para saber que puede saber y hacer uso del conocimiento para el bien propio y la sociedad, la educación dirigida al aprendizaje de la utilización correcta del tiempo libre.

En diversas investigaciones se ha trabajado la temática referida al adulto mayor y su educación en varias vertientes, ejemplo de ello es la de García (2007) que trata directamente el proceso de enseñanza aprendizaje, dirigida a potenciar el crecimiento personal en la Universidad del Adulto Mayor, Bermejo (2009) da

tratamiento a las relaciones interdisciplinarias en la Facultad Obrera y Campesina donde aborda los rasgos esenciales del trabajo cooperativo en el contexto de la educación de adultos, Molina (2009) aborda el valor patriotismo mediante la preparación política en los adultos mayores, Ekanayaka (2014) refiere la temática de su investigación a las actividades físicas adaptadas, Cabrera (2014) a favorecer la atención y tratamiento al adulto mayor desde la extensión universitaria; entre otras.

Existen diversos conceptos que analizan e intentan explicar el fenómeno educativo en relación al discurrir temporal en las personas. Así, conceptos como educación permanente, educación continua, educación popular, andragogía o educación de adultos tienen aspectos comunes pero también matices importantes que los diferencian y los enriquecen. Específicamente la Educación Popular constituye una propuesta diferente de las dinámicas que se establecen en el proceso pedagógico actual. La construcción y el diálogo de saberes desde las individualidades del grupo, partiendo de la propia práctica vivencial, constituyen un punto de partida relevante para lograr la transformación sentida y consciente. (Rodríguez, 2017).

Como corriente pedagógica, política, ética y cultural construida contextual e históricamente en Latinoamérica, en el escenario sociopolítico e intelectual en los años 60 del pasado siglo, cuya figura central fue Paulo Freire (2010), la educación popular propone romper con las relaciones jerárquicas en la sociedad. Al acotar los códigos de actuaciones que subyacen en la cultura de la dominación, apuesta a un desarrollo donde dialoga la participación con la igualdad, en franca empatía con el reconocimiento identitario de sí mismo y del otro. El pensamiento pedagógico de Paulo Freire apunta a una educación liberadora que propone la concientización de la realidad como elemento necesario para la transformación. (Alejandro, Dacal, Romero, Figueredo y Mirabal, 2013).

En el caso específico de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor (CUAM), a pesar de su incidir educativo, tiene estipulado realizar además un estudio

diagnóstico de las carencias físicas que pudieran tener las personas mayores. Dicha Cátedra tiene, con carácter modular, temáticas básicas como el módulo Propedéutico, Introdutorio, Desarrollo Humano, Educación para la Salud, Cultura Contemporánea, Seguridad y Servicio Social, y utilización eficiente del tiempo libre. (Ministerio de Educación Superior, 2005). Es precisamente a través de este espacio que se encauza el tratamiento al adulto mayor y su educación, pero no define ni se aplica por la mayoría de los profesores el trabajo educativo en función de realizar actividades lúdicas desde una vinculación social.

A partir del análisis realizado se establece que el objetivo de este trabajo consiste en proponer una estrategia que propicie la realización de actividades lúdicas para la integración social del adulto mayor mediante la CUAM.

MATERIALES Y METODOS

Para el diseño del diagnóstico se definieron los indicadores a evaluar y los instrumentos para la recolección de los datos. Los indicadores definidos fueron: (I) ámbitos educativos trabajados en la CUAM, (II) tipos de actividades que promueve la CUAM, (III) participación del adulto mayor en actividades lúdicas vinculado con lo social, (IV) percepción del adulto mayor acerca de las actividades lúdicas que realizan en la CUAM, (V) vías que desarrolla la CUAM en función de las actividades lúdicas para la integración social del adulto mayor y (VI) tratamiento dado a las actividades lúdicas para la integración social del adulto mayor por los docentes. Los principales métodos empleados en el diagnóstico fueron: la encuesta, la entrevista, la observación y los talleres de socialización.

La encuesta dirigida al adulto mayor tuvo el objetivo de identificar las carencias en cuanto a la educación de las actividades lúdicas y su vínculo con lo social, la entrevista a profesores que imparten clases en la CUAM y a los adultos mayores implicados fue con el interés de identificar las particularidades del proceder en la CUAM, la observación se llevó a cabo durante la realización de los talleres e intercambios con los adultos mayores para la obtención de la información y

permitieron evaluar todos los indicadores, los talleres de socialización se utilizaron con el fin de valorar la factibilidad y pertinencia de la estrategia propuesta.

La encuesta y entrevista se realizaron a una muestra seleccionada de 25 adultos mayores y 10 profesores de la CUAM en el curso 2016-2017, bajo un criterio intencional se tuvo en cuenta la disposición que poseen ambos grupos y la experiencia acumulada de los adultos mayores en actividades anteriores con objetivos afines con los de la presente investigación y cuya realización tendrá lugar dentro del presente curso, alternada con las actividades docentes y curriculares.

RESULTADOS Y DISCUSION

A continuación, se describen los resultados por indicadores:

I. Ámbitos educativos trabajados en la CUAM.

Los ámbitos educativos estaban dirigidos a la educación para la salud, educación familiar, educación sobre la historia local y educación artístico-cultural, pero contrario al amplio y potencialmente efectivo que podía ser el funcionamiento y la estructura de la CUAM se percibe que no contempla la educación para actividades lúdicas en su vínculo con lo social. La CUAM concreta estos ámbitos en diferentes tipos de actividades como son los proyectos de desarrollo humano para la prevención del cáncer mamario, del medio ambiente, de las ITS y el VIH, las drogas, el alcoholismo y las enfermedades crónicas como el asma. Realizan ejercicios físicos, promueven los hábitos alimenticios correctos, visitas a campismos populares y encausan la asimilación de elementos de otras culturas como el yoga, o el Tay Chi para combatir el stress, corregir la postura corporal, recuperar la movilidad, fortalecer el cuerpo, mejorar el equilibrio, elasticidad, resistencia, etcétera.

En cuanto a la educación familiar tratan temas como la violencia intrafamiliar, niños que no cumplen sus deberes escolares, prostitución, jóvenes desvinculados

y ex reclusos, entre otros, que puedan surgir a partir de la inquietud de los adultos mayores. La educación de la historia local está encaminada a la promoción de la Historia Local, debate sobre efemérides, visitas a lugares históricos, interacción con la obra de los artistas del territorio, artesanía, manualidades y recetas autóctonas. La educación artístico-cultural promueve el quehacer del movimiento de artistas aficionados al arte, peñas culturales, tertulias, encuentros intergeneracionales, cumpleaños colectivos, actividades por el Día del Educador, el fin de año y participación en eventos de diferentes temáticas relacionadas con el adulto mayor.

II. Tipos de actividades que promueve la CUAM.

Se realizan otros tipos de actividades con el propósito de potenciar las habilidades de los adultos mayores en el Curso Básico de la CUAM, por ello se crean algunos proyectos surgidos de la necesidad de abordar temas que se pueden desarrollar más que en una clase, sin una metodología estricta y con una matrícula espontánea. Las temáticas a abordar fueron: El adulto mayor en función de la historia local; haga cola en los mercados, no en las farmacias; promotores de salud para la prevención del VIH/Sida; autoanálisis de mamas y su importancia para la prevención del cáncer; utilización de plantas medicinales para la salud del Adulto Mayor; Medio Ambiente SOS y violencia intrafamiliar, repercusión y prevención.

Como se evidencia, los temas en los proyectos fueron disímiles: la salud, la familia y la comunidad. No obstante, el tratamiento con el adulto mayor debe ser intensificado en cuanto al proceso lúdico vinculado a lo social ya que se encuentran en una etapa de la vida que debe revertirse en acciones motivacionales concretas.

III. Participación del adulto mayor en actividades lúdicas vinculado con lo social

Se constatan experiencias positivas en cuanto a la participación del adulto mayor ya que fue favorable y en función de los intereses de cada cual. Se evidenciaron

avances en el empleo de las bibliotecas con la ampliación de horarios y títulos para la preparación del claustro y los adultos mayores, la oferta de cursos de superación cultural que no exigen nivel universitario con el objetivo de elevar el nivel cultural de los participantes y dirigidas principalmente a los adultos mayores, la multiplicación de las Cátedras Universitarias y la ampliación de los proyectos comunitarios de diferentes tipos que abren nuevos espacios de trabajo integrado entre la universidad y la sociedad, realizándose trabajos con los adultos mayores en vinculación con los sindicatos, los Consejos populares y las Casas de Cultura. Pero según expresan Bermejo y Díaz (2016):

(...) es saber contextualizar los contenidos, métodos y procedimientos y no extrapolar de otros niveles educativos, de manera que surja de allí modos de actuación consecuentes con la necesidad de ofrecer a las personas adultas un aprendizaje (...) en función de satisfacer sus necesidades, intereses y motivaciones en sus diferentes contextos de actuación. (p. 34).

A partir de este análisis se afirma que no se concibe directa y explícitamente las actividades lúdicas para el adulto mayor en su vínculo con lo social en la CUAM, aunque se contaran con muchas potencialidades para ello. Se identifican elementos que hacen referencia a la educación, se ofrecen los conocimientos teóricos y metodológicos, pero se ve afectado el proceso de integración al no estar vinculado lo lúdico con el hecho social. Además, en la CUAM no se aplican vías a través de las actividades que propicien vincular las potencialidades que pueden desarrollar a través del juego con el hecho social que ellos viven de forma cotidiana, entendiéndose la experiencia social del adulto mayor con sus coetáneos, vecinos y familiares.

IV. Percepción del adulto mayor acerca de las actividades lúdicas que realizan en la CUAM.

La recolección de información se efectúa mediante las encuestas aplicadas donde 20 de los 25 encuestados refieren que su percepción acerca de las actividades lúdicas que realizan es escasa para integrarse socialmente, aunque reconocen

que de ser mejor les desarrollaría sus capacidades personales más allá del simple hecho de relacionarse con el vecino o participar en las actividades de la comunidad. Las vías utilizadas por la CUAM en función del desarrollo de actividades lúdicas para la integración social del adulto mayor es protocolar y poco práctica, 22 manifiestan que en la mayoría de las clases se utiliza una técnica vertical en la que los adultos mayores reciben la información prevista por el programa y los juegos son tradicionalistas. Además se olvidan de aplicar técnicas participativas y novedosas que rompa con la manera estable y sistemática de impartir la docencia y de enseñarles juegos que resulten interesantes e integradores. Del total de encuestados 15 expresaron que la realización de actividades desarrolladas por la CUAM son inestables y no siempre atractivas.

La percepción del adulto mayor acerca de las actividades lúdicas que recibe en el Curso Básico de la CUAM se pudo corroborar en la entrevista realizada donde los entrevistados advierten la necesidad de incrementar estas actividades, que permitan sistematizar y ampliar la educación social recibida en temas de actualidad, ejemplo de ello es el uso de las tecnologías recurrentes en acciones diarias tan frecuentes como recibir o realizar una llamada por un teléfono celular o ejecutar el cobro de la chequera en un cajero automático. Cualquiera de estas tareas puede resultar un momento caótico para un adulto mayor que no conoce los mecanismos o pasos para la realización de las mismas y que pudieran aprenderlo de forma más factible y práctica a través del juego.

También expresan que es insuficiente el aprovechamiento de las vivencias de los adultos mayores que se encuentran formando parte de la matrícula de la CUAM y que pudieran transmitirse a través de juegos en encuentros de conocimientos, talleres e intercambios de experiencias, entre otras acciones. Además, plantean que hay falta de diversidad en las actividades que diseñan para los adultos mayores, por ejemplo, las de trabajo manual son muy escasas y no se sistematizan las de índole patriótica.

En las entrevistas realizadas es significativo que 15 de ellos manifiestan estar en condiciones de plenitud de capacidades intelectuales y físicas para apoyar labores lúdicas y sociales y que sin embargo no siempre se les tiene en cuenta para el desarrollo de proyectos socioculturales comunitarios y otras actividades de este tipo que puedan realizar.

V. Vías que desarrolla la CUAM en función de las actividades lúdicas para la integración social del adulto mayor.

La observación realizada comprueba que existe un 40% de la muestra seleccionada con algún tipo de discapacidad, con limitaciones físico-motoras, visuales, auditivas entre otras, para realizar determinadas actividades lúdicas, especialmente aquellas donde intervienen ejercicios físicos.

En función de esto la CUAM intenciona para ellos, en actividades extensionistas, el componente investigativo donde se aborda la atención a temáticas medulares de la sociedad cubana y camagüeyana, al desarrollar y presentar en proyectos y eventos los resultados de estudios realizados por adultos mayores donde se aprecia la importancia de estos como complemento social indispensable y su relevancia en el contexto comunitario, demostrando así su compromiso y responsabilidad con el medio social sin que la discapacidad los apoque.

También se pudo observar que la mayoría de los adultos mayores participan de las acciones de carácter social como son las fiestas de cumpleaños y excursiones, sin embargo solo 3 de 25 desarrollan labores de docencia y participan en eventos nacionales de la CUAM, sintiéndose útiles y socialmente reconocidos.

VI. Tratamiento dado a las actividades lúdicas para la integración social del adulto mayor por los docentes.

En cuanto al tratamiento dado por los docentes, mediante la entrevista se obtuvo como resultado que algunos ejecutan ciertas acciones desde promover los juegos de mesa, juegos de participación en clases que propicien la formación de debates

a partir de la experiencia de los implicados y en el análisis de algunas problemáticas a tono con las necesidades de la sociedad actual, aunque no siempre se logra que los integrantes del Curso se involucren y ejerzan la actividad adecuadamente.

Entre las vías más destacadas por los docentes se aprecia la docencia directa desde la educación tradicional, aunque existen experiencias en algunas clases participativas desde la concepción político-pedagógica que favorece la atención al contexto social y la lectura del entorno.

El diagnóstico realizado debela un grupo de insuficiencias que se presentan en la CUAM, relacionadas específicamente con las vías para lograr la participación en actividades lúdicas por el adulto mayor con protagonismo en su desenvolvimiento con su familia, coetáneos y el entorno desde la perspectiva de la Educación Popular. Fue necesario buscar vías novedosas que transformen la situación actual en cuanto a su auto reconocimiento para su integración social.

Es necesario pensar al adulto mayor capaz de gestionar su propio aprendizaje, para ello deberá recibir una educación vivencial, participativa y práctica. Cuando un adulto mayor está en una situación de desventaja respecto a su familia o su comunidad y esta situación exige ajustes; es en este momento preciso cuando el propósito de la educación con vínculo social se hace evidente, los textos de estudio y maestros juegan un papel secundario. Todos los recursos deben ponerse al servicio de las necesidades del adulto mayor. Los métodos de enseñanza autoritarios, que impiden el pensamiento autónomo, no tienen cabida en este tipo de educación social.

Es conveniente recordar que, en los procesos de desarrollo social, el objetivo declarado es el mejoramiento de la salud y la calidad de vida de la población, dentro de la cual está incluida el adulto mayor. En esta etapa de la vida, la educación con vínculo social exige correspondencia entre las características particulares de los participantes y sus necesidades.

Para contribuir a lograr un envejecimiento saludable y una vejez satisfactoria se debe lograr la actualización de los saberes con la participación de los recursos cognitivos del medio interno. Consecuentemente ese resultado debe ser guiado hacia un fin determinado en aras de lograr los objetivos propuestos en la acción. Así se logra, mediante formas interactivas, una superación inclusiva que tiene como propósito esencial contribuir a la educación para la realización de actividades lúdicas con vinculación social, constituyendo la forma mediadora fundamental para la adquisición de procedimientos y normas que lo benefician.

No obstante, resulta escaso el tratamiento al valor que tiene la educación vinculada al aspecto social para su espiritualidad lo cual se logra con la realización de actividades intelectuales y lúdicas como parte de su integración a la comunidad de una forma más plena y que tribute a su salud física y mental. A pesar de los avances en los estudios realizados, en la práctica educativa no se aprovechan las potencialidades de la CUAM para mejorar la educación de los adultos mayores en su vínculo con lo social. En todo caso, con posibilidad e iniciativas aplicables en este ámbito, el enfrentamiento a las dificultades cotidianas adquiere nueva dimensión y su enfoque parte de un principio de colectividad donde la inclusión hace la diferencia para el adulto mayor; representada de manera distinta para enfrentar los mismos retos.

Por ello fue necesario establecer una estrategia encaminada a impartir actividades lúdicas en su vínculo con lo social intencionando las acciones hacia dos vertientes: El adulto mayor que se apropia de su entorno social y el entorno social que visibiliza a un adulto mayor que se ve a sí mismo con mirada inclusiva. Este propósito tiene como finalidad principal el mantenimiento, desarrollo y recuperación de habilidades diversas, servir de estímulo de la creatividad y posibilitar experiencias que contribuyan al bienestar y autoestima de los participantes. Como plantean Beade y García (2016) las actividades lúdicas propician el establecimiento de relaciones interpersonales y la integración social de los sujetos, con favorables efectos sobre la salud y el bienestar psicológico.

CONCLUSIONES

El estudio de los presupuestos teórico-metodológicos, con énfasis en la preparación del adulto mayor, demostró que existen carencias en cuanto a la realización de actividades lúdicas para la integración social desde la perspectiva de la Educación Popular en las actividades de la CUAM. En ese ámbito el logro de un envejecimiento saludable y una vejez satisfactoria reveló insuficiencias pues adolece de carencias en cuanto a su integración social.

El diagnóstico efectuado reveló insuficiencias en la realización de actividades lúdicas para la integración social del adulto mayor en la CUAM, situación que corrobora el problema de investigación planteado y la necesidad de profundizar en este proceso.

La implementación de la Estrategia desde el empleo de técnicas participativas de la Educación Popular permite la integración social del adulto mayor con énfasis en el desarrollo de sus potencialidades en la comunidad y disminuye considerablemente los formalismos asociados a la pedagogía tradicional.

En los talleres de socialización realizados se resalta como elemento interesante la aplicación de la metodología de la Educación Popular, así como lo novedoso de su empleo para la integración social del adulto mayor en la CUAM de Camagüey.

REFERENCIAS

- Alejandro, M., Dacal, A., Romero, M. I., Figueredo, J. y Mirabal, A. (2013). *Concepción y metodología de la educación popular. Selección de lecturas*. (V. I) La Habana, Cuba: Caminos.
- Beade, A. y García, C. (2016). *Actividades lúdicas para adultos mayores. La diversión no tiene edad*.
- Bermejo, R. (2009). *Metodología para el tratamiento a las relaciones interdisciplinarias entre Química y Biología en la Facultad Obrera Campesina*. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. ISP: “José Martí”, Camagüey, Cuba.
- Bermejo, R. y Díaz, I. (2016). *Enseñar y aprender en la Educación de Jóvenes y Adultos. Reflexiones y realidad en América Latina*. Curso preevento. Primer Coloquio Internacional de la Educación de Jóvenes y Adultos. Palacio de Convenciones. La Habana, Cuba.
- Cabrera, J. (2014) *Estrategia pedagógica para favorecer la atención y tratamiento al adulto mayor desde la extensión universitaria*. Tesis presentada en opción al título Académico de Máster en Ciencias de la Educación Superior. Universidad de Camagüey. Camagüey, Cuba.
- Constitución de la República de Cuba. (2010). La Habana, Cuba: Política.
- Ekanayaka, I. (2014a). *Estrategia de superación profesional para los técnicos de Educación Física para la atención al adulto mayor*. Apuntes para la elaboración de la tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de Cultura Física. Universidad de Camagüey, Camagüey, Cuba.
- Ekanayaka, I. (2014b). Importancia de la atención integral del adulto mayor. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, 18 (190), p 7. Recuperado el 20 de marzo de 2016, de www.efdeportes.com

- Freire, P. (2010) *Pedagogía de la autonomía y otros textos*. La Habana, Cuba: Caminos.
- García, T. (2007). *Metodología didáctica para el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje, dirigida a potenciar el crecimiento personal en la Universidad del Adulto mayor*. Tesis Presentada en Opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Universidad de La Habana, Cuba.
- García, V. (2015). *El aprendizaje permanente*. Recuperado el 15 de abril de 2017 de <https://2-learn.net/director/la-educacion-para-adultos/>
- Mateo, J. y Proenza, J. (2011) *La educación del tiempo libre en la formación inicial del profesional de la cultura física y el deporte*. Recuperado el 15 de septiembre de 2017 de <http://www.efdeportes.com/>
- Ministerio de Educación Superior. (2005). *Funcionamiento de las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor*. La Habana, Cuba: Ministerio de Educación.
- Molina, M. (2009). *Libro testimonial para reforzar el valor patriotismo mediante la preparación política en los estudiantes de la Educación de Adultos*. Tesis en opción al Título Académico de Máster en Ciencias de la Educación Superior. Universidad de Camagüey, Camagüey, Cuba.
- Ocampo (2004). *Definición de Adulto Mayor*. Recuperado el 8 de octubre de 2016 de <https://es.slideshare.net/danelizmontenegro/definicion-de-adulto-mayor>
- Pérez, S. (2009). *Calidad de vida en personas adultas y mayores*. Recuperado el 17 de julio de 2016 de <https://books.google.com.cu/books?isbn=8436266307>
- Rodríguez, D. (2017) *Formación de la competencia responsabilidad social desde la perspectiva de la Educación Popular en la carrera de Sociología*. Tesis en opción al Título Académico de Máster en Ciencias de la Educación Superior. Universidad de Camagüey. Camagüey, Cuba.
- UNESCO. (2010) Informe mundial sobre el aprendizaje y la educación de adultos. París, Francia: Autor.

- Zavaleta, G. (2012). *Definición de adulto mayor*. Recuperado el 24 de junio de 2016, de <http://conceptodefinicion.de/adulto-mayor/>

Recibido: abril de 2017

Aprobado: junio de 2017