

Volumen 11 número 1; 2026

# Ciencia y Deporte



## *El juego como necesidad para la calidad de vida del adulto mayor*

[*Play as a Need for the Quality of Life of Older Adults*]

[*O ato de brincar como uma necessidade para a qualidade de vida dos idosos*]

José Solín Franco Velásquez<sup>1\*</sup>  Alberto Barroso Arzuaga<sup>2</sup> 

<sup>1</sup>Escuela de la Educación Superior Pedagógica Pública José Jiménez Borja. Tacna, Perú.

<sup>2</sup>Universidad de Oriente, Facultad de Cultura Física. Santiago de Cuba, Cuba.

\*Autor para la correspondencia: abarroso@uo.edu.cu

*Recibido:* 2026-03-11.

*Aceptado:* 2026-04-06

---

### **RESUMEN**

**Introducción:** el juego constituye una actividad social, motriz y afectiva que favorece la participación, la motivación y el bienestar del adulto mayor. Su incorporación sistemática en las clases de actividad física puede contribuir a una mejor calidad de vida.

**Objetivo:** elaborar juegos que favorezcan la salud, el estado de ánimo y la motivación para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en el combinado deportivo Pepito Tey de Santiago de Cuba.

**Materiales y métodos:** se realizó un estudio con enfoque descriptivo. La muestra estuvo integrada por 12 adultos mayores seleccionados mediante muestreo no probabilístico, a

partir de una población de 28. Se emplearon métodos teóricos (análisis-síntesis), empíricos (observación, entrevista, encuesta y criterio de especialistas) y estadísticos (análisis porcentual).

**Resultados:** el diagnóstico evidenció escasa utilización del juego en las clases, limitada motivación de los participantes y necesidad de mayor preparación de los profesores. Como respuesta, se elaboró una propuesta de cinco juegos con potencial para estimular la participación, la movilidad, la memoria y las relaciones interpersonales.

**Conclusiones:** los juegos propuestos resultan pertinentes y factibles para el trabajo con adultos mayores. Su empleo puede contribuir al estado de ánimo, la socialización, la motivación y la calidad de vida de este grupo etario.

**Palabras clave:** juego, adulto mayor, calidad de vida, actividad física.

---

#### *ABSTRACT*

**Introduction:** play is a social, motor and affective activity that promotes participation, motivation and well-being in older adults. Its systematic inclusion in physical activity sessions can contribute to a better quality of life.

**Objective:** to design games that promote health, mood and motivation in order to improve the quality of life of older adults at the Pepito Tey sports complex in Santiago de Cuba.

**Materials and methods:** a descriptive study was conducted. The sample comprised 12 older adults selected through non-probability sampling from a population of 28. The study used theoretical methods (analysis-synthesis), empirical methods (observation, interview, survey and expert judgment), and statistical procedures (percentage analysis).

**Results:** the diagnosis showed limited use of games during the classes, low participant motivation and a need for greater teacher preparation. In response, a proposal of five games was developed to stimulate participation, mobility, memory and interpersonal relationships.

**Conclusions:** the proposed games are relevant and feasible for work with older adults. Their use may contribute to mood, social interaction, motivation and quality of life in this age group.

**Keywords:** play, older adults, quality of life, physical activity, health.

---

## **RESUMO**

**Introdução:** O jogo é uma atividade social, motora e afetiva que promove a participação, a motivação e o bem-estar em idosos. Sua incorporação sistemática em aulas de atividade física pode contribuir para uma melhor qualidade de vida.

**Objetivo:** Desenvolver jogos que promovam saúde, humor e motivação para melhorar a qualidade de vida de idosos no complexo esportivo Pepito Tey, em Santiago de Cuba.

**Materiais e métodos:** Foi realizado um estudo descritivo. A amostra foi composta por 12 idosos selecionados por amostragem não probabilística de uma população de 28. Foram utilizados métodos teóricos (análise-síntese), empíricos (observação, entrevista, questionário e opinião de especialistas) e estatísticos (análise percentual).

**Resultados:** A avaliação revelou uso limitado de jogos nas aulas, baixa motivação dos participantes e necessidade de melhor capacitação dos professores. Em resposta, foi desenvolvida uma proposta de cinco jogos com potencial para estimular a participação, a mobilidade, a memória e as relações interpessoais. **Conclusões:** Os jogos propostos são relevantes e viáveis para o trabalho com idosos. O uso de jogos pode contribuir para o humor, a socialização, a motivação e a qualidade de vida dessa faixa etária.

**Palavras-chave:** jogos, idosos, qualidade de vida, atividade física.

---

## INTRODUCCIÓN

El envejecimiento poblacional constituye un proceso demográfico y social de amplio impacto. En este escenario, la actividad física sistemática, la recreación y el juego adquieren especial relevancia, porque favorecen la autonomía funcional, la socialización y el bienestar psicológico del adulto mayor.

La literatura consultada destaca que la actividad física contribuye a mejorar la salud física y emocional en esta etapa de la vida, al tiempo que fortalece la percepción de utilidad, la autoestima y la participación social (Casamen, 2022). Del mismo modo, se ha señalado que los juegos recreativos pueden convertirse en una vía efectiva para elevar la incorporación de los adultos mayores a las actividades comunitarias y mejorar su calidad de vida (Jarque *et al.*, 2022).

En investigaciones previas se ha demostrado que los juegos constituyen una alternativa válida para elevar la motivación hacia la actividad física en adultos mayores, siempre que respondan a sus necesidades, preferencias y posibilidades de movimiento (La Rosa Arias *et al.*, 2021). De manera complementaria, Bermúdez Chaviano *et al.* (2024) refieren que las actividades físico-recreativas influyen de forma positiva en la autonomía, la alegría y la capacidad para relacionarse con los demás.

Desde una perspectiva pedagógica, el juego posee un elevado valor formativo, educativo y comunicativo. Barroso Arzuaga (2021) resalta su papel en la formación lúdica y en la creación de contextos favorables para el aprendizaje, la participación y la motivación. En el caso del adulto mayor, estas potencialidades pueden aprovecharse para favorecer la salud, el estado de ánimo y la interacción grupal.

No obstante, en la práctica todavía se observan limitaciones en la utilización del juego dentro de las clases dirigidas a este grupo etario. En consecuencia, se plantea como objetivo de la investigación elaborar juegos que favorezcan la salud, el estado de ánimo y la motivación para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en el combinado deportivo Pepito Tey de Santiago de Cuba.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

Se realizó una investigación descriptiva con apoyo de métodos teóricos, empíricos y estadísticos. El estudio se desarrolló durante el curso 2024-2025 en el combinado deportivo Pepito Tey de Santiago de Cuba.

La población estuvo conformada por 28 adultos mayores incorporados al círculo de abuelos de dicha institución. La muestra quedó integrada por 12 participantes, seleccionados mediante muestreo no probabilístico intencional, teniendo en cuenta su asistencia sistemática y disposición para participar en las actividades.

Entre los métodos teóricos se utilizó el análisis-síntesis, que permitió estudiar los referentes conceptuales asociados al juego, la actividad física y la calidad de vida del adulto mayor.

Como métodos empíricos se aplicaron: observación a clases, con el propósito de diagnosticar el tratamiento del juego en la práctica; entrevista a adultos mayores, para conocer sus percepciones sobre la utilidad del juego; encuesta a profesores de Cultura Física, para valorar su nivel de preparación sobre esta temática; y criterio de especialistas, dirigido a evaluar la pertinencia y factibilidad de la propuesta.

Para el procesamiento de la información se empleó el análisis porcentual. Los resultados se organizaron en tablas y se interpretaron de manera descriptiva.

### *Resultados del diagnóstico*

#### *Resultados de la observación*

Se observaron cinco clases del círculo de abuelos con el objetivo de comprobar el tratamiento que recibe el juego dentro de las actividades físicas.

Los resultados mostraron poca motivación hacia las clases, escasa variedad de juegos y condiciones higiénicas del área solo medianamente favorables. Se constató que predominaban los ejercicios tradicionales, mientras que las actividades lúdicas se

utilizaban de forma insuficiente para estimular la participación, la autoestima y la interacción social (Tabla 1).

*Tabla 1. - Resultados de la observación*

Aspectos observados	Baja	Media	Alta	Total
Motivación hacia las clases desde el juego	75 %	25 %	-	100 %
Uso de diferentes tipos de juegos	0 %	100 %	-	100 %
Condiciones higiénicas del área	-	100 %	-	100 %

*Resultados de la entrevista a adultos mayores*

En la entrevista se evidenció una valoración favorable del juego como recurso para mantener habilidades motrices e intelectuales y para mejorar el estado emocional (Tabla 2).

*Tabla 2. - Resultados de la entrevista a adultos mayores*

Pregunta	Sí	No	Total
1. Consideran importante incorporar juegos para mantener habilidades motrices e intelectuales	75 % (9)	25 % (3)	100 % (12)
2. Consideran que el juego es esencial en las actividades del adulto mayor	75 % (9)	25 % (3)	100 % (12)
3. Reconocen que en la práctica se realizan pocas actividades de juego	100 % (12)	0 % (0)	100 % (12)

*Resultados de la encuesta a profesores*

La encuesta aplicada a cinco profesores confirmó que todos reconocen la importancia del juego, pero admiten una preparación insuficiente para emplearlo de manera sistemática con adultos mayores (Tabla 3).

*Tabla 3. - Resultados de la encuesta a profesores*

Pregunta	Sí	No	Total
1. Consideran esencial el juego en el trabajo con el adulto mayor	60 % (3)	40 % (2)	100 % (5)
2. Reconocen pocas investigaciones que orienten juegos para este grupo etario	100 % (5)	0 % (0)	100 % (5)
3. Consideran insuficiente su preparación para seleccionar y aplicar juegos	100 % (5)	0 % (0)	100 % (5)

### *Propuesta de juegos*

A partir de las insuficiencias detectadas se elaboró una propuesta de cinco juegos orientados a favorecer la movilidad, la memoria, la cooperación, la motivación y las relaciones interpersonales en el adulto mayor.

#### Juego 1. Camina en diferentes direcciones

- **Objetivo:** contribuir al desarrollo de habilidades motrices locomotrices.
- **Materiales:** banderitas, tizas y pelotas pequeñas.
- **Organización:** participantes organizados en dos o tres hileras.
- **Desarrollo:** a la señal del profesor, los participantes caminan lentamente hasta la banderita, recogen una pelota y la ruedan al compañero que continúa la acción. En la variante, se colocan varios objetos en el terreno y el profesor orienta desplazamientos hacia la derecha o la izquierda para recogerlos.
- **Reglas:** no salir antes de la señal; esperar el turno del compañero.

#### Juego 2. Saltar como una pelota

- **Objetivo:** favorecer la flexibilidad y la coordinación.
- **Materiales:** batón, pelotas medicinales o pelotas grandes.
- **Organización:** trabajo en hileras por equipos.
- **Desarrollo:** al sonido del silbato, cada participante avanza con pequeños saltos hasta una marca, rodea la señal y regresa para dar paso al compañero. La variante consiste en realizar el recorrido con una pelota entre las piernas.
- **Reglas:** esperar la llegada del compañero para salir; los saltos deben ajustarse a las posibilidades físicas de cada participante.

### Juego 3. Las capitales de los países

- Objetivo: favorecer la memoria y la actividad cognitiva.
- Materiales: pizarra y tizas o crayolas.
- Organización: dos equipos.
- Desarrollo: el profesor escribe el nombre de un país para cada equipo. Un integrante corre o se desplaza hasta la pizarra y escribe la capital correspondiente; luego puede explicar un dato adicional relacionado con el país. La variante permite utilizar fechas o lugares históricos.
- Reglas: se permite ayuda del equipo, pero con menor puntuación.

### Juego 4. La solidaridad

- Objetivo: estimular la cooperación y el acompañamiento entre compañeros.
- Materiales: tizas, aros y banderitas.
- Organización: trabajo por parejas y equipos.
- Desarrollo: se trazan líneas en el suelo que representan calles y aceras. Un participante ayuda a su compañero a llegar hasta su “casa”, representada por un aro o círculo. En la variante, la acción simula recoger al compañero en su hogar para acompañarlo al círculo de abuelos.
- Reglas: gana la pareja que complete primero el recorrido de forma correcta y segura.

### Juego 5. Mi baile preferido

- Objetivo: contribuir al desarrollo de habilidades motrices básicas y a la expresión corporal.

- Materiales: claves, banderitas, tizas y pelotas.
- Organización: participantes sentados o de pie en círculo.
- Desarrollo: el profesor pregunta cuál fue el baile preferido de cada participante y lo invita a imitar algunos movimientos en el centro del círculo. La variante permite sustituir el baile por un deporte preferido e imitar una acción característica.
- Reglas: todos deben participar de acuerdo con sus posibilidades físicas y con un ambiente de respeto y apoyo grupal.

## ***RESULTADOS Y DISCUSIÓN***

Los hallazgos del diagnóstico muestran que el juego todavía ocupa un lugar secundario en las clases dirigidas al adulto mayor, a pesar de que tanto los participantes como los profesores reconocen su importancia. Esta situación coincide con lo planteado por Jarque *et al.* (2022), quienes advierten la necesidad de diversificar las ofertas recreativas para favorecer una mayor incorporación de este grupo poblacional.

La propuesta elaborada se orienta a responder a necesidades concretas detectadas en la práctica: motivación, movilidad, cooperación, memoria e interacción social. En este sentido, La Rosa Arias *et al.* (2021) demostraron que los juegos pueden elevar la motivación hacia la actividad física, mientras que Bermúdez Chaviano *et al.* (2024) destacan su influencia positiva en la autonomía, la alegría y la relación con los demás.

La incorporación de juegos en el trabajo con adultos mayores también encuentra sustento en la evidencia sobre los beneficios generales de la actividad física para esta etapa del desarrollo, entre ellos la mejora del bienestar físico y emocional, la prevención del deterioro funcional y el fortalecimiento de la calidad de vida (Casamen, 2022). Asimismo, experiencias lúdicas recientes dirigidas a adultos mayores, incluso en

ámbitos cognitivos como el ajedrez, sugieren efectos favorables sobre la estimulación mental y la participación activa (Guillermo & Quizhpilema, 2025).

Desde la perspectiva pedagógica, el juego favorece la comunicación, el compromiso con la actividad y la formación de valores, por lo que su inclusión en el contexto comunitario y terapéutico resulta pertinente (Barroso Arzuaga, 2021). En consecuencia, la propuesta presentada se valora como una alternativa viable para enriquecer las clases del círculo de abuelos.

Como limitación del estudio debe señalarse el tamaño reducido de la muestra y el carácter descriptivo del diseño, lo cual impide generalizar los resultados. No obstante, el trabajo aporta una propuesta práctica contextualizada y susceptible de perfeccionamiento mediante futuras investigaciones de intervención.

## **CONCLUSIONES**

Los referentes teóricos consultados permitieron confirmar la importancia del juego como recurso para favorecer la salud, la motivación y la calidad de vida del adulto mayor.

El diagnóstico realizado en el combinado deportivo Pepito Tey evidenció limitada presencia del juego en las clases, escasa variedad de actividades lúdicas y necesidad de mayor preparación docente para su utilización sistemática.

La propuesta de juegos elaborada resulta pertinente y factible para el trabajo con adultos mayores, al contribuir potencialmente a la motivación, la socialización, la comunicación, la movilidad y el bienestar físico y emocional.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Barroso Arzuaga, A. (2021). La ciencia y la tecnología en la formación lúdica de los estudiantes de Cultura Física. *Revista Científica Olimpia*, 18(3), 173-184. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2750>
- Bermúdez Chaviano, M., Vega Pérez, Y., & Calderón Villa, Y. (2024). Influencia de las actividades recreativas en la calidad de vida de los adultos mayores. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 9(1), 173-179. <https://rccd.ucf.edu.cu/index.php/aes/article/view/566>
- Casamen, S. M. S. (2022). Los beneficios de la actividad física en adultos mayores: Una revisión sistemática. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 1(2), 97-107. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8042577.pdf>
- Guillermo Sinchi, J. A., & Quizhpilema, P. J. (2025). Implementación de un programa lúdico para la enseñanza del ajedrez en adultos mayores con el propósito de contrarrestar el deterioro cognitivo [Trabajo de titulación, Universidad de Cuenca]. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/items/1bd16d0d-471c-4567-b5d3-63b3356d759a>
- Jarque Nieto, A. L., Gómez, B. E., & Aguilar, R. (2022). Juegos recreativos para el adulto mayor. *Ciencia y Deporte*, 7(1), 89-102. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-17732022000100089](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-17732022000100089)
- La Rosa Arias, M., Zaldívar Castellanos, L. A., Martínez González, O., & Gordo Gómez, Y. M. (2021). Juegos para elevar la motivación hacia la actividad física en adultos mayores. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 436-450. [https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1037/html\\_1](https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1037/html_1)

### ***Conflicto de intereses:***

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

### ***Contribución de los autores:***

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-No Comercial Compartir  
igual 4.0 Internacional

Copyright (c) 2026 *José Solín Franco Velásquez, Alberto Barroso Arzuaga*