

Vol. 23, 2026, pp. e1147 ISSN: 1819-4028

Segunda etapa

<https://deporvida.uho.edu.cu>

Propuesta de intervención lúdica para motivar la actividad física en adultos mayores

Sandra Guillén Prieto*

Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. <https://orcid.org/0000-0002-4585-0784>
sgprieto@uho.edu.cu

Odalis Martínez González

Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. <https://orcid.org/0000-0003-2365-4149>
odalismg64@gmail.com

Angela Lilia Rodríguez Maden

Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. <https://orcid.org/0000-0002-9101-3493>
lilia1957@nauta.cu

Alexis Hernández Aguila

Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. <https://orcid.org/0000-0001-9377-8863>
alexisha@uho.edu.cu

Alexander Paz González

Universidad de Moa. Holguín, Cuba. <https://orcid.org/0000-0001-7363-3325> apaz@ismm.edu

Martha Tamara Labarta Varona

Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. <https://orcid.org/0000-0002-5370-9211>
tamara@uho.edu.cu

***Autor para la correspondencia.**

Recibido: 25/XI/2025

Aceptado: 06/VI/2026

Publicado: 05/07/2026

Tipo de artículo: original

Resumen: Cuba enfrenta un envejecimiento poblacional significativo, el 24.4% de la población tiene 60 o más años. Ello constituye un desafío prioritario, que exige estrategias innovadoras para promover la actividad física y mantener la salud integral en los adultos

Sandra Guillén Prieto
Odalis Martínez González
Angela Lilia Rodríguez Maden
Alexis Hernández Aguila
Alexander Paz González
Martha Tamara Labarta Varona

mayores. Este estudio se centra en los bajos índices de participación, asistencia irregular, motivación reducida y escasas actividades lúdicas en las clases; detectados en el círculo de abuelos "Marcos Campaña" del municipio Holguín, a pesar de contar con un programa estructurado de actividad física comunitaria. El objetivo principal fue diseñar una propuesta de actividades lúdicas que potencien la motivación hacia la práctica física, integrando beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales. La investigación combinó metodologías mixtas: teóricas (análisis documental y sistematización de bases neuropedagógicas del juego), empíricas (encuestas a 25 adultos mayores y observación sistemática de sesiones) y estadísticas (análisis porcentual). Los hallazgos revelaron 76 % de sujetos con rasgos de desmotivación y el consenso unánime entre los usuarios introductores (n=16) sobre la estructura, factibilidad, utilidad práctica de la propuesta y su alineación con necesidades contextuales de los participantes. La propuesta desarrollada amplía el paradigma tradicional de actividad física para adultos mayores, mediante diseños lúdicos. Se recomienda la implementación controlada de las actividades lúdicas con medición longitudinal de impactos.

Palabras clave: adulto mayor; lúdica; juego, motivación

Playful Intervention Proposal to Motivate Physical Activity in Older Adults

Abstract: Cuba is experiencing significant population aging, with 24.4% of its population aged 60 years or older. This demographic trend represents a major challenge, requiring innovative strategies to promote physical activity and maintain overall health in older adults. This study addresses low participation rates, irregular attendance, reduced motivation, and the limited incorporation of playful activities in classes observed at the "Marcos Campaña" senior center in Holguín municipality, despite the presence of a structured community physical activity program. The primary objective was to design and evaluate a set of adapted recreational activities to enhance motivation for physical exercise, integrating physiological, psychological, and social benefits. A mixed-methods approach was employed: theoretical (document analysis and systematization of the neuro-pedagogical foundations of play), empirical (surveys of 25 older adults and



systematic observation of sessions), and statistical (percentage analysis). Results indicated that 76% of participants exhibited signs of demotivation, while unanimous agreement among key informants (n=16) supported the structure, feasibility, and practical utility of the proposal, as well as its alignment with participants' contextual needs. The proposed intervention expands the traditional paradigm of physical activity for older adults by incorporating playful designs. Controlled implementation of these activities, accompanied by longitudinal monitoring of their impact, is recommended.

Keywords: older adult; playful activities; game; motivation.

Proposta de intervenção lúdica para promover a motivação da atividade física em idosos

Resumo: Cuba enfrenta um envelhecimento populacional significativo, com 24,4% da população a ter 60 ou mais anos. Este fenómeno constitui um desafio prioritário, exigindo estratégias inovadoras para promover a atividade física e preservar a saúde global dos idosos. O presente estudo aborda as baixas taxas de participação, a frequência irregular, a motivação reduzida e a escassa utilização de atividades lúdicas nas aulas, observadas no centro de idosos “Marcos Campaña”, no município de Holguín, apesar da existência de um programa comunitário estruturado de atividade física. O objetivo principal foi elaborar e avaliar uma proposta de jogos adaptados que potenciem a motivação para a prática física, integrando benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais. A investigação recorreu a metodologias mistas: teóricas (análise documental e sistematização dos fundamentos neuropedagógicos).

Palavras-chave: adulto maior; lúdica; jogo; motivação

Introducción

La problemática de la atención al adulto mayor desde la perspectiva de la actividad física y la motivación hacia su práctica adquiere connotación en la coyuntura actual. El envejecimiento poblacional se ha convertido en un problema social significativo en el siglo XXI. El progresivo aumento de personas en la tercera edad, es uno de los fenómenos demográficos más representativos a nivel mundial. Dicha situación hace inexcusable el incremento de la atención integral hacia este grupo poblacional y en función de esto se ejecutan amplios esfuerzos.

La Oficina Nacional de Estadística e Información (ONEI, 2024) informó que en 2023 se registró casi un quinto de la población del país (24,4 %) con 60 años y más. La provincia de

Sandra Guillén Prieto
Odalís Martínez González
Angela Lilia Rodríguez Maden
Alexis Hernández Aguila
Alexander Paz González
Martha Tamara Labarta Varona

Holguín, que representa el 9,2 % de la población total del país, es considerado uno de los territorios con mayor índice de envejecimiento. Es por ello que uno de los rasgos característicos de la sociedad cubana es la lucha por la longevidad, por la conservación de la salud y la capacidad de trabajo.

Es importante tener en cuenta que el ritmo del envejecimiento varía según los seres humanos, es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales. Se puede considerar como complejo y variado, que depende no sólo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales y factores ambientales de vida.

Por tales argumentos, en Cuba se desarrollan acciones de forma continua y multifactorial para aumentar el nivel y, como consecuencia, la esperanza de vida de este grupo poblacional. Un factor que ha influido en la consecución de este empeño lo constituye, en gran medida, el ejercicio físico ejecutado sistemáticamente y dirigido por los profesionales competentes. El ejercicio físico es uno de los potentes factores que contribuye a la motivación y al aumento de las posibilidades de adaptación del organismo del hombre al proceso de envejecimiento, mejora su disposición general.

En las orientaciones metodológicas del Instituto Nacional de Educación Física, Deporte y Recreación (Inder, 2021) para el periodo 2021-2024, vigentes en la etapa de la investigación, se puntualizó, como un objetivo de trabajo a desarrollar, el aumento en la calidad de vida de los adultos mayores. Se enumeraron, las posibilidades, limitaciones, necesidades y motivaciones del grupo; se orientó, además, posibilitar al participante valorar y expresar cuáles tareas son de su preferencia.

En el citado documento se propone una Guía Práctica para las personas mayores, cuyos propósitos son: brindar recomendaciones a la población con 60 años o más, que posibilite educar en la adopción de un estilo de vida activo, saludable, que favorezca la inclusión social comunitaria del adulto mayor, mediante la práctica del ejercicio físico, como forma esencial de actividad física. Sin embargo, en opinión de Palacio *et al.* (2022), en determinados contextos este proceso no es percibido con esta intención.

En la actualidad la expectativa de vida de las personas de la tercera edad en Cuba se incrementa progresivamente, por consiguiente, es necesaria la búsqueda de nuevas formas de atención a este grupo etario. Los círculos de abuelos, integrados al área de Atención física comunitaria (AFC), forman parte de la estrategia para elevar la calidad de vida y mantener una práctica activa de las personas mayores.



En este sentido, Martín (2018) y Rodríguez *et al.* (2020) afirman que 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. Desde el punto de vista físico, reduce los riesgos de enfermedades crónicas, principalmente las vasculares de cualquier localización (cerebral, central y periférica).

Según Alfonso *et al.* (2019, p. 71), “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”. No obstante, se ha observado que existe una tendencia a disminuir la práctica de ejercicios físicos en este grupo etario.

En la bibliografía consultada se constató que existen numerosas investigaciones acerca del ejercicio físico, con aportes significativos para la salud de los adultos mayores. Se destacan las realizadas por Castañeda (2011), Hechavarría *et al.* (2019) y Quintana y Juanes (2021) quienes se dirigieron desde el punto de vista psicológico, a valorar y trazar pautas relacionadas con el comportamiento y la motivación del adulto mayor de acuerdo a sus necesidades e intereses. En estos estudios se proyectaron las formas de desarrollo de actividades físico-recreativas y las relacionadas con la vinculación hacia los macro proyectos socioculturales en las comunidades urbanas.

Desde otra perspectiva, Fuentes *et al.* (2019), presentaron ejercicios físicos del Yang Shi Taijiquan para mejorar la condición física funcional de los adultos mayores en un círculo de abuelos. Al igual que Martínez *et al.* (2019), quienes expusieron un programa de Hatha yoga para aplicar en los círculos de abuelos y conservar la salud de los participantes.

Un elemento importante a considerar son los estudios de Leontiev (1982) sobre la actividad y la motivación humana. La unidad de estas, en sus concepciones, queda reflejada al definir la actividad como proceso originado y dirigido por un motivo, dentro del cual ha tomado forma de objeto determinada necesidad.

Según La Rosa *et al.* (2021), en las clases de ejercicios físicos con el adulto mayor, la motivación es de vital importancia, contribuye a estimular la participación en actividades de carácter físico y deportivo. La motivación implica una amplia comprensión de las necesidades de la personalidad del participante, pues cuando realiza una actividad física placentera, que satisface sus expectativas, ello conduce a un mejoramiento del desarrollo físico, favorece la formación de actitudes, valores adecuados y hábitos de práctica sistemática.

Se considera que en la motivación participan un conjunto de procesos afectivos (emociones, sentimientos y otros) y los procesos cognoscitivos en general. Ocupan en ellos lugares importantes lo afectivo y las tendencias orientadoras de la personalidad. Entonces puede entenderse que la motivación implica la intensificación de la actividad psíquica de la personalidad y la regulación de la conducta para la satisfacción de una necesidad.

Aguirre (2023) encontró que “Motivación es el proceso de estimular a un individuo para que se realice una acción que satisfaga alguna de sus necesidades y alcance alguna meta deseada para el motivador” (p.24). Por ende, la motivación se relaciona directamente con el compromiso que adopta el adulto mayor para alcanzar una mejora en la actividad física a realizar. Asimismo, los adultos mayores realizan actividad física para satisfacer su necesidad psicológica básica de relacionarse con otros, pues el encuentro con sus pares favorece la adherencia a la práctica (Renzi *et al.*, 2022).

Por otra parte, se considera que el juego, como tipo de actividad lúdica, constituye una herramienta capaz de generar espacios y momentos para la acción libre, la creación y el estímulo de participar en cada clase de forma activa, favorece la salud general de la persona. Se estima que es una vía apropiada y accesible para ello, permitiéndole al grupo que lo aplica descubrir nuevas formas de imaginación, pensar en numerosas alternativas para un problema.

Los juegos constituyen la actividad más socializadora, integradora y dinámica que realiza el hombre como ser social, desde su nacimiento hasta su fallecimiento. En el programa de AFC para el Adulto Mayor, las actividades lúdicas, en particular los juegos, ocupan un lugar primordial por su valor biológico, psicológico sociológico y pedagógico, se convierten en un medio necesario para la formación y fortalecimiento de la personalidad.

Muestra de ello, son los estudios de Laguna (2011) y Valladares (2021) quienes elaboraron juegos para favorecer la participación de los adultos mayores en las actividades físicas recreativas y mejorar su calidad de vida. Mientras, Pons (2018) aportó una metodología para el desarrollo de los juegos en la actividad física del adulto mayor en la comunidad.

Sin embargo, en la comunidad existe un gran número de personas de la tercera edad que no participan en los círculos de abuelos ni en las actividades comunitarias por diversas razones. Es pobre la motivación de este grupo poblacional hacia la práctica de ejercicios físicos. Ello se demostró al realizar un diagnóstico, basado en la observación a clases y encuestas a los adultos mayores en el círculo “Marcos Campaña”, del municipio Holguín. Este entorno comunitario se



ubica en una zona suburbana, en su infraestructura hay déficit de ofertas e instalaciones deportivas, culturales y recreativas. Existen limitaciones con las áreas de salud en una población mayormente adulta, otros próximos a la jubilación, caracterizados por un bajo nivel cultural.

Por consiguiente, se hace necesario motivar a estos adultos mayores hacia la actividad física, de forma tal que se diviertan a la vez que se ejercitan; es una tarea imprescindible para el mejoramiento de la salud. Ello implica un mayor accionar y trabajo conjunto intersectorial, para lograr el bienestar de este grupo etario pues se cuenta con suficientes profesionales, así como los recursos para elaborar acciones dirigidas a transformar dicha realidad.

Para ello, se decidió desarrollar un estudio que se propuso como objetivo: diseñar una propuesta de actividades lúdicas que potencien la motivación hacia la práctica física en los adultos mayores del círculo de abuelos “Marcos Campaña”, de Holguín.

Métodos

La investigación se efectuó en el curso 2023-2024. El estudio partió de un diseño no experimental. Para llevar a cabo el proceso investigativo, se emplearon los métodos analítico-sintético, inductivo-deductivo y la revisión de documentos para identificar los presupuestos teóricos y metodológicos referentes a la utilización del juego en la atención integral al adulto mayor, así como la modelación para la selección de estos, sus adecuaciones o adaptaciones. Además, se usó la observación directa, apoyada por una guía estructurada, para conocer la problemática dada en el círculo de abuelos antes mencionado.

Fueron procesadas las encuestas aplicadas a los sujetos seleccionados y la observación a clases. Con posterioridad, se utilizó como método matemático-estadístico el cálculo porcentual. Los datos obtenidos posibilitaron diseñar la propuesta de juegos, que fue valorada por el criterio de usuarios.

La indagación se desarrolló en el círculo de abuelos “Marcos Campaña” ubicado en el Consejo Popular Vista Alegre, municipio Holguín. La población estuvo constituida por los 25 adultos mayores, seleccionados de forma intencional, pues todos cumplieron con los criterios de selección establecidos: adulto mayor de 60 años o más edad, firmar el consentimiento informado y estar apto para realizar actividad física.

Resultados

La Tabla 1 muestra, de forma general, la información obtenida de la encuesta aplicada para determinar las características socio-demográficas de la población objeto de estudio. Se pudo constatar que los 25 sujetos (100 %) padecen hipertensión arterial, 8 (32 %) refirieron estar

dispensarizados con diabetes mellitus tipo II, 5 de ellos (20 %) sufren de sobrepeso, no se reportaron casos de asma bronquial.

Por otra parte, se evidenció la existencia de 4 personas con discapacidad físico-motora (16 %) y 2 sujetos en situación de vulnerabilidad. Destaca la mayor incorporación del sexo femenino (72 %) a las actividades del grupo adulto mayor.

Tabla 1. Características socio-demográficas de la población estudiada

N= 25								
Género	Edad		ECNT	%	Discapacidad	%	Vulnerabilidad	%
	60-70	71-80						
Femenino	12	6	18	72	3	12	1	4
Masculino	5	2	7	28	1	4	1	4
Otro	-	-	-	-	-	-	-	-

El cuestionario BREQ-3 (n.d.) (*Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire*) fue el instrumento utilizado para determinar la motivación hacia la práctica del ejercicio físico. Este instrumento ha sido aplicado y validado en diversas investigaciones, entre estas resaltan las realizadas con sujetos residentes en hogares de ancianos (Liu *et al.*, 2020) y población general con mediana y mayor edad (Cavicchiolo *et al.*, 2022). Permite obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz. Está compuesto por 24 ítems, distribuidos para la regulación intrínseca, integrada, identificada, introyectada, externa y desmotivación.

El análisis de las respuestas y tabulación de los datos permitió apreciar que el 76 % de adultos mayores obtuvo valores igual o mayor de ocho puntos (máximo de 16 puntos) en los ítems: 6 (hago ejercicios porque otras personas dicen que debería), 11 (considero el ejercicio parte de mi identidad), 14 (no veo el sentido de hacer ejercicio) y 23 (considero que hacer ejercicio es consistente con mis valores) del cuestionario, referentes a la desmotivación. Esto indica que 19 sujetos practicantes de actividad física en el grupo de adulto mayor estudiado se hallan parcialmente desmotivados.

En síntesis, la triangulación metodológica efectuada permitió identificar:

- Baja asistencia (48,5 %) y poca motivación hacia la práctica de la actividad física en el grupo de adulto mayor “Marcos Campaña”
- Insuficiente utilización de actividades lúdicas motivantes en las diferentes partes de la clase
- No se toma en cuenta el contexto comunitario en que se desarrollan las clases.



Actividades lúdicas para la motivación hacia la práctica de ejercicios físicos en los adultos mayores

Tomala (2020) refirió que, actividades lúdicas son aquellas que se pueden realizar en el tiempo libre con el objetivo de liberar tensiones, mejorar el equilibrio y la flexibilidad en general, estimulando la agilidad mental. Se considera que lúdico es todo aquello relativo al juego, recreación, ocio, entretenimiento o diversión. Se caracterizan por ser placenteras, deben generar satisfacción y agrado a quien lo practica. Estas actividades favorecen no sólo el aspecto físico de las personas adultas mayores, puesto que también incluyen opciones destinadas a procesos de aprendizaje y bienestar mental. Se pueden mencionar: juegos físicos y recreativos, de mesa, paseos, visitas a museos y lugares históricos, entre otras.

Las actividades lúdicas, en particular los juegos físicos y recreativos, ofrecen a los adultos mayores una gran variedad de posibilidades de movimientos dentro de los límites de las reglas, permiten realizar acciones motoras libres y decisiones independientes; son apropiados para establecer una relación mucho más profunda entre el profesor y ellos, así como de ellos entre sí, contribuyen a la formación y educación de sentimientos y normas de conducta.

La propuesta de actividades lúdicas fue recopilada de disímiles autores y se realizaron las adaptaciones necesarias para el contexto comunitario dado. Los juegos no conforman un sistema, se pueden emplear, indistintamente, en correspondencia con los objetivos de la clase a desarrollar. En su elaboración se tomaron en cuenta la clasificación y características del juego referenciadas por Rodríguez (2021) y se describieron de la siguiente manera: nombre del juego, material, objetivo (s), organización, desarrollo, regla (s) y variantes. Asimismo, se tuvo en cuenta la metodología aportada por Pons (2018) y la estructura presentada por Rojas *et al.* (2021) para su ejecución que comprende:

Introducción: pasos o acciones que posibilitan el comienzo del juego, donde se incluyen los acuerdos que establecen las reglas del juego.

Desarrollo: se produce la actuación de los practicantes en dependencia de lo establecido por las reglas del juego.

Culminación: cuando un jugador o equipo logra la obtención de la meta, o cuando acumula una mayor cantidad de puntos

Es importante evitar que en el juego ocurra:

- ✓ Eliminación: apartar del juego a los participantes con menor capacidad, ello limita su desarrollo

✓ Monotonía: las excesivas repeticiones llevan a los ancianos al aburrimiento y agotamiento físico, se debe procurar variedad de juegos y que los abuelos participen en la preparación de los mismos, permitiéndoles realizar variantes aportadas por ellos

✓ Discriminación genérica: se debe fomentar la cooperación en los juegos sin discriminación de ningún tipo (sexo, raza, color, clase social)

✓ Discusión autoritaria: el juego debe ser democrático, comprensivo y libre.

✓ Diferenciación por edad: los juegos pueden utilizarse en cualquier lugar, adaptando las reglas, terrenos de juegos y materiales a las características de los abuelos.

De los juegos para motivar a los adultos mayores hacia la práctica de ejercicios físicos se seleccionaron tres pasivos y tres activos, para ejemplificar. Los mismos quedaron conformados de la siguiente forma:

Juego # 1

Nombre: Cambia la historia

Materiales: ninguno

Objetivo: Animación y agilidad mental

Organización: los participantes forman un círculo y el profesor se coloca formando parte del mismo. Se inicia el juego narrando una historia donde todo debe comenzar con una letra determinada.

Desarrollo: el profesor comienza la historia y señala a un participante para que complete la frase que el comenzó.

Regla del juego: el participante que no sepa decir la palabra posible pasará para el centro del círculo, el grupo decide la tarea que debe realizar.

Variante: se pueden utilizar nombres de frutas, aves, animales, etc.

Juego # 2

Nombre: Adivina dónde estoy

Materiales: Ninguno.

Objetivo: despertar el interés cognoscitivo, creatividad.

Organización: 2 equipos en filas, situados uno frente a otro.

Desarrollo: El primer participante dice el nombre de un pueblo o ciudad. Entonces, el jugador que tiene en frente, del equipo contrario, debe decir en qué provincia se encuentra dicho pueblo o ciudad.



Propuesta de intervención lúdica para motivar la actividad física en adultos mayores / Playful Intervention Proposal to Motivate Physical Activity in Older Adults / Proposta de intervenção lúdica para promover a motivação da atividade física em idosos

Reglas: se debe responder en el tiempo fijado. Ningún jugador podrá repetir el nombre ya expresado por algún compañero. Los jugadores no podrán compartir sus respuestas entre sí.

Variantes: puede emplearse el nombre de frutas, animales.

Juego # 3

Nombre: Forma el número

Materiales: Cartoncitos con números del cero al nueve

Objetivo: agilidad mental

Organización: en dos filas, colocadas una frente a otra

Desarrollo: El profesor dirá una operación matemática sencilla, que debe ser respondida dando un paso al frente y elevando el cartoncito correspondiente. Se puede responder en dúos, en caso necesario.

Regla: solo pueden colocarse en el orden establecido

Variante: puede realizarse con letras. En este caso, el profesor de AFC dirá una palabra sencilla de dos sílabas.

Juego # 4

Nombre: Derriba la banderita

Materiales: Pelotas de trapo confeccionadas por los participantes, banderitas.

Objetivo: precisión

Organización: Equipos formados en hileras detrás de una línea de lanzamiento, las banderitas colocadas a 3 m de la línea.

Desarrollo: los participantes lanzan las pelotas de trapo hacia las banderitas. Cada participante debe realizar tres lanzamientos.

Reglas del juego: debe derribar el mayor número posible de banderitas. Gana el equipo que más banderas derribe.

Variantes: la distancia de lanzamiento se aumenta hasta 5 m. Se puede aumentar el número de lanzamientos.

Juego # 5

Nombre: Anota un punto

Materiales: Cajas de cartón, pelotas pequeñas confeccionadas por cada participante

Objetivo: Precisión y orientación espacial

Sandra Guillén Prieto
Odalís Martínez González
Angela Lilia Rodríguez Maden
Alexis Hernández Aguila
Alexander Paz González
Martha Tamara Labarta Varona

Organización: Dos grupos formados en hileras detrás de una línea de partida; a cinco metros de esta se pinta una línea y delante de estos dos círculos (uno frente a cada equipo), en cada círculo se colocará una cajita vacía.

Desarrollo: a la señal del profesor el primer participante avanza hasta la línea intermedia, con la pelota confeccionada por él, la lanza hacia la cajita, después regresa, le dará salida a su compañero y se incorpora al final.

Reglas del juego: ganará el equipo que más puntos anote. El lanzamiento debe realizarse detrás de la raya. El jugador no debe sobrepasar la línea de salida hasta tanto no haya sido tocado por el jugador que regresa.

Variante: pueden lanzar con la mano menos diestra.

Juego # 6

Nombre: Buscando objetos

Objetivo: Marcha y agilidad mental

Organización: Los participantes se forman en 2 hileras detrás de una línea de salida. A 6 metros, frente a cada hilera, se colocan sobre un banco 2 cajas que contienen la misma cantidad de objetos.

Desarrollo: A la voz del profesor se desplazan hacia las cajas, en línea recta, para encontrar el objeto indicado. Una vez encontrado, lo muestran en alto.

Reglas del juego: cada objeto encontrado primero acumula 1 punto para el equipo. Se deben desplazar caminando.

Variante: se puede realizar sin desplazamiento, en este caso se tapan los ojos del jugador para que busque en la caja que se le coloca delante.

Se debe destacar que, en estas actividades lúdicas, aunque planificadas, orientadas y controladas por el profesor de AFC, para lograr el protagonismo y la motivación de los adultos mayores, se aceptaron las propuestas y otras variantes sugeridas por los participantes.

Resultados del Criterio de usuarios

Cuando se requiere comprobar la factibilidad empírica de una propuesta, el nivel de satisfacción con determinado aspecto de la misma o en su totalidad, la mejor opción es la exploración de los criterios de los usuarios, según Mesa (2021). Usuario, es aquel beneficiario directo del producto científico sobre el que se le pide criterio y puede ser: introductor o receptor. En esta investigación se consideraron usuarios introductores a 16 profesores de AFC de ocho



combinados deportivos del municipio Holguín, seleccionados de forma intencional, pues son aquellos beneficiarios de la propuesta que están o estarán responsabilizados con la aplicación de tales resultados en el futuro inmediato o mediato.

Se elaboró un cuestionario con su correspondiente escala evaluativa dirigido a los usuarios introductores, compuesto por ítems relacionados con la estructura, factibilidad y utilidad práctica de los juegos propuestos. A manera de resumen, la totalidad de los usuarios introductores (16) expresó el criterio de estar muy de acuerdo (100 %) con los elementos que relacionan la estructura de los juegos. El 87,5 % de los profesores de AFC encuestados (14) refirió estar muy de acuerdo en que es factible su aplicación en el contexto comunitario dado. En cuanto a su utilidad práctica, el 100% manifestó estar muy de acuerdo en que la propuesta puede contribuir a la motivación hacia la práctica de la actividad física en los adultos mayores.

Discusión

Las edades de la población estudiada oscilan entre 60 y 80 años, ello los hace tributarios de la necesidad de participación en actividades físicas recomendadas para adultos mayores, tales como: desplazamientos, juegos, deportes o ejercicios programados, durante el tiempo libre en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias, como refiere Palacio *et al.* (2022).

La sistematización teórica evidenció la relevancia del juego como motor de la participación en la actividad física entre adultos mayores. La práctica lúdica, cuando se aplica de forma sistemática y contextualizada, satisface las necesidades de movimiento y contribuye al fortalecimiento del bienestar físico, psicológico y social de los participantes, al tiempo que obliga a utilizar instrumentos adecuados para medir motivaciones y adaptar las intervenciones a las particularidades de cada grupo (Aguirre, 2023). En este sentido, la propuesta se alinea con enfoques que buscan beneficios fisiológicos y psicosociales dentro de un marco comunitario específico y contextual que favorezca, en consecuencia, la proyección del trabajo de los profesores de AFC con dicho grupo poblacional.

Las experiencias reportadas en la literatura respaldan la viabilidad y utilidad de intervenciones lúdicas centradas en adultos mayores. Por ejemplo, Alfonso *et al.* (2019) destacan la participación de adultos mayores en actividades de cultura física en un contexto comunitario, la importancia de adaptar los juegos a las realidades culturales y a las preferencias locales para lograr la adherencia. Castro y González (2011) reportaron resultados satisfactorios en la incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos de una comunidad con el empleo de juegos tradicionales adaptados. Mientras que Creagh *et al.* (2018) validaron un

juego didáctico para la prevención de accidentes y primeros auxilios para mejor cuidado de la salud individual y colectiva en un grupo de adultos mayores.

En tanto, el estudio de La Rosa *et al.* (2021) coincidió en la utilización del cuestionario BREQ-3 con la presente investigación, si bien la población y el contexto social en que se desarrollan difieren de la estudiada, pues propusieron juegos para motivar la práctica de ejercicios físicos luego del confinamiento por la Covid 19. En la investigación realizada por Portilla y Bayas (2024), emplearon también el cuestionario BREQ-3 (n. d.) y mostraron que comprender los factores que influyen en la motivación y adaptar las intervenciones a las necesidades físicas y psicológicas es clave para promover la práctica del ejercicio en adultos mayores, hallazgos que fortalecen la fundamentación de la propuesta del presente estudio.

No obstante, las diferencias en contextos culturales y recursos pueden limitar la generalización de los resultados a otras comunidades. También, la validez de los instrumentos de medición de motivación y adherencia debe considerarse en función de su adecuación cultural y contextual. Futuras investigaciones pudieran ampliar la población o muestra, incorporar diseños longitudinales, con grupo control y evaluar los efectos en indicadores fisiológicos y psicosociales de la implementación de la propuesta en programas comunitarios de actividad física para la tercera edad.

Conclusiones

La comunidad científica concuerda en el valor biológico, psicológico sociológico y pedagógico del juego, que lo convierte en un medio necesario para la motivación hacia la práctica de ejercicios físicos en los adultos mayores.

El diagnóstico realizado posibilita constatar la existencia de una baja motivación hacia la práctica de ejercicios físicos por parte de los adultos mayores pertenecientes a la población estudiada.

Los resultados del criterio de usuarios introductores permiten corroborar la objetividad de la propuesta de actividades lúdicas, mediante juegos, para solucionar el problema presentado.

Referencias bibliográficas

Aguirre, M. (2023). *Estrategia metodológica para motivar a personas mayores de 45 años a la práctica regular de actividad física del programa: “Muévete por la salud” en el barrio la Coruña, Bogotá.* (Tesis de grado, Universidad Libre de Colombia).



Propuesta de intervención lúdica para motivar la actividad física en adultos mayores / Playful Intervention Proposal to Motivate Physical Activity in Older Adults / Proposta de intervenção lúdica para promover a motivação da atividade física em idosos

<https://repository.unilivre.edu.co/bitstream/handle/10901/27886/Trabajo%20de%20Grado%20-%20Michael%20Aguirre.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Alfonso Antúnez, M., Caballero Pérez, R. del C., & Alonso Debra, 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. <https://rccd.ucf.edu.cu/index.php/aes/article/view/206>

Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3). (n.d.). <https://www.carepatron.com/files/behavioral-regulation-in-exercise-questionnaire-breq-3.pdf>

Castañeda, Y. (2011). *Propuesta de actividades físicas recreativas para favorecer la motivación y participación del Adulto Mayor*. (Tesis de grado, Universidad de ciencias de la cultura física y el deporte, Facultad de Holguín). (Material no publicado).

Castro, O. E. y González, J. J. (2011). La actividad física mediante juegos tradicionales adaptados para mejorar la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos del consejo popular Celso Maragoto Lara. *Podium Revista electrónica Ciencia e innovación tecnológica en el deporte*, 6(1), 84-92. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/292>

Cavicchiolo, E., Sibilio, M., Lucidi, F., Cozzolino, M., Chirico, A., Girelli, L., Manganelli, S., Giancamilli, F., Galli, F., Diotaiuti, P., Zelli, A., Mallia, L., Palombi, T., Fegatelli, D., Albarello, F., & Alivernini, F. (2022). The Psychometric Properties of the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3): Factorial Structure, Invariance and Validity in the Italian Context. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 1937. <https://doi.org/10.3390/ijerph19041937>

Creagh, A., Cazull, I. & Hernández, R. (2018). *Juego didáctico para la enseñanza al adulto mayor de prevención de accidentes y primeros auxilios*. Convención Internacional de Salud, Cuba Salud 2018. (Consultado 20 de septiembre 2025). <http://www.convencionsalud2018.sld.cu/index.php/convencionsalud/2018/paper/view/1083/484>

Sandra Guillén Prieto
Odalis Martínez González
Angela Lilia Rodríguez Maden
Alexis Hernández Aguila
Alexander Paz González
Martha Tamara Labarta Varona

- Fuentes, Y., Garcés, J., & Rivera, Y. (2019). Efectos del Yang ShiTaijiquan en la condición física funcional de los adultos mayores. *Cultura Física y Deportes de Guantánamo*, 9(Número especial). <http://famadeportes.cug.co.cu/index.php/Deportes/article/view/294>
- Hechavarría, A., Sobrado, C. I. & Ramos, J. P. (2019). Las actividades físico-recreativas y sociales, alternativas de inclusión social para los adultos mayores. *Olimpia*, 16(56), 158-167. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/913>
- Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación [INDER]. (2021). *Indicaciones Metodológicas elaboradas por el Colectivo de Metodólogos del Área de Actividad Física Comunitaria. Guía Práctica de Actividad Física Comunitaria para las Personas Mayores 2021-2024*. INDER.
- La Rosa, M., Zaldívar, L. A., Martínez, O, & Gordo, 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>
- Laguna, M. (2011). *Propuesta de juegos para favorecer la participación de los Adultos Mayores en las actividades físicas recreativas*. (Tesis de grado, Universidad de ciencias de la Cultura física y el deporte, Facultad de Holguín) (Material no publicado).
- Leontiev, A. (1982). *Actividad, conciencia, personalidad*. Pueblo y Educación.
- Liu, L., Xiang, M., Guo, H., Sun, Z., Wu, T., & Liu, H. (2020). Reliability and Validity of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 for Nursing Home Residents in China. *Asian Nursing Research*, 14(1), 11–16. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2019.12.002>
- Martín, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813-825. <https://www.redalyc.org/journal/1804/180459094016/html/>



Propuesta de intervención lúdica para motivar la actividad física en adultos mayores / Playful Intervention Proposal to Motivate Physical Activity in Older Adults / Proposta de intervenção lúdica para promover a motivação da atividade física em idosos

Martínez, H. L., Pérez, R. M. & Rubio, J. J. (2019). Programa de Hatha Yoga para el adulto mayor de los círculos de abuelos. *DeporVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte*, 16(42), 33-45.

<https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/download/762/2250/3824>

Mesa, M. (2021). *Criterio de expertos, especialistas y usuarios en las tesis de la Cultura física. Actividad de formación teórico- metodológica del Programa de doctorado en Ciencias de la Cultura Física de la UCCFD “Manuel Fajardo”*. (Material no publicado).

Oficina nacional de estadística e información (ONEI, 2024). *El envejecimiento de la población. Cuba y sus territorios 2023*. <https://www.onei.gob.cu/sites/default/files/publicaciones/2024-11/envejecimiento-2023-publicacion-.pdf>

Palacio, D. M., González, Á., Ruano, A. O., Barroso, M. Entenza, S. G. & Abreus, J. L. (2022). Envejecimiento y actividad física, un binomio para la inclusión social comunitaria del adulto mayor discapacitado. *Revista Conrado*, 18(88), 510-519.

<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2627/2554>

Pons, A. M. (2018). Metodología para el desarrollo de los juegos en la actividad física del adulto mayor en la comunidad. *Opuntia Brava*, 10(4).

<https://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/636/608>

Portilla, A. P., & Bayas, J. C. (2024). Niveles de actividad física en adultos mayores y su relación con la motivación. *Polo del Conocimiento*, 9(10), 319-334.

<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/8118>

Quintana, I., & Juanes, 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.

<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2177/2119>

- Renzi, G. M., Vanyay, M. E., Almada, C. E., Basavilbaso, M. A., & Bengohechea, M. F. (2022). La motivación de los adultos mayores hacia la práctica de actividad física en Avellaneda. *Perspectivas de Investigación en Educación Física*, 1(1), e006. <https://www.pef.fahce.unlp.edu.ar/article/view/pefe006>
- Rodríguez, A. F., García, J. A. & Luje, D. I. (2020). Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. *EmásF: revista digital de educación física*, (63), 22-35. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7279808>
- Rodríguez, F. D. (2021). *Juegos para elevar la motivación hacia la actividad física en adultos mayores durante la nueva normalidad*. (Tesis de grado, Universidad de Holguín). <https://repositorio.uho.edu.cu/handle/uho/8091>
- Rojas, J. R., Fernández, Z. E., Guillén, S., Parra, J. C., Anido, M. A., & Martínez, O. (2021). La satisfacción grupal en la clase de Educación Física en la Universidad de Holguín. *DeporVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte*, 18(48), 73-88. <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/681/1879>
- Tomala, J. E. (2020). Beneficios de las actividades lúdicas en adultos mayores. *UNESUM-Ciencias. Revista Científica Multidisciplinaria*, 4(1), 169-178. <https://doi.org/10.47230/unesum-ciencias.v4.n1.2020.217>
- Valladares, J. (2021). Sistema de ejercicios físicos y juegos para contribuir a la calidad de vida del adulto mayor. *Acción*, 17. <https://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/172/533>

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

Declaración de contribución de autoría



Propuesta de intervención lúdica para motivar la actividad física en adultos mayores / Playful Intervention Proposal to Motivate Physical Activity in Older Adults / Proposta de intervenção lúdica para promover a motivação da atividade física em idosos

Sandra Guillén Prieto: conceptualización, diseño, análisis e interpretación de los datos, metodología, validación, redacción, revisión.

Odalís Martínez González: conceptualización, diseño, análisis o interpretación de los datos, metodología, validación, redacción, revisión.

Ángela Lilia Rodríguez Maden: metodología, escritura y revisión crítica del trabajo, análisis formal.

Alexis Hernández Águila: metodología, análisis o interpretación de los datos, validación

Alexander Paz González: búsqueda bibliográfica, análisis o interpretación de los datos, validación.

Martha Tamara Labarta Varona: validación, revisión y aprobación de la versión final.