

**IMPACTO DE LAS
ACTIVIDADES FISICAS
RECREATIVAS
EN LA CALIDAD DE VIDA
DEL ADULTO MAYOR**

RESUMEN

El docente del área de Educación Física, Deporte y Recreación, en sus funciones de extensión y servicio, aborda hechos problemáticos relacionados con el comportamiento del adulto mayor que realiza actividades físicas recreativas, orientadas a la búsqueda de un nuevo arte de vivir. La investigación se propone valorar el impacto de las actividades físicas recreativas con la calidad de vida del adulto mayor del sector El Cafetal de Naguanagua. Se sustenta en la teoría del envejecimiento satisfactorio (Baltes, 1990), metodológicamente se apoya en el enfoque socio historicista interpretativo. Se usó la entrevista conversacional aplicada a un grupo focal, la información obtenida, se analizó con el método comparativo continuo de Strauss y Corbin (1998). Como resultado se obtuvo una matriz condicional consecucional de categorías biopsicosociales que relaciona el impacto de las actividades físicas recreativas con la calidad de vida. Se concluye, que la actividad física continúa proporciona beneficios en el adulto mayor, cuando lleva una

Autor (es):

***Dra. Nereyda Hernández**

nhernandez2@uc.edu.ve

**** Lic. Israel A. Rodríguez**

Israelgta17@hotmail.com

Universidad de Carabobo

RECIBIDO: 20/04/2010

APROBADO: 25/05/2011

**Profesora Titular, Dedicación Exclusiva Universidad de Carabobo, Facultad de Ciencias de la Educación, Doctora y Postdoctora en Ciencias de la Educación y Ciencias Sociales Maestría en Planificación Curricular, Mérito III y II CONABA. Programa Profesor Investigador (PPI), Coordinadora de Proyectos LOCTI. Investigadora, Ponente y Conferencista Nacional e Internacional.*

***Profesor Contratado Universidad de Carabobo, Facultad de Ciencias de la Salud Departamento Salud Pública y Desarrollo Social, asignatura Salud y Deporte, diplomado en Entrenamiento de Fútbol UC-FUNDACELAC. Ponente en Jornadas Divulgativas de la FACE-UC. Experiencia docente a nivel básico, diversificado y Superior.*

INVESTIGACION

IMPACTO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR

Nereyda Hernández, Israel A. Rodríguez
p.p. 171-182

vida activa en particular, al hacer ejercicios habituales, controlados que contribuyen a mejorar el estado físico, psicológico, social y espiritual, como también, aumenta la funcionalidad del organismo, se previenen enfermedades y se reduce la mortalidad.

Palabras clave: Impacto, Actividades Físicas Recreativas, Adulto Mayor.

**PHYSICAL ACTIVITIES IMPACT ON THE QUALITY
LIFE OF SENIORS**

The teacher of Physical Education, Sports and Recreation, in his extension and service functions, addresses problematic facts related to the behavior of the elderly who perform recreational and physical activities in the search of a new way of life. This research pretends to assess the impact of physical recreation on the quality of life of older adults from the area of El Cafetal, Naguanagua. It is based on the theory of successful aging (Baltes, 1990); it relies on the interpretative socio-historicist methodological approach and contemplates the application of conversational interviews to a focus group for data gathering. The information obtained was analyzed using the constant comparative method of Strauss and Corbin (1998). As a result, we obtained a consequentially conditional matrix of biopsychosocial categories which relate the impact of recreational physical activities with the quality of life. From this, we concluded that physical activity continues to provide benefits to the elderly, when it leads to regular and controlled exercises that improve the physical, psychological, social and spiritual health, increase the functionality of the organism, prevent diseases and reduce mortality.

Key words: Impact, Recreational Physical Activity, Elderly.

A Manera de Preámbulo

La actividad física y la recreación, ejecutada de manera regular y sistemática han evidenciado ser una práctica beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, contribuyendo así, en el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos sectores de la sociedad, ya que poseen la ventaja de realizarse por la mayoría de las personas, involucrando al niño, adolescentes, adultos y en particular personas de edad avanzada, proporcionando a lo largo del tiempo beneficios biopsicosociales.

Por otro lado, existen numerosas definiciones de actividad física, ellas tienen un amplio margen que puede ir del esfuerzo de subir una escalera o caminar unos cuantos metros por día, hasta tener un entrenamiento sistematizado. Esta concepción es considerada como todo movimiento producido por los músculos ocasionando gasto de energía que se realiza a lo largo de la vida del individuo y que se relaciona con tareas caseras, desplazamientos cotidianos, ciertas actividades laborales y extralaborales, que a la larga esto podría ayudar a las personas para prevenir enfermedades (Hoeger 2006 pág 140).

Pastor (2000), considera la actividad física cualquiera que sea su enunciado, aquella que está motivada u orientada por requerimientos e intereses culturales, entendiéndose como cultura el nivel de desarrollo de la sociedad expresadas en las actividades, relaciones, valores materiales y espirituales, de los tipos y formas de organización de las personas.

En particular, para Moreno (2005), la actividad física en el adulto mayor se reduce con la edad, a pesar que esta constituye una señal de salubridad con su ejecución. Con el paso de los años, se involucran factores que han incurrido a cambios desde las dimensiones físicas, psicológicas y sociales, entre ellos podemos mencionar: la disminución del indicador motriz, aunado a la lentitud de los reflejos y declive del tono muscular en reposo, también, con el avance de la edad se produce descoordinación y torpeza motriz, enfermedades cardio-respiratorias, falta de sueño, irritabilidad, depresión senil, círculo social restringido. Estas condiciones mencionadas se deben considerar cuando se planifican proyectos encaminados para esta población.

Así mismo, cuando se plantean proyectos de actividades físicas para el adulto mayor, estas deben ser variadas, puesto que las condiciones internas y del contexto son diferentes entre ellos, además, se debe considerar que no todas las personas envejecen igual.

El envejecimiento, es un proceso dentro de la vida de todos los seres vivos, las causas que lo provocan están sustentadas en varias teorías que se mueven en torno al proceso de deterioro de la vida. El mismo, conlleva a una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético y motriz, que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico del adulto mayor, disminuyéndose así mismo su autonomía, calidad de vida, habilidad y capacidad de aprendizaje motriz (Izquierdo, M. (1998; Pág 300-301)

IMPACTO DE LAS ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR

Nereyda Hernández, Israel A. Rodríguez
p.p. 171-182

Por otro lado, De Rosnay, J. (1988), considera el envejecer como un proceso gradual, natural, e inevitable, donde se dan cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social. Transcurre en el tiempo y esta delimitado por éste, es una etapa que varía cronológicamente y que forma parte del crecimiento del ser humano como lo es la niñez, la adolescencia o la adultez, en consecuencia el organismo humano crece desde que nace hasta que muere.

El autor anteriormente mencionado, científico Francés con estudios en esta área del conocimiento afirma que para envejecer bien hay que difundir una nueva cultura de longevidad, el cual constituye un intento de vivir más y en mejores condiciones físicas, mentales y sociales, buscando así un modelo de envejecimiento competente que oriente la salud y calidad de vida del adulto mayor, para envejecer con buena salud y ser feliz.

En este orden de ideas, Faden y German (1994), definen la calidad de vida como un estado de bienestar que es determinada de acuerdo al contexto en la que parte su apreciación. Giustí (1991), define a la calidad de vida como un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer adecuadamente sus necesidades individuales y colectivas.

Para Moreno (2005), la actividad física, tiene una incidencia específica sobre el sistema orgánico funcional, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios. En efecto, si es conducida de manera regular produce mejoras en las funciones orgánicas, promueve una sensación de bienestar físico, psíquico y una actitud positiva ante la vida, en el área somática y en las tareas cotidianas. Se ha determinado que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, poseen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, y por otro lado, se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio. López (1992)

Por otra parte, los niveles sociales en comunidades, pueden generar una serie de problemas cuyos efectos vendrán a determinar la modificación de los diferentes patrones propios del ciclo vital del adulto mayor: trabajo, jubilación, educación. Esto conlleva la búsqueda de fórmulas de retiro, que en ocasiones son demasiado frecuentes y anticipadas por el deterioro de la salud. De allí que, el paso de la actividad laboral a la jubilación se realiza de forma rápida y directa, sin periodo de adaptación, es decir no existen acciones de intervención que contribuyan a enfrentar con éxito

las condiciones de vida que el adulto mayor experimenta durante su jubilación. Con este criterio viene a coincidir determinadas teorías y estudios, que permiten adaptaciones psicosociológicas insertadas en el proceso de envejecimiento.

El concepto etimológico de jubilación es "jubilatio", o periodo jubiloso, de esta forma, el retiro vendría a coincidir con *ocio o tiempo libre, paso de trabajador activo a pasivo*. Este status, debe ser compartido por el propio individuo y la sociedad, donde se les proporcionen programas variados que beneficien el bienestar y la salud física, psicológica y social del jubilado.

En este sentido, los centros, institutos para el deporte y la recreación, tanto nacionales como locales; centros de acondicionamiento físico, gimnasios, y otros de este tipo; deben proporcionar programas para el adulto mayor, orientados a la práctica de la actividad física, con el intención de ayudar a mejorar su nivel de vida y sus condiciones orgánicas y físicas. Sin embargo, hay que considerar al adulto mayor que asiste motivado a realizar las actividades y con el tiempo desertan, en muchas ocasiones es por que la propuesta física para esta población, se toman las características de manera similar para la planificación sin analizar las condiciones externas y de contexto que lo involucra, las cuales son muy diferentes entre uno a otro, lo que hace que los planes declinen por si misma, haciendo que estas personas realicen actividades individualizadas regulares como caminar, subir cerros, realizar actividades suaves, o reunirse de manera informal para hacer cualquier actividad física o social en variados contextos.

Es así que, se propone en esta investigación valorar el impacto de las actividades físicas recreativas en la calidad de vida del adulto mayor que realiza prácticas regulares del sector "El Cafetal" de Naguanagua.

Camino al envejecimiento satisfactorio

El concepto de envejecimiento exitoso es considerado por (Kalish 1996), en primer lugar, como una forma de vivir la vejez socialmente aceptable, en segundo lugar, viene a determinarse que una vejez es satisfactoria en la medida que se mantienen las actividades que se han perseguido durante la plenitud, en tercer lugar, la percepción de satisfacción que se tiene respecto a sus actividades y estatus actuales, por último, debe ser entendido como el sentimiento de satisfacción respecto a su vida presente y a pasada.

IMPACTO DE LAS ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR

Nereyda Hernández, Israel A. Rodríguez
p.p. 171-182

Havighurst y Albrech, citado en Muñoz (2009), en la denominada "teoría de la actividad" avalada por Baltes (1990), vienen a defender que cuanto más actividad realice una persona mayor, más satisfactoria y felizmente se enfrentará a la vejez. Esta teoría viene a determinar que la actividad física y mental puede considerarse como el mejor predictor de una vejez exitosa, resaltando que es fundamental permanecer activos, teniendo en cuenta que las actividades más satisfactorias serán las informales, planificadas para ser llevadas a cabo en grupos. La continuidad, como aquí se manifiesta, vendría a representar una estrategia de carácter adaptativo que debe ser promovida y planificada por el sujeto y por la propia sociedad o comunidad.

Esta teoría, viene a determinar las tareas que se han de realizar a lo largo del ciclo vital, indicando que todas las personas deben ejecutar las actividades en el mismo orden aproximadamente. Con respecto a la vejez viene a señalar las siguientes tareas: 1. Permanecer físicamente saludable y ajustarse a las limitaciones. 2. Mantener un ingreso adecuado y medios de sostenimiento. 3. Ajustarse a los nuevos roles de trabajo. 4. Establecer condiciones adecuadas de vivienda y vida. 5. Mantener la identidad y el estatus social. 6. Encontrar compañía y amistad. 7. Aprender a usar el tiempo libre de manera placentera. 8. Establecer nuevos roles en la familia, 9. Lograr la integridad mediante la aceptación de la propia vida.

Para lograr este enfoque, se requiere de una preparación, una formación que debe planificarse y que permita hacer frente a los problemas que genera el retiro laboral, facilitando que este sea entendido una modificación y un cambio de estilo de vida. Ahora bien, la motivación contribuye a generar actitudes que se manifiestan en la necesidad de seguir saludables por lo tanto, es preciso para seguir manteniendo la actividad.

De allí, que denominamos "motivación", a la cualidad o fenómeno considerado como el motor energizante impulsor necesario de toda actividad en la existencia del ser humano, por la fuerza desencadenante de acciones que conducen en el individuo a adoptar un comportamiento determinado, por los motivos y actos que realiza que implica a un ser con una visión múltiple y compleja de su realidad, en conexión y aprecio hacia cualquier evento realizado con calidad y respecto que le ayuda trascender a una conciencia con valores personales y universales. Evidentemente, todo individuo al acercarse a los valores humanos individuales y universales, se elevará en su grado de armonía y equilibrio, posibilitando procesos que podrían promover la ampliación del conocimiento logrando

además, la satisfacción de sus necesidades, la felicidad y la espiritualidad,(Hernández 2009).

En este orden de ideas la UNESCO (1998) considerando los manifiestos de la Carta Social Europea (1961), la Declaración de Derechos de los Ancianos (1965) y la Carta Europea de la Tercera Edad (1975), determinan orientaciones para usar el tiempo libre en otro tipo de tareas: historia, salud, psicología, economía, arte, en el adulto mayor. Por consiguiente, se adoptan una serie de derechos y principios de las personas mayores y que comprende las siguientes declaraciones:

I. La persona anciana tiene derecho a la existencia física o material.

a) La seguridad física y salvaguarda tanto en tiempos de paz como en tiempos de guerra, b) La conservación de la salud por la ayuda y cuidados apropiados, instalaciones para la higiene, el cuidado y la asistencia geriátrica, c) El derecho a una vida normal y la posibilidad de mantener contactos con la naturaleza.

II. La persona anciana tiene derecho a la vida económica. Lo cual supone: a) Un retiro capaz de permitir el mínimo vital y dar posibilidades de participar en la vida social y cultural, b) Un "habitat" decente y adaptado a las necesidades de la vejez, c) La posibilidad de hacer trabajo productivo y ejercer una actividad útil.

III. La persona anciana tiene derecho a una vida social. a) La posibilidad de convivir con sus semejantes de manera que se impida la soledad, b) Un estatuto específico por parte de las autoridades, sin discriminación de raza, clase o creencia y sea cual fuere su estado físico o mental, c) una representación política eficaz, la posibilidad de colaborar con las instituciones democráticas y de participar en la elaboración de la Ley.

IV. La persona de edad tiene derecho a una existencia cultural. a) Libre acceso al trabajo de formación cultural, b) Libre acceso a los medios de información y divulgación de noticias, c) La posibilidad de ejercer una actividad recreativa a la de hacer participar a las generaciones siguientes de sus experiencias y conocimientos.

V. La persona de edad tiene derecho a la auto-economía. Lo que implica: a) El derecho a estar exentos de trabajos que exijan esfuerzo físico o intelectual fuera de sus posibilidades, b) La libertad de formar su propia opinión, c) La libertad de tener su propia concepción del mundo y de organizar espiritualmente su propia vida interior.

**IMPACTO DE LAS ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS EN LA CALIDAD DE VIDA DEL
ADULTO MAYOR**

Nereyda Hernández, Israel A. Rodríguez
p.p. 171-182

En el mismo sentido, la O.N.U en 1982 convoca una Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento del Individuo y de la Población para consensuar un programa de acción que pusieran en marcha todos los países miembros. En España, se cristaliza una Comisión Nacional que orienta y recomienda a la sociedad, al gobierno y Comunidades a impulsar programas que garanticen los derechos de las personas mayores.

Se evidencia coincidencia en los planteamientos anteriores, con los ideas y postulados del envejecimiento satisfactorio y exitoso, además de lo manifestado en puntos anteriores, va a depender en del modelo de relación social y afectivo planteado: a nivel familiar y a nivel social, cabe destacar que estas relaciones le pueden permitir al adulto mayor, la utilización del tiempo libre y mejorar el tipo de vida que llevaba antes del retiro laboral elevando su calidad.

Abordaje Metódico

La investigación se apoyó en el enfoque socio historicista interpretativo considerando la visión holística de de los hechos que subyacen en el contexto de estudio relacionadas con las experiencias que son percibidas por el sujeto investigado que las vive y experimenta (Rusque, A 2001 pág. 87).

Visto de esta manera, las exigencias de conocimiento científico, sólo pueden emanarse de necesidades sociales vinculadas con el hombre en una situación concreta. Es obvio que nuestro conocimiento y desconocimiento provengan de experiencias previas sobre la ocurrencia de eventos o hechos similares. Se puede de este modo, comprender que todo conocimiento se da en función a una experiencia social, responsable en gran medida de definir y dar contenido a una forma particular de cotidianidad, donde se le concede sentido al conjunto de motivaciones, actitudes, aptitudes, valoraciones, representaciones, pautas de vida; que el sujeto al hacerlas suyas e incorpora como parte fundamental de su estructura y dinámica personal, las vincula en si mismo a su individualidad integral y subjetiva, es decir, lo que piensa siente hace y percibe.

Así, que se asume el proceso de conocimiento ante un conjunto de complejidades y dinámicas que caracterizan la cotidianidad en un contexto definido, que se manifiesta en la búsqueda de un proyecto histórico para la transformación de la realidad, que haga impacto a nivel del **hacer y el reflexionar** (Hernández 2007 pág. 31)

Al respecto (Strauss y Corbin 1998), relaciona lo sociohistoricista cuando refiere que toda cultura o sistema social tiene un modo único para entender cosas y eventos. Esta manera de ver el mundo, afecta la conducta humana. De allí que, los estudios de los modelos culturales que son marcos de referencia para el actor social y que están contruidos por el inconsciente y es comunicado a otros, además la experiencia personal, como lo flexible y maleable que se toman en el objeto de estudio, es lo que describe lo cualitativo sociohistoricista.

Con la investigación, se busca comprender y explicar un fenómeno de estudio en su ambiente usual, considerándose como fenómeno bajo este estudio el impacto de las actividades físicas y recreativas en la calidad de vida del adulto mayor del sector el cafetal de Naguanagua, es decir, que sabe, que hace como actúa, cuales son sus aptitudes y actitudes, cuales son sus beneficios.

Como estrategia de recolección de información, se usó la entrevista conversacional aplicada a un grupo focal seleccionado de manera intencional que realiza actividades físicas en el sector de la Urbanización el Cafetal en Naguanagua, representadas por nueve personas de ambos sexos, entre sesenta y setenta años de edad. Para Rodríguez y Gil (1996), estos grupos, son aquellas personas que facilitan al investigador la información necesaria para comprender el significado de sus actuaciones que desarrollan en diferentes contextos, es decir en las actividades físicas que realizan en el sector prenombrado.

Para el análisis de la información obtenida, se aplico como estrategia, el método comparativo continuo de la teoría fundamentada de Strauss y Corbin (1998). Por consiguiente, se utiliza, la comparación constante de datos, para generar categorías conceptuales que al integrarlas permiten la construcción de conceptos, categorías y proposiciones. Por lo tanto, tomando datos de la realidad problemática, es decir los sucesos o incidentes que fueron reportados en las entrevistas, son analizados y comparados con la guía de similitudes y diferencias, para darles luego etiquetas conceptuales o **conceptos** que permitieron describir y explicar el fenómeno en estudio.

Resultados

Los datos extraídos de los incidentes, conceptos y categorías fueron agrupados y analizados con la estrategia comparativa continua, pasando por secuencias de acciones e intenciones, denominado de acuerdo a

IMPACTO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR

Nereyda Hernández, Israel A. Rodríguez
p.p. 171-182

Straus y Corbin (1998): codificación abierta, axial y selectiva. La **codificación abierta**, consistió en hacer preguntas y comparaciones para etiquetar conceptos y categorizar el fenómeno en estudio. Aquí se recopilaron y se analizaron los datos conjuntamente para determinar a donde debe dirigirse el siguiente paso de la investigación, que se relaciona con la agrupación e interacción de los datos. Luego, se procedió a agrupar categorías y subcategorías donde se relacionan e integran los datos para desarrollar las principales conceptos y categorías de la investigación, se tomaron los datos que se corresponden con el tema, puesto cuya finalidad es descubrir categorías, propiedades y sugerir las clases de relaciones entre ellas. Es de acotar que durante este proceso se utilizó la entrevista conversacional informal, con la finalidad de corroborar o validar los hallazgos encontrados

Como resultado de la investigación se obtuvo una matriz condicional consecucional que expone categorías biosociales que relaciona el impacto de las actividades físicas recreativas con la calidad de vida en el adulto mayor en el sector, dicha matriz, no es más que un mecanismo analítico, que ubica el fenómeno de estudio en un contexto en donde se siguen las relaciones de las acciones /intenciones subsiguientes hasta llegar a sus consecuencias. Es decir ayuda al investigador a tener varios puntos analíticos entre ellos: a) que las condiciones /consecuencias que surjan de los datos deben ser significativas, b) que las condiciones macros (conceptos) condicionan y interactúan con las micros (características) c) de modo directo e indirecto se vuelven parte del contexto situacional, y d) las sendas que tomen las condiciones tanto micro como las macros podrían influir sobre las acciones /interacciones y la naturaleza general de las consecuencias que fluyan de ellas. A continuación se muestra la Matriz:

1. Conceptos	2. Categorías	3. Propiedades
Bio-físico	*Condición Física aceptable *Mejoramiento de la salud	Satisfacción, ejercicios físicos, beneficios saludables y motíces
Psicológico	*Aceptación de la vida	Uso placentero del tiempo libre y ocio, canaliza estrés

		y carácter, mejoramiento del sueño.
Social	*Identidad y Status	Integración familiar. Comodidad habitacional, pensión del seguro social, oportunidad de formar parte de un grupo. Nuevos roles.
Espiritual	*Inspiración	Creencias, filosofía o estilo de vida saludable, desarrollo sociocultural, valores, intercambio de actividades físicas. Conciencia en si mismo, mejor salud mental

Infograma 1: Matriz Condicional Consecuencial del Impacto de las Actividades Físicas en el Adulto Mayor

Fuente: Hernández y Rodríguez (2010)

Discusión /Conclusión

Podemos observar, que de los incidentes reflejados en los conceptos, emergieron las categorías sobre el impacto o beneficios de las actividades físicas y recreativas en la calidad de vida del adulto mayor del sector de Naguanagua

Del concepto *biofísico* emergieron dos categorías: condición física aceptable y mejoramiento de la salud, cuyas propiedades o características son: satisfacción con el ejercicio físico, beneficios saludables y motrices. En el concepto *Psicológico* resultó la categoría aceptación de la vida con las características: uso placentero del tiempo libre, canalización del estrés y carácter y mejoramiento del sueño.

Así mismo del concepto *social*, surgen las categorías integración familiar, comodidad habitacional, beneficio de la pensión del seguro social, oportunidad de formar grupos y nuevos roles. Surge también el concepto espiritualidad relacionado con las propiedades: creencias, filosofías de vida, desarrollo socio cultural, conciencia en si mismo, mejor salud mental

Se concluye, que la actividad física continúa proporciona beneficios en el adulto mayor, cuando lleva una vida activa y en particular de hacer ejercicios continuos, controladamente, mejora el estado físico, psicológico,

IMPACTO DE LAS ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR

Nereyda Hernández, Israel A. Rodríguez
p.p. 171-182

social y espiritual, aumenta la funcionalidad, se previenen enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión arterial, y se reduce la mortalidad. Además disminuyen las caídas, las que pueden ser muy graves a una edad avanzada, así mismo aumenta la percepción en si mismo mejorando su salud en general.

REFERENCIAS

- Baltes, P (1990), Lifespan developmental-psychology-basic theoretical rinciples. *Psychologische Rundschau* ; pág 1-24.
- De Rosnay, J.(1998). Como envejecer Bien. Disponible en <http://todo-en-salud.com>.
- Faden, R y Germán, P(1994). Calidad de Vida . Consideraciones en Geriátría. Clínica de la Medicina Geriátrica. Editorial Interamericana. Mexico.
- Giusti, L (1991). Calidad de vida, Stress y Bienestar. Editorial Psicoeducativa. San Juan de Puerto Rico.
- Hernández, N.(2009). *Arquetipo Sistémico para la Producción del Conocimiento*. Trabajo Posdoctoral UNESR, Núcleo Caracas,
- Hernández, N. (2007). Modelo Teórico de Desarrollo de Habilidades Profesionales para la Función Profesor Investigador Universitario. 1ra Edición. CDCH Universidad de Carabobo.
- Hoeger, W (2006). Ejercicio y Salud, Editorial Thomson. Sexta edicion . Mexico.
- Izquierdo, M. (1998). *Efectos del envejecimiento sobre el Sistema Neuromuscular*. A.M.D.66: 299-306.
- López A. (1992). *La vejez como uatorrealización personal y social*. Madrid, Inersso.
- Moreno, A.(2005). *Incidencia de la Actividad Física en el Adulto Mayor*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Volumen.
- Muñoz, N (2009). Ensayo sobre la Teoría del Envejecimiento. disponible en www.mistareas.com.
- Pastor J. (2000). Fragmentos para una Antropología de la Actividad Física. Editorial Paidotribo. Madrid.
- Rusque, A. (2001). *De la Diversidad a la Unidad en la Investigación Cualitativa*. Vadell Hermanos. Caracas Venezuela.
- Strauss, A, Corbin,J.(1998). *Basics of qualitative research. Technique and procedures for developing graunded theory*. Thousands Oaks: Sage.
- UNESCO (1998). *Conferencia Mundial sobre la Educación Superior*. (mimeografiado).