

PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

Volumen 19
Número 3

2024

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"



Artículo original

Marcha de orientación, una vía para mejorar las funciones cognitivas en el adulto mayor

Orientation walking, a way to improve cognitive function in the elderly

Caminhada de orientação, uma forma de melhorar as funções cognitivas em idosos

Alina Bestard Revilla^{*1} , Liudmila Hernández Soutelo^{*1} , Rafael Fuentes Jordán^{*1} ,
Ayren Lidia Jarque Nieto^{*1} , Elizabeth Palma Cardoso ^{*2} 

^{*1}Universidad de Oriente, Cuba.

^{*2}Universidad del Tolima, Colombia.

Autor para la correspondencia: abestard@uo.edu.cu

Recibido: 23/01/2024

Aprobado: 04/08/2024

RESUMEN

La utilidad de la recreación física con carácter lúdico para el adulto mayor resulta un medio fundamental para mejorar su salud, sus funciones cognitivas y su calidad de vida. A partir de un diagnóstico aplicado, se pudieron conocer las insuficiencias en eventos memorísticos de este grupo etario, se comprobó que la propuesta de actividades físico-recreativas dirigidas a la comunidad fueron muy generales, poco variadas y no atendieron a sus



características morfofuncionales. La presente investigación tuvo como objetivo mejorar la reserva cognitiva en los adultos mayores de la comunidad "Matahambre" del municipio Songo la Maya, a través de la marcha de orientación. Para la solución del objetivo trazado se emplearon métodos teóricos como el analítico-sintético e inductivo-deductivo. Dentro de los métodos empíricos: el análisis documental, la observación, la encuesta y la entrevista permitieron obtener los datos e informaciones necesarias para la correcta realización de la marcha de orientación, al tomar en cuenta las características de este grupo poblacional. La propuesta demostró que la marcha de orientación fue una importante herramienta para la estimulación de las capacidades y recuerdos de estas personas, desde sus gustos, preferencias, necesidades e intereses y lograr que les resultara atractiva e incluso les permitió recordar aspectos o emociones vitales de su vida personal.

Palabra clave: actividades físico-recreativas, marcha de orientación, funciones cognitivas.

ABSTRACT

The usefulness of physical recreation with a playful character for this group of people is a fundamental means to improve their health, their cognitive functions and their quality of life. Based on a diagnosis applied to a sample of 19 older adults, it was possible to identify the insufficiencies in memory events that these subjects had. In this sense, it was also found that the physical-recreational activities proposed for this age group in the community are very general and do not take into account their morpho-functional characteristics. They are limited in terms of the variety of recreational offers for this population group. The objective of this research is to improve the cognitive reserve of older adults in the community of "Matahambre" in the municipality of Songo la Maya through orientation walking. Theoretical methods such as analytical-synthetic and inductive-deductive were used to solve the objective. Among the empirical methods, documentary analysis, observation, survey and interview were used to obtain the necessary data and information for the correct implementation of the orientation walk, taking into account the characteristics of this population group. The proposal demonstrated that the orientation walk is an important tool for the stimulation of the capacities and memories of these people, by taking into account



the tastes, preferences, needs and interests of the elderly, in order to achieve a better understanding of their needs and interests.

Keywords: physical-recreational activities, orientation walking, cognitive functions

RESUMO

A utilidade da recreação física de carácter recreativo para os idosos é um meio fundamental para melhorar a sua saúde, as suas funções cognitivas e a sua qualidade de vida. A partir de um diagnóstico aplicado foi possível conhecer as insuficiências nos acontecimentos de memória desta faixa etária, comprovou-se que as propostas de atividades físico-recreativas dirigidas à comunidade eram muito gerais, pouco variadas e não levavam em conta a sua morfologia. características funcionais. O objetivo desta investigação foi melhorar a reserva cognitiva em idosos da comunidade "Matahambre" do município de Songo la Maya, através da caminhada de orientação. Para resolver o objetivo declarado, foram utilizados métodos teóricos como métodos analítico-sintéticos e indutivo-dedutivos. Dentro dos métodos empíricos: a análise documental, a observação, o inquérito e a entrevista permitiram obter os dados e informações necessários à correta implementação da marcha de orientação, tendo em conta as características deste grupo populacional. A proposta demonstrou que a caminhada de orientação foi uma ferramenta importante para estimular as habilidades e memórias dessas pessoas, com base em seus gostos, preferências, necessidades e interesses e torná-la atrativa para elas e até permitir que elas relembrem aspectos vitais ou emoções de sua vida pessoal.

Palavras-chave: atividades físico-recreativas, caminhada de orientação, funções cognitivas.



INTRODUCCIÓN

La recreación ha adquirido un valor social y educativo tanto desde el punto de vista individual como colectivo, expone cada vez más, los beneficios que representa para mejorar la salud de todos y es considerada no como un lujo sino una necesidad que se ha extendido por todo el mundo para evitar enfermedades, mejorar la salud integral, desarrollar las capacidades físicas, propiciar los valores morales, unir a las comunidades y favorecer la calidad de vida de los seres humanos (Quintana *et al.*, 2021).

La recreación favorece el desarrollo de diferentes destrezas motoras, el interactuar con el entorno en el juego activo tanto en forma individual como grupal; mejora la percepción corporal, el control de los propios movimientos, la ubicación en tiempo y espacio; desarrolla la coordinación, el equilibrio; y contribuye a que se tengan menores niveles de stress, angustia y/o ansiedad.

Por ello, sirve al ser humano no solo para activar el cuerpo sino también para mantener en un sano equilibrio a la mente. Al mismo tiempo, ayuda a aprender a convivir con los demás y por tanto tiene una función significativa en la educación social, favorece la creación de un estilo de vida en la población que beneficia al hombre en su capacidad física, en la salud, en la economía, en los niveles de comunicación y en el desarrollo humano; factores esenciales en el desarrollo local (Fuentes y Bestard, 2021).

Asimismo, es una vía para combatir el aburrimiento, para superar el tiempo de ocio, liberar tensiones, entender y comprender la realidad social en la que se encuentra inmerso el sujeto; una de estas vías para atender las necesidades de esparcimiento del ser humano lo constituye la recreación física.

La recreación física ha adquirido en los últimos años una importancia esencial para cualquier sociedad, a partir de sus potencialidades para el desarrollo y enriquecimiento humano que incide en la calidad de vida de la población en general. En este sentido, además de constituir una actividad placentera, también sirve de medio para desarrollar



conocimientos, habilidades, hábitos, cualidades y provocar emociones, por lo que la formación de la personalidad se transforma en una experiencia feliz.

En la actualidad se ha convertido en una fuente inagotable para mejorar la calidad de vida de la población cubana, con programas científicamente dosificados que garantizan las necesidades físicas y espirituales de las grandes masas específicamente, en los consejos populares tanto en las zonas urbanas como rurales.

El proceso de la recreación física en su esencia está concebido para abarcar todos los grupos poblacionales de la sociedad, aunque en la realidad cubana esta se pondera en mayor medida para los niños, jóvenes y adultos y en menor medida a los adultos mayores, quienes tienen atención a través de los programas de Cultura Física. Esto obliga a atender a estos últimos, desde la recreación física pues la tendencia demográfica demuestra su crecimiento constante en Cuba. Ya desde finales del año 2013, la nación era uno de los países más envejecidos dentro de América Latina, con el 19 % de su población en este grupo, y el reto social que esto representa, para atender las necesidades que genera desde el punto de vista económico, biomédico y social.

Por ello, se han establecido políticas y métodos con proyecciones médico-sociales que permiten hacer que estas personas se sientan más útiles a la familia y a la sociedad. En este sentido, la recreación física es un pilar para alcanzar una ancianidad con adecuada salud, pues compensa de forma positiva la masa muscular, favorece la dinámica respiratoria, la temperatura, el volumen sanguíneo y mejora la resistencia periférica y la capacidad de respuesta al estrés.

Este aumento progresivo de las expectativas de vida presenta para los próximos decenios el importante desafío de definir el significado y los roles sociales de los adultos mayores (Mosqueda, 2022); desafío que implica la necesidad de realizar adecuaciones sociales que les permitan el desarrollo de todas sus potencialidades, en busca de un envejecimiento con calidad de vida; por ello, para los adultos mayores se brinda una educación más racional, vinculada con mejores condiciones de vida, que los hace más sensibles en la búsqueda de un nuevo arte de vivir.



En el envejecimiento, las personas son más susceptibles a adquirir algunas enfermedades principalmente, las crónicas degenerativas como la artritis, la osteoporosis, las cardiovasculares, la pérdida de la memoria y la obesidad, entre otras. En muchas ocasiones, estas enfermedades causan incapacidades que repercuten en la vida del individuo.

Las actividades físico-recreativas ayudan al adulto mayor a potenciar su creatividad, sentirse útil, elevar la autoestima, disfrutar de nuevos intereses, promover las relaciones interpersonales, el bienestar, la satisfacción, así como mantener las habilidades cognitivas y psicomotrices (Aguilar, et al., 2020).

Actualmente, se promueven numerosas acciones a favor del estudio y atención del adulto mayor (Aguilar *et al.*, 2021; Araque et al., 2021; Herrera et al., 2023; Villarreal *et al.*, 2021) que apuntan hacia objetivos de carácter médico, demográfico o psicológico, pero aún es insuficiente el trabajo acerca de la importancia de contribuir a la búsqueda de otras vías que enriquezcan la atención a la ancianidad, desde una perspectiva social, donde se logre la elevación de la calidad su vida, a través del intercambio, la socialización, el entretenimiento sano y la recreación, entre otros aspectos.

A partir de estos antecedentes bibliográficos realizados y de la aplicación de varios instrumentos de diagnóstico, se comprobó la existencia de insuficiencias en la atención de los adultos mayores de la comunidad "Matahambre" del municipio Songo la Maya, que se concretan en:

- Limitada variedad de ofertas recreativas para este grupo poblacional que no toman en cuenta sus gustos, preferencias ni sus características morfofuncionales.
- Inadecuada orientación de las actividades físico-recreativas dirigidas a mejorar la memoria en el adulto mayor, con el fin de elevar su calidad de vida.
- Se realizan pocas actividades físico-recreativas orientadas a la mejora de la reserva cognitiva del adulto mayor.



En consecuencia, se declaró como objetivo mejorar la reserva cognitiva en los adultos mayores de la comunidad "Matahambre" del municipio Songo la Maya, a través de la marcha de orientación.

MATERIALES Y MÉTODOS

El tipo de estudio fue explicativo y de diseño no experimental transeccional descriptivo con un grupo. La población fue de 65 adultos mayores y se escogió una muestra intencional de 19, que estuvieron integrados al círculo de abuelos "Raíces de Cagüairán", para un 29 % de la población en general (350 habitantes en su totalidad). La muestra estuvo formada por adultos mayores jubilados y presentaron patologías como hipertensión arterial, fallas en la memoria y la concentración, artrosis y asma.

La intencionalidad de la muestra estuvo determinada por:

- Personas del sexo femenino (12) y masculino (7) con una edad que oscila entre 65 y 75 años, que manifestaron fallos de memoria.
- Voluntariedad para participar en la investigación.
- El gusto por caminar.
- No presentar síntomas o alteraciones neurológicas que dificulten la realización de la investigación.
- No presentar historia de alcoholismo o abuso de drogas.

Para desarrollar esta propuesta fue necesaria la utilización de un conjunto de métodos de investigación y técnicas. Dentro del nivel teórico, pueden mencionarse:

Analítico-sintético: para fundamentar teóricamente la investigación, se partió de operaciones intelectuales, descomponer y unir partes del complejo de investigación y recopilar datos e informaciones localizadas en la bibliografía consultada; de los principales criterios de los autores acerca del tema se revelaron los principales aportes y limitaciones,



para poder sistematizar la propuesta de mejorar la reserva cognitiva en los adultos mayores de la comunidad.

Inductivo-deductivo: para establecer los razonamientos generales y particulares del proceso de la recreación física en la comunidad y la marcha de orientación para los adultos mayores con la finalidad de mejorar su reserva cognitiva.

Del nivel empírico cabe destacar:

Análisis documental: para determinar las principales dificultades que se manifestaron en el proceso de la recreación desde la perspectiva comunitaria. Se analizó la documentación relacionada con la Planeación Estratégica del Instituto Nacional Deporte y Recreación (INDER). Se hizo la revisión de los programas, las demandas y necesidades del INDER relacionados con la atención al adulto mayor y análisis necesarios para enfrentar este reto.

Observación a clases: para conocer en qué condiciones se impartieron las clases, la cantidad de abuelos que asistieron y si además de los ejercicios físicos, se realizaron actividades desde el punto de vista físico-recreativo, encaminadas a las necesidades morfofuncionales e intereses del adulto mayor.

Encuesta al profesor y adulto mayor del círculo de abuelos: con el objetivo de identificar las carencias en lo que atañe a la atención morfofuncional, las fallas de memoria y la frecuencia de estas insuficiencias en la memoria cognitiva del adulto mayor.

Entrevista grupal al adulto mayor: para comprender la disposición de este grupo etario, con respecto a la realización de actividades físico-recreativas en su tiempo libre, sus gustos y preferencias recreativas.

Método estadístico matemático descriptivo: el cálculo porcentual permitió procesar y analizar los diferentes instrumentos utilizados para conocer los gustos y preferencias acerca de las actividades físico-recreativas realizadas en la comunidad y las que son de preferencia. El procesamiento de datos realizado acercó a los investigadores a los indicadores evaluativos que midieron el mejoramiento de la reserva cognitiva, a partir de la aplicación



de la marcha de orientación como una forma recreativa y novedosa implementada en esta comunidad.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Análisis de los resultados de la observación científica realizada a las clases del Círculo de abuelos "Raíces de Cagüairán". Se observaron cinco clases para conocer en qué condiciones se impartieron, la cantidad de abuelos que asistieron y si, además de los ejercicios físicos, se realizaron actividades físico-recreativas encaminadas a estimular las funciones cognitivas del adulto mayor.

Se pudo comprobar que el profesor de Cultura Física los motivó a realizar los ejercicios en las clases, existió poca participación en el círculo de abuelos, sobre todo del sexo masculino, al tomar en cuenta la población adulta mayor de la comunidad. Se trabajaron diferentes tipos de ejercicios físicos, pero pocas actividades recreativas que posibilitaran una mayor participación, casi ninguna dirigida a estimular las funciones cognitivas y no siempre se indagó sobre qué actividades recreativas desarrollar con este grupo poblacional encaminadas a este fin.

En la entrevista grupal, se conoció que en las actividades físicas del Círculo de abuelos predominaron los ejercicios para la atención a sus patologías físicas y el fortalecimiento de los músculos, se realizaron dos veces en la semana, sin concebirse otro tipo de actividad recreativa dirigida a estimular las funciones cognitivas durante la clase.

Al encuestar a los profesores del Círculo de abuelos coincidieron en que desconocen actividades recreativas variadas para la estimulación de las funciones cognitivas del adulto mayor, y reconocieron el valor que aporta la marcha de orientación adaptada para mejorar su calidad de vida en la familia y la comunidad.



En las encuestas realizadas a los adultos mayores, se pudo comprobar que, aunque se realizaron actividades recreativas, no siempre se tuvieron en cuenta los gustos y preferencias de los participantes, estas se repitieron con regularidad y no hubo iniciativas dirigidas a estimular las funciones cognitivas, como, por ejemplo, a través de la marcha de orientación.

El análisis de documentos permitió determinar cómo las principales dificultades que se dan en el proceso de la recreación desde la perspectiva comunitaria las dificultades en la planeación de actividades recreativas encaminadas a la estimulación de las funciones cognitivas de este grupo etario, a partir de la marcha de orientación, y adecuar las demandas y necesidades que establece el Inder, relacionadas con la atención al adulto mayor, al contexto comunitario.

Después de analizar los resultados y asumir como una necesidad que el adulto mayor se recree en aras de elevar su calidad de vida, mediante la estimulación de sus funciones cognitivas, se elaboraron acciones físico-recreativas para lograr su incorporación en ellas, especialmente en las relacionadas con la marcha de orientación. Se pretendió tomar como base los gustos e intereses de esta comunidad para brindar las vías necesarias al mejoramiento de su calidad de vida. El propósito general fue potenciar la sociabilidad del adulto mayor y estimular sus funciones cognitivas al procurar elevar el nivel de autonomía física y psicológica para mejorar su calidad de vida.

En los adultos mayores se presenta un deterioro de la capacidad de coordinación física, que afecta considerablemente su desempeño físico y motor diario, disminuye la fuerza, las habilidades cognitivas, la resistencia y la flexibilidad, la longitud del paso de la marcha y una motricidad desequilibrada que marca trastornos en la coordinación física y dan lugar a la presentación de caídas o el sedentarismo por miedo a sufrir una de ellas. A ello, se añade el deterioro en funciones cerebrales que provocan síndromes diversos se les ha dado el nombre colectivo de demencia. Las funciones que pueden sufrir afectaciones son la memoria, el pensamiento, el reconocimiento, el lenguaje, la planificación y la personalidad. (Aguilar *et al.*, 2021).



El proceso normal de envejecimiento va acompañado de una disminución de la función física, la movilidad y la resistencia, lo que conduce a diferentes grados de pérdida de independencia. Los estudios de Aguilera et al. (2020); Mosqueda (2022) indican que un programa equilibrado y planificado debe incluir actividades encaminadas a conseguir cada uno de los tres objetivos de una buena coordinación física, dados en aumentar la flexibilidad, aumentar la fuerza y elevar la resistencia cardiovascular.

En un análisis realizado por Toledo et al. (2020) refiere que la movilidad articular es uno de los componentes que más influye en las alteraciones de la marcha y el riesgo de caídas, esta es una de las causas de mayor morbilidad en personas mayores de 65 años. Estos argumentos sirvieron de base para la estructuración de los ejercicios físicos que componen la alternativa metodológica propuesta para mejorar la marcha de orientación de estos adultos mayores.

Entrenamiento para la estimulación de las funciones cognitivas en el adulto mayor, a través de la marcha de orientación

La marcha de orientación satisface las necesidades de mejoramiento de las funciones cognitivas del adulto mayor. La planificación coordinada, interrelacionada e integral de los deportes de orientación, con un carácter sistémico constituye uno de los aportes contemporáneos de la pedagogía, en el sector deportivo.

Por ello, la atención de los deportes de orientación, como actividades que tributan a la ocupación sana del tiempo libre, deben responder a una planificación íntimamente relacionada y articulada, de forma tal, que permita su realización efectiva. La orientación es el hecho de disponer un objeto o una persona en una posición determinada respecto a los puntos cardinales y hallar la buena dirección para llegar al sitio previsto (Tamayo et al., 2022).



La orientación es un contenido que eleva la preparación espacial, la toma de decisiones, el conocimiento de un lenguaje simbólico, además de la implicación cognitiva a otro nivel; aparece como una alternativa donde se combina de manera perfecta el esfuerzo físico con el mental, los adultos mayores pueden desplazarse caminando o en cualquier medio de transporte, pueden ir solos, en compañía de un grupo de amigos o de la familia y poner a prueba sus funciones cognitivas para ubicarse en el lugar donde se encuentran y reconocer hacia dónde se dirigen. Al desplazarse deben seguir las pistas y señales que indica el recorrido a seguir y de esta forma descubren nuevos sitios. Sin duda, es una actividad para trabajar su desarrollo cultural cognitivo.

La marcha de orientación se puede considerar como una actividad recreativa que reúne las siguientes propiedades:

- Proporciona esfuerzo físico.
- Abarca la superación de una manera determinada, en función del tiempo y recorrido a vencer.
- Es necesario que el participante adquiera dominio en las técnicas de orientación.

La marcha de orientación consiste en el desplazamiento por un itinerario, de acuerdo con el significado de las pistas que se van encontrando durante la marcha y que indican la conducta a seguir por los abuelos en cada momento, hasta llegar a la meta. La intensidad de desplazamiento es acorde con las condiciones físicas y la capacidad de observar constantemente, para no perder ninguna pista y desviarse de la dirección correcta. Es un evento individual y contra reloj, el tiempo de salida entre un participante y el siguiente puede oscilar entre uno y cinco minutos, según lo estipulen los organizadores de la marcha.

Esta actividad no posee límite de edades ni complicaciones de medios materiales. Es una actividad física cultural que sitúa al participante en un terreno cualquiera para efectuar un recorrido fijado previamente, sin más medio que una tarjeta para apuntar las pistas y señales que encuentre.



Es conveniente para su enseñanza-aprendizaje:

- Dar a conocer las señales que se usan. Las señales pueden ser artificiales o voluntarias (dejadas por el hombre o animal sobre el camino por el que se desplaza); las naturales o involuntarias (convenidas de antemano y colocadas por el hombre a su paso en los lugares donde quiere hacer constar el camino que se ha seguido).
- Realizar pequeñas prácticas y competencias.
- Mostrar todas las formas que se pueden utilizar para hacer las señales.

La marcha de orientación permite activar la memoria que, según señala Toledo et al. (2020) es un proceso por el cual la información se codifica, se almacena y se recupera. Se trata de un proceso cognitivo mediante el cual la información que se recoge puede ser codificada, almacenada y al final recuperada cuando se le necesita.

La memoria consta de diversas fases según señala Quintana *et al.* (2021):

- Codificación: en esta fase la información que procede de los distintos canales sensoriales es procesada y representada en el sistema de la memoria.
- Retención: es la fase en la que la información representada en la memoria toma un lugar en la memoria sensorial, la memoria a corto plazo o a la memoria a largo plazo, de forma que esta información puede ser evocada y utilizada de forma inmediata o posteriormente.
- Recuperación: esta fase permite el acceso y el recuerdo de la información previamente almacenada durante la fase de retención.

Según Jarque *et al.* (2022) el rendimiento cerebral bajo, como consecuencia de la pérdida de neuronas a consecuencia de la edad, se puede revertir con el entrenamiento para restablecer las conexiones neuronales o producir otras nuevas y establecer nuevos caminos de llegada de la información hacia nuestra corteza cerebral donde se procesan actividades como la memoria.



Como parte del análisis realizado, se pudo comprobar que en las actividades físico-recreativas realizadas no se contemplaron las insuficiencias presentadas en la memoria de este grupo etario, orientadas a la mejora de la reserva cognitiva; los diferentes instrumentos aplicados permitieron dar a conocer sus gustos y preferencias sobre las actividades físico-recreativas; y los indicadores evaluativos que emergieron del procesamiento de datos realizado permitieron comparar el mejoramiento de la reserva cognitiva, a partir de la aplicación de la marcha de orientación como una forma recreativa y novedosa implementada en esta comunidad.

La Rosa *et al.* (2021) destaca que el entrenamiento de las funciones cognitivas permite la estimulación de los procesos de la memoria, mediante ejercicios y situaciones estructuradas con dificultad ascendente adaptadas a las capacidades cognitivas de cada individuo, a fin de mejorarla, también de aquellas capacidades en proceso de degenerarse. Este planteamiento llevó a verificar y comprobar el objetivo principal planteado en la investigación.

Para la estimulación cognitiva del adulto mayor, se consideró eficiente realizar las siguientes actividades previas (Villareal *et al.*, 2021):

- Realizar tareas sencillas que ayudaron a la activación mental.
- Trabajar la orientación temporal, espacial y personal de manera que el adulto mayor pudiera ubicarse en todo momento y saber dónde está y quién o qué le rodea.
- Realización de ejercicios que estimularon la memoria. A corto plazo, se estimuló con juegos de repeticiones; también, la memoria remota para lograr el recuerdo de acontecimientos del pasado, lugares visitados, descripciones de la ciudad, ubicación de hospitales, escuelas, hoteles, su vivienda, parques y centros históricos.
- Los ejercicios del cálculo de la distancia, con respecto a puntos de referencia fueron ideales para reforzar la memoria.
- Se usó el razonamiento básico.
- La fijación de puntos de referencia fue de mucha ayuda en este momento, al propiciar leer, realizar dictados, hacer un diario.



Planificación metodológica de la marcha de orientación para el adulto mayor. Con el desarrollo de esta marcha de orientación, se trató de fomentar el valor de la autoestima, solidaridad, ayuda mutua, compañerismo, camaradería, voluntad, amistad, a través de las relaciones interpersonales, para compartir momentos de alegría y placer y disminuir el estrés ocasionado en el quehacer cotidiano.

Con esta actividad físico-recreativa vinculada al entorno social y natural se tuvo la oportunidad de realizar tareas llenas de vivencias, de valores educativos que la hicieron constructiva y lograron un mayor acercamiento al medio natural, un conocimiento y comprensión del mismo y la identificación y amor hacia la naturaleza. Esta opinión es compartida por Fuentes et al. (2021) quienes además consideran que la planeación metodológica de la marcha de orientación en el adulto mayor posibilita su socialización con el entorno social y físico de la comunidad donde vive.

La marcha de orientación se realizó en una distancia de 200 metros siempre y cuando lo autorizó el médico de la familia, se utilizaron 14 pistas en el recorrido el cual se trazó al considerar las patologías de los participantes y las características del terreno.

Indicaciones metodológicas:

La marcha de orientación, como una actividad recreativa, contó con adaptaciones propias, por dirigirse al adulto mayor. Se realizó en dos momentos:

1. Explicar en qué consiste la marcha de orientación, cuáles son los tipos de pistas que se pueden emplear, cuáles son las reglas para su trazado y cuáles son los beneficios que le aportan este tipo de actividad al adulto mayor.

Se tuvo presente para su enseñanza-aprendizaje:

- Dar a conocer las señales usadas.
- Realizar pequeñas prácticas y competencias.
- Mostrar todas las formas que se pueden utilizar para hacer las señales.



2. El recorrido se realizó en dúos, el tiempo de salida entre cada pareja fue de 5 min. caminaron a su paso normal y ganó la pareja que halló la mayor cantidad de pistas e identificaron los árboles y los animales encontrados.

Medios utilizados: boletas y lápices.

Organización de la actividad:

- Se hizo un reconocimiento del lugar, que no presente peligro para este grupo etario.
- El terreno contó con puntos de referencia como: cines, tiendas, monumentos, árboles, parques, oficinas.
- Se realizó un croquis de la ruta.
- Se estudiaron los símbolos topográficos.
- Se localizó en un mapa ampliado de la zona.
- Se hicieron todos los señalamientos que se necesitaron en el recorrido.
- Se elaboraron mensajes escritos para cada equipo incluidos en sus sobres y a la vez, de acuerdo con el número de participantes.
- Se confeccionaron los señalamientos en cartones.
- Se concibieron las tarjetas de los competidores de forma práctica.
- La salida de los equipos se hizo por sorteo, así como las pruebas individuales.
- El tiempo de salida estuvo en dependencia del número de equipos, pero nunca fue mayor de 10 minutos entre cada salida.
- En el punto principal se anotó el tiempo de salida y de llegada.
- Se utilizaron señales sonoras, con el conocimiento de los participantes, y a su vez se informó que las pueden emitir en caso de accidente, caída o desorientación.
- Se tuvo a disposición un botiquín de primeros auxilios.

Reglas para su trazado:

1. Las señales se hicieron en el suelo, con la punta de un cuchillo, rama o piedra, con palos, marcas con tizas o crayola.
2. Las pistas o señales se colocaron a menos de un metro de altura.



3. Se trazó, ordinariamente a la derecha del camino.
4. Debieron ser visibles y que no llamasen la atención de los extraños.
5. Se recordó exactamente, la colocación de la última señal, para mantener la dirección y encontrar la correcta colocación de la siguiente.
6. La distancia entre señales dependió de la naturaleza del terreno como: terrenos difíciles de observar de: 4 a 5 metros.
7. En lugares rocosos: 8 a 10 metros.
8. En sitios con árboles: 20 a 25 metros.
9. En terrenos abiertos: 30 metros en adelante.
10. Las señales tuvieron un tamaño aproximado entre 10-15 centímetros.

Reglas para el rastreo:

1. Se anotaron las señales encontradas en la tarjeta correspondiente.
2. El paso fue moderado, ya que si la intensidad es superior a su capacidad de observación se omiten algunas de las señales o pistas.
3. El último en pasar borró y destruyó las señales, además recogió los mensajes y objetos colocados. En este caso fue un organizador de la actividad que estuvo fuera de competencia.

Metodología de organización:

- Se recomendó que el practicante adopte su paso, que esté relajado, que le sea cómodo y calcule la longitud de su paso.
- Se reconoció el terreno, que no tuviera pantanos, barrancos, fosas.
- Se realizaron todos los señalamientos posibles en el recorrido para evitar accidentes.
- Las señales y pistas que se realizaron en cartones fueron legibles.
- La salida fue por sorteo.
- El tiempo de salida estuvo en dependencia de número de equipos, nunca mayor a 10 entre cada uno.
- La señal de salida puede ser sonora, pero que todos la conozcan.



- Se concibió la tarjeta de los participantes de forma práctica.
- Competieron dos hombres y dos mujeres de cada equipo.

Evaluación:

Una vez terminado el recorrido se contabilizaron las pistas encontradas por el adulto mayor debidamente marcadas en la tarjeta y se multiplicaron por cuatro puntos, el tiempo utilizado en el recorrido se multiplicó por dos puntos y se le restó al total de puntos de las pistas; luego si el participante encontró pistas falsas, se multiplicaron por ocho puntos y se les restó al total de puntos y este fue el resultado.

Pistas encontradas verdaderas o pistas buenas: fueron las que estuvieron puestas en el terreno y el adulto mayor las marcó en su tarjeta.

Pistas encontradas falsas o pistas malas: fueron las que el adulto mayor marcó en su tarjeta que no existen en el terreno.

Fórmula:

Pis. V x 4 (pistas verdaderas o pistas buenas)

Pis. F x 8 (pistas falsas as pistas malas)

T x 2 (tiempo)

T. Pts = (total de puntos como resultado final)

Formula: T. Pts= (PVx4) (PFx8) (Tx2) = Resultado final.

Ganó el de mayor resultado obtenido. Los resultados obtenidos en ese estudio ofrecen coincidencia con los realizados por Villareal *et al.* (2021) al considerar necesario estimular cognitivamente la memoria del adulto mayor con actividades sencillas previas que hacen más eficiente su posterior orientación memorística.



CONCLUSIONES

Los referentes bibliográficos permitieron fundamentar teóricamente los beneficios que las actividades físico-recreativas reportan al incremento de la calidad de vida de este grupo poblacional, especialmente, la marcha de orientación como una vía para mejorar la reserva cognitiva en los adultos mayores de la comunidad "Matahambre" del municipio Songo la Maya.

La aplicación de instrumentos de investigación aportó los elementos necesarios para confirmar la existencia de la problemática planteada que demostró la poca participación del adulto mayor en actividades físico-recreativas destinadas a la estimulación de funciones cognitivas en esta comunidad.

La marcha de orientación ofreció la posibilidad de ocupar de manera provechosa el tiempo libre de este grupo etario, permitió incentivar sus reservas cognitivas y lograr la socialización con otras personas de su entorno que padecen similares insuficiencias.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar Bolivar, A., florez Villamizar, J. A., & Saavedra Castelblanco, Y. (2021). Capacidad aeróbica: Actividad física musicalizada, adulto mayor, promoción de la salud. *Retos*, 39, 953960. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.67622>
- Aguilar-Chasipanta, W. G., Analuiza-Analuiza, E.F., García-Gaibor, J.A. & Rodríguez-Torres, A.F. (2020). Los beneficios de la actividad física en el adulto mayor: Revisión sistemática. *Polo del Conciemento* (Edición núm. 53), 5(12), 680-706. <file:///C:/Users/lhernandez/Downloads/DialnetLosBeneficiosDeLaActividadFisicaEnElAdultoMayor-8042577.pdf>



- Araque-Martínez, M. Ángel, Ruiz-Montero, P. J., & Artés-Rodríguez, E. M. (2021). Efectos de un programa de ejercicio físico multicomponente sobre la condición física, la autoestima, la ansiedad y la depresión de personas adultas-mayores. *Retos*, 39, 10241028. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.83282>
- Fuentes Jordán, R., & Bestard Revilla, A. (2021). La perspectiva educativa en la recreación comunitaria. *PODIUM - Revista De Ciencia Y Tecnología En La Cultura Física*, 16(2), 478489. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1072>
- Herrera Cisneros, P., Castillo Ruiz, L.E., Abarca Carrasco, R.G. & Heredia Aguirre, S.I. (2023). Intervención de salud en adultos mayores de un área rural. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 52(3). <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Fe2F8Pd8DcQJ:https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/2639&hl=es&gl=cu&client=firefox-b-d>
- Jarque, A., Gómez, N. & Aguilar, L. (2022). Juegos recreativos para el adulto mayor. *Revista Ciencia y Deporte*, 7(1). <http://dx.doi.org/10.34982/2223.1773.2022.v7.no1.007>
- 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), 436450. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1037>
- Mosqueda, A. (2022). Importancia de la realización de actividad física en la tercera edad. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores, 9(1). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2943>
- Quintana, I.; Juanes, B. (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>



Tamayo, R., Fernández, L. & Vázquez, S. (2022). Juegos para el tratamiento de la orientación espacial en las clases de Educación Física. *PODIUM - Revista De Ciencia Y Tecnología En La Cultura Física*, 17(3).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000300860

Toledo, M., Concha, E., & Ruíz, V. (2020). Programa de actividad física para la mejora de la fuerza de brazos en adultos mayores. *Revista Conrado*, 16(72), 217-221.
<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1234>

Villarreal-Angeles, M. A., Moncada-Jimenez, J., & Ruiz-Juan, F. (2021). Mejora de variables psicológicas en Adultos Mayores mediante Pilates. *Retos*, 40, 4752.
<https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.74307>

Conflictos 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 de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.

