

# PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

---

Volumen 19  
Número 2

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\*<sup>1</sup> , Liudmila Hernandez Soutelo\*<sup>1</sup> , Rafael Fuentes Jordán\*<sup>2</sup> , Ayren  
Lidia Jarque Nieto\*<sup>1</sup> 

\*<sup>1</sup>Universidad de Oriente

\*<sup>2</sup>Dirección Provincial del INDER

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

**Recibido:** 02/04/2024

**Aprobado:** 18/04/2024

---

### RESUMEN

La utilidad de la recreación física con carácter lúdico resulta un medio fundamental para mejorar la salud, las funciones cognitivas y la calidad de vida. A partir de un diagnóstico aplicado a una muestra de 19 adultos mayores, estos presentaron insuficiencias en los procesos de la memoria; en tal sentido, se comprobó que las propuestas de actividades físico-recreativas dirigidas a este grupo etario fueron muy generales, no atendieron las características morfofuncionales y estuvieron limitadas en la variedad de ofertas recreativas.



La presente investigación tuvo como objetivo mejorar las funciones cognitivas, que se relacionan con la memorización, en los adultos mayores de la comunidad Matahambre, del municipio Songo la Maya, a través de la marcha de orientación. Se emplearon como métodos teóricos el analítico-sintético e inductivo-deductivo; y empíricos, el análisis documental, la observación, la encuesta y la entrevista que 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 la marcha de orientación como una importante herramienta que estimuló las capacidades memorísticas y los recuerdos, al tomar en cuenta los gustos, preferencias, necesidades e intereses del adulto mayor, resultarles atractiva y permitirles recordar aspectos o emociones vitales de su vida personal.

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

---

#### *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. From a diagnosis applied to a sample of 19 older adults, it was possible to know the insufficiencies in memoristic events that these subjects had. In this sense, it was also found that the proposal of physical-recreational activities aimed at 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 cognitive functions, which are related to memorization, in older adults of the "Matahambre" community of the Songo la Maya municipality through orientation walking. For the solution of the objective, theoretical methods such as: analytical-synthetic and inductive-deductive were used. 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 showed that the orientation walk is an important tool that stimulates the memory



and memory capacities of these people, by taking into account their tastes, preferences, needs and preferences.

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

---

## RESUMO

A utilidade da recreação física de caráter recreativo é um meio fundamental para melhorar a saúde, as funções cognitivas e a qualidade de vida. A partir de diagnóstico aplicado a uma amostra de 19 idosos, estes apresentavam insuficiências nos processos de memória; Neste sentido, constatou-se que as propostas de atividades físico-recreativas dirigidas a esta faixa etária eram muito generalistas, não tinham em conta características morfofuncionais e limitavam-se na variedade de ofertas recreativas. O objetivo desta pesquisa foi melhorar as funções cognitivas relacionadas à memorização em idosos da comunidade Matahambre, no município de Songo la Maya, por meio da caminhada de orientação. Os métodos analítico-sintético e indutivo-dedutivo foram utilizados como métodos teóricos; e empírica, análise documental, observação, inquérito e entrevista que 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 a caminhada de orientação como uma importante ferramenta que estimulou habilidades e memórias, ao levar em conta os gostos, preferências, necessidades e interesses do idoso, sendo atrativa para ele e permitindo-lhe lembrar aspectos vitais ou emoções de sua vida pessoal vida.

**Palavra-chave:** atividades físico-recreativas , funções cognitivas, caminhada de orientação

---

## INTRODUCCIÓN

La recreación ha adquirido un valor social y educativo, tanto desde el punto de vista individual como colectivo y vincula el disfrute con la salud, por lo que se utiliza, cada vez más, para evitar enfermedades, 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). Además, propicia el desarrollo de diferentes destrezas motoras, el interactuar con el entorno y jugar activamente en forma individual como grupal, mejorar la percepción corporal, el control de los movimientos propios, la coordinación, el equilibrio y la ubicación en tiempo y espacio.

La recreación contribuye a que se tengan menores niveles de stress, angustia y/o ansiedad, por lo que sirve al ser humano no solo para activar el cuerpo, también para mantener en un sano equilibrio a la mente. Al mismo tiempo, ayuda a aprender a convivir con los demás y tiene una función significativa en la educación social; asimismo, aporta a 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, como factores esenciales en el desarrollo local (Fuentes y Bestard, 2021).

La recreación es una vía que combate el aburrimiento, supera el tiempo de ocio, libera tensiones, permite entender y comprender la realidad social en la cual se encuentra inmerso el sujeto; una de estas vías para atender las necesidades de esparcimiento del ser humano lo constituye la recreación física que en los últimos años ha cobrado una importancia esencial en cualquier sociedad, por sus potencialidades desarrolladoras del enriquecimiento humano que inciden en la calidad de vida de la población en general. En este sentido, además de constituir una actividad placentera, también sirve de medio promotor de conocimientos, habilidades, hábitos, cualidades y provocar emociones, por lo que la formación de la personalidad se transforma en una experiencia feliz.

En la actualidad, la recreación física 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, para los adultos mayores, quienes tienen atención mediante los programas de Cultura Física. Esto obliga a atender



este último grupo, 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. El reto social que esto representa, se debe a 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 consecuencia, la recreación física es un pilar para alcanzar una ancianidad con adecuada salud, pues compensa de forma positiva la masa muscular, la dinámica respiratoria, la temperatura, el volumen sanguíneo, 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). Este desafío implica la necesidad de realizar arreglos sociales que permitan a las personas mayores el desarrollo de todas sus potencialidades en busca de un envejecimiento exitoso. En este momento, los adultos mayores son el inicio de una nueva generación a la que aúna una educación más racional, vinculada con mejores condiciones de vida, que los hace más sensibles en la búsqueda del arte de vivir.

Con 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 y en muchas ocasiones, estas enfermedades causan incapacidades que repercuten en la vida del individuo.

Es importante considerar que la memoria consta de diversas fases que sufren deterioro con el avance de la edad cuando se comienza a perder a corto y largo plazo, a olvidar informaciones importantes de la cotidianeidad, a no reconocer lugares habituales del hogar o la comunidad en la que vive, entre otros. Según Quintana et al. (2021) estas fases son:



- 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.

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

Actualmente, se promueven numerosas acciones a favor del estudio y atención del adulto mayor, como las de Aguilar et al. (2021); Araque et al. (2021); Herrera et al. (2023); Villarreal et al. (2021) que apuntan más 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 de vida, desde el intercambio, la socialización, el entretenimiento sano y la recreación, entre otros aspectos.

A partir de estos antecedentes bibliográficos 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.





La Rosa et al. (2021) destaca que el entrenamiento de las funciones cognitivas permite la estimulación de los procesos de la memoria, al aplicar ejercicios y situaciones estructuradas, con dificultad ascendente, adaptadas a las capacidades cognitivas de cada individuo a fin de mejorarla; ello permite el entrenamiento también, en ciertos casos, de aquellas capacidades en proceso de degenerarse. Este planteamiento lleva a verificar y comprobar el objetivo principal planteado en esta investigación: mejorar la reserva cognitiva en los adultos mayores de la comunidad Matahambre, del municipio Songo la Maya, a través de la marcha de orientación como actividad recreativa.

### *MATERIALES Y MÉTODOS*

El tipo de estudio fue explicativo y de diseño no experimental, transaccional y descriptivo con un grupo. La población fue de 65 adultos mayores, de los cuales se escogió una muestra intencional de 19, integrados al círculo de abuelos "Raíces de Cagüairán", para un 29 % de una población de 350. La muestra estuvo formada por jubilados, con 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, con fallos de memoria.
- Voluntariedad para participar en la investigación.
- Gusto por realizar caminatas.
- 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; del nivel teórico:

**Analítico-sintético:** para fundamentar teóricamente la investigación, se partió de operaciones intelectuales, para descomponer y unir partes del complejo de la investigación,





recopilar datos e informaciones localizadas en la bibliografía consultada sobre los principales criterios, aportes y limitaciones de la temática en estudio, y para poder sistematizar los fundamentos teóricos que favorecen 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:**

**Análisis documental:** para determinar las principales dificultades que se dan 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 relacionadas con la atención al adulto mayor, como análisis necesarios para enfrentar este reto.

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

**Encuesta al profesor y los participantes 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.

**Entrevista grupal al adulto mayor:** para comprender su disposición, 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 que se utilizaron para conocer los gustos acerca de las actividades físico-recreativas que se realizaron en la comunidad y las que son de su



preferencia. El procesamiento de datos realizado acercó a los investigadores a los indicadores evaluativos que permitieron medir 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***

El análisis de los resultados de la observación científica realizada a las clases del círculo de abuelos "Raíces de Cagüairán" permitió describir y caracterizar las actividades físico-recreativas implementadas como: rutinarias, adscritas a un plan prescrito, y no tomaron en cuenta los gustos y las preferencias ni las necesidades bio-psicosociales del grupo.

Se observaron cinco clases, para conocer si en los ejercicios físicos se realizaron actividades físico-recreativas encaminadas a estimular las funciones cognitivas del adulto mayor, en qué condiciones se impartieron y la cantidad de abuelos que asistieron a ellas. Se pudo comprobar que el profesor de Cultura Física motivó a realizar ejercicios en las clases, pero hubo poca participación, sobre todo del sexo masculino; se realizaron diferentes tipos de ejercicios físicos, pero pocas actividades recreativas dirigidas a estimular las funciones cognitivas, y el profesor no profundizó en conocer qué actividades recreativas se pudieron desarrollar con este grupo poblacional, encaminadas a estos fines.

En la entrevista grupal, se conoció que en las actividades físicas predominaron los ejercicios para la atención a sus patologías físicas y el fortalecimiento de los músculos, con una frecuencia de dos veces en la semana, y no se concibió otro tipo de actividad recreativa dirigida a estimular las funciones cognitivas durante la clase.

Al encuestar a los profesores coincidieron en destacar que desconocen actividades recreativas variadas para la estimulación de las funciones cognitivas del adulto mayor y reconocieron el valor que puede aportar 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 tuvo en cuenta los gustos y preferencias de los participantes, se repitieron con regularidad las mismas actividades físicas y no hubo iniciativas dirigidas a estimular sus funciones cognitivas, por ejemplo, a través de la marcha de orientación.

El análisis de documentos permitió determinar las principales dificultades de la recreación desde la perspectiva comunitaria, la planeación de actividades recreativas encaminadas a la estimulación de las funciones cognitivas, a partir de la marcha de orientación y adecuar las demandas y necesidades que establece el INDER relacionados con la atención al adulto mayor.

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 consideró necesario elaborar acciones físico-recreativas para lograr su incorporación hacia ellas, especialmente las relacionadas con la marcha de orientación. 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 este grupo poblacional, se presenta un deterioro de la capacidad de coordinación física que afecta considerablemente su desempeño físico y motor; disminuyen la fuerza, las habilidades cognitivas, la resistencia y flexibilidad; hay reducción en la longitud del paso de la marcha y una motricidad desequilibrada que marca trastornos en la coordinación física que provocan caídas o sedentarismo, por miedo a sufrir una de ellas; el deterioro en funciones cerebrales que provoca síndromes cerebrales diversos, reconocidos por el nombre colectivo de demencia; y las funciones que sufren mayores 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 la disminución de la función física, la movilidad y la resistencia, lo que conduce a diferentes grados de la 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: aumentar la flexibilidad, aumentar la fuerza y elevar la resistencia cardiovascular.

En un análisis realizado, 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 y constituyen 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 los adultos mayores.

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

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, vistos 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 del lenguaje simbólico y la implicación cognitiva a otro nivel; aparece como una gran alternativa donde se combina, de manera perfecta, el esfuerzo físico con el mental y 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 el desarrollo cultural cognitivo en esta etapa de la vida. La marcha de orientación se puede considerar como una actividad recreativa, que reúne las siguientes propiedades:

- Proporciona esfuerzo físico.
- Abarca la superación de 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 en cada momento, hasta llegar a la meta. La intensidad de desplazamiento de los adultos mayores está acorde con sus condiciones físicas y su capacidad de observar constantemente, para no perder ninguna pista y evitar 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:**

- Dar a conocer las señales que se usarán. Las señales pueden ser artificiales o voluntarias (dejadas por el hombre o animal sobre el camino por el que se desplace),



y 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, 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. Como parte del análisis realizado se pudo comprobar que las actividades físico-recreativas realizadas no contemplaron las insuficiencias presentadas en la memoria de este grupo etario ni se orientaron a la mejora de la reserva cognitiva. Los diferentes instrumentos aplicados permitieron dar a conocer los gustos y preferencias, y los indicadores evaluativos que emergieron del procesamiento de datos 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.

En el grupo etario estudiado, se pudo analizar que los procesos de codificación y retención de la memoria son dos de las fases en las que se comprobaron dificultades y que presentaron retardo en la comprensión de las informaciones recibidas para grabar en su memoria; debido a ello, la retención de la memoria a corto plazo presentó deficiencias para recordar las orientaciones brindadas. Este resultado, se explica al comprobar que el rendimiento cerebral bajo es consecuencia de la pérdida de neuronas por la edad y puede revertirse con el entrenamiento, para restablecer las conexiones neuronales o producir otras nuevas y poder establecer nuevos caminos de llegada de la información hacia nuestra corteza cerebral donde se procesan actividades como la memoria.

La marcha de orientación se realizó en una distancia de 200 metros, siempre y cuando lo autorice 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 es una actividad recreativa que debe tener en cuenta adaptaciones propias, según el grupo poblacional al que está dirigida. Se coincide con Toledo et al. (2020) cuando afirma que la marcha de orientación permite activar la memoria al contribuir a recordar señales del recorrido a seguir. Por ello, se realizó en dos momentos:

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

**Es conveniente para su enseñanza:**

- Dar a conocer las señales que se usarán.
  - Realizar pequeñas prácticas y competencias.
  - Mostrar todas las formas que se pueden utilizar para hacer las señales.
2. El recorrido se debe realizar en dúos, el tiempo de salida entre cada pareja deber ser de cinco minutos, se caminan a un paso normal y gana la pareja que halle la mayor cantidad de pistas e identifiquen los árboles y los animales que encuentren en el recorrido.

**Medios utilizados:** boletas y lápices.

**Organización de la actividad:**

- Reconocimiento del lugar, que no presente peligro para este grupo etario.
- El terreno debe contar puntos de referencia como: cines, tiendas, monumentos, árboles, parques, oficinas.
- Se hace un croquis de la ruta.
- Se estudian los símbolos topográficos.
- Se localiza en un mapa ampliado de la zona.
- Se hacen todos los señalamientos que se necesitan en el recorrido.
- Se elaboran mensajes escritos para cada equipo, incluidos en los sobres, de acuerdo con el número de participantes.
- Se confeccionan los señalamientos en cartones.
- Se concibe la tarjeta de los competidores de forma práctica.





- La salida de los equipos se hace por sorteo, así como las pruebas individuales.
- El tiempo de salida está en dependencia del número de equipos, pero nunca es mayor de 10 minutos entre cada salida.
- En el punto principal se anota el tiempo de salida y de llegada.
- Se pueden utilizar señales sonoras, con el conocimiento de los participantes que a su vez pueden emitir en caso de accidente, caída o desorientación del adulto mayor.
- Se debe tener un botiquín de primeros auxilios.

### Reglas para su trazado:

1. Las señales se hacen 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 colocan a menos de un metro de altura.
3. Se traza ordinariamente a la derecha del camino.
4. Deben ser visibles y que no llamen la atención de los extraños.
5. Se debe recordar exactamente, la colocación de la última señal, para mantener la dirección y encontrar la correcta colocación de la siguiente.
6. La distancia entre señales depende 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 deben tener un tamaño aproximado entre 10-15 centímetros.

### Reglas para el rastreo:

1. Anotar las señales encontradas en la tarjeta correspondiente.
2. El paso debe ser moderado, ya que si la intensidad es superior a su capacidad de observación pueden omitirse algunas de las señales o pistas.



3. El último en pasar borra y destruye las señales, además recoge los mensajes y objetos colocados. Se debe realizar por un organizador de la actividad que está fuera de competencia.

### **Metodología de organización:**

- Se recomienda que el practicante adopte su paso, este relajado, le sea cómodo y calcule la longitud de su paso.
- Se recomienda un terreno, que no tenga pantanos, barrancos, fosas.
- Se deben realizar todos los señalamientos posibles en el recorrido, para evitar accidentes.
- Las señales y pistas que se realizan en cartones son legibles.
- La salida es por un sorteo.
- El tiempo de salida está en dependencia de número de equipos, nunca mayor a 10 minutos entre cada uno.
- La señal de salida puede ser sonora, pero todos los participantes la deben conocer.
- Concebir la tarjeta de los participantes de forma práctica.
- Competen 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 le restó al total de puntos, para alcanzar el resultado final.

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 o pistas malas)

T x 2 (tiempo)

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

Fórmula: T. Pts= (PVx4) (PFx8) (Tx2) = Resultado final. Ganó el de mayor resultado obtenido.

De acuerdo con Villareal et al. (2021), para la estimulación cognitiva del adulto mayor es eficiente realizar las siguientes actividades previas:

- Realizar tareas sencillas que ayuden a la activación mental.
- Trabajar la orientación temporal, espacial y personal de manera que el adulto mayor pueda ubicarse en todo momento y sepa dónde está y quién o qué le rodea.
- Realización de ejercicios que estimulen la memoria. A corto plazo se puede estimular con juegos de repeticiones, pero no hay que olvidar estimular la memoria remota, para lograr que el adulto mayor recuerde acontecimientos de su pasado, lugares visitados, descripciones de la ciudad, ubicación de hospitales, escuelas, hoteles, su vivienda, parques, centros históricos.
- Los ejercicios del cálculo de la distancia, en el cual el adulto mayor se encuentra con respecto a puntos de referencia, son ideales para reforzar la memoria.
- Usar el razonamiento básico.
- La lectura de carteles y la fijación de puntos de referencia puede ser de mucha ayuda en este momento: leer, realizar dictados, hacer un diario.

Con el desarrollo de la marcha de orientación, se trata de fomentar el valor de la autoestima, solidaridad, ayuda mutua, compañerismo, camaradería, voluntad, amistad, a través de las relaciones interpersonales, compartir momentos de alegría y placer para olvidar problemas



y disminuir el estrés ocasionado por el quehacer cotidiano. Esta opinión también se comparte con Jarque (2020).

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

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 y 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, especialmente, la marcha de orientación como una vía 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 los adultos mayores; permitió incentivar sus reservas cognitivas y lograr la socialización con personas del mismo grupo etario que pueden padecer similares insuficiencias.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar Bolívar, A., florez Villamizar, J. A., & Saavedra Castelblanco, Y. (2021). Capacidad aeróbica: Actividad física musicalizada, adulto mayor, promoción de la salud. *Retos*, 39, 953-960. <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 Concimiento* (Edición núm. 53), 5(12), 680-706. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8042577>
- 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, 1024-1028. <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), 478-489. <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), 436-450. <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](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-Ángeles, M. A., Moncada-Jiménez, J., & Ruiz-Juan, F. (2021). Mejora de variables psicológicas en Adultos Mayores mediante Pilates. *Retos*, 40, 47-52.  
<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.

