

## Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos

### Recreational activities for institutionalized older adults at an elderly home

Prof. Marcos Gaii

Instituto de Docencia, Investigación y Capacitación Laboral de la Sanidad Argentina (IDICSA). Mendoza, Argentina.

---

#### RESUMEN

**Introducción:** la recreación para mejorar la calidad de vida en las personas de la tercera edad ofrece al anciano un buen uso del tiempo libre.

**Objetivo:** valorar la realización de actividades recreativas en un hogar geriátrico, las preferidas y razones para ello.

**Métodos:** estudio cualitativo y correlacional realizado en adultos mayores internos en el hogar "Santa Marta" en la ciudad de Mendoza, Argentina, durante los meses de agosto y septiembre de 2013. El universo lo constituían 105 adultos y la muestra quedó conformada por 99 que aceptaron participar. Se aplicó un cuestionario y entrevista individual y las pruebas de Pearson y de Fisher para analizar las actividades recreativas en relación con la edad, el sexo y el tiempo de estadía en la institución.

**Resultados:** se realizaban actividades recreativas que se clasificaron en intramuros y extramuros. Estas últimas, que se concretaban los fines de semana y coincidían con las visitas familiares, fueron las preferidas, especialmente entre aquellos con menor tiempo de estadía en la institución.

**Conclusiones:** las actividades recreativas internas y externas se realizan en la institución con la colaboración de especialistas y voluntarios según una estrategia adecuada y optimizada. La preferencia de los adultos mayores por las actividades externas se apoya en su necesidad de interactuar y socializar con sus familiares y otros ancianos, lo que los aleja de experimentar estados vivenciales negativos. Es importante prever la inclusión de los ancianos con más tiempo de estadía en las actividades recreativas externas y estimular la concurrencia de los familiares con periodicidad.

**Palabras clave:** recreación, adultos mayores, geriátricos, Mendoza, Argentina.

---

## ABSTRACT

**Introduction:** recreation for the improvement of the quality of life of the older people offers them a good use of their leisure time.

**Objective:** to assess the celebration of recreational activities at an elderly home, the favorite activities and the reasons for it.

**Methods:** correlational qualitative study conducted in institutionalized older adults at "Santa Marta" home for the elderly located in Mendoza, Argentina from August to September, 2013. The universe of study was 105 older adults and the final sample was 99 who accepted to participate. Data were collected from survey, individual interview and Pearson's and Fisher's test for the analysis of recreational variants.

**Results:** outdoor activities carried out on weekend were the favorite; since they were held during the family visits, particularly by those older people who had not been for long at the institution.

**Conclusions:** the recreational activities take place at the institution with the cooperation of professors, specialists and voluntaries pursuant to an adequate optimized strategy. The elderly prefer the outdoor activities because they need to interact and socialize with their relatives and with other aged persons, which do not let them feel negative experiences. It is important to include those elderly people who have been longer at the home in these outdoor recreational activities and to encourage the systematic participation of the families.

**Keywords:** recreation, older adults, elderly home, Mendoza, Argentina.

---

## INTRODUCCIÓN

En la República Argentina la población mayor de 65 años representa el 18 % de su población total, muchos de ellos permanecen internados en hogares de ancianos pertenecientes a Organizaciones Gubernamentales (OG) u Organizaciones No Gubernamentales (ONG).

*Los Santos*,<sup>1</sup> maestra de educación física, sostiene que en la vejez, los ancianos se cargan de temores, preocupaciones, angustias y mitos, de ahí que las actividades recreativas que estos puedan realizar mejoran la comunicación, la expresión y la socialización con su entorno. El juego en tercera edad cumple una función social y

---

cultural, ya que permite sentir el placer de compartir una actividad común y satisfacer los ideales de expresión y de socialización.

El envejecimiento no es sinónimo de una vida sedentaria y rutinaria, al contrario, envejecer puede ser una etapa llena de vitalidad si así se lo proponen.

Durante la etapa productiva del adulto prima el culto al trabajo, mientras que en la ancianidad pudiera ser el culto al ocio.<sup>2,3</sup> La recreación para mejorar la calidad de vida en las personas de la tercera edad se justifica, porque ofrece al anciano un buen uso del tiempo libre que antes ocupaba en el trabajo, aprende a recrearse y a sentirse verdaderamente confortable, tanto física como espiritualmente.

Está demostrado que la tercera edad no tiene necesariamente que ser un período de la vida en el que predomine o se haga inevitable un deterioro fatal de las capacidades físicas e intelectuales, ya que si los sujetos muestran la necesaria motivación y la intención de mantener un estilo de vida activo y productivo, y se les propician las condiciones para desenvolverse en un entorno rico y estimulante en el que se favorezcan experiencias de aprendizajes y se reconozcan y estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros así como participar en actividades de diversa índole, la senectud puede evitarse o demorarse.<sup>4</sup>

En el adulto mayor hay una progresiva pérdida de identificación con la imagen corporal, deben entonces las actividades recreativas integrar estos cambios corporales, capacidades psicomotrices y actitudes corporales.<sup>5</sup>

Envejecer adecuadamente permite gozar del entorno dentro de las capacidades y a pesar de las limitaciones del anciano. La adecuada interacción del adulto mayor con el medio y los vínculos extrafamiliares mejoran su calidad de vida y supervivencia, por ende, desarrollar actividades recreativas en su tiempo libre los aleja de los temores y preocupaciones por envejecer.<sup>6,7</sup>

Si bien envejecer es una parte inevitable de la vida, la depresión no debe formar parte de la vida del adulto mayor,<sup>7-11</sup> de ahí que en las relaciones con ellos, es importante tener en cuenta:

- Las limitaciones físicas de este segmento de población.
- Las preferencias individuales y respetarlas. Las personas mayores tienden a ser menos dóciles a los cambios de estilo de vida, a adoptar nuevos hábitos o a hacer cosas que otras personas de su edad disfrutaban mucho).
- La fragilidad de ellos. Una persona mayor con una autoestima frágil puede interpretar expresiones de aliento y estímulo bien intencionadas como una prueba más del deterioro de su estado. Otros pueden molestarse ante cualquier intento de intervención.

Dentro de las actividades académicas del alumnado de la carrera de enfermería profesional del Instituto de Docencia, Investigación y Capacitación Laboral de la Sanidad Argentina (IDICSA), filial Mendoza, en el marco curricular de las materias Epidemiología y Cuidado del Adulto Mayor, respectivamente, se llevó adelante una investigación de terreno, cuyo propósito es valorar la realización de actividades recreativas en un hogar geriátrico e identificar las preferidas por los residentes adultos mayores y razones para ello.

## MÉTODOS

El presente trabajo se llevó a cabo en el hogar de adultos mayores "Santa Marta", ubicado en la ciudad de Mendoza, Argentina, durante los meses de agosto y septiembre de 2013. El diseño de investigación es el de un estudio cualitativo correlacional.

### POBLACIÓN Y MUESTRA

Sobre una población de 105 adultos mayores internados en la institución, la muestra quedó conformada por 99 individuos (94,3 %) que dieron su consentimiento para participar en el estudio.

### PROCEDIMIENTOS DE INVESTIGACIÓN

Se emplearon métodos de recolección de datos cualitativos y cuantitativos como son la encuesta dirigida ([anexo](#)) y la entrevista individual, propios del trabajo comunitario y en las que se obtuvieron los datos demográficos y las preferencias en las actividades recreativas, que se clasificaron en intramuros (internas) y extramuros (externas). Los resultados se expresaron en porcentajes.

Se utilizaron además las pruebas estadísticas de Pearson y de Fisher para analizar las actividades recreativas en relación con la edad, el sexo y el tiempo de estadía en la institución. En ambos casos se utilizó un nivel de significación de  $\alpha \leq 0,05$ .

## RESULTADOS

Del total de 99 adultos mayores encuestados, solamente 3 (29,7 %) no eligieron actividad recreativa alguna. Los resultados obtenidos de la entrevista y de la encuesta se muestran en la [tabla 1](#).

En el análisis de las actividades recreativas al aire libre por la prueba de Pearson, no se encontró asociación con la edad de los participantes ( $p= 0,052$ ).

No se encontró diferencia significativa en cuanto al sexo, por la prueba de Fisher, a la hora de elegir la actividad al aire libre ( $p= 0,109$ ), pero si se encontró diferencia significativa en cuanto a los años de estadía en la institución. Los que llevaban menos de cinco años de estadía preferían este tipo de actividades ( $p= 0,004$ ) comparados con los residentes con más tiempo de estadía. El número de adultos mayores según la estadía se muestra en la [tabla 2](#).

**Tabla 1.** Resultados de la entrevista y de la encuesta

| Características                | No. | %    |
|--------------------------------|-----|------|
| <b>Sexo</b>                    |     |      |
| Masculino                      | 47  | 47,4 |
| Femenino                       | 52  | 52,6 |
| <b>Edad (años)</b>             |     |      |
| Edad promedio: 77,5            | -   | -    |
| Rango: 62-90                   | -   | -    |
| <b>Estadía</b>                 |     |      |
| <5 años                        | 71  | 71,7 |
| >5 años                        | 28  | 28,3 |
| <b>Actividades recreativas</b> |     |      |
| Taller de escritura            | 15  | 15,1 |
| Taller de música               | 8   | 8,1  |
| Taller de manualidades         | 17  | 17,2 |
| Clases de yoga                 | 5   | 5,1  |
| Clases de baile                | 8   | 8,1  |
| Televisión/Cine                | 11  | 11,1 |
| Radio                          | 6   | 6,2  |
| Charlas temáticas              | 5   | 5,1  |
| Juegos de mesa                 | 10  | 10,1 |
| Excursiones                    | 19  | 19,2 |
| Mateadas en el parque          | 23  | 23,1 |
| Caminatas en el parque         | 20  | 20,2 |
| Otras                          | 0   | 0,0  |

n= 99.

**Tabla 2.** Adultos mayores en actividades extra- e intramuros según años de estadía

| Estadía             | No. adultos mayores en actividades extramuros | No. adultos mayores en actividades intramuros | Total |
|---------------------|---|---|-------|
| Más de cinco años   | 12  | 16  | 28    |
| Menos de cinco años | 54  | 17  | 71    |
| Total               | 66  | 33  | 99    |

El 67 % de los encuestados eligieron las actividades recreativas al aire libre (extramuros o externas) con predominio de la ingestión de infusión de yerba mate o mate simplemente (mateada) en el parque lindero, seguido por las caminatas en el mismo parque y las excursiones organizadas por el Ministerio de Desarrollo Humano de la Provincia de Mendoza, el 33 % prefirió las actividades intramuros (internas) en los días de semana sobre todo los talleres de manualidades (17,2 %) y escritura (15,1 %) respectivamente.

Los autores declaran la ausencia de conflicto de intereses personales o institucionales sobre los datos publicados

## DISCUSIÓN

Todos los seres humanos envejecen, se trata de un proceso normal que se manifiesta de numerosas maneras: aparición de canas, caída de cabello, disfuncionalidad en el nivel de los sentidos, retardo de procesos metabólicos, pérdida de memoria, pérdida de fuerza y masa muscular con aumento del porcentaje graso corporal.<sup>4,6,12</sup>

El adulto mayor no debe de sobrellevar estos cambios solo, la compañía y el apoyo de los suyos le hacen bien. No debe sentirse aislado, lo que evita que la depresión los consuma en un abismo de soledad y tristeza.<sup>4,8,10,11,13</sup>

El envejecimiento tiene repercusión en todas las etapas de la vida y más cuando acentúa cualquier factor psicosocial.

El reconocimiento de los aspectos antes mencionados debe ayudar a la aplicación de estrategias de selección, optimización y compensación que apoyen la adaptación del adulto mayor a cualquiera condición en la medida en que vayan perdiendo recursos biofísicos, psicológicos y sociales asociados al envejecimiento.<sup>12-14</sup>

Muchas organizaciones internacionales de salud y varios autores latinoamericanos, sugieren promover la práctica de la actividad física y la recreación en un espacio diferente, como es el medio natural, escenario donde la naturaleza juega un papel ineludible en el adulto mayor. Cuerpo, mente y alma como un todo reciben de un espacio como la naturaleza todos los beneficios mencionados, no solo por ser una zona diferente, sino porque existe una suma de experiencias, retos y alegrías que, en conjunto, estimulan positivamente a estas personas.<sup>13,15-18</sup>

En el caso particular de la población de adultos mayores institucionalizados aquí estudiados, y a pesar de que sus capacidades motrices están limitadas, no se justifica que no tengan oportunidad de incursionar en otros campos de la actividad física. Es valedero el reemplazo de actividades físicas centralizadas con un entrenador dentro de la institución por los paseos en el parque aledaño al hogar "Santa Marta" acompañados por su grupo familiar en oportunidad de visitas. Esta última actividad les representa a los adultos mayores un entorno más seguro para su movilidad reducida que cualquier otra actividad que les representase un riesgo (caídas, torceduras, fatiga y otros).<sup>1,19-22</sup>

Otro fenómeno observado en este estudio es que los adultos mayores institucionalizados con menos de cinco años prefirieron las actividades al aire libre que aquellos que llevaban más tiempo en el hogar. Pudiera ser que en estas actividades participaban los familiares de los internos, que concurrían generalmente los fines de semana a visitarlos y que esta situación no se diera con frecuencia en

aquellos con más tiempo de estadía. Se observó que muchos de los internos no recibían visitas en forma periódica o simplemente estaban solos. También pudiera ser que los internos con más tiempo sintieran paulatino desgano en el proceso de envejecer.

Un caso especial es el realizado por el alumnado de segundo año de la carrera de enfermería profesional, que durante el curso de la materia Cuidado del Adulto Mayor, "adoptó" a un abuelo y vivenciaron sus necesidades, lo acompañaron y colaboraron con su bienestar. En la mayoría de las veces eran su única visita externa, la cual esperaba a diario y mucho más los fines de semana.

La tercera edad suele describirse como una época de descanso, reflexión y de oportunidades para hacer cosas que quedaron postergadas. Estos y otros asuntos suelen dejar emociones negativas como la tristeza, la ansiedad, la soledad y la baja autoestima, que a su vez conducen al aislamiento social y la apatía. Es importante, por tanto, que los adultos mayores llenen todo su tiempo libre, ya sea con actividades internas o externas que les aporten emociones a su existencia o nuevos conocimientos, aunque fueran elementales.<sup>21,22</sup>

En este estudio y durante la semana, dentro de los programas de actividades internas dispuesto en el hogar "Santa Ana", la mayoría prefirió los talleres de arte, en donde mediante la adquisición de técnicas manuales artesanales materializaban su tiempo en tejidos, decoraciones, artesanías y regalería. Una parte de ellos destinaba su tiempo libre en aprender a leer y a escribir.

Para mantener este trabajo asistencial es necesaria la activa participación de los docentes colaboradores de los distintos talleres, el apoyo de organizaciones no gubernamentales, personal de enfermería, personal de maestranza y de voluntarios, todos ayudan en el hogar "Santa Marta" a mantener el equilibrio psíquico y saludable de los ancianos a través de una estrategia adecuada que incluye a las actividades recreativas. Importante es también la optimización de los recursos disponibles.

Es necesario conservar las actividades recreativas internas y externas en el hogar de adultos mayores "Santa Marta" que ayudan a prevenir los malestares de la ancianidad y hacer más placentera su estadía en la institución. La elección de los adultos mayores por las actividades externas se apoya en su necesidad de interactuar y socializar con sus familiares y con otros ancianos, lo que los aleja de experimentar estados vivenciales negativos. Es importante prever la necesaria participación de los ancianos con menos tiempo de estadía en las actividades recreativas externas y estimular la concurrencia de los familiares con periodicidad.

## AGRADECIMIENTOS

El autor agradece a *Ana Ghizoni* y a *Fernanda Giordamingo*, alumnas de enfermería profesional del Instituto de Docencia, Investigación y Capacitación Laboral de la Sanidad Argentina (IDICSA), su contribución a este trabajo, asimismo, a las autoridades del citado instituto que facilitaron la realización de este proyecto.

### **Anexo**

Encuesta

1. Edad (años): \_\_\_\_\_

2. Sexo: M \_\_\_\_\_ F \_\_\_\_\_

3. Estadía institucional. Más de cinco años: \_\_\_\_\_ Menos de cinco años: \_\_\_\_\_

4. Actividades recreativas propuestas:

Taller de escritura: \_\_\_\_\_

Taller de música: \_\_\_\_\_

Taller de manualidades: \_\_\_\_\_

Clases de yoga: \_\_\_\_\_

Clases de baile: \_\_\_\_\_

Caminatas en el parque: \_\_\_\_\_

Televisión/Cine: \_\_\_\_\_

Mateadas en el parque: \_\_\_\_\_

Juegos de mesa: \_\_\_\_\_

Charlas temáticas: \_\_\_\_\_

Excursiones: \_\_\_\_\_

Radio: \_\_\_\_\_

Otras: \_\_\_\_\_

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Los Santos S. La recreación en la tercera edad. Lecturas: Educación física y Deportes. Rev Dig Dep. 2002 [citado 29 Ago 2003];8(45). Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd45/edad.htm>

2. Pérez R. Calidad de vida de los adultos mayores: aporte de las políticas públicas recreativas al bienestar psicosocial del adulto mayor [tesis]. Neuquén, Argentina: Universidad Nacional del Comahue, Facultad de Turismo; 2007.



3. Martínez S. El ocio en la vejez: prevención de la dependencia y propiedades terapéuticas. Equipo de investigación en Gerontología. San Sebastian, España: Universidad de Deusto, Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación; 2007.
4. Fernández Larrea N, Clúa Calderón AM, Báez Dueñas RM, Ramírez Rodríguez M, Prieto Díaz V. Estilos de vida, bienestar subjetivo y salud de los ancianos. Rev Cubana Med Gen Integr. 2000 [citado 29 Ago 2014]; 16(1). Disponible en: [http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252000000100002&lng=es](http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000100002&lng=es)
5. Mora M, Araya G, Ozols A. Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género y a la práctica de la actividad físico recreativa. Rev MH Salud. 2004 [citado 29 Ago 2004]; 1(1): Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/2370/237017928002.pdf>
6. Palacio Tejada C. Conjunto de actividades recreativas para mejorar la calidad de vida en personas de la tercera edad [tesis]. San Cristóbal, Estado de Táchira: Universidad Católica del Táchira, Facultad de Humanidades y Educación; 2011.
7. López Masó I del M, Rodríguez Hernández HM. Propuesta de intervención para ancianos deprimidos. Rev Cubana Med Gen Integr. 1999 [citado 29 Ago 2014]; 15(1). Disponible en: [http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21251999000100004&lng=es](http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251999000100004&lng=es)
8. Morfi Samper R. Atención del personal de enfermería en la gerontología comunitaria en Cuba. Rev Cubana Enfermer. 2007 [citado 29 Ago 2014]; 23(1). Disponible en: [http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192007000100005&lng=es](http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192007000100005&lng=es)
9. Vallejo Sánchez JM, Rodríguez Palma M, Valverde Sánchez M del M. Valoración enfermera geriátrica: Un modelo de registro en residencias de ancianos. Gerokomos. 2007 [citado 22 Ago 2008]; 18(2): 19-23. Disponible en: [http://www.scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_pdf&pid=S1134-928X2007000200003&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_pdf&pid=S1134-928X2007000200003&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
10. Herrera Santi PM. Jubilación y vejez, su repercusión en la salud familiar. Rev Cubana Med Gen Integr. 2008 [citado 29 Ago 2014]; 24(4). Disponible en: [http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252008000400008&lng=es](http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252008000400008&lng=es)
11. Oquendo González ME, Soublet Maestri O. ¿Es la depresión un problema de salud en un hogar del adulto mayor? Rev Cubana Enfermer. 2003 [citado 29 Ago 20014]; 19(2). Disponible en: [http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192003000200006&lng=es](http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192003000200006&lng=es)
12. Acosta Quirós C, González-Celiz Rangel A. Actividades de la vida diaria en adultos mayores: la experiencia de dos grupos focales. Psicol Salud. 2009 [citado 15 Abr 2010]; 19(2). Disponible en: <http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-19-2/19-2/Christian-Oswaldo-Acosta-Quiroz.pdf>
13. Jiménez Oviedo Y, Núñez M, Coto Vega E. La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. Intersedes. 2013 [citado 29 Ago 2014]; 14(27). Disponible en: <http://www.intersedes.ucr.ac.cr/ojs/index.php/intersedes/article/viewFile/360/349>

14. Baltes M. Coping with age. World Health. 1997;50(4):10-1.
15. Nelson M. Physical activity and public health in older adults. Med Sci Sport Exerc. 2007 [citado 29 Ago 2010]; 39(8):1435-45. Disponible en: <http://www.medscape.com/viewarticle/561352>
16. Organización Mundial de la Salud. La actividad física en los adultos mayores. Ginebra: OMS; c2014 [citado 18 Sept 2014]. Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/)
17. Araujo C, Mancussi Faro A. La práctica de actividad física en personas mayores del Valle del Paraíba, São Paulo, Brasil. Enfermer Global. 2012 [citado 29 Ago 2003]; 11(4). Disponible en: <http://www.hdl.handle.net/10201/28643>
18. Diaadia. Actividades recreativas para el adulto mayor. Córdoba, Argentina; c2008-2012 [citado 18 septiembre 2014]. Disponible en: <http://www.eiefd.co.cu/revistaeiefd/ pages/ volumenes/ vol2010/4.pdf>
19. Rivera Meléndez J. Necesidades e Intereses recreativos de tercera edad [tesis]. San Juan, Puerto Rico: Universidad Metropolitana Recinto de Cupey, Escuela Graduada de Capacitación; 2008.
20. Cedeño S. actividades socio-recreativas para la promoción de la salud en adultos mayores de las comunidades de coro. Coro, Estado de Falcón: Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda; 2006 [citado 15 Nov 2008]. Disponible en: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/16544/1/ponencia27.pdf>
21. Moya Samé M, Cascaret Montero R. Actividad física: motor impulsor en la calidad de vida del adulto mayor. EIEFD. 2010 [citado 15 Nov 2012];5(1). Disponible en: <http://www.eiefd.co.cu/revistaeiefd/ pages/ volumenes/ vol2010/4.pdf>
22. Andrade AF, Pizarro JC. Beneficios de la actividad física en el adulto mayor. Programa de Diplomado en Salud Pública y Salud Familiar. Mod 1. Valdivia, Chile: Universidad Austral de Chile; 2007 [citado 18 septiembre 2014]. Disponible en: [http://www.google.com.cu/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CBsQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.discapacidadonline.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2013%2F04%2Ftercera-edad-beneficios-de-los-ejercicios.pdf&ei=VBobVJTIH8jppggSopYDgAw&usq=AFOjCNE2svKW7rU89idng8S5yq42\\_F4TcQ&bvm=bv.75097201,d.eXY](http://www.google.com.cu/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CBsQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.discapacidadonline.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2013%2F04%2Ftercera-edad-beneficios-de-los-ejercicios.pdf&ei=VBobVJTIH8jppggSopYDgAw&usq=AFOjCNE2svKW7rU89idng8S5yq42_F4TcQ&bvm=bv.75097201,d.eXY)

Recibido: 18 de noviembre de 2013.

Aprobado: 23 de octubre de 2014.

*Marcos Gjai*. Cátedra de Epidemiología y Bioestadística. Instituto de Docencia, Investigación y Capacitación Laboral de la Sanidad Argentina (IDICSA). Morón 265. Mendoza, Argentina.  
Dirección electrónica: [marcosgjai@hotmail.com](mailto:marcosgjai@hotmail.com)