

ACCIONES EDUCATIVAS PARA INCREMENTAR MATRÍCULAS EN LAS CÁTEDRAS DEL ADULTO MAYOR. CONSEJO POPULAR. LOS ARABOS.

Dr. Magda Martínez Toca¹, Ing. Katia Chávez Díaz², Lic. Daysi González Izquierdo³,

1. Universidad de Matanzas - Filial Universitaria Los Arabos, Carretera Central No.13 Los Arabos, Matanza, Cuba

2. Universidad de Matanzas - Filial Universitaria Los Arabos, Carretera Central No.13 Los Arabos, Matanza, Cuba

3. Universidad de Matanzas - Filial Universitaria Los Arabos, Carretera Central No.13 Los Arabos, Matanza, Cuba, daysi.gonzalez@umcc.cu



Resumen

Se realizó una investigación descriptiva-transversal a adultos mayores (+ 60 años), del consejo popular Los Arabos, desde el primero de octubre del 2013 hasta 28 de febrero del 2014, que tuvo como objetivo la elaboración de acciones educativas para incrementar las matrículas en las Cátedras del Adulto Mayor. La muestra se conformó por 100 adultos mayores, tanto hombres como mujeres tomados al azar. Las variables utilizadas en el análisis de este estudio fueron: edad, sexo, si fue ama de casa o está jubilado, escolaridad, profesión anterior, asistencia a los círculos de abuelos, enfermedades que padecen, temas que les gustaría conocer, y el por qué no participan. Se elaboró una propuesta de acciones educativas que tributaron a la incrementación de las matrículas en las Cátedras del Adulto Mayor y a la elevación de la calidad de vida de las personas que peinan canas con el apoyo de la familia.

Palabras claves: Adulto Mayor, cátedras universitarias, tercera edad.

Introducción.

El envejecimiento individual no es un fenómeno exclusivo de las sociedades modernas; ha estado presente en todas las etapas del desarrollo social, y ha sido siempre de gran interés para la filosofía, el arte y la medicina. Sin embargo durante el presente siglo asistimos a una situación singular: más y más personas sobrepasan las barreras cronológicas que el hombre ha situado como etapa de vejez, lo que ha convertido al envejecimiento poblacional en un reto para las sociedades modernas. Esto, considerado como uno de los logros más importantes de la humanidad, se transforma en un problema, por lo que debemos ser capaces de brindar soluciones adecuadas a las consecuencias que del mismo se derivan.

Se define como envejecimiento poblacional al aumento progresivo de la profesión de personas de edad avanzada en una población determinada. No en todas las sociedades y ciudades las causas son las mismas para citar ejemplos países desarrollados como Italia, Japón, Francia los esfuerzos están encaminados a medir salud por la tendencia a evaluar esta, en términos de función esta medición cumple fines complementarios la esperanza de vida es de más de 80 años.

Lo cierto es que Cuba envejece y esta realidad podrá acrecentarse en los próximos años, pues el grupo etario de personas con más de 60 años se incrementa en relación con el de los niños y adolescentes, las razones de estas tendencias son múltiples entre estas los bajos índices de mortalidad y fecundidad, y los avances en materia de educación y salud con las nuevas tecnologías. (Álvarez, 2001). Si en 1985 el 11.3% de la población tenía 60 años o más, en el 2010 se elevó al 17.8% y en el 2012, según el censo de población y viviendas que de 18.3%, con 2 millones 41 mil 392 adultos mayores. (Fraíz, 2003)

Entre los años 2011 y 2025 habrá disminuido en valores absolutos en algo más de 203 mil



111 personas, y la edad promedio pasará de 38 alrededor de 44 años como recoge la Encuesta nacional de envejecimiento poblacional realizada en el 2010. (Fraíz, 2003). La esperanza de vida sobrepasa los 75 años, Cuba es uno de los países más envejecidos de Latinoamérica. Cita nuestro Presidente Raúl Castro Ruz el pasado octubre 2013 en una reunión de Consejo de Ministros, y recogido en los lineamientos de la política económica y social del partido y la revolución, el asunto es muy serio, teniendo en cuenta varios aspectos: relevo laboral, atención desde todos y cada uno de los factores que inciden en este indicador, ¿Cómo enfrentarlos?, ¿Qué políticas implementar? ¿Cómo hacer más llevadera la vida de personas de la tercera edad?

La vejez puede ser tan linda como la niñez, hay que considerarla como un momento de la vida en la que la familia desempeña un rol fundamental. Se necesita de afecto, ser escuchados, mimados, queridos, respetados y hasta abrigo cuando lo necesiten. La sociedad debe asumirlos y valorarlos como un tesoro. ¡Hay tanta sabiduría en esos años! Cuando son tenidos en cuenta por voluntad propia se incorporan a disímiles actividades en las comunidades, sean deportivas, culturales o de otra índole, la calidad de vida aumenta.

Una de las experiencias más interesantes, con numerosos desafíos para dar rienda suelta y demostrar la sabiduría, ciencia y conducta son las cátedras del adulto mayor, cuyos módulos de asignaturas comprenden aspectos relacionados con la salud y las enfermedades propias de la edad, como llevar la abuelidad, comunicación, oralidad, cultura, computación, etc., para lograr una ancianidad sana, feliz, plena, que viva al compás de la vida como cualquier otro grupo poblacional.

Las cátedras universitarias del adulto mayor constituyen un proyecto atendido por la dirección de extensión universitaria, perteneciente al Sistema Nacional de Educación y cumple a su vez uno de los objetivos de la nueva Universidad Cubana, es por ello que constituye una parte integral de la Batalla de Ideas que libra el país.

La primera cátedra del adulto mayor se fundó en la Universidad de La Habana en el año 2000 en ese momento pegaron en papel preponderante el movimiento de atención a jubilados y pensionados de la Central de Trabajadores de Cuba, extendiendo su labor a todo el país, a través de estos años han resultado decisivo para lograr la incorporación de los adultos mayores de 60 años; y la Asociación de Pedagogos de Cuba, que incorporó a su personal y de forma voluntaria ofrecieron sus conocimientos como gestores, facilitadores y profesores.

En su misión el primer curso escolar de 2000-2001 en la Universidad de La Habana graduó 42 Adultos mayores. A partir de dicho curso comenzó todo un proceso de multiplicación, se crearon filiales en otros municipios de la capital y comenzaron a fundarse en otras provincias bajo resoluciones rectorales de sus respectivos centros de Educación Superior. Curso 2004-2005 se contaban con 636 cátedras del adulto mayor a lo largo de todo el país con un total de 40,000 cursantes graduados y más 7500 profesores. Tratando de afianzar la superación cultural y la actualización científico-técnica de las personas mayores. Cada



adulto mayor guarda una lección de vida que los jóvenes pueden tomar en cuenta, enfocando y perfeccionando las medidas de inclusión social con todo el respeto de sus derechos.

Esta experiencia es única en Cuba de la forma que se plantea, es decir en las cátedras del adulto mayor con la oportunidad de pertenecer a una Universidad que quizás no pudieron tener acceso a ella, donde se les habla de salud, familia, comunicación, sociabilidad, abuelidad, recreación, oralidad, cultura, arte, computación, etc.

En Los Arabos, la incorporación es muy pobre en las cátedras del adulto mayor, existe desconocimiento y falta de información, los problemas sociales los golpean, pues el tiempo no les alcanza. Además existen creencias y falsas expectativas que desmotivaron, lo que en algún momento tuvo su interés. Se creó con un grupo en el curso 2004-2005.

Se les ofrece la oportunidad de que escojan los temas y los profesores se preparan con la actualización necesaria para impartir las clases y que nadie se aisle, ejercitando su memoria, motivación, sin temas para hablar y comunicarse con el resto del grupo. Constituye un desafío para diferentes ministerios como Salud Pública, Educación, Cultura, INDER, Trabajo y Seguridad Social, CTC, CDR, FMC entre otras organizaciones de masas.

Compartir con un grupo de la tercera edad en una cátedra del adulto mayor es valorar en toda su magnitud una obra que permite comprobar que el envejecimiento no es una enfermedad sino una nueva etapa del calendario cuando se enseña a transitar por ella, es aprovechar la experiencia de los menos audaces, pero más curtidos. Mostrar la vigencia de la frase del ilustre músico cubano cuando afirmó: *Joven ha de ser quien lo quiera ser.*

Se utilizaron un conjunto de métodos que admitieron cumplir el objetivo planteado y dar respuesta al problema social-científico-cultural asumido. El método dialéctico materialista como la base metodológica más general y universal de todas las ciencias permitió realizar el análisis, determinar puntos de vistas a la luz de los postulados de la filosofía marxista-leninista, constituyendo la base del sistema de métodos y poder establecer y comprender las relaciones entre estos y los mecanismos que componen la propuesta de acciones educativas.

Análisis-síntesis: permitió la búsqueda de referencias bibliográficas para indagar investigación sobre la problemática estudiada y en el procesamiento de la información obtenida producto a los instrumentos investigativos aplicados. Este método ayudó a descubrir lo más importante de los fenómenos porque a través de un procedimiento analítico se comprobó el objeto investigado en sus partes y propiedades y relacionarlos con la bibliografía que facilitó extraer los postulados teóricos necesarios y esenciales en la solución del problema que se presenta.

Inducción-deducción: se establecieron generalizaciones, a través de los cuales se configuró el cumplimiento de los objetivos y la firme convección de tareas de investigación; el



proceder que deductivo por cuanto los contenidos de las cátedras del adulto mayor son ciencia constituida y se partió de los conocimientos que de manera general existen sobre ellas.

Histórico-lógico: se realizó con todos los aspectos conceptuales, sociales, culturales y de tipo educativo. Demostrar la eficacia, beneficios y procedencias de la investigación que conlleva ya problemática. Utilizado para establecer el estudio, antecedentes del objeto de la investigación en su devenir histórico social-cultural así como las leyes que rigen el funcionamiento y desarrollo del fenómeno.

El enfoque de sistema permite la fundamentación de la propuesta de acciones para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor. Método empírico: se aplicaron encuestas a mujeres y hombres así como la debida información por parte de los profesores. Modelación: para la conformación de las propuestas de acciones educativas.

Como método estadístico-matemático: se utilizó el análisis porcentual para la elaboración de tablas en los anexos y para determinar a través del procesamiento matemático las tendencias y regularidades en el comportamiento del fenómeno objeto de estudio, que se deriva de los métodos empíricos aplicados.

Desarrollo

La Universidad o Cátedras del Adulto Mayor, son conocidas desde su surgimiento por igual; es el espacio que encontramos los adultos mayores de 60 años, para compartir, comunicar nuestras experiencias y vivencias anteriores, adquirir nuevos conocimientos acerca de la nutrición, diversas enfermedades que padecemos o pueden aparecer, como manejarlas, como prevenirlas; otras actitudes ante la vida sobre: lectura, cultura, arte, manualidades, rescate de valores, hacernos oír, sobre todo conocer los problemas de la juventud, llevarlos hacia el camino de la obra desempeñada en toda nuestra vida, sociabilizarnos para cultivar nuevas amistades, evitar el aislamiento, recreación muy importante para ganar en calidad de vida. Saber llevar a la práctica la identidad, cuidado de la propiedad social. Ser seres totalmente útiles y desempeñar roles importantes tanto dentro de la familia como en la sociedad.

Aunque no sea creíble la historia de la humanidad conoce múltiples intentos de encontrar analogías entre la vejez y la infancia, estas en comienzo de la vida su amanecer, la vejez es el final el ocaso, el organismo infantil es extremadamente plástico; y el viejo es en medida suprema rígido, por tal motivo debemos tener en conocimiento de sí mismo para tratar de mejorar relaciones entre mujeres y hombre. (Oroza, 2003)

En las Cátedras del Adulto Mayor se hace necesario adaptarnos a situaciones nuevas que a lo largo de toda la vida demanda ciertos ajustes y reorientaciones supone el abandono de modos anteriores, de comportamiento, derechos, obligaciones y asumir nuevas tareas y roles lo cual exige un aprendizaje permanente.



Por esto el envejecimiento es un proceso ineludible y gradual que se manifiesta en cambios bioquímicos, fisiológicos, morfológicos, sociales, psicológicos y funcionales como consecuencia de la acción del tiempo en las personas. No todas las personas envejecen de la misma manera (Arés,1990)

Su desarrollo y proceso de envejecimiento son resultado de la interrelación entre la información genética y de todas las variables naturales y socioculturales que constituyen el ambiente en el que se desarrolla la vida humana desde que se nace y hasta que se muere. La vejez es un proceso individual y a la vez colectivo, es condicionado por la sociedad, por la calidad y los modos de vida. Los cambios relacionados con la edad pueden ser atribuidos al envejecimiento social y son producto de nuestras creencias, prejuicios y conceptos erróneos de la vejez.

Existe y los podemos agrupar de esta forma:

EDAD	EDAD	EDAD	EDAD
Cronológica (Años de vida de la persona)	Biológica (Referente con su esperanza de vida)	Psicológica (Capacidad de la persona para enfrentar y adaptarse a las exigencias sociales y ambientales)	Social (Referente a la presentación social y cultural dominante en la vejez)

Envejecer es una vivencia personal, impredecible, única en nuestra existencia es la gran lección que día a día nos da la vida (Palacios, 2000).

Si aplicamos los principios de la Psicología del desarrollo y podemos y sabemos explotar estos planteamientos en las diferentes cátedras del adulto mayor hemos ganado los profesores una gran batalla, porque llevaremos a nuestra población a un envejecimiento feliz y cita nuestro líder histórico Fidel Castro Ruz en el primer Congreso Centro Americano y del Caribe de Gerontología y Geriátrica en 1992: *Lo más humano que puede hacer la sociedad es ocuparse de los ancianos.*

Estos principios son y se citan por la importancia en el enfrentamiento del envejecimiento: principio del desarrollo de la actividad y la comunicación; principio de lo biológico, psicológico y social; principio de lo psicológico y lo subjetivo; principio de la interrelación dialéctica entre enseñanza y desarrollo. (Palacios, 2000)

La vejez no es una etapa de involución, o de simple revisión de metas pasadas, es una



continuidad del desarrollo anterior de cada cual, y una edad en la que continúa el desarrollo motivacional y adquisición de otras nuevas. Si bien existen irregularidades: neoformaciones psicológicas, impacto de la jubilación, abuelidad, viudez, entre otros es la etapa de la vida donde se alcanza mayor grado de individualización, por tanto hay que tener en cuenta los intereses de cada persona en cualquier proyecto de atención.

En esta etapa de la vida el apoyo de la familia es incondicional, es la intermediaria entre el individuo y la sociedad y planteamos como concepto que constituye la unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común, que se quiere duradero en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intereses relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia, nuestras familias deben brindarles seguridad, el amor a la estabilidad y la protección que merecen, porque pueden aparecer conflictos como enfrentamiento a la viudez, enfermedad. Aparece en la vejez autotrascendencia como situación social de desarrollo según Vigostki. La familia sustenta tres condiciones: afinidad o afecto (siempre me han acompañado querido o apoyado), consanguinidad (vínculos de sangre, adopción, compañía), convivencia (cohabitar bajo el mismo techo, llamado hogar). (Oroza, 2003)

Para los mayores se requiere de calidad del bastón y podemos afirmar que es fundamental la comunicación para el logro de sus potencialidades. La comunicación entre personas constituye uno de los pilares fundamentales de la existencia humana es imposible vivir sin comunicar pues es una dimensión a través de la que reafirmamos nuestra condición de seres humanos y dentro de las funciones de la comunicación que debemos crear es: ser informativos, reguladores afectivos (Terrero, 1992).

Esta es nuestra principal ambición hacerles más útiles la vida a los seres que nos dieron la nuestra y hasta su último aliento estarán apoyándonos, enseñándonos el camino y sobre todo colmándonos de amor ya es hora de empezar a retribuirles. Y respondemos que la comunicación es una herramienta para ser más llevadera las relaciones interpersonales y está en nuestras manos hacer de esta el vehículo impulsor para sembrar amor en nuestra familia (Redez, 1997).

Para realizar el trabajo en las diferentes universidades o cátedras del adulto mayor tenemos que tener en cuenta que muchas personas después que se jubilan entran en un círculo vicioso no se sociabilizan y en este aspecto debemos romper la rutina y llegar a ello; se define la sociabilización como el proceso mediante el cual el individuo adopta los elementos socioculturales de su medio ambiente y lo integra a su personalidad para adaptarse a la sociedad por lo que tenemos que decir que una vez alcanzada la sociabilización debemos conocer como alcanzan la recreación para que repercuta en el individuo como una acción proyectada desde lo social que puede crear condiciones que faciliten la elevación de la calidad de estas personas que contribuye al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomo a esta edad.

La recreación puede potenciar la creatividad y la capacidad estética y artística, favorecer el



mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado, fomentar los contactos interpersonales y la integración social, mantiene cierto nivel de las capacidades productivas, hace frente a la disminución de las limitaciones físicas, mantiene equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal, como medio de enfrentamiento al estrés y las tensiones propias de esta etapa de la vida, mantiene el sentimiento de utilidad autoestima personal, disfrute lúdico, fomenta comunicación, amistad y el establecimiento de relaciones interpersonales ricas y variadas, proporciona bienestar y satisfacción personal.

Se nos hace imprescindible al analizar la problemática de la tercera edad y las cátedras del adulto mayor la relación existente: Ciencia - Tecnología - Sociedad, Técnica y Biotecnología, pues todo el avance que hemos tenido y que el proyecto de vida de nuestra población sea más de 75 años es una ciencia gracias a la creación de especialidades médicas como la geriatría son logros a favor de estos resultados con sus nuevas tecnologías en el tratamiento exhaustivo de estas personas; detección precoz de enfermedades que en épocas pasadas convalidaban completamente desde edades más tempranas junto a ellos las técnicas aplicadas y la biotecnología podemos citar de gran importancia la invalidez de los diabéticos desde muy jóvenes, todo esto repercute de forma positiva en la sociedad cubana con cambio en los estilos y modos de vida con mejoramiento en la calidad esto hace que individuos muy jóvenes no podían estar incorporados a la sociedad y por ello ya se aislaban y se apartaban de todos los programas creados para el bienestar del desarrollo en todas las etapas de la vida.

A pesar de todo lo significativo anteriormente existen serios problemas a la hora de incorporar las personas de más de 60 años a los diferentes proyectos de vida como por ejemplo personas que mal asumen la abuelidad, concepto que se renueva en la universidad del adulto mayor a favor de la calidad de vida y aumento de la autoestima cuyo concepto dice rol relevante en una sociedad que envejece: deberes y derechos de abuelos y nietos comunicación intergeneracional etc., y cita la doctora en medicina y psiquiatría la psicoanalista argentina Paulina Pedier en 1980 que es la fase del desarrollo del individuo caracterizado por el efecto que en su organización psíquica resulta de tener un nieto (a) y ser amados por los nietos que los obligan a una reorganización psíquica y relacionar: viudez, jubilación, enfermedades, etc. Estos conceptos falsos hacen que la persona se dedique totalmente a los quehaceres del hogar.

Otro problema que refleja el estudio realizado es la equidad de género, la mujer debe permanecer en la casa con los quehaceres terminados y el almuerzo o la comida a una hora determinada sin ayuda, todo esto entraña violencia y sobre todo violencia de género, la mujer ama de casa o jubilada no tiene tiempo entre el desempeño de las tareas hogareñas, los cuidados de los nietos, la realización de los mandados y de pertenecer si quiera a los círculos de abuelos que vamos a decir entonces de las cátedras del adulto mayor donde tanto pueden aportar y mejorar su calidad de vida.

Existen grandes creencias y tabúes que el hombre no necesita ni reincorporarse, ni adquirir nuevos conocimientos, no realizar ejercicios, ni practicar la recreación no se comunica se



aísla poco a poco y si su obra de toda la vida ha sido crear, trabajar, relacionarse, va renegando a un segundo plano y tampoco se incorpora.

En muchas ocasiones nos hablaron de algo nuevo que está en el tapete como es la violencia laboral cómo si hemos trabajado toda la vida y aún somos capaces nos obligan prácticamente a jubilarnos sin tener en cuenta nuestras nuevas innovaciones laborales, por personas que aún desconocen toda la psicología de la tercera edad de forma arbitraria despiden sin tener en cuenta a estos individuos ya sean mujeres u hombres y entonces se retiran a las casas sin deseos de continuar una vida activa llena de nuevos placeres con un enfoque meramente social, afectivo, cognitivo, volitivo, es lo esencial.

En el Consejo Popular Los Arabos llama la atención el poco incremento de matrícula en las cátedras del adulto mayor de un total de 1776 jubilados solo están matriculados 35 para un 0,1%. Recordemos algo, la mente es lo último en envejecer o lo hace más lentamente siempre que se le mantenga en permanente ejercitación y citamos: *si se ve fuego en los ojos de los jóvenes, en el ojo del viejo se ve luz* (Víctor Hugo). Debemos recabar y llevar a la realidad los nuevos tiempos y romper la rutina estos nos hará en un futuro mucho más fuertes y llevar a comunicarnos con nuestra juventud para portarle lo que fuimos capaces de hacer en un tiempo no muy lejano y por experiencia propia de la autora toda una vida con recién nacido que todas las etapas de la vida tienen su encanto y forma de enfrentarlos, si con mucho amor y como dijera Antonio Núñez Jiménez en su libro *La abuela: los abuelos son como árboles que renuevan sus hojas con los nietos*.

Para dar solución al problema científico se plantea como objetivo general: elaborar una propuesta de acciones educativas para incrementar las matrículas en las cátedras del adulto mayor. Consejo Popular Los Arabos. Objetivos específicos: determinar los referentes teóricos relacionados con el tema de investigación; analizar los factores sociodemográficos que inciden en la sociabilización del adulto mayor; identificar el modo de enfrentamiento de las abuelas y abuelos; identificar las situaciones del porqué los adultos mayores se van aislando; elaborar una propuesta de acciones educativas para traer los adultos mayores hacia las diferentes cátedras.

Se realizó una investigación descriptiva - transversal a los adultos mayores (+ de 60 años) que no asisten a las cátedras del adulto mayor Consejo Popular Los Arabos desde el 1ro de octubre del 2013 hasta el 28 de febrero del 2014 que tuvo como objetivo la elaboración de una propuesta de acciones educativas para incrementar las matrículas. La muestra quedó constituida por 100 hombres y mujeres entre 60 y 73 años que no estaban incorporados a círculos de abuelos ni en las cátedras y un pequeño 0,1% que si están incorporados y se les aplicó la encuesta elaborada para la investigación.

Las variables utilizadas en el análisis de este estudio fueron: edad, sexo, si fue ama de casa o jubilado, escolaridad, profesión que ejerció, asistencia a círculos de abuelos, cátedras del adulto mayor, enfermedades que padecen, temas que le gustaría conocer, y el por qué no están incorporados. Se creó una base de datos en Microsoft Excel a partir de una planilla



estructurada confeccionada que se debe utilizar de forma organizada práctica y de fácil manejo para la recolección de datos para adquirir información sobre las afectaciones. Los datos primarios fueron agrupados según las categorías descrita en las variables planteadas. El procesamiento estadístico de la información recogida fue mediante paquete estadístico.

Criterios de inclusión: aceptar participar en la investigación; residente con más de 60 años en el Consejo Popular Los Arabos. Criterios de exclusión: presentar trastornos mentales; hombres y mujeres que presenten enfermedades asociadas que dificulten las adquisiciones cognoscitivas y conductivas.

Los principales procedimientos realizados para tener información de las diferentes fuentes fueron: revisión bibliográfica sobre los temas relacionados con el envejecimiento, adulto mayor, familia, comunicación, sociabilización, abuelidad, violencia de género y laboral; a todas las mujeres y hombres incluidos en el estudio se le aplicó una encuesta elaborada para el estudio.

Conclusiones

Se constata que imprescindible recabar de la influencia de las diferentes organizaciones políticas y de masa, así como de la Asociación de Pedagogos para lograr la interrelación entre las Cátedras del Adulto Mayor de los diferentes consejos populares en el municipio de Los Arabos. Accionar de manera educativa - informativa por parte de la FUM Rafael Trejo González en la rama de extensionismo y las distintas razones que atienden las Cátedras del Adulto Mayor. Ser explícitos, creativos, buscar motivaciones que estén acordes con la edad para atraer mujeres y hombres de la Tercera Edad y así tanto mejorar la calidad como los estilos de vida con el incremento de las matrículas en cátedras de los consejos populares.



Bibliografía

- Álvarez Sintés, Temas de Medicina General Integral. Salud y medicina. Volumen 1. Editorial Ciencias Médicas, La Habana 2001. Tema atención al Adulto Mayor. p 166.
- Febles Elejalde M. Una nueva etapa de desarrollo: La adultez (Conferencia asignatura). Desarrollo IV. Artículo inédito. Santa Clara. Universidad 2004.
- Fraíz Orosa, Teresa: La Tercera Edad y la familia, Editorial Félix Varela. La Habana 2003.
- Mazorra R. Actividad física y salud. La Habana. Científico - Técnica 1989.
- Murzio Arés Patricia, Mi familia es así, La Habana 1990.
- Oroza Fraez: La Tercera Edad y la familia, una mirada desde el adulto. La Habana Centro Félix Varela 2003.
- Palacios, Familia y Desarrollo Humano. Madrid 2000.
- Redez Sánchez Aldo, En recreación fundamento teórico -metodológico Instituto superior de cultura física. Manual Fajardo La Habana 1997.
- Terrero J. Armando C, Cuello J. Estudios Médicos Deportivos en la Tercera Edad. Valoración Médica. Apuntes 1992: p 115 - 125.

