

Expresión corporal en la calidad de vida del adulto mayor: concepción teórico-metodológica

Corporal expression in the quality of life of the elderly: Theoretical-methodological conception

MSc. Mercedes Fonseca Lette. Profesora auxiliar, UCCFD Manuel Fajardo, La Habana, Cuba.

Correo: mercedesfl1588@gmail.com, mercedesfl@uccfd.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6158-173X>

Dr. C. María de los Ángeles Sánchez Franco. Profesora Titular. Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona. La Habana, Cuba

Correo: mariadelosasf@ucpejv.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4441-901X>

Recibido: 23 de abril de 2025

Aprobado: 7 de mayo de 2025

Resumen

La expresión corporal en la calidad de vida del adulto mayor del hogar de ancianos va más allá de una forma básica para comunicarse, es una actividad que posibilita el desarrollo de capacidades motrices, sensoriales y orientación. Se propone una concepción teórico-metodológica para el mejoramiento de la expresión corporal en la calidad de vida del adulto mayor del hogar de ancianos. Se aplican los métodos: análisis documental, observación, entrevista, encuesta, criterio de especialistas y Escala FUMAT en la búsqueda y recuperación de la información para elaborar la propuesta. La concepción teórico-metodológica para la contextualización de un proceso que dio respuesta a la necesidad del tratamiento de la expresión corporal en la calidad de vida del adulto mayor. El desarrollo de la concepción teórico-metodológica requirió de un sistema de talleres sobre los referentes teóricos, lo cual posibilitó la corroboración de su factibilidad y efectividad.

Palabras claves: concepción teórico-metodológica, expresión corporal, calidad de vida, adulto mayor

Abstract

The present research addresses the potentialities offered by corporal expression in the quality of life of the elderly in the nursing home, taking into account that: beyond a basic form of communication, it is an activity that enables the development of motor, sensory and orientation skills. The authors of this research had as an objective: to propose a theoretical-methodological conception for the improvement of corporal expression in the quality of life of the elderly in the San Rafael home for the elderly. The application of the following methods: documentary analysis, observation, interview, survey, specialists' criteria and FUMAT Scale were essential for the search and recovery of the information necessary for the elaboration of the proposal. The theoretical-methodological conception assumed is based on the systematization and evaluation carried out by the authors for the contextualization of a process centered on the articulating thematic axis, which responded to the contradiction and need existing in the nursing home, related to the treatment of corporal expression in the quality of life of the elderly. For the development of the theoretical-methodological conception, theoretical references were taken and concretized in practice through a system of workshops, which made it possible to corroborate its feasibility and effectiveness.

Keywords: theoretical-methodological conception, corporal expression, quality of life, elderly

Introducción

Una problemática contemporánea y que atañe a todos sin distinción, ni regionalismo, es el acelerado envejecimiento poblacional, pues constituye un problema demográfico actual que apunta hacia un problema futuro de significativa connotación.

Según datos ofrecidos en la Gaceta Médica Espirituana, en el mundo ha aumentado considerablemente el saldo de personas mayores de 60 años. Dicha gaceta expone que Cuba como país no está exento de esta situación demográfica y constituye una de sus principales problemáticas. La cifra actual de la población envejecida constituye el 18.3%, y se cree que para el 2025 ascienda a un 25%. Del mismo modo que se espera que en el 2050 la proporción de la población mundial mayor de 60 se duplique, también aumente en la población cubana (Naranjo et al., 2015).

El progresivo aumento del envejecimiento poblacional, del mismo modo en que la vida contemporánea evoluciona, exige cambios de escenarios de actuación, pues este grupo etario definido como adulto mayor, y caracterizado por ser más frágil y vulnerable, precisa de cambios en las necesidades de atención, tiempo de dedicación, así como acciones multidisciplinarias que favorezcan y contribuyan al desarrollo de sus capacidades en correspondencia con sus limitaciones.

Los autores Ríos y Sidañez (2024) reconocen a los adultos mayores como:

un pilar fundamental en la sociedad, comprendiendo que los cambios, la transformación en el transcurso de la vida es natural, inevitable y está relacionada al trabajo, al bienestar, a momentos de recreación, a la situación económica, social, cultural de un contexto determinado. (p.12)

Con respecto a las prácticas educativas direccionada a este grupo etario, Sánchez et al. (2023) evidencia la necesidad del “empleo de metodologías participativas y el vínculo de los contenidos teóricos con las vivencias de las personas mayores de manera que se produzca un aprendizaje significativo” (p. 4).

Dado que la expresión corporal por su multifuncionalidad puede ser utilizada como recurso, herramienta o alternativa con fines terapéutico, psicopedagógico, educativo o artístico; en este grupo etario puede ser usado como una práctica de intervención con carácter educativo, que posibilite como fin: un mejoramiento psíquico, físico y emocional.

Siguiendo la línea antes expuesta, se puede afirmar que la expresión corporal, como actividad, aporta beneficios a los adultos mayores. Las actividades de expresión corporal, además de tener una incidencia multidimensional, pueden contrarrestar el deterioro funcional que acompaña al envejecimiento, y contribuir al mantenimiento de un cuerpo, una mente y una vida social verdaderamente activa.

Según Iglesias (2009):

Con el envejecimiento sobreviene una serie de modificaciones en el funcionamiento de los órganos y sistemas de nuestro organismo. En las personas mayores, suele existir una disminución importante de la fuerza y la masa muscular, como consecuencia de permanecer en inactividad por periodos prolongados. (p. 30)

Por tanto, desde los diversos contenidos que abarca la expresión corporal, se ha probado que se puede contrarrestar lo anteriormente planteado y hasta más, pues se ha comprobado su incidencia en la calidad de vida.

La calidad de vida es un concepto que aúna una serie de factores que inciden en el bienestar de las personas, en el plano emocional y material.

Panchi (2024), asumiendo las palabras de otro autor manifiesta que: “calidad de vida es el reflejo de las condiciones de vida que son deseadas por la persona las cuales están relacionadas

con ocho necesidades que son: relaciones interpersonales, bienestar emocional, bienestar material, desarrollo personal, inclusión social, bienestar físico y derechos”. (p.5)

Cuando se diserta sobre la calidad de vida en un adulto mayor, normalmente la atención se dirige a aspectos que atañen el modo de vida que este lleva y que realmente no dejan de ser importantes, economía, relaciones interpersonales (familia y amigos), ocupación y en general bienestar, y se supone que garantizando esas condiciones, el adulto mayor lo tiene todo y no necesita más nada para estar satisfecho con la vida. La realidad dista mucho de ser así, también requiere satisfacción personal realizando labores que disfrute, pueda y prefiera desempeñar. (Nicot et al., 2024, p.2)

La concepción teórico-metodológica como propuesta científica, por sus características propicia abordar en esta investigación las categorías: expresión corporal, calidad de vida y adulto mayor de un modo particular, y esto se debe a que posee sus propios fundamentos, principios y teorías; un componente metodológico que la sucede estructurando determinada organización basada en acciones capaces de transformar la realidad objeto de estudio y un componente de naturaleza praxiológico que es la corroboración práctica que evidencia la aplicabilidad de la propuesta.

Referente a esto, Suarez et al., (2021) asumiendo el criterio de Chirino (2013), manifiestan que la concepción teórico-metodológica es la “forma de organización sistémica del conocimiento científico que, fundamentada en los resultados de las ciencias, proporcionan una explicación particular del objeto de estudio y una derivación metodológica orientadora para la práctica”. (p. 4)

El hogar de ancianos San Rafael, sito en el municipio de Marianao, es un centro que funge y se caracteriza por la atención a personas de avanzada edad. Aunque aquí se realizan algunas actividades en pos del desarrollo y bienestar de estas personas. Se ha evidenciado que no son suficientes, ya que gran parte del día los adultos mayores se pasan sentados en sus sillones de forma pasiva e inactiva, ocasionando la ociosidad.

En este hogar de ancianos donde asiste la doctoranda se ha detectado algunas insuficiencias por parte de los adultos mayores tales como: carencias en la ejercitación corporal, limitaciones motrices, déficit de comunicación desde lo corporal, ya que se pasan la mayor parte del tiempo inactivos sentados en los sillones, y limitado desarrollo de actividades que estimule: capacidades físicas motrices, habilidades, destrezas, así como la motricidad fina y gruesa. Por otro lado, se hace notable en algunos adultos mayores baja autoestima, sentimiento de incapacidad (lo cual impide que sientan una completa satisfacción personal), tristeza por el abandono al cual muchos son sometidos por parte del abandono familiar, así como síntomas depresivos, este último resultado por no saber cómo manejar y exteriorizar estas emociones.

Todos estos aspectos que se pudiesen contrarrestar desde las actividades físicas por su aporte a la conducta motriz, como es el caso de las actividades de expresión corporal, aspecto que tan en déficit se muestra en estos adultos mayores del hogar, actúan como agravantes imposibilitando una óptima calidad de vida.

Se ha podido corroborar que no ha existido en el hogar de ancianos San Rafael ningún documento, guía metodológica o programa concreto de expresión corporal, que permita a especialistas como los ergo terapeutas cuyo trabajo va direccionando a la prevención, restablecimiento y conservación de habilidades sensomotoras, cognitivas y psicosociales, consolidar el bienestar del propio cuerpo y desarrollo personal tan necesario para los adultos mayores, para desempeñarse de forma independiente y funcional.

Por lo anterior, se formuló como objetivo de investigación: proponer una concepción teórico-metodológica para el mejoramiento de la expresión corporal en la calidad de vida del adulto mayor, del hogar de ancianos San Rafael.

Materiales y Método

La naturaleza de esta investigación responde al paradigma investigación-acción con un enfoque predominantemente cualitativo, por lo que se apoyó en métodos como:

El análisis documental, para la valoración de documentos (las historias clínicas, reglamento del hogar, el Código de las Familias) con vista a la recopilación de información referente a la expresión corporal, adulto mayor y calidad de vida, tan necesario en el diagnóstico de la expresión corporal en la calidad de vida de los adultos mayores seleccionados para el estudio.

Se hizo uso de la observación con la intención de percibir comportamientos y conocer niveles de satisfacción por parte de los adultos mayores que participan en los talleres de expresión corporal en el hogar de ancianos San Rafael; así como conocer el estado inicial y los avances alcanzados después de aplicada la metodología de expresión corporal.

Se desarrolló entrevista semi estandarizada para la búsqueda y obtención de información que propiciase el progreso e implementación de actividades de expresión corporal dirigidas a personas adultas mayores, a partir del nivel de aceptación y satisfacción con el mismo. La entrevista posibilitó conocer estados de opinión y formular cuestionamientos sólidos sobre la validez de la implementación de actividades de expresión corporal.

Se llevó a cabo la encuesta al personal del centro y a los adultos mayores, haciendo uso de preguntas cerradas de elección múltiple y preguntas abiertas, con el fin de conocer el estado actual de los conocimientos, los niveles de aceptación y satisfacción sobre actividades de expresión corporal por parte de los adultos mayores en el hogar de ancianos San Rafael.

Se tuvo en cuenta el criterio de especialistas, para evaluar la calidad y viabilidad de la aplicación de la concepción teórico-metodológica y el sistema de talleres de expresión corporal para el adulto mayor. Se consideró el criterio de especialistas como: médicos, geriatras, psicólogo, enfermeros y asistentes sociales del centro, para el diagnóstico de los adultos mayores del hogar, la aplicación del instrumento de medición de calidad de vida, y la confección de un diseño metodológico que respondiera a las necesidades y especificidades de los adultos mayores.

Se aplicó el instrumento Escala FUMAT, con el fin de evaluar, de forma objetiva, la calidad de vida de los adultos mayores en el hogar de ancianos San Rafael, ya que permite obtener datos objetivos referentes a la calidad de vida y las condiciones que influyen en esta.

Resultados

La presente investigación revela la situación de la calidad de vida de los adultos mayores del hogar San Rafael, evidenciando la necesidad de incorporar la expresión corporal en esta etapa vital. La concepción teórico-metodológica desarrollada se presenta como una propuesta esencial para abordar esta problemática y transformar la realidad del hogar de ancianos hacia un estado deseable.

El punto de partida para esta concepción teórico-metodológica radica en la identificación y definición precisa del concepto y sus componentes. En este sentido, Frías (2024) señala que una concepción teórico-metodológica debe estructurarse en dos elementos fundamentales, distintos pero interconectados: un componente teórico-conceptual y un componente metodológico-instrumental (p.4).

No obstante, otros autores proponen un tercer componente, el praxiológico, que permite verificar la efectividad de la concepción. En relación con esto, González y Freyre (2023), citando a Izaguirre (2011), exponen:

1. Toda concepción se fundamenta en una construcción teórica que sustenta una visión epistemológica del conocimiento de la realidad estudiada, estableciendo una estrecha relación dialéctica con la concepción del mundo, el marco científico y las teorías que abordan dicha realidad.
2. Toda concepción incluye un componente normativo, de carácter metodológico, que implica una estructuración explicativa de la realidad y una organización específica de acciones para transformarla, basada en la pertinencia y legitimidad de su enfoque teórico.
3. Toda concepción posee un componente praxiológico que evidencia su potencial como programa para la acción transformadora de la realidad estudiada, sustentado en la capacidad predictiva de la teoría que la fundamenta, lo que implica que generalmente trasciende el ejercicio teórico para orientar la praxis científica (p. 323).

La concepción teórico-metodológica aquí presentada se elaboró considerando estos tres componentes, apoyándose en un sistema de talleres como praxis científica para validar su efectividad.

La autora se basó en el sistema de talleres, ya que, como afirman Suasti et al. (2023), estos generan ventajas pedagógicas al permitir la interacción, la demostración y construcción de conocimientos compartidos, fomentando en tiempo real la resolución de problemas, la capacidad de análisis y la respuesta a interrogantes, lo que facilita al docente reforzar o adaptar según las necesidades de los estudiantes (p. 298).

Considerando que un sistema es un conjunto de elementos interrelacionados para lograr un objetivo específico, esta concepción teórico-metodológica define el sistema de taller de expresión corporal para el adulto mayor como un conjunto de talleres organizados y estructurados conscientemente bajo los modelos andragógico y gerontagógico, constituyéndose como una herramienta didáctica que, desde su carácter integrador, participativo y motivador, facilita el desarrollo de la expresión corporal en la calidad de vida de este grupo etario. Permite la construcción del conocimiento a partir de la experiencia práctica y colectiva, e interrelaciona los contenidos de manera dialéctica para transformar la realidad existente en la ideal.

Resulta imprescindible, al abordar la concepción teórico-metodológica de expresión corporal en la calidad de vida del adulto mayor y el sistema de taller de expresión corporal, referir las tres categorías que la integran y que diversos autores han señalado desde sus perspectivas.

La expresión corporal, según Andrey y Alfaro (2021), es:

un lenguaje no verbal universal que permite al cuerpo expresarse, hacerse presente y comunicarse consigo mismo y con los demás a través del movimiento, utilizando códigos corporales como gestos, postura y maneras de moverse para manifestarse en el mundo. El cuerpo está en constante movimiento, incluso en la quietud; sin embargo, paradójicamente, se le presta poca atención, a pesar de que nuestra existencia se fundamenta en la corporeidad (p. 7).

La autora comparte este criterio y coincide en que la expresión corporal beneficia al adulto mayor al canalizarse a través de sus posibilidades motrices de una manera más sensible.

Por otro lado, Machín (2023) define al adulto mayor como:

toda persona de 60 años o más, titular de derechos y obligaciones, con una vida activa en la sociedad, que al comenzar a experimentar cambios propios de la edad, desea hacer valer sus derechos (p.43).

Hernández Monroy y Hernández Ramírez (2018), en relación con el adulto mayor y las actividades corporales, manifestaron que:

La actividad corporal moderada y sistemática puede retrasar el deterioro funcional y reducir el riesgo de enfermedades crónicas tanto en mayores sanos como enfermos; el impacto de la actividad corporal en individuos mayores es incluso más evidente que en edades más jóvenes, ya que los primeros están más expuestos a desarrollar problemas asociados a la inactividad (p.14).

Finalmente, la calidad de vida, como otra categoría fundamental de esta concepción, es definida por Guerra et al. (2021) como:

la combinación de la calidad de las condiciones de vida de una persona y la satisfacción que esta experimenta, ambas ponderadas por su escala de valores, aspiraciones y expectativas personales (p.5). Por lo tanto, la calidad de vida es un concepto multidimensional que trasciende el bienestar económico, reflejando la satisfacción de las personas con este bienestar y los aspectos subjetivos determinados por las relaciones familiares y sociales.

Estas categorías han sido sistematizadas considerando diversos postulados de especialistas en el tema, y se referencian aquí utilizando el criterio de estudiosos, ya que fueron las que estructuraron y posibilitaron la concepción teórico-metodológica en cuestión. A partir de estas categorías se diseñaron y consideraron la determinación de fundamentos, principios y la metodología basada en los modelos gerontagógico y andragógico, los cuales, según estudiosos:

Andragogía: es el “arte y ciencia de ayudar a aprender a los adultos, basándose en suposiciones acerca de las diferencias entre niños y adultos” (Villao et al., 2018, p.1974).

Gerontagogía: es la “ciencia aplicada dentro de las ciencias de la educación, que tiene por objeto el conjunto de métodos y técnicas seleccionadas y reagrupadas en un corpus de conocimientos orientados y en función del desarrollo del discente mayor” (Paniagua y Mota, 2010, p.75).

En base a lo expuesto, se infiere que la expresión corporal, apoyada en los modelos andragógico y gerontagógico con un enfoque didáctico, contribuye a la calidad de vida de los adultos mayores. La concepción teórico-metodológica para el desarrollo de la expresión corporal en la calidad de vida de los adultos mayores del hogar de ancianos “San Rafael”, con su enfoque sistémico estructural, actuó en función del bienestar de los adultos mayores, tan necesario en estos tiempos marcados por crisis y el crecimiento demográfico de la población envejecida.

A partir de la aplicación de los métodos y técnicas utilizadas en la investigación se obtuvieron resultados que posibilitaron la triangulación de la información y, por ende, el diagnóstico.

Para el diagnóstico inicial de calidad de vida del adulto mayor en el hogar San Rafael, el instrumento Escala FUMAT, arrojó como resultado, en cuanto a niveles de calidad de vida, que existe un índice de puntuación bajo, y su incidencia se debe a tres de sus dimensiones: bienestar emocional, bienestar físico y autodeterminación.

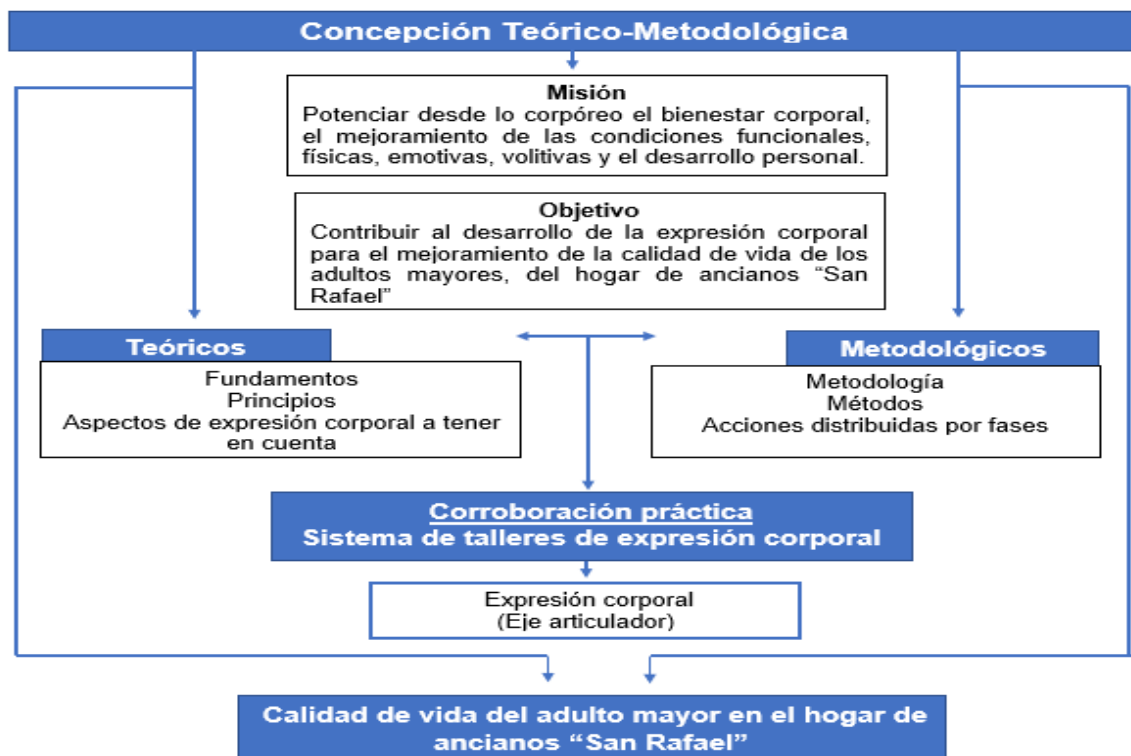
Atendiendo a la observación y los resultados de la entrevista al grupo multidisciplinario integrado por los especialistas del centro, se pudo obtener como información que los adultos de la sala “Hogar de día”, a modo general, han tenido una disminución de las posibilidades motrices, la flexibilidad y la movilidad articular propias de su edad. En el hogar ha existido una inclinación a hábitos sedentarios, ya que se pasa la mayor parte del tiempo de forma inactiva sentados en los sillones, y se han podido apreciar síntomas de depresión y baja autoestima en algunos adultos mayores.

El análisis de las historias clínicas de los adultos mayores, a modo de resumen, en cuanto a los padecimientos de enfermedades, proyectó como resultados: antecedentes de Hipertensión Arterial (H.T.A), diabetes, cardiopatías, hipotiroidismo y deterioro cognitivo.

Por las posibilidades que ofrece la expresión corporal, se pretendió realizar una propuesta metodológica desde el trabajo físico y con una intención lúdica que posibilitase que el adulto mayor se sintiera bien físicamente, satisfecho, y útil.

Tendiendo que en el diagnóstico se evidenciaron necesidades e insuficiencias a nivel de formación por parte de los adultos mayores, se desarrolló una concepción teórico-metodológica para el mejoramiento de la expresión corporal en la calidad de vida del adulto mayor.

Figura 1. Representación gráfica de la concepción teórico-metodológica



El componente teórico de la concepción teórico- metodológica estuvo sentado sobre la base de definiciones y premisas con su lógica de teoría de sistema. Se asumió la concepción teórico-metodológica para el mejoramiento de la expresión corporal en la calidad de vida del adulto mayor como:

- El resultado de la actividad científica que se establece desde los fundamentos teóricos, los cuales organizan y explican la estructura lógica e integral de la propuesta,
- La guía de acciones metodológicas sustentaron la implementación en la práctica del trabajo de expresión corporal para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor.

La concepción teórico-metodológica dirigida al desarrollo de la expresión corporal para la calidad de vida del adulto mayor, partió de las valoraciones siguientes:

- Fundamentos filosóficos

- Fundamentos sociológicos
- Fundamentos psicológicos
- Fundamentos pedagógicos para el adulto mayor (andragogía y gerontagogía)
- Fundamentos didácticos
- Principio de la unidad dialéctica entre lo educativo, psicomotriz y lo sensorceptivo
- Principio de la unidad de lo afectivo y lo cognitivo
- Principio de la formación integral, actitudinal y al alcance de todos
- Principio de la unidad entre la actividad, la comunicación y el desarrollo de la personalidad
- La horizontalidad, participación y flexibilidad en el proceso educativo de los adultos mayores en pos de la expresión corporal.

El componente metodológico estuvo constituido por una metodología participativa, donde los adultos mayores desarrollasen un aprender-haciendo. Se tuvo en cuenta para el desarrollo de la misma el modelo gerontagógico y andragógico, el cual se implementó mediante técnicas participativas. Se asumió una metodología centrada principalmente en los talleres vivenciales participativos

Teniendo en cuenta el modelo andragógico y el gerontagógico se puede afirmar que las características de la situación de aprendizaje para adultos no es igual que la asumida para niños, ya que esta primera va concebida a la autoeducación. El adulto es consciente de sus posibilidades por lo tanto, selecciona, exige y asume libremente la responsabilidad de su formación y proceso de aprendizaje. El adulto es quien decide: qué, cómo, y cuándo aprender, por tanto hay que tomar en cuenta sus motivaciones internas, necesidades, intereses y sobre todo su experiencia, la cual es un recurso valioso para inquirir en nuevos aprendizajes.

Los métodos aplicados para la consolidación de la metodología de la presente concepción son algunos de los empleados y que responden al modelo andragógico y gerontagógico.

Para la metodología, se propuso cuatro fases: diagnóstico, planificación, ejecución, y evaluación y en cada fase con un sistema de acciones a desarrollar.

Fase de diagnóstico

Objetivo: Identificar el estado actual de la expresión corporal y la calidad de vida del adulto mayor del hogar “San Rafael”, para el diagnóstico

Fase de planificación

Objetivo: Determinar las acciones de la expresión corporal tomando en consideración el grupo etario.

Fase de implementación

Objetivo: Ejecutar las acciones planificadas desde la expresión corporal, a partir de las actividades experimentales, y teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico.

Fase de evaluación de los resultados

Objetivo: Valorar la efectividad y resultado de las acciones planificadas e implementadas en pos de la expresión corporal.

Para comprobar la validez de la concepción teórico-metodológica propuesta, se aplicó partiendo de los referentes y componentes descritos previamente, un sistema de talleres de expresión corporal para adultos mayores del hogar San Rafael. La aplicación se desarrolló tomando en consideración los aspectos teóricos y metodológicos de la concepción.

El sistema de talleres de expresión corporal para el adulto mayor estuvo constituido por 10 talleres, con la combinación de 2 encuentros semanales de 1h cada uno.

Discusión

Para el desarrollo de los encuentros, se seleccionaron postulados de cuatro exponentes clave: François Delsarte, Émile Jaques-Dalcroze, Rudolf Van Laban y Patricia Stokoe. Considerando las características del grupo etario, se realizaron las adaptaciones necesarias para que, en conjunto con otros contenidos de expresión corporal, se estimularan y beneficiaran las dimensiones de bienestar físico, bienestar emocional y autodeterminación (ver anexo 1).

Con el fin de validar la concepción teórico-metodológica sobre la expresión corporal para la calidad de vida del adulto mayor en el hogar “San Rafael”, atendiendo a su factibilidad, impacto, ventajas, desventajas y posibles inconvenientes en su implementación práctica, se empleó el método de criterio de especialistas.

La muestra de especialistas estuvo compuesta por 17 profesionales seleccionados por poseer conocimientos en expresión corporal, contar con más de 10 años de titulación de nivel superior y tener más de 10 años de experiencia docente.

En general, la valoración de los especialistas respecto a la concepción teórico-metodológica se situó en los indicadores de muy adecuada, bastante adecuada y adecuada. La ausencia de valoraciones de poco adecuada o inadecuada facilitó la materialización del sistema de talleres de expresión corporal como componente praxiológico, el cual también recibió una valoración favorable por parte de los especialistas.

Para la totalidad de los adultos mayores y el personal multidisciplinario encuestado, la aplicación de esta concepción teórico-metodológica resultó importante y ventajosa, dada la creciente proporción de la población envejecida. Las opiniones coincidieron en que la expresión corporal, como forma de comunicación y medio para mejorar las capacidades y habilidades sensoriomotoras, cognitivas y psicosociales, influyó positivamente en la calidad de vida, objetivo central del trabajo con adultos mayores.

El criterio de especialistas y los resultados de la comprobación empírica de la propuesta revelaron resultados positivos para su aplicación en hogares de ancianos y otros contextos de residencia para adultos mayores.

Referencias Bibliográficas

- Andrey Bernate, J. y Alfaro Urtatiz, M. E (2021) La expresión corporal como fenómeno dialógico desde la Corporeidad. Revista EduSol vol.21 no.76 Guantánamo jul.-set. 2021 Epub 13-Jul-2021. versión On-line ISSN 1729-8091 <http://scielo.sld.cu/pdf/eds/v21n76/1729-8091-eds-21-76-58.pdf>
- Frías Polo, W. R. (2024). Fundamentos para una concepción teórico-metodológica de la eficiencia académica en la educación superior cubana. I Taller “La perspectiva informacional en la Educación Superior transformadora, de calidad, pertinente y sostenible”. Congreso Universidad, 11(1), e9. Recuperado a partir de <https://revista.congresouniversidad.cu/congreso/article/view/9>
- González Fernández, G.J. y Freyre Vázquez, F. (2023) Reflexiones sobre la concepción teórico-metodológica como resultado científico: Una mirada desde el balonmano (Original. (2023). Revista científica Olimpia, Vol. 20 Núm. 1, 319-329. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/3842>
- Guerra Orozco, S. E., Acosta Chávez, D.A., y Guerra Breña, R. M. (2021). Formación continua y calidad de vida de los adultos mayores. Educación Médica Superior, 35(4), .

Epub 01 de diciembre de 2021. Recuperado en 10 de enero de 2025, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412021000400014

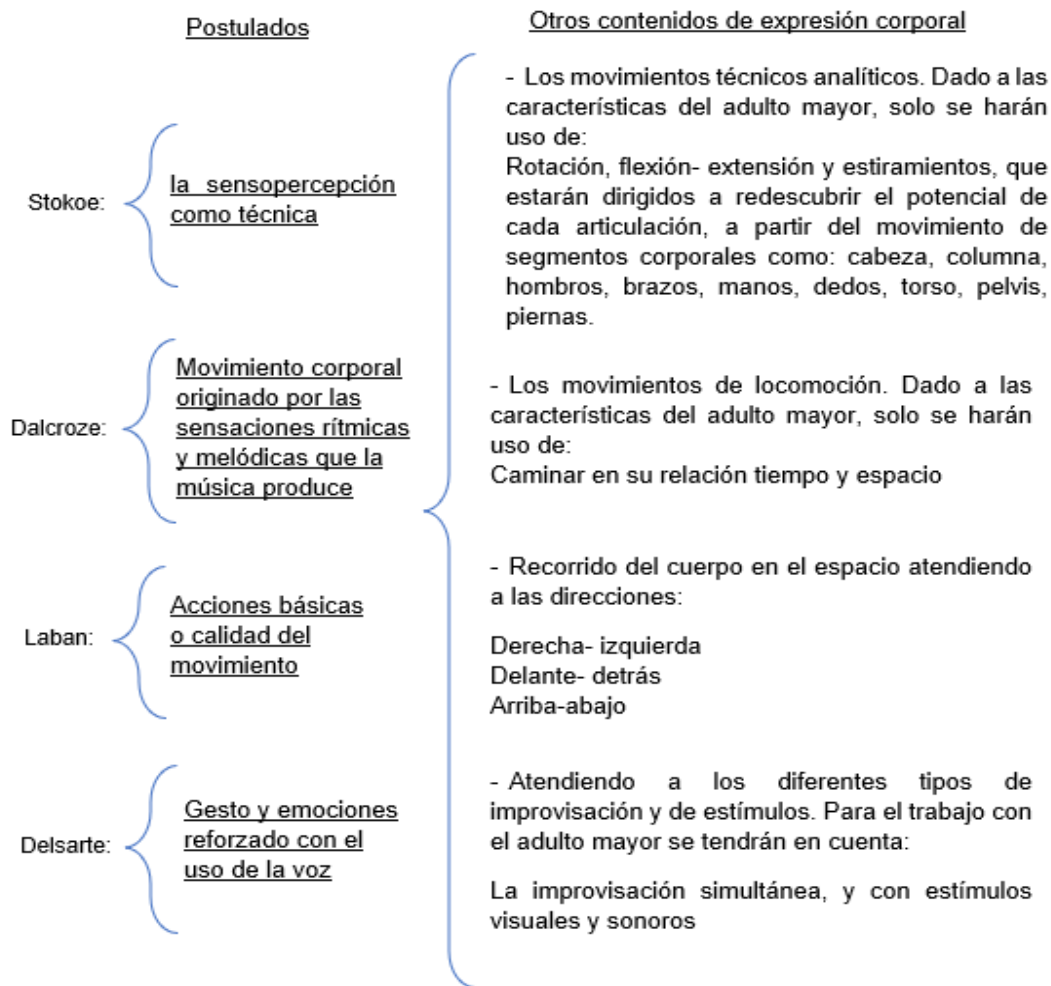
- Hernández Monroy, M. C. y Hernández Ramírez De Castellanos, D. P. (2018). Biodanza como práctica corporal, del adulto mayor y sus beneficios en la actividad de la vida diaria. Universidad de San Carlos de Guatemala Escuela de Ciencias Psicológicas Centro de Investigaciones en Psicología - Cieps- "Mayra Gutiérrez" Guatemala, Julio 2018. <http://www.repositorio.usac.edu.gt/id/eprint/11786>
- Machín Castillo, A. (2023) Las fundaciones tutelares. Concepción para la protección del adulto mayor en el municipio de Matanzas. Tesis en Opción al Título de Máster Universidad de Matanzas Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades Dirección de Historia y Marxismo Leninismo Maestría en Estudios Sociales y Comunitarios Tercera Edición. Julio, 2023. <https://rein.umcc.cu/bitstream/handle/123456789/3151/TM23%20Arlet.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Naranjo Hernández, Y., Figueroa Linares, M., y Cañizares Marín, R. (2015). Envejecimiento poblacional en Cuba. Gaceta Médica Espirituana Univ. Vol.17, No. 3 ISSN 1608 – 8921 Ciencias Médicas. Sancti Spíritus. Universidad de Ciencias Médicas. Sancti Spiritus. Cuba. Retrieved from http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212015000300025
- Nicot Martínez, N., Bermúdez Martínez, L. A. y Martínez Torres, Y. M. (2024) Calidad de vida percibida por los adultos mayores en un área de salud. CENCOMED (Actas del Congreso), jorcienciapdcl2024, (mayo 2024) ISSN 2415-0282. <https://jorcienciapdcl.sld.cu/index.php/jorgecienciapdcl2024/2024/paper/viewFile/751/1084>
- Panchi Burgasi, J. A. (2024) Calidad de vida y sintomatología ansiosa en adolescentes de una unidad educativa de la ciudad de Quito en el período 2023-2024. Trabajo de titulación previo a la obtención del título de: Licenciada en Psicología. Universidad Politécnica Salesiana Sede Quito Carrera de Psicología. Repositorio Institucional De La Universidad Politécnica Salesiana <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/26922>
- Paniagua Fernández, R. y Mota López, R. (2010) La educación en las personas mayores. un derecho y una necesidad indiscutibles. Universidad Pontificia Comillas (Localizado en: Envejecimiento, conocimiento y experiencia / coord. por Joaquín Giró Miranda, 2010, ISBN 978-84-96487-55-0, págs. 65-88) <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3364600>
- Ríos, S. y Sidañez, M. (2024). La formación virtual del adulto mayor en el Centro de Educación Física No 74 de General Belgrano en pandemia. Nuevos desafíos de enseñanza (Tesis de grado). Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Memoria Académica. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.2791/te.2791.pdf>
- Iglesias Suárez, R. A. (2009). La actividad física-recreativa para los adultos mayores en edades comprendidas entre 65-75 años de la comunidad de Santa María, municipio San Luis, provincia de Pinar del Río. Tesis presentada en opción al título de Master en Actividad Física en la Comunidad. Facultad de Cultura Física. "Nancy Uranga Romagoza". Julio de 2009" <https://rc.upr.edu.cu/bitstream/DICT/2043/1/RENE%20ABEL%20IGLESIAS%20SUA REZ.pdf>

- Sánchez Pérez, L., Orosa Fraíz, T., y Pino Santos, P. H. (2023). Envejecer aprendiendo. Aportes de la primera Cátedra universitaria del adulto mayor en Cuba. *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba*, 13(2), Epub 08 de marzo de 2024. Recuperado en 24 de enero de 2025, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-01062023000200011&lng=es&tlng=es.
- Suárez Jorge, A., López Collazo, Z. S., y Aguilar Aguilera, M. A. (2021) Concepción teórico-metodológica como vía para la alfabetización informacional de los egresados en Ciencias Informáticas Jornada científica virtual de la cátedra de Educación Avanzada Julia Añorga Morales, vigencia y continuidad de su legado. EVENTOS CENCOMED. Centro Virtual de Convenciones de Salud <https://promociondeeventos.sld.cu/educavanzada2021/?p=639>
- Suasti López, C. A., López Peñafiel, M. A., Aucancela Bravo, J. M. (2023) Talleres en entornos virtuales sincrónicos como estrategia pedagógica para el aprendizaje significativo. *Universidad y Sociedad*, 15(5), 296-303. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v15n5/2218-3620-rus-15-05-296.pdf>
- Villao Carrillo, L.E.; Herrera Martínez, S.G. y Meza Herrera, A.P. (2018) Fundamentos andragógicos como desafío para cambio de la educación del siglo XXI en Memorias del cuarto Congreso Internacional de Ciencias Pedagógicas de Ecuador: La formación y superación del docente: "desafíos para el cambio de la educación en el siglo XXI". ISBN 978-9942-17-033-0, págs. 1971-1980. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7220541>



Anexo 1

Representación de la relación de postulado y contenidos de expresión corporal a utilizar



Declaración de conflicto de interés y conflictos éticos

Los autores declaramos que este manuscrito es original, no contiene elementos clasificados ni restringidos para su divulgación ni para la institución en la que se realizó y no han sido publicados con anterioridad, ni están siendo sometidos a la valoración de otra editorial.

Los autores somos responsables del contenido recogido en el artículo y en él no existen plagios, conflictos de interés ni éticos.

Contribuciones de los autores

Autor 1 Mercedes Fonseca Lette.....: redacción del artículo, fundamentos teóricos, diseño de la metodología, diseño del artículo, fundamentos teóricos metodológicos, revisión de todo el contenido y tratamiento estadístico e informático.

Autor 2 María de los Ángeles Sánchez Franco, revisión de todo el contenido.