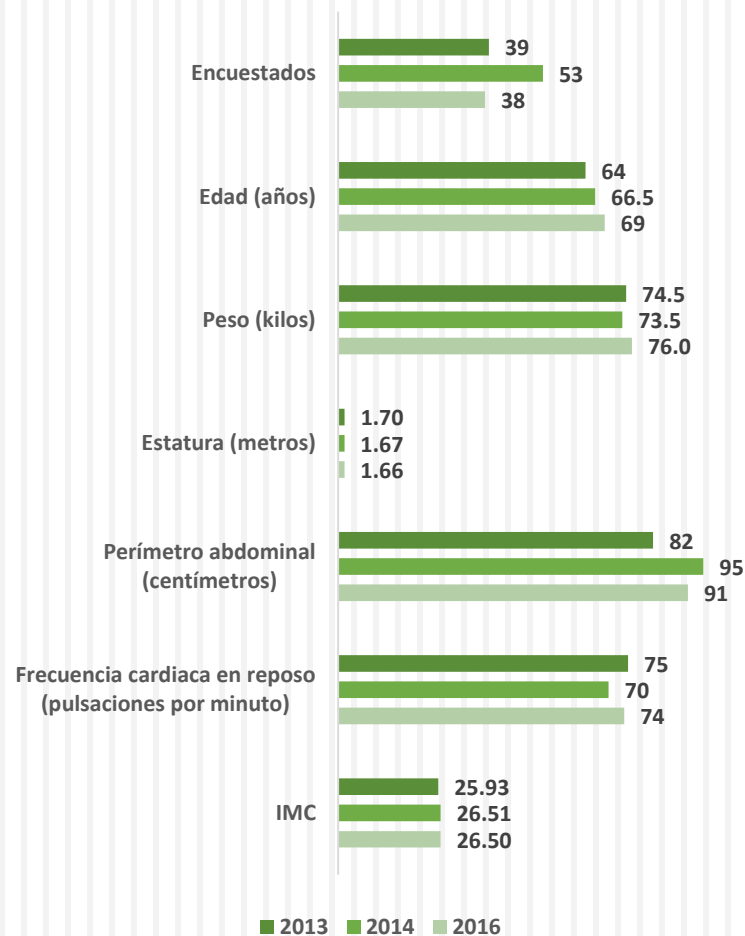


## El INAPAM y los deportistas 60+ bajacalifornianos



### Propuestas para incrementar su rendimiento



**Lic. Eviel Pérez Magaña**

**Secretario de Desarrollo Social**

**Presidente del Consejo Directivo del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores**

**Sra. Aracely Escalante Jasso**

**Directora General del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores**

**Mtro. Joel Clímaco Toledo**

**Director de Programas Estatales**

**Lic. Rubén Núñez Flores**

**Jefe del Departamento de Recreación Física y Deporte**

**Coordinador del proyecto**

### ➤ Desarrollo del proyecto

- Lic. Jesús Guillermo de Ávila Vargas
- Profra. Guadalupe Cuadros Toledo
- Profr. Jesús Serrato Zavala
- Profr. Miguel Ángel Solano Velázquez
- Profr. Juan Manuel Alcántara Pérez

### ➤ Agradecimientos

**Agradecemos la colaboración para la difusión de este estudio de la C. D. María Fernanda Schroeder Verdugo, Delegada del Inapam en el Estado de Baja California; asimismo, los aportes para el desarrollo de este estudio del personal de esa delegación y de los representantes de los clubes Ancianos de Tecate, Casa del Abuelo Rosarito, CREA, Independientes, Renegados CREA, Siempre Amigos, Soles y Somos Baja.**

**De igual manera, agradecemos a los titulares de la Casa de la Cultura de la Juventud (CREA), Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia, ISSSTE y de los municipios de Rosarito y Tecate.**

**Sus intervenciones contribuyen para fomentar la igualdad de oportunidades para el desarrollo de las personas adultas mayores **bajacalifornianas**, entre las que el deporte y la cultura son importantes para su revaloración e inclusión social.**

- México. Primera edición, marzo del 2018.
- Prohibida la adaptación, modificación, comercialización reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales.

<b>Introducción</b>	<b>6</b>
<b>Objetivos y resultados</b>	<b>7</b>
<b>Método y criterios de inclusión</b>	<b>9</b>
<b>La actividad física y el deporte con las personas 60+</b>	<b>10</b>
<b>El Estado de Baja California</b>	
<b>El perfil sociodemográfico de los 60+</b>	<b>12</b>
<b>Población 60+ 2018 y 2030, por grupos de edad y por sexo</b>	<b>13</b>
<b>Distribución porcentual 2018 y 2030 de los 60+, por grupos de edad y por sexo</b>	<b>14</b>
<b>Tasa de mortalidad 2018 y 2030 de la población 60+, por grupos de edad</b>	<b>15</b>
<b>Índice de envejecimiento 2018 y 2030</b>	<b>16</b>
<b>Razón de apoyo parental por grupos de edad 2018 y 2030</b>	<b>17</b>

## Comparativo 2013, 2014 y 2016

Resultados de los promedios de la edad, peso, estatura, perímetro abdominal, frecuencia cardiaca e I. M. C.	18
---	----

## Comparativo 2016

Resultados de los promedios de los registros, por institución	20
---	----

Resultados de los promedios de los registros, por actividad	22
---	----

Resultados de los promedios de los registros, por rango de edad	24
---	----

## Recomendaciones

Promover la política pública de la cultura física para las personas 60+	26
---	----

Mejorar la funcionalidad de los deportistas 60+	27
---	----

## Retos presentes para atender el futuro

Estrategias y buenas prácticas para el Estado de Baja California	28
--	----

**El INAPAM impulsa opciones para que la población 60+ muestre que la prolongación de los años pasa por preservar la autonomía para vivir la vejez como una experiencia positiva.**

**Bajo una perspectiva longitudinal, visualiza a la actividad física y al deporte como medios para fortalecer una cultura de la vejez que engloba su valoración, su inclusión y su participación.**

**En abono de lo anterior, sus estudios aportan información confiable sobre los deportistas 60+, que apoyan las líneas metodológicas para su preparación y para la capacitación del personal que los atiende.**

**En estos propósitos considera el panorama demográfico de esta población:**

- En México viven 12.4 millones de personas adultas mayores, 10.4% de su población total.<sup>1</sup>**
- Para el año 2030 sumarán 20 millones de estas personas, 14.8% de la población del país.<sup>2</sup>**
- Para el año 2050 se espera que la esperanza de vida para las mujeres sea de 81.6 años y para los hombres de 79.4 años.<sup>3</sup>**

**Este estudio es útil para quienes provocan la adaptación orgánica y el desarrollo técnico – táctico para alcanzar la forma deportiva y aumentar el rendimiento deportivo de las personas 60+, así como para aquellos tomadores de decisiones que visualizan los beneficios de la actividad física y el deporte para atender el reto del envejecimiento demográfico de México y sus regiones.**

**1 Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2016). Estadísticas a propósito del Día Internacional de las Personas de Edad (1 de Octubre). México. INEGI. Pág. 1.**

**2 Consejo Nacional de Población (2015). La situación demográfica de México 2015. México. CONAPO. Pág. 124.**

**3 Instituto Nacional de las Mujeres (2015) Situación de las personas adultas mayores en México. México. Pág. 7.**

- **Objetivo 1. Conocer los parámetros de la composición corporal del colectivo de deportistas 60+ del Estado de Baja California, que compitieron en las disciplinas deportivas y las actividades culturales de los Juegos Nacionales del INAPAM organizados en los años 2013, 2014 y 2016, a partir de los cuales proponer alternativas metodológicas para mejorar su rendimiento físico-deportivo.**
  - **Resultado 1. Los valores del perímetro abdominal de los encuestados muestran un considerable aumento al comparar el año 2013 con en año 2016, lo que se refleja en los valores hallados para el I. M. C., que los acerca al límite superior del parámetro de sobrepeso.**
    - **Propuesta 1. La planeación físico-deportiva debe incluir cargas de entrenamiento programadas de manera que reduzcan estos valores.**
    - **Propuesta 2. Programar visitas médicas trimestrales para evaluar y controlar padecimientos cardiacos, metabólicos y músculo esqueléticos, además de planear el ejercicio sistematizado de acuerdo a la edad, condición física y preferencias deportivas.**

- **Objetivo 2. Identificar entre los seleccionados en 5 deportes en 2016 el número de días que los practican y el motivo, sus padecimientos y el número de visitas de control médico al año.**
- **Resultado 2. De las 38 personas encuestadas, 21 mujeres y 17 hombres:**
  - **7 personas (18.42%) se ejercitan más de 4 días; 2 personas (5.26%) se ejercitan 4 días; 18 personas (47.36%) se ejercitan 3 días; y 11 personas (28.94%) se ejercitan 2 días.**
  - **20 personas (52.63%) se ejercitan por salud; 4 personas (10.52%) se ejercitan por competencia; 21 personas (55.26%) se ejercitan por gusto; 1 persona (2.63%) se ejercita por socializar. Cabe mencionar que 8 de estas personas reportan más de un motivo.**
  - **17 personas (44,73%) reportan no tener padecimientos; 19 personas (50.00%) padecen hipertensión; 5 personas (13,15%) padecen diabetes. Cabe mencionar que 1 hombre y 2 mujeres reportan tener más de un padecimiento.**
  - **16 personas (42.10%) visitan al médico de 1 a 4 ocasiones al año; 8 personas (21.05%) visitan al médico de 5 a 8 veces al año; 14 personas (36.84%) visitan al médico de 9 a 12 veces al año.**



### ➤ Método

- Para recolectar la información se creó un instrumento con 11 reactivos que se aplicó en la Delegación del INAPAM en el **Estado de Baja California**, con la participación voluntaria de las personas; asimismo, se integraron los registros obtenidos de los estudios médicos que son parte de los requisitos de inscripción a los Juegos Nacionales.
- Para el análisis de los datos se utilizó la estadística descriptiva utilizando medidas de tendencia central.

### ➤ Criterios de inclusión

- Las disciplinas deportivas elegidas para el comparativo 2013, 2014 y 2016 fueron atletismo, cachibol, natación, taichichuan, ulama de antebrazo, pelota tarasca, tablas gimnásticas, béisbol, básquetbol, danza y baile de salón.
- Los deportistas 60+ **bajacalifornianos** que participaron en el estudio comparativo del 2016 compitieron en las disciplinas de atletismo, cachibol, danza, natación y béisbol.

### ➤ Criterios de exclusión

- El estudio excluyó a las personas que no aportaron la totalidad de los datos solicitados en el instrumento del estudio.

## La actividad física y el deporte con las personas 60+

**El ejercicio físico programado y sistemático es determinante para el desarrollo de las capacidades físicas y las habilidades socioemocionales de los seres humanos, según sus distintas etapas evolutivas.**

**En la vejez el ejercicio físico contribuye para incrementar la respuesta aeróbica, la fuerza muscular, la velocidad de reacción y la movilidad, lo que repercute en el mantenimiento de la capacidad funcional de los sistemas orgánicos que permite a las personas conservar su independencia y autoestima.**

**De ahí que el Modelo de Cultura Física del INAPAM “promueve la actividad física y el deporte con opciones de orden recreativo, formativo y representativo, que se desarrollan con base en el diseño de planes de entrenamiento que consideran las características funcionales de estas personas”.<sup>4</sup>**

**Los planes de entrenamiento abordan “los principios pedagógicos, que determinan la metodología de enseñanza, y los biológicos que se relacionan a la adaptación del organismo para realizar ejercicios físicos”.<sup>5</sup>**

<sup>4</sup> Núñez, R. (2015). Modelo de Cultura Física para Personas de Edad Avanzada. México: INAPAM.

<sup>5</sup> Núñez, R.; De Ávila, J.; Arellano, J. (2017). Principios del entrenamiento deportivo para personas 60+.México: INAPAM.

## La actividad física y el deporte con las personas 60+

Como efecto, las personas 60+ mejoran la capacidad de su rendimiento, están en aptitud psicomotriz para realizar las actividades avanzadas de la vida diaria (AAVD),<sup>6</sup> alcanzan un nivel elevado de reconocimiento social y de bienestar emocional.

Otro beneficio se halla en la salud: la actividad física y el deporte contribuyen al control de las enfermedades crónicas y del sobrepeso, a reducir la obesidad y los riesgos de discapacidades, lo que representa ahorros para las familias y los sistemas de salud estatal y federal.

<sup>6</sup> Organización Panamericana de la Salud (2006). Manual del usuario de las bases de datos SABE. Washington D. C., 2004. Citado en Manual sobre indicadores de calidad de vida en la vejez. Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (CELADE). Santiago de Chile, diciembre del 2006. Pág. 88.

“Las AAVD son las de mayor complejidad y consisten, por ejemplo, en realizar viajes, actividades financieras, desempeñar funciones laborales, entre otras.”

## El Estado de Baja California

### El perfil sociodemográfico de los 60+

12

- ❑ El estado se encuentra dividido en 5 municipios.
- ❑ “Las personas 60+ suman 215,854, 6.8 % de la población del estado.
- ❑ Los hombres representan el 45.9 % y las mujeres el 54.1 %.
- ❑ 90.7% habitan en zonas urbanas y 9.3% en zonas rurales.
- ❑ La esperanza de vida es: 70 años para hombres y de 77 años para mujeres.
- ❑ 68% cuentan con Seguridad Social y el 16% son jubilados ó pensionados.
- ❑ 40% padecen Hipertensión Arterial Sistémica, 20% padecen Diabetes Mellitus tipo 2, 13% padecen enfermedades reumáticas y 8% padecen enfermedades cardiovasculares”.<sup>7</sup>

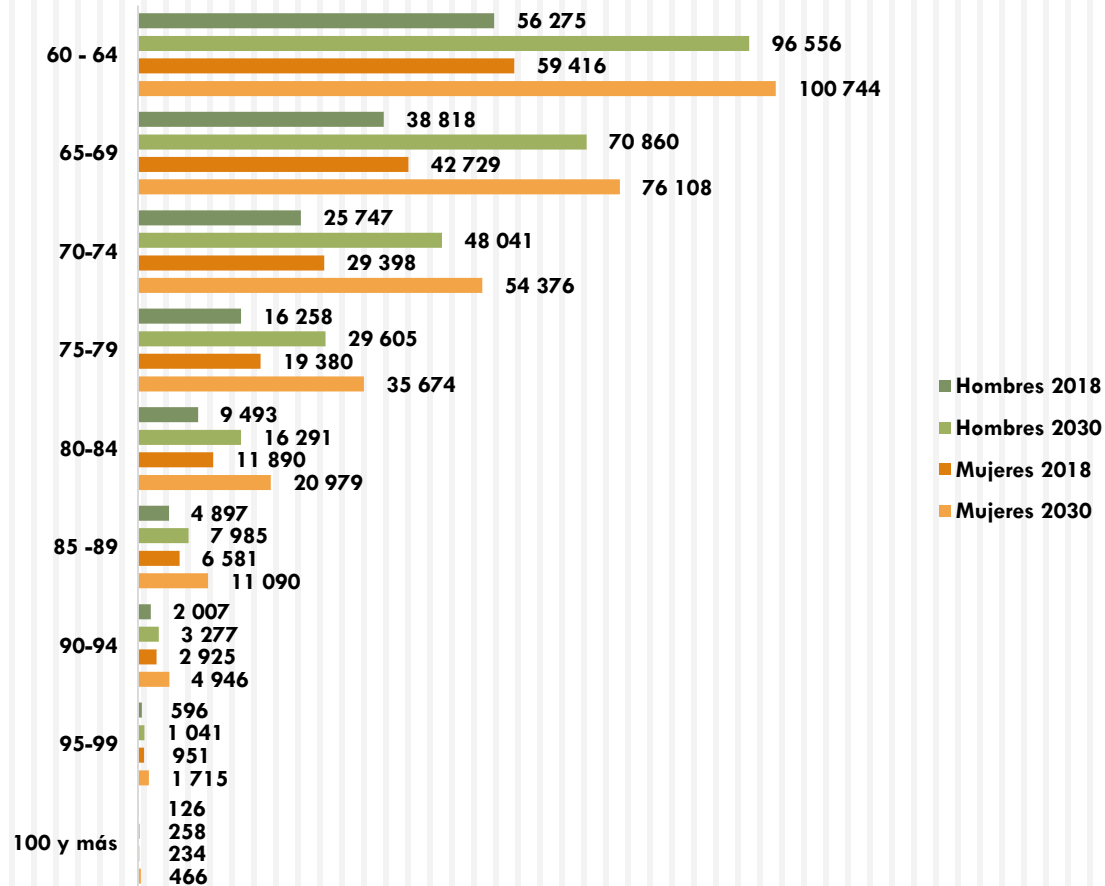


<sup>7</sup> Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Perfil Demográfico, Epidemiológico y Social de la Población Adulta Mayor en el País, una Propuesta de Política Pública. Recuperado de <http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/918/1/images/ADULTOS%20MAYORES%20POR%20ESTADO%20CD1.pdf>.

## El Estado de Baja California

### Población 60+ 2018 y 2030, por grupos de edad y por sexo<sup>8</sup>

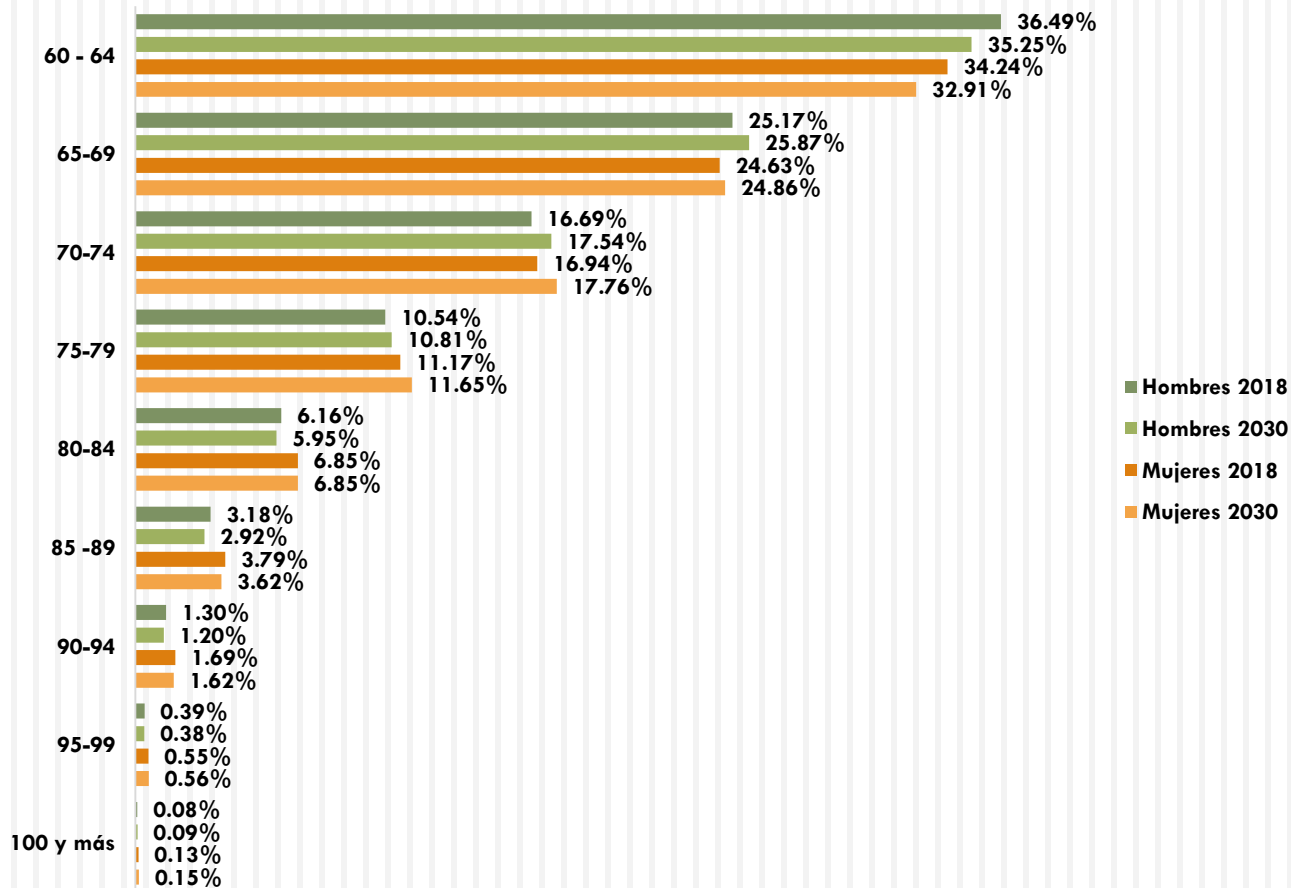
13



<sup>8</sup> Fuente: Estimaciones del CONAPO, Base de Datos, Estimaciones de la población por entidad federativa, 1990-2009 y Proyecciones de población por entidad federativa 2010-2050.

## El Estado de Baja California

### Distribución porcentual 2018 y 2030 de los 60+, por grupos de edad y por sexo<sup>9</sup>

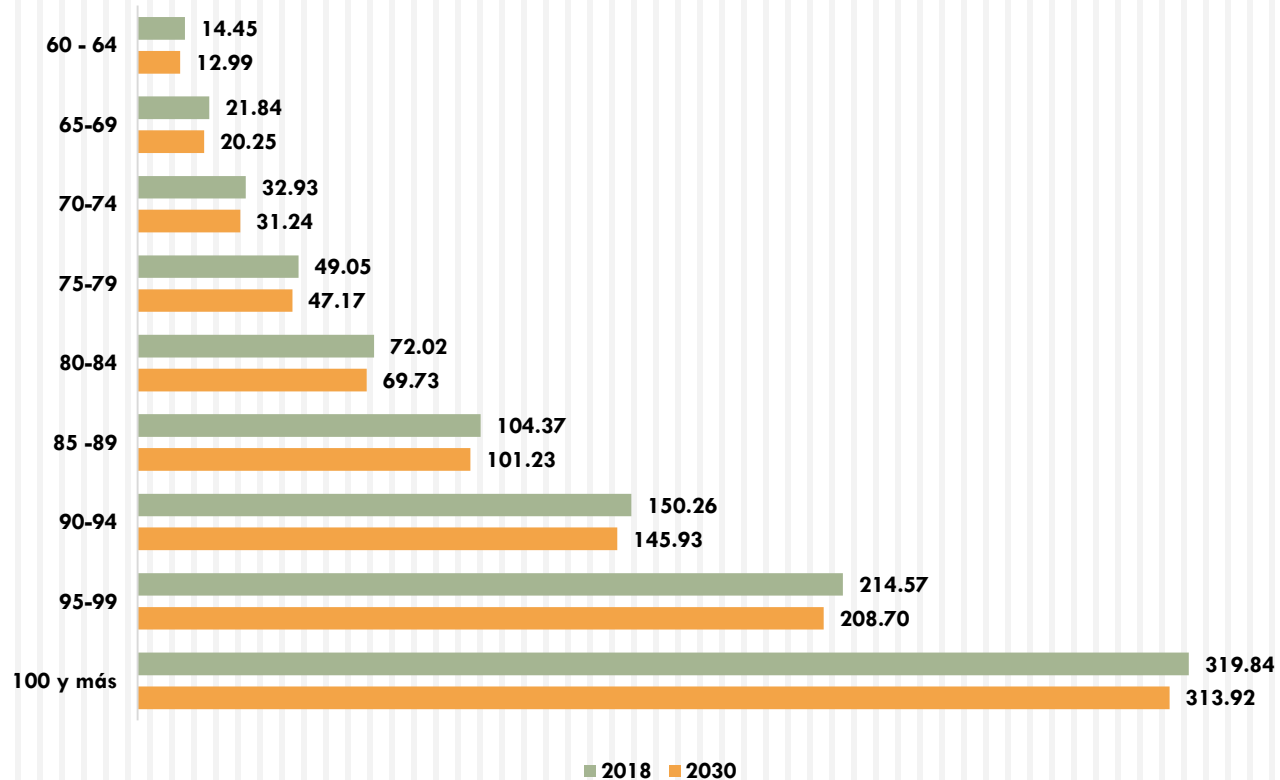


<sup>9</sup> Fuente: Estimaciones del CONAPO, Base de Datos, Estimaciones de la población por entidad federativa, 1990-2009 y Proyecciones de población por entidad federativa 2010-2050.

## El Estado de Baja California

### Tasa de mortalidad 2018 y 2030 de la población 60+, por grupos de edad<sup>10</sup>

15

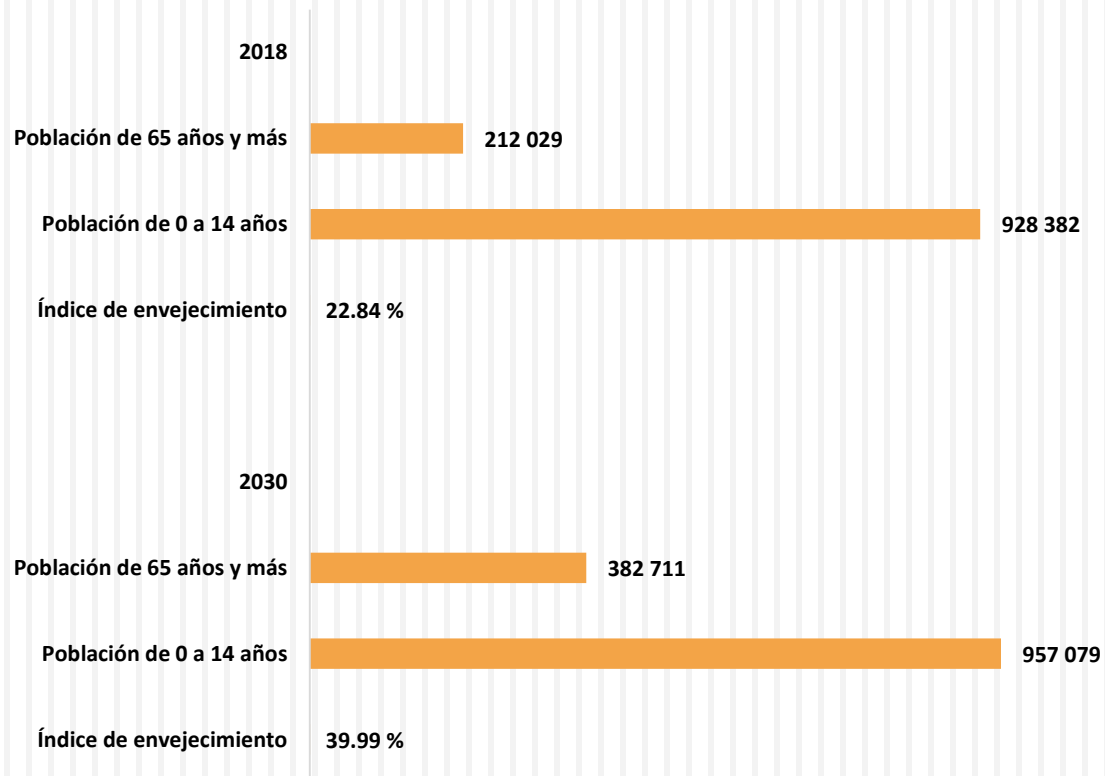


Tasa de mortalidad. Es el cociente del número de defunciones estimadas entre la población media multiplicado por 1,000.

<sup>10</sup> Fuente: Estimaciones del CONAPO, Base de Datos, Estimaciones de la población por entidad federativa, 1990-2009 y Proyecciones de población por entidad federativa 2010-2050.

### Índice de envejecimiento 2018 y 2030<sup>11</sup>

16

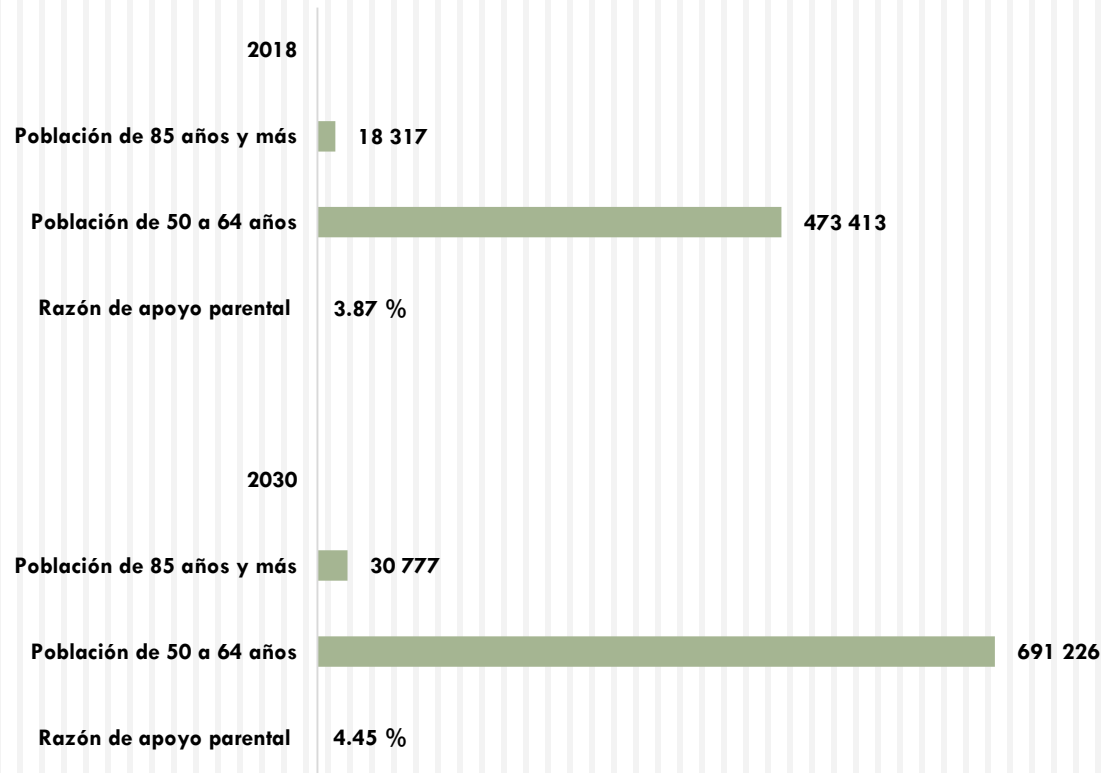


**Índice de envejecimiento.** Es el cociente de las personas de 65 años y más entre los menores de 15 años por cien. Un valor de 10.0% significa que hay 10 personas de 65 años y más por cada 100 menores de 15 años.



### Razón de apoyo parental por grupos de edad 2018 y 2030<sup>12</sup>

17



**Razón de apoyo parental.** De acuerdo a la CEPAL, es el cociente entre las personas de 85 años y más y las personas de entre 50 y 64 años, multiplicado por cien. Se usa para expresar la demanda familiar de apoyo a sus miembros de más avanzada edad.

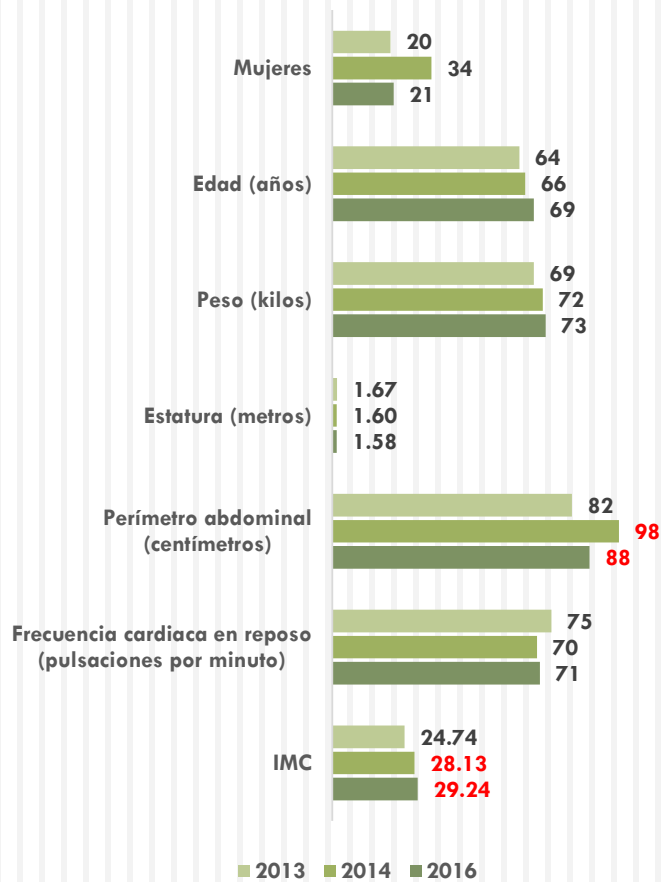
**12 Fuente:** Estimaciones del CONAPO, Base de Datos, Estimaciones de la población por entidad federativa, 1990-2009 y Proyecciones de población por entidad federativa 2010-2050.

## Comparativo 2013, 2014 y 2016

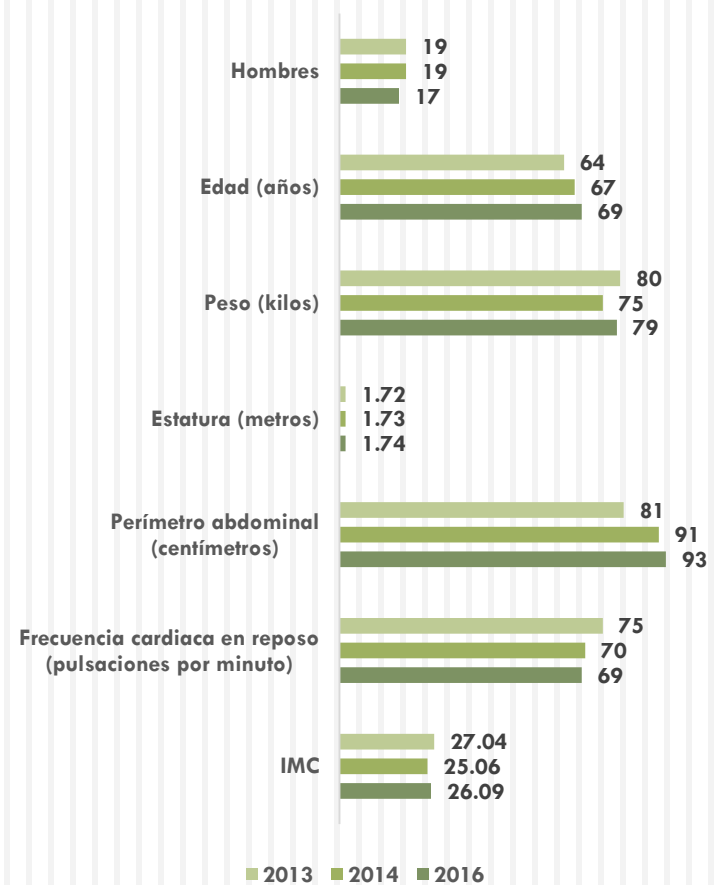
Resultados de los promedios de la edad, peso, estatura, perímetro abdominal, frecuencia cardiaca e I. M. C.

18

Gráfica 1



Gráfica 2



## Comparativo 2013, 2014 y 2016

### Resultados de los promedios de la edad, peso, estatura, perímetro abdominal, frecuencia cardiaca e I. M. C.

19

#### Edad.



El promedio para las mujeres es de 66 años de edad y para los hombres es de 67 años de edad.

#### Peso-perímetro abdominal



Para ambos sexos, los valores muestran aumento en ambos parámetros: para las mujeres, quedan por arriba de la normalidad y para los hombres muy cerca de esta (los valores de normalidad del perímetro abdominal para las mujeres es 85 cms. para mujeres y de 95 cms. para hombres).

#### Frecuencia cardiaca en reposo



Los datos permiten suponer una capacidad de recuperación ventilatoria moderada del estado fisiológico inicial después de ejercicios de intensidad y volumen medio-alto de las cargas de entrenamiento. Los parámetros de normalidad de la frecuencia cardiaca en reposo van de 60 a 80 pulsaciones por minuto.



#### I. M. C.

En el caso de las mujeres es para destacar el incremento en los valores del I. M. C., que las ubica en la categoría de sobrepeso; en el caso de los hombres, estos se encuentran en parámetros de normalidad (23 a 28 kg / m<sup>2</sup> para ambos sexos).



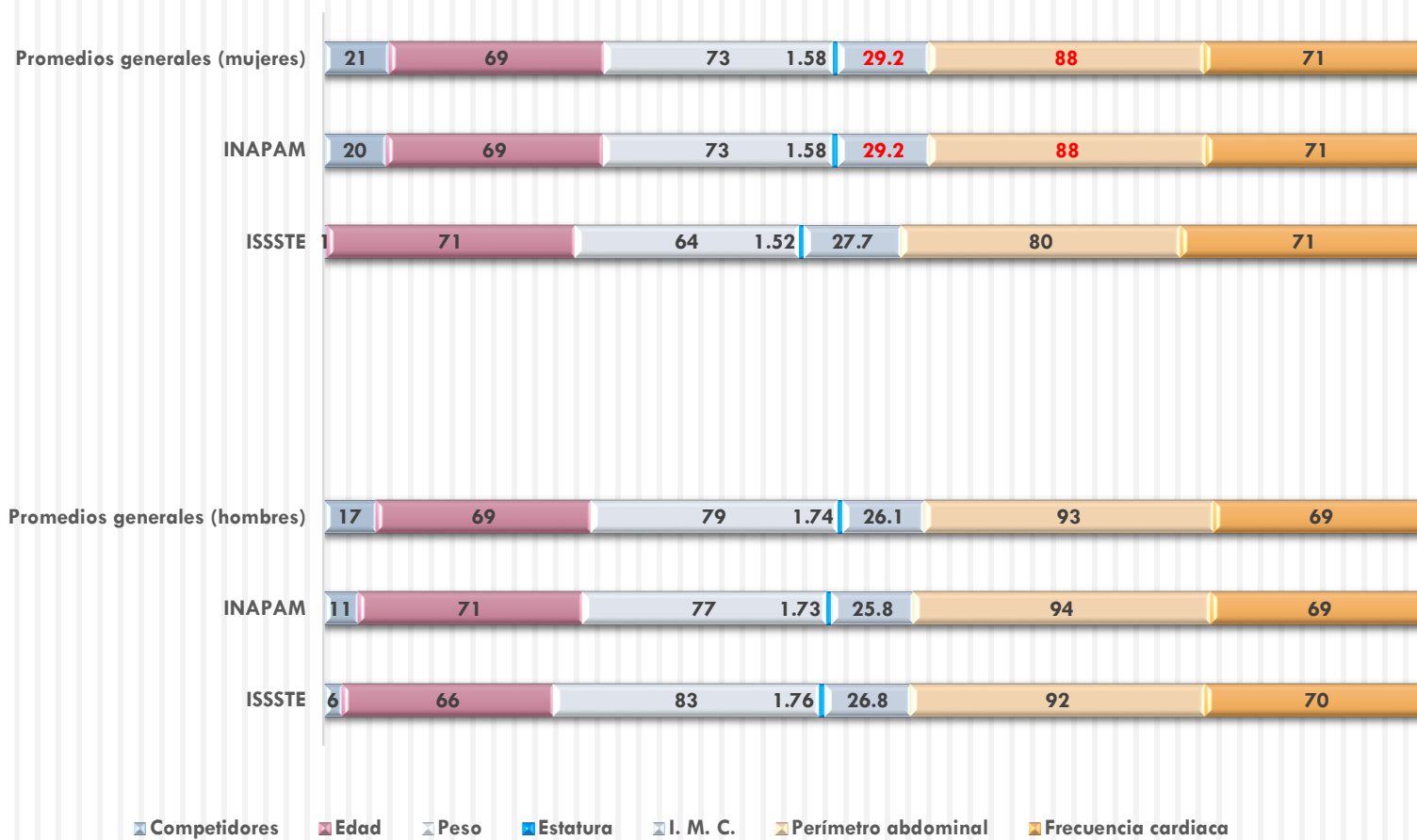
Es recomendable que los programas de preparación físico-deportiva se mantengan en los niveles de intensidad y volumen, para evitar que los valores del I. M. C. y del perímetro abdominal se incrementen, lo que ayudará a que la salud se mantenga.

## Comparativo 2016

### Resultados de los promedios de los registros, por institución

20

Gráfica 3. Comparativo por institución



### Resultados de los promedios de los registros, por institución

Los valores del I. M. C. y del perímetro abdominal que se observan en la Grafica 3, adquieren mayor relevancia para las mujeres de INAPAM, que rebasan los parámetros de la normalidad, y para los hombres el ISSSTE, que están por sobrepasarlos.



Quienes se encargan del entrenamiento deportivo no aplican los conocimientos que deriven en una planeación fundamentada y motivada de acuerdo a las características y preferencias de los deportistas 60+.



Descuidan aspectos como el control del peso y el fomento de hábitos alimenticios saludables para acercar los valores del I. M. C. al límite inferior ( $23 \text{ kg/m}^2$ ) y los valores del perímetro abdominal a 85 cms. para las mujeres y a 95 cms. para los hombres.



Es conveniente que las supervisiones institucionales del desarrollo y control de los planes de entrenamiento sean semestrales para verificar las variaciones morfológicas y funcionales de los competidores.



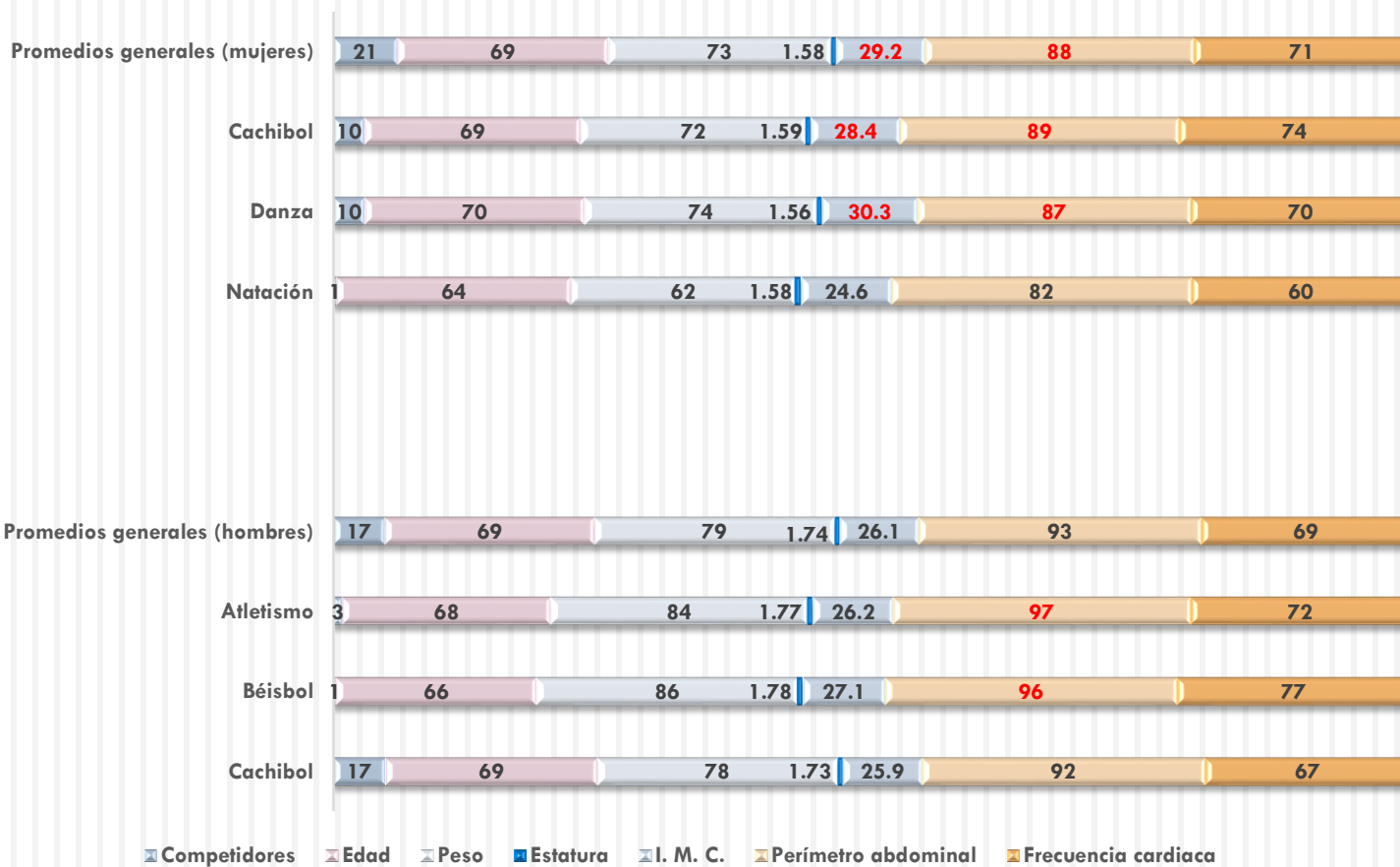
De lo anterior depende evitar la progresión de enfermedades y la aparición de incapacidades que impacten en los servicios sanitarios, en el aumento de ingresos a instituciones de larga estancia y en la economía de los hogares, que se manifiestan en el empobrecimiento de los afectados y de sus familiares, así como en la demanda de cuidados especiales.



Si bien es grato encontrar entre los encuestados un alta recurrencia en la práctica física-deportiva, es conveniente para las instituciones incentivar el entrenamiento en las disciplinas que reportan menor participación con 2 intensiones: ampliar la representatividad de estado y mantener su rendimiento competitivo para retrasar los efectos del envejecimiento, conservando su salud y su independencia.

Resultados de los promedios de los registros, por actividad

Gráfica 4. Comparativo por tipo de actividad física



### Resultados de los promedios de los registros, por actividad

Los valores del perímetro abdominal y del I. M. C. que se observan en la Gráfica 4, son mayormente relevantes en danza y cachibol para mujeres y en atletismo y béisbol, en el caso de los hombres, ubicándolos en el rango de sobrepeso.



Al clasificar las mediciones por tipo de actividad, 3 hombres participaron en 2 competencias: 2 son de cachibol y atletismo y 1 de cachibol y beisbol.



No obstante el alto gasto calórico que demanda participar en más de una actividad, los valores del perímetro abdominal y del I. M. C. están por arriba de las medidas recomendables.



La planeación, de existir, debe enfatizar la calidad y cantidad de ejercicios (cargas del entrenamiento) de acuerdo a las características de los deportistas 60+ (condición física, edad, sexo) y de la disciplina que practiquen.



La frecuencia cardiaca guía la programación de las cargas de entrenamiento, las cuales responden a la edad, tipo de contenido a desarrollar en la sesión, el deporte practicado y los resultados de las pruebas psicomotrices.

Con este sentido es que es importante calcular la frecuencia cardiaca máxima de entrenamiento a partir de aplicar la ecuación de Karvonen. Una vez obtenida, se procede a calcular el 80% del valor obtenido de las pulsaciones máximas de entrenamiento para el trabajo con las personas adultas mayores.



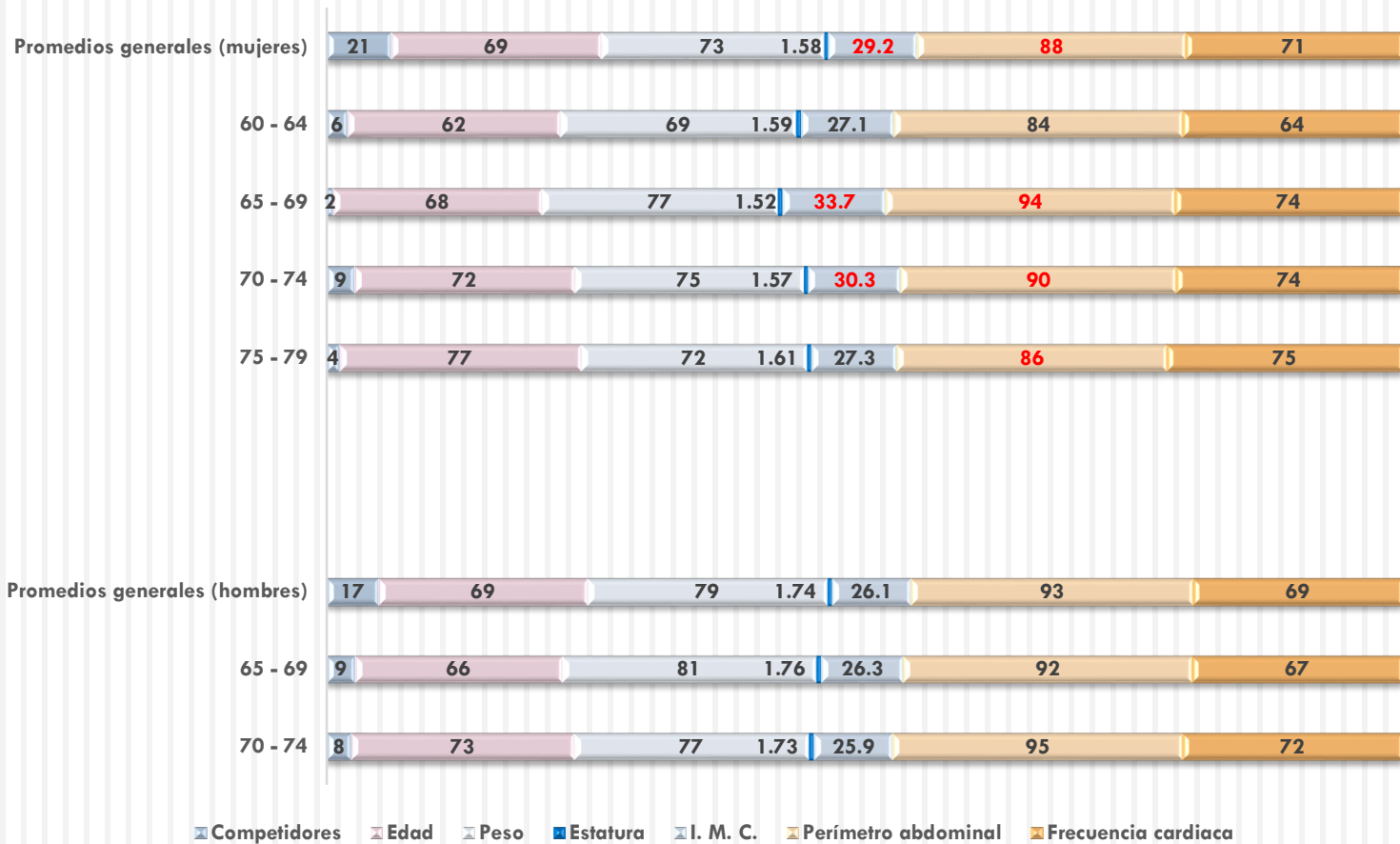
Para ambos sexos, es importante establecer controles médicos trimestrales, así como programar sesiones de orientación nutricional que contribuyan a la disminución y mantenimiento de los valores del perímetro abdominal y del I. M. C.

## Comparativo 2016

### Resultados de los promedios de los registros, por rango de edad

24

Gráfica 5. Comparativo por rango de edad





### Resultados de los promedios de los registros, por rango de edad

Los valores del perímetro abdominal y del I. M. C. que se observan en la Gráfica 5 muestran que:



Los valores del perímetro abdominal y del I. M. C. son mayormente relevantes para las mujeres en los rangos de edad de 65 a 69 y 70 a 74 años, que sobrepasan los parámetros normales lo cual implica riesgo para la salud. En los hombres de 70 a 74 años se encuentran en el límite aceptable del perímetro abdominal.



De ahí la importancia de que continúen las visitas a los profesionales de la salud y prevenir la progresión o aparición de algún padecimiento que limite su funcionalidad, independencia y participación en la actividad física y deporte, así como mejorar la calidad de vida, considerando la perspectiva de la esperanza de vida (70 años para hombres y 77 años para mujeres).



Independiente de la edad y el deporte es importante que los resultados de todas las variables de estudio se mantengan dentro de los límites de normalidad, especialmente en los rangos de mayor edad, que garanticen su salud, independencia y actividad deportiva.



Es importante incorporar la opinión de los competidores en el diseño de los programas de entrenamiento, compartiendo los objetivos de las sesiones de preparación y escuchando sus expectativas.

## Recomendaciones

### Promover la política pública de la cultura física para las personas 60+

26

Es del interés del INAPAM dar sustentabilidad a la participación organizada para:

1. Promover la incorporación de la práctica de la actividad física y el deporte a los componentes de las pensiones no contributivas de carácter federal y estatal para las personas 60+.
2. Fomentar una cultura de vejez participativa e incluyente a través del desarrollo de eventos multideportivos masivos.
3. Socializar en las universidades el conocimiento sobre la aplicación de la metodología de la preparación físico-deportiva con adultos mayores.
4. Fomentar la profesionalización de quienes atienden a los deportistas 60+ para que les brinden el mejor trato.
5. Fomentar la investigación para mejorar la preparación deportiva y la capacitación del personal que atiende a los deportistas 60+.
6. Promover el desarrollo de objetivos, capacidades y elementos de seguimiento que deriven en buenas prácticas para fortalecer la política social incluyente a favor de las personas adultas mayores.

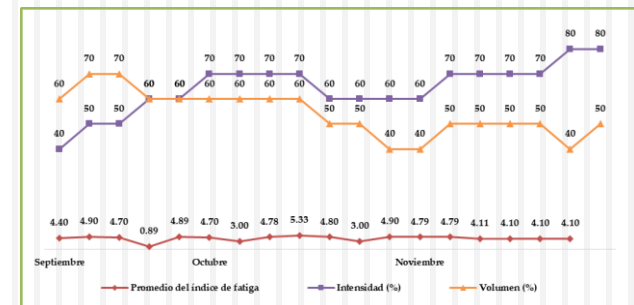


## Recomendaciones

### Mejorar la funcionalidad de los deportistas 60+

27

1. **Desarrollar planes de preparación físico-deportiva basados en los principios pedagógicos y biológicos del entrenamiento para estas personas.**
2. **Diseñar los planes con rigor metodológico:**  
**plan escrito, con el contexto sociodemográfico y de salud;**  
**calendarización, especificando la importancia asignada a cada objetivo de la preparación, los niveles de intensidad y volumen que se aplicarán; plan gráfico, con la relación volumen-intensidad-fatiga; planes semanales de sesiones; planes de sesión; momento de la aplicación de evaluaciones de la composición corporal y de las cualidades psicomotrices, especificando que cualidades se valorarán.**
3. **Agregar a la planeación las recomendaciones médico-nutricionales y los indicadores de fatiga utilizando la Escala del Esfuerzo Percibido de Borg, semestralmente.**
4. **Los periodos de recuperación fisiológica deben de coincidir con la calidad y cantidad de las cargas de entrenamiento para incrementar el rendimiento.**



## Retos presentes para atender el futuro

### Estrategias y buenas prácticas para el Estado de Baja California

28

Las condiciones de la población 60+ del estado, son una ventana de oportunidad para aplicar estrategias y buenas prácticas para su desarrollo y atender de la mejor manera sus expectativas.

De ahí la importancia y el interés del INAPAM por acompañar las siguientes **estrategias**:

1. Promover la coordinación entre las dependencias de los 3 órdenes de gobierno para evitar la desvinculación y la duplicidad de la atención.
2. Evaluar la incorporación de la perspectiva del envejecimiento a los programas institucionales.
3. Fomentar nuevos hábitos de participación comunitaria sumada a la colaboración interinstitucional.

Sustentado en lo anterior es que se obtendrán **buenas prácticas**, entre otras:

- a. Visualizar a la actividad física y al deporte como componentes de la Política Nacional a favor de las Personas Adultas Mayores para mantener la aptitud funcional, la inclusión y la participación de la población 60+ en los ámbitos familiar y comunitario.
- b. Racionalizar los esfuerzos de municipios, estados y federación hacia estos objetivos, que modificarán la percepción sociocultural de la vejez.
- c. Construir plataformas para implementar eventos deportivos, de capacitación e investigaciones, que mejoren las buenas prácticas para el desarrollo humano y social de los deportistas 60+.

## **Retos presentes para atender el futuro**

### **Estrategias y buenas prácticas para el Estado de Baja California**

**La información presentada en este documento alerta para “promover acciones para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores, así como su integración y participación social”.<sup>13</sup>**

**La participación organizada de las instituciones dedicadas a la atención gerontológica en todo México, de la academia, de las asociaciones de jubilados y pensionados y de la sociedad dará sustentabilidad a la Política Pública Nacional de las Personas Adultas Mayores, acercándola al sentir de la población 60+, involucrando a sus familias y al personal que les atiende.**

**Ello abonará para que los deportistas 60+ conserven la satisfacción vital, mejoren su calidad de vida, mantengan su autonomía y la capacidad de manejarse de acuerdo a su realidad, fortaleciendo la imagen positiva de sí mismos.**

### **Dirección General.**

Petén número 419, Col. Narvarte, Delegación Benito Juárez, Ciudad de México. C. P. 03020.

Tel: 55 36 11 43, extensión 109.

### **Dirección de Programas Estatales.**

Puebla número 182, segundo piso, Colonia Roma Norte, Delegación Cuauhtémoc, Ciudad de México. C. P. 06700.

Tel: 5687 6543

### **Departamento de Recreación Física y Deporte.**

Puebla número 182, segundo piso, Colonia Roma Norte, Delegación Cuauhtémoc, Ciudad de México. C. P. 06700.

Tel: 5601 4015

[culturafisica\\_inapam@hotmail.com](mailto:culturafisica_inapam@hotmail.com)

Esta obra se terminó de imprimir en marzo del 2018, la elaboración y cuidado de la edición estuvieron a cargo del Departamento de Recreación Física y Deporte del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores.