

Camino al Autocuidado: Una Experiencia Lúdica para Promover la Salud de las Personas Mayores

Caminho do Autocuidado: Uma Experiência Lúdica para a Promoção da Saúde de Pessoas Idosas
Path to Self-care: A Playful Experience to Promote Health for Elderly People

RESUMO

Introdução: O envelhecimento populacional demanda estratégias educativas acessíveis e eficazes para a promoção do autocuidado e da saúde entre idosos. Os jogos educativos surgem como ferramentas inovadoras nesse contexto, ao aliarem ludicidade, engajamento e aprendizagem significativa. O objetivo deste trabalho é apresentar a experiência de desenvolvimento e aplicação do jogo de tabuleiro *Caminho do Autocuidado*, voltado à educação em saúde de forma lúdica, participativa e reflexiva. **Método:** A proposta foi elaborada por discentes do Mestrado Profissional em Gerontologia da Universidade Federal da Paraíba, como produto acadêmico da disciplina "Fundamentos de Inovação Tecnológica e sua Aplicação na Promoção da Saúde da Pessoa Idosa". O jogo, com 25 casas e cartas de perguntas em formatos diversos, foi aplicado em contexto extensionista com idosos, sendo observados aspectos de usabilidade, interação, compreensão e engajamento. **Resultados:** A aplicação demonstrou que os participantes compreenderam os conteúdos abordados, refletiram sobre suas práticas cotidianas de autocuidado e interagiram com entusiasmo ao longo da dinâmica. O formato acessível e a linguagem adaptada favoreceram a participação ativa, a troca de saberes e o fortalecimento de vínculos sociais. **Conclusão:** O jogo *Caminho do Autocuidado* mostrou-se eficaz como estratégia educativa, contribuindo para o protagonismo da pessoa idosa e promovendo a saúde de forma dialógica, inclusiva e prazerosa. Destaca-se seu potencial de replicabilidade em contextos comunitários e educativos.

DESCRITORES: Autocuidado. Envelhecimento. Jogo educativo. Saúde do idoso. Educação em saúde. Gerontologia.

ABSTRACT

Introduction: Population aging demands accessible and effective educational strategies to promote self-care and health among older adults. Educational games emerge as innovative tools in this context, combining playfulness, engagement, and meaningful learning. This paper presents the experience of developing and applying the board game *Caminho do Autocuidado* ("Path of Self-Care"), designed for health education in a playful, participatory, and reflective way. **Method:** The game was developed by graduate students of the Professional Master's Program in Gerontology at the Federal University of Paraíba, as an academic product of the course "Foundations of Technological Innovation and its Application in the Promotion of Older Adult Health." The board game, consisting of 25 spaces and diverse question cards, was implemented in an extension activity with older participants, focusing on usability, interaction, comprehension, and engagement. **Results:** The intervention showed that participants understood the topics addressed, reflected on their daily self-care practices, and interacted enthusiastically throughout the activity. The accessible format and adapted language facilitated active participation, knowledge sharing, and the strengthening of social bonds. **Conclusions:** The Path of Self-Care board game proved to be effective as an educational strategy, contributing to older adults' protagonism and promoting health in a dialogic, inclusive, and enjoyable manner. Its potential for replication in community and educational settings is noteworthy.

DESCRIPTORS: Self-care. Aging. Educational game. Older adult health. Health education. Gerontology

RESUMEN

Introducción: El envejecimiento poblacional exige estrategias educativas accesibles y eficaces para la promoción del autocuidado y la salud entre las personas mayores. Los juegos educativos surgen como herramientas innovadoras en este contexto, al combinar ludicidad, participación y aprendizaje significativo. El objetivo de este trabajo es presentar la experiencia de desarrollo y aplicación del juego de mesa *Camino del Autocuidado*, orientado a la educación en salud de forma lúdica, participativa y reflexiva. **Método:** La propuesta fue elaborada por estudiantes del Máster Profesional en Gerontología de la Universidad Federal de Paraíba, como producto académico de la asignatura "Fundamentos de la Innovación Tecnológica y su Aplicación en la Promoción de la Salud de la Persona Mayor". El juego, compuesto por 25 casillas y cartas de preguntas en diversos formatos, fue aplicado en un contexto extensionista con personas mayores, observándose aspectos de usabilidad, interacción, comprensión y participación. **Resultados:** La aplicación demostró que los participantes comprendieron los contenidos abordados, reflexionaron sobre sus prácticas cotidianas de autocuidado e interactuaron con entusiasmo durante la dinámica. El formato accesible y el lenguaje adaptado favorecieron la participación activa, el intercambio de saberes y el fortalecimiento de los vínculos sociales. **Conclusión:** El juego *Camino del Autocuidado* se mostró eficaz como estrategia educativa, contribuyendo al protagonismo de la persona mayor y promoviendo la salud de manera dialógica, inclusiva y placentera. Se destaca su potencial de replicabilidad en contextos comunitarios y educativos.

DESCRIPTORES: Autocuidado. Envejecimiento. Juego educativo. Salud del adulto mayor. Educación en salud. Gerontología.

Thais Monara Rezerra Ramos

s licenciada en Enfermería por la Faculdade Santa Emília de Rodat, licenciada en Farmacia por la Uninassau y tiene especializaciones en Salud Familiar, Salud Pública, Enfermería Ocupacional y Unidad de Cuidados Intensivos. Residencia en Salud Familiar y Comunitaria. Máster en Gerontología por la UFPB.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5945-9498>

Marília Andreza de Arruda

Licenciada en Enfermería por la Escuela de Salud de Pernambuco. Especialización en Estudios de Posgrado en UCI por el grupo CEFAPP. Residencia en Enfermería - Traumatología y Ortopedia por el Departamento de Salud de Pernambuco. Estudiante de máster en Gerontología en la UFPB João Pessoa PB. Área de especialización: atención urgente y de emergencia.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-6222-3970>

Hellen de Fátima do Nascimento Sobral

Licenciada en Fisioterapia por la Asociación de Educación Renovada de Paraíba (ASPER); posgrado en Fisioterapia Traumatológica y Ortopédica y especialización en Fisioterapia en la Unidad de Cuidados Intensivos. Actualmente cursa una maestría en Gerontología en la Universidad Federal de Paraíba (UFPB).
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-2473-0451>

Maria Joycielle de Lima Maciel

Estudiante de máster en el Programa de Máster Profesional en Gerontología de la Universidad Federal de Paraíba (PMPG/UFPB). Licenciada en Enfermería por la Universidad Federal de Paraíba (UFPB). Enfermera en Control de Infecciones Hospitalarias en el Hospital Metropolitano Dom José Maria Pires. Experiencia docente en formación técnica en enfermería. Investigadora en el campo de la salud de las personas mayores y las representaciones sociales del envejecimiento.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6955-5715>

Karolaine Rodrigues da Silva

Enfermera del Centro de Epidemiología Hospitalaria del Hospital Mendo Sampaio. Miembro del Comité de Ética en Enfermería del Hospital Mendo Sampaio. Posgrado en salud familiar por la Faculdade Integrada Instituto Souza. Residencia en Enfermería Ortopédica y Traumatológica del Departamento de Salud del Estado de Pernambuco. Posgrado en Enfermería Ocupacional de la Faculdade de Venda Nova do Imigrante. Licenciada en Enfermería por la Universidad Federal de Piauí (UFPI).
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6872-4166>

Yanne Jannine Gomes Araújo Morais

Licenciada en Enfermería por el Centro Universitario de João Pessoa (UNIPÊ). Especialista en Cuidados Intensivos, Urgencias y Emergencias por la Facultad Brasileña de Enseñanza, Investigación y Extensión (FABEX) y técnica quirúrgica.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-2473-0451>

Andrea Bernardino de Araújo

Licenciada en Farmacia por la Facultad Maurício de Nassau - João Pessoa y licenciada en Trabajo Social por la Universidad Federal de Paraíba.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-8089-3653>

Shirley Shuellen Trindade de Moura

Es licenciada en Fisioterapia por la Universidad Maurício de Nassau - UNINASSAU. Tiene un posgrado en Columna Vertebral - Fisioterapia en Disfunciones Biomecánicas y Posturales; tiene un posgrado en Fisioterapia en Cuidados Intensivos por la Universidad Católica de Pernambuco - UNICAP.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-6559-6700>

Recibido en: 30/09/2025

Aprobado en: 15/09/2025

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento de la población representa uno de los mayores retos contemporáneos para los sistemas de salud pública. Las proyecciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que, para 2050, la población mundial de 60 años o más alcanzará los 2000 millones, lo que requerirá estrategias innovadoras e inclusivas para garantizar la calidad de vida y el bienestar en esta etapa de la vida. Entre estas estrategias, la promoción del autocuidado se destaca como un eje central para un envejecimiento activo, saludable y autónomo⁽¹⁾.

Sin embargo, las prácticas educativas dirigidas a las personas mayores siguen enfrentándose a limitaciones metodológicas, comunicativas y culturales. El uso de lenguaje técnico, formatos poco atractivos o entornos poco acogedores puede comprometer la participación de este público, lo que hace necesario replantearse las formas en que se transmiten los conocimientos sobre salud. En este sentido,

el uso de juegos educativos interactivos surge como un enfoque prometedor y en expansión en la literatura especializada^(2,3).

Los estudios demuestran que los juegos educativos contribuyen no solo al aprendizaje, sino también al fortalecimiento de la autoestima, la memoria, la socialización y el empoderamiento de las personas mayores en relación con su salud^{2,3}. Cuando se adaptan a las capacidades visuales, cognitivas y simbólicas de este grupo, estos recursos se convierten en catalizadores de prácticas de cuidado basadas en la autonomía y el diálogo. Un ejemplo notable es el uso del teatro y las simulaciones como tecnologías ligeras para discutir temas delicados como las caídas, la nutrición (y) la salud mental⁽⁴⁾.

La promoción de la salud en la vejez presenta un desafío creciente ante la transición demográfica que acentúa el envejecimiento de la población. Las estrategias que fomentan la autonomía, la socialización y el autocuidado son cada vez más valoradas en el campo de la gerontología, especialmente cuando incorpo-

ran elementos lúdicos accesibles a la realidad de las personas mayores. La literatura ha demostrado que los enfoques educativos interactivos pueden ser más eficaces que los métodos tradicionales, ya que facilitan un aprendizaje significativo y promueven la participación activa de los participantes⁽⁵⁾.

Partiendo de esta perspectiva, se desarrolló el juego de mesa *Camino do Autocuidado* (Camino hacia el autocuidado), una herramienta educativa diseñada para actuar como mediadora del conocimiento sobre la salud. El juego combina contenidos esenciales para la calidad de vida en la vejez con recursos visuales, un lenguaje accesible y dinámicas participativas, buscando integrar aspectos cognitivos, sociales y emocionales en la experiencia de aprendizaje. La metodología adoptada tiene como objetivo permitir a las personas mayores tomar la iniciativa en el proceso de construcción de conocimientos sobre el autocuidado, fortaleciendo sus capacidades críticas y preventivas.

Aun así, es necesario preguntarse: ¿cómo

podemos desarrollar experiencias educativas que vayan más allá de la transmisión de contenidos y logren generar cambios reales en la percepción y la práctica diaria del cuidado? ¿Cómo podemos transformar a las personas mayores de espectadores pasivos en agentes activos en su proceso de envejecimiento?

El objetivo de este estudio es presentar un informe de experiencia sobre el desarrollo y la aplicación del juego de mesa *Caminho do Autocuidado* (Camino hacia el autocuidado), diseñado como una herramienta educativa destinada a promover la salud entre las personas mayores. La propuesta combina contenidos temáticos con elementos lúdicos y participativos, basados en las premisas de la gerontología educativa y el empoderamiento. El estudio parte de la siguiente pregunta de investigación: ¿cómo puede un juego de mesa contribuir al aprendizaje sobre la salud y al fortalecimiento del autocuidado entre las personas mayores?

METODOLOGÍA

Contexto y objetivo

Este informe de experiencia se desarrolló en el marco del Programa de Máster Profesional en Gerontología de la Universidad Federal de Paraíba (UFPB), durante el curso «Fundamentos de la innovación tecnológica y su aplicación en la promoción de la salud para las personas mayores». El objetivo principal era crear un recurso lúdico-pedagógico para promover la salud y fomentar el autocuidado entre las personas mayores, mediante la construcción y aplicación de un juego de mesa educativo.

Descripción del juego

El juego, titulado *Camino hacia el autocuidado*, se desarrolló basándose en las directrices de la Organización Mundial de la Salud y en la evidencia científica sobre el envejecimiento saludable. Su contenido aborda temas como la nutrición, la prevención de caídas, el uso de medicamentos, la salud mental, la higiene, la actividad física y el sueño. La estructura del juego consiste en:

- Un tablero con 25 casillas que representan las etapas del camino hacia el autocuidado;

- Cartas con preguntas de opción múltiple y de verdadero o falso, clasificadas en tres niveles de dificultad (fácil, medio, difícil);
- Un sistema de puntuación basado en las respuestas correctas (de 1 a 5 puntos);
- Casillas especiales que activan acciones educativas (como avanzar, retroceder o pausar);
- Material impreso con fuentes ampliadas, alto contraste visual, lenguaje accesible y posible uso de códigos QR para la accesibilidad digital;
- Recomendado para jugar en grupos de tres, fomentando la colaboración y el intercambio de conocimientos.

Aplicación de la experiencia

El juego se aplicó en una actividad de divulgación con un grupo de personas mayores en un entorno colectivo y accesible. Tres estudiantes de máster participaron como facilitadores. Antes de la actividad, se explicaron las reglas y los participantes formaron pequeños grupos. Se utilizó la observación directa, con registro de declaraciones, reacciones e interacciones, como método cualitativo para captar impresiones y evaluar el impacto de la herramienta.

RESULTADOS OBSERVADOS

Los resultados fueron muy positivos. Los participantes mostraron un alto nivel de compromiso, curiosidad y entusiasmo por la propuesta. La dinámica lúdica facilitó la comprensión de los contenidos tratados y permitió un debate desenfadado y reflexivo sobre las prácticas cotidianas. Destacaron comentarios espontáneos como «Nunca imaginé que tomar café por la noche pudiera interferir en el sueño» o «Tengo que llevar mejores zapatos dentro de casa».

El lenguaje claro, los elementos visuales y la mecánica del juego permitieron que incluso las personas con menos estudios se involucraran activamente. Las casas especiales sirvieron como desencadenantes educativos, provocando preguntas y reforzando las buenas prácticas. Además, la actividad promovió la socialización y el aprecio por las experiencias vitales de los participantes, en consonancia con los principios de empoderamiento y educación dialógica en salud.

Al final del experimento, las personas mayores se mostraron satisfechas con la actividad y sugirieron repetirla en otros espacios, como grupos comunitarios, centros de cuidados de larga duración y centros de salud. Los datos indican que el juego Self-Care Path tiene un gran potencial de replicabilidad y aplicabilidad en diferentes contextos de educación sanitaria.

Figura 1 - Imágenes del juego:



Fuente: Autores, 2025.

Los resultados positivos observados durante la aplicación del juego *Self-Care Path* están en consonancia con varios estudios que reconocen el valor pedagógico de los juegos como herramientas de educación sanitaria para las personas mayores. Varios autores han señalado que el carácter lúdico, combinado con un lenguaje accesible y la interacción en grupo, es un factor clave para promover la participación, facilitar el aprendizaje y estimular la autonomía de los participantes^(6,7).

Un estudio² sobre juegos educativos centrados en la salud de las personas mayores demostró su potencial para consolidar conocimientos y promover cambios en los hábitos, especialmente cuando se utilizan en entornos colectivos y con la mediación de educadores sensibles a la realidad del público destinatario. La propuesta de los juegos como mediadores simbólicos de prácticas de autocuidado, como la nutrición, la prevención de caídas y la adherencia a la medicación, también fue reconocida en un estudio⁽⁹⁾, que destaca la importancia del lenguaje simbólico y el «aprendizaje a través del juego» para el público de edad avanzada.

Además, la promoción de la autonomía y el protagonismo de las personas mayores en el proceso de autocuidado también está respaldada por investigaciones que abordan el concepto de empoderamiento en la salud. Según los autores⁽⁴⁾, la educación dialógica basada en metodologías activas estimula el sentido de pertenencia y el reconocimiento del conocimiento experiencial de las personas mayores, valores claramente percibidos en la experiencia relatada.

Figura 2 - Imágenes del juego:



Fuente: Autores, 2025.

Figura 3 – Imágenes del juego:



Fuente: Autores, 2025.

Otro aspecto relevante observado fue la socialización entre los participantes, que se sintieron valorados al compartir sus experiencias y construir colectivamente conocimientos. Esta dimensión afectiva

e intersubjetiva es ampliamente discutida por estos autores⁽¹⁰⁾, quienes indican que los entornos colaborativos y afectivos aumentan la adherencia a las acciones educativas y favorecen cambios de comportamiento sostenibles.

Figura 4 – Imágenes del juego:



Fuente: Autores, 2025.

Además, un estudio¹¹ destaca que el uso de recursos visuales, preguntas de opción múltiple y dinámicas de puntuación contribuyen a la estimulación cognitiva de las personas mayores y a la retención de los contenidos aprendidos. Al adoptar estas estrategias, el juego Self-Care Path ha demostrado ser sensible a las particularidades de este público, permitiendo no solo el acceso a la información, sino también la construcción crítica de conocimientos sobre salud.

Por último, la observación de la apropiación del contenido por parte de los participantes, expresada en sus declaraciones y actitudes durante la actividad, confirma que se produjo un aprendizaje significativo tanto a nivel cognitivo como afectivo.

CONCLUSIÓN

La experiencia descrita con el juego de mesa *Caminho do Autocuidado* nos permitió validar, aunque de forma exploratoria, el potencial pedagógico de las herramientas lúdicas en el proceso de educación sanitaria dirigido a la población de edad avanzada. El juego demostró ser capaz de promover el compromiso, favorecer el intercambio de conocimientos y estimular la reflexión crítica sobre las prácticas diarias de autocuidado. Estos efectos apuntan al cumplimiento de los objetivos propuestos, tanto en términos de fomentar la autonomía de las personas

mayores como de crear una experiencia participativa, accesible y significativa.

La actividad también demostró su eficacia a la hora de abordar los contenidos de forma amena y comprensible, incluso entre participantes con diferentes niveles de educación y acceso previo a la información sanitaria.

“ El lenguaje adaptado, los estímulos visuales y la dinámica colaborativa fueron aspectos cruciales para el éxito de la propuesta. Además, la socialización que proporcionó el juego amplificó los beneficios esperados, fortaleciendo los lazos sociales y generando un sentido de pertenencia en el grupo participante.

Entre los retos a los que se enfrentó, destaca la necesidad de ajustar la duración de la actividad y el número de participantes por grupo, con el fin de garantizar la participación activa de todos. También se identificaron limitaciones relacionadas con la accesibilidad digital, aún en fase de implementación a través de códigos QR, y la necesidad de ampliar la validación del juego en diferentes contextos, como comunidades rurales, instituciones de cuidados de larga duración y centros de salud.

Como resultado, el equipo propone realizar estudios futuros con diseños metodológicos más sólidos, como pruebas con grupos de control, evaluaciones cognitivas y análisis de impacto longitudinal, con el fin de medir con mayor precisión los efectos del juego en el comportamiento de salud de las personas mayores. También existe la intención de crear versiones temáticas del juego, específicas para poblaciones con diferentes necesidades, como personas con discapacidad visual o demencia en fase inicial.

Por lo tanto, se concluye que el juego *Caminho do Autocuidado* representa una contribución relevante y replicable a las prácticas interdisciplinarias en gerontología y educación para la salud, lo que abre posibilidades para el desarrollo de nuevas metodologías activas basadas en la escucha, el juego y la valoración de las personas mayores como agentes de su propio cuidado.

Referencias

1. Ribeiro AMVB, Araújo PO. Educação em saúde para autonomia e independência no envelhecer: um relato de experiência na UATI. *Rev Focando Extensão*. 2012;4(2). Disponível em: <https://periodicos.uesc.br/index.php/extensao/article/view/761>
2. Barbosa DOL, et al. Jogos educativos na promoção do envelhecimento saudável: uma revisão integrativa. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2020;23(4). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/8SzLNWkXk5BdRwZ9ZhZLnpl>
3. Teixeira MB. Empoderamento de idosos em grupos direcionados à promoção da saúde [dissertação]. Rio de Janeiro: Escola Nacional de Saúde Pública, Fundação Oswaldo Cruz; 2002. Disponível em: https://www.academia.edu/download/55865460/dissertacao_Mirna_Teixeira_-_empoderamento.pdf
4. Silva RA, Cunha JC. Empowerment na terceira idade: autonomia e autoconhecimento no centro das práticas de saúde. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2020;25(10):3901–8. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/3RkWmZ3Kmp-5Cm5HYXTJZCmt>
5. Nascimento JR, Ferreira MC, Soares E. Grupos educativos e socialização entre idosos: contribuições para o autocuidado. *Rev Kairós Gerontol*. 2020;23(3). Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/48291>
6. Cruz MS, Almeida RR, Lima JS. Lúdico e aprendizagem em saúde: impactos de jogos para idosos. *Saúde Debate*. 2022;46(133):774–85. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/VBz6Fz9wM7dWBBGRXvF9R3k>
7. Freire SL, Oliveira FT. Metodologias participativas em saúde: possibilidades para o empoderamento de idosos. *Interface (Botucatu)*. 2019;23. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/MgKV3kDgBxRyHnZxZfjYrXs>
8. Reis LT, Barreto AF, Torres VG. Tecnologias lúdicas para educação em saúde: uma experiência com idosos em territórios urbanos. *Rev Extensão Ação*. 2023;4(1). Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/extensaoemacao/article/view/13479>
9. Oliveira PM, Lima RS. Jogos e educação em saúde: uma proposta intergeracional. *Cad Saúde Pública*. 2021;37(2). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/HzcTYw6FPLzD-NmgnHRsFhDp>
10. Nascimento JR, Ferreira MC, Soares E. Grupos educativos e socialização entre idosos: contribuições para o autocuidado. *Rev Kairós Gerontol*. 2020;23(3). Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/48291>
11. Santos FC, Ribeiro MS. O uso de jogos como estratégia pedagógica no cuidado à saúde de idosos. *Rev Enferm Contemp*. 2022;11(2):165–72. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/3535>