

El valor pedagógico de un enfoque de la actividad física integral en el envejecimiento activo de la población

Emilia Herrera Mor
Celina Salvador García
Carlos Capella Peris
Universidad Jaume I
salvadoc@uji.es

Resumen: Los programas de actividad física integral pueden contribuir notablemente a que los adultos mayores experimenten un envejecimiento exitoso. Dichos programas deben estar adaptados a las características, particularidades y necesidades de sus participantes. El presente texto describe diversas de las concepciones que poseen los adultos mayores sobre la actividad física, así como diferentes pautas que también conviene tener en mente a la hora de preparar dichas propuestas. Así se favorecerá que el adulto mayor se involucre más, contribuyendo a que mantenga un estilo de vida activo y saludable que incremente su calidad de vida.

Abstract: Global physical activity programs may contribute towards a successful ageing. These programs must be adapted to its participants' characteristics, particularities and necessities. The present paper describes several of the perceptions that aged people have of physical activity, as well as a number of guidelines that should be kept in mind when preparing these proposals. In this way, we will favor that the elderly will be more involved with the programs in which they are enrolled. Consequently, it will promote that they maintain an active and healthy lifestyle which will increase their quality of life.

Palabras clave: programas actividad física, calidad de vida, envejecimiento exitoso, adultos mayores

Keywords: physical activity programs, quality of life, successful ageing, aged people

1. Introducción

El envejecimiento de la población, particularmente durante las últimas décadas, lleva un ritmo imparables. De hecho, a nivel mundial, la población de personas de edad avanzada (de 60 años o más) aumenta a razón de 2.6% por año, ritmo considerablemente mayor que el de la población total, que aumenta a un ritmo de un 1.1% anual. Se calcula que, como mínimo hasta 2050, la población de edad avanzada continuará aumentando con más rapidez que el resto de colectivos generacionales. Este rápido crecimiento está modificando el tejido social y, por tanto, requerirá ciertos ajustes económicos y sociales de considerable envergadura en una gran cantidad de países (The United Nations, 2007).



En este sentido, a medida que crece el número de personas de edad avanzada, el sector de la población mayor va obteniendo una creciente relevancia en la sociedad y la preocupación por la calidad de su proceso de envejecimiento resulta evidente. Así, se observa un cambio de perspectiva sobre cómo afrontar esta etapa vital con el objetivo de garantizar o, como mínimo, favorecer la mejor calidad de vida posible para este grupo poblacional. Debemos señalar que la influencia de este hecho en el ámbito educativo es especialmente relevante, ya que puede favorecer notablemente ese cambio de mentalidad respecto a este colectivo social.

Atendiendo al artículo 22 de la declaración de los derechos humanos, toda persona tiene derecho a obtener, mediante el esfuerzo nacional y la cooperación internacional, habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad; y, a su vez, teniendo en cuenta el artículo 2 toda persona tiene los derechos y libertades proclamados en la declaración de los derechos humanos sin distinción de ningún tipo (The United Nations, 1948, art. 2, 22). No obstante, todavía en muchas sociedades la vejez se relaciona con la decadencia de la persona, y resulta objeto de discriminación social. Este se convierte en un estereotipo que es necesario superar. La persona tiene derecho a su desarrollo personal, cultural y social a lo largo de toda su vida y a que se le garantice el derecho a una vida digna de principio a fin de la misma. Para tal propósito, junto con la exigencia de adoptar sistemas de protección en la vejez, también se manifiesta la importancia de promocionar un envejecimiento activo.

Con esta segunda premisa en mente, la práctica de actividad física va a resultar fundamental para lograr la consecución de un envejecimiento exitoso, a grandes rasgos, gozar de buena salud, con un bajo riesgo de caer enfermo y con un buen estado tanto físico como mental. De hecho, aquellas personas que durante su madurez desarrollan hábitos de vida activos y saludables están estimulando una mayor calidad de vida hasta el final de su período vital, en lugar de una larga e inevitable merma tanto física como mental alejada de la actividad física (Oña, 2007). No obstante, se percibe como una constante generalizada una alta prevalencia de inactividad en la sección de población de los adultos mayores. Se aprecia aquí una cierta incoherencia, pues parece complicado disfrutar de un envejecimiento exitoso si las condiciones de cuerpo y mente no acompañan a este cometido.

Parece oportuno pues, tratar de promocionar la actividad física en la vejez así como promover hábitos de vida saludables y activos, de manera que se favorezca dicho envejecimiento exitoso y evitando, al mismo tiempo, que se asocie la etapa de la vejez con procesos de inactividad o aflicción. Para ello, entre otras cuestiones, es fundamental conocer y comprender las diferentes perspectivas que las personas de edad avanzada tienen sobre la actividad física y, de esta manera, ofrecer un enfoque integral que les aporte beneficios a nivel físico, psicológico, social y médico. De esta manera, se podrán plantear y proponer programas de actividad física para mayores de diversa naturaleza, de manera que un amplio rango de adultos mayores vean sus intereses y necesidades tomados en consideración y puestos en relieve y, por tanto, se animen a activarse físicamente mejorando su calidad de vida.

2. Envejecimiento activo y actividad física

La revisión de estudios vinculados con el deterioro físico y la edad desvelan que la actividad física ostenta un efecto potencial durante todo el período vital para disminuir, retrasar y prevenir el proceso de mengua de la forma física (Bonsdorff y Rantanen, 2011). Igualmente, diversos trabajos evidencian la relación del sedentarismo en las personas de edad avanzada con numerosas patologías (Chomistek et al., 2013; Lee et al., 2012), por lo que es de vital importancia mantenerse activo y saludable a lo largo de este proceso. Aunque la mayoría de definiciones sobre el envejecimiento exitoso se refieren a un enfoque biomédico del mismo, cada vez de manera más generalizada se tiende a optar por a una perspectiva holística de este concepto, en la

que también intervienen y son considerados como relevantes aspectos de carácter psicosocial (Cosco, Perales, Stephan y Brayne, 2012). En este sentido, Gremeaux et al. (2012) sostienen que el envejecimiento exitoso hace referencia al mantenimiento del bienestar físico y mental y a la independencia funcional de la persona en ausencia de enfermedades crónicas, la habilidad para adaptarse al cambio y la competencia para compensar posibles limitaciones.

A su vez, Rowe y Kahn (1998) establecen que el envejecimiento saludable está compuesto por la combinación de los tres factores siguientes: (1) bajas probabilidades de enfermedad o de discapacidad relacionada con la enfermedad, (2) alta capacidad cognitiva y función física, y (3) compromiso con la vida. Este último componente se centra en las relaciones interpersonales y la actividad productiva, entendiendo esta como aquella actividad que presenta y genera un valor para la sociedad. En el momento en que no existe enfermedad y/o discapacidad, la función física y mental es más fácil de mantener y, al mismo tiempo, la conservación de esta función cognitiva y física favorece el hecho de que los individuos sean más activos socialmente. De este modo, puede observarse que una cuestión lleva a la otra, pudiendo estipular que se genera un círculo vicioso en el que un buen estado de salud facilita una mayor actividad social, y una mayor actividad social contribuye a un mejor estado de salud a través de las relaciones y ocupaciones que comporta, y para todo ello un buen estado físico y cognitivo son determinantes.

El ejercicio y la actividad física saludables siempre resultan provechosos y comportan beneficios, independientemente de la edad, sexo, nivel de salud o condición física de la persona que los practica. En esta línea, investigaciones como las de Castillo-Garzón, Ruiz, Ortega y Gutiérrez (2006) demuestran que el grado de forma física resulta un predictor magnífico de la esperanza y calidad de vida. En la actualidad, la investigación en el ámbito de la geriatría se ha inclinado y ha apostado por tratar de mejorar la calidad de vida del adulto mayor y, de hecho, desde este campo se contempla la actividad física en el ámbito del envejecimiento saludable como una intervención pública de primer orden.

Para evaluar la eficacia de la actividad física en la calidad de vida se han utilizado dos términos estrechamente relacionados: estado funcional y bienestar. Por un lado, el estado funcional incluiría la habilidad física y la destreza, cognición y habilidad para realizar las actividades de la vida diaria. Por su parte, el bienestar abarcaría los síntomas o estados corporales, conjuntamente con el bienestar emocional, el auto-concepto y las percepciones globales relacionadas con la salud y la satisfacción con la vida en general (Steward y King, 1991). Siguiendo lo expuesto por Netz, Wu, Becker y Tenenbaum (2005) puede establecerse un marco conceptual que permite evaluar el bienestar en personas de mayor edad. Para ello, estos autores proponen tener en consideración cuatro componentes generales: (a) el bienestar emocional (estados y rasgos de ansiedad, estrés, tensión, depresión, rabia, confusión, energía, vigor, fatiga, afecto positivo, afecto negativo y optimismo), (b) la autopercepción (autoeficacia, autovaloración, autoestima, auto-concepto, imagen corporal, percepción de estado físico, sentido de dominio, grado de control...), (c) bienestar físico (dolor y percepción de síntomas físicos), y (d) percepción global, tal como satisfacción con la vida y bienestar global.

Si adoptamos una perspectiva de carácter más bio-psico-social, el envejecimiento de éxito se interpreta como un proceso que tiene en cuenta el bienestar subjetivo y en el cual la actividad física va a ostentar un papel crucial. De hecho, desde esta perspectiva, la actividad física puede alentar el envejecimiento saludable desde dos vertientes diferentes. Por un lado, gracias a los efectos fisiológicos y cognitivos que genera. Por ejemplo, una persona mayor con buena forma física tiene la oportunidad de establecer y perseguir una mayor variedad de metas personales. Por otro lado, por sus efectos psicológicos. En este caso, una persona de edad avanzada puede satisfacer sus necesidades psicológicas directamente mientras está físicamente activa (Kanning y Schlitch, 2008)

Por lo que se refiere al ámbito de estudio e investigación del envejecimiento activo, Rodríguez (2011) vincula el envejecimiento activo con el envejecimiento saludable y la calidad

de vida. En este sentido, la OMS (2002, p.79) en su documento “Envejecimiento activo: un marco político”, define el envejecimiento activo como:

El proceso de optimización de las oportunidades de la salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen; que permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados.

En este mismo texto, entre las diversas pautas que se señalan para promover un envejecimiento activo, se subraya el hecho de que tener un buen funcionamiento físico va a resultar un aspecto fundamental. Si tomamos en consideración estas indicaciones, parece evidente la necesidad de mantener la actividad física y realizar ejercicio físico durante todas las etapas de la vida y, especialmente, durante las más avanzadas. Los efectos beneficiosos del ejercicio regular hacen que constituya la acción con mayor soporte de evidencia para promover un envejecimiento activo saludable.

A pesar de ello, el mero consejo ha demostrado no ser suficiente y la mayoría de adultos mayores realiza poca práctica de actividad física, de manera que tienen un riesgo particular de llevar estilos de vida sedentarios (Bonsdorff y Rantanen, 2011). Esta coyuntura se establece como preocupante y, por ello, vemos la necesidad de diseñar intervenciones de actividad física para adultos mayores que se adapten a las características de este colectivo y que estimulen al adulto mayor a aumentar su práctica de actividad física. De este modo, convendría ser capaces de controlar la aplicación y cumplimiento de ejercicio físico, así como conocer las estrategias más efectivas y viables para promover el ejercicio en la vejez. En ese sentido, el modelo bio-psico-social explicaría que la decisión de, por ejemplo, mantenerse físicamente activo va a estar condicionada por las disposiciones personales (constitución fisiológica, factores psicológicos y emocionales hacia el ejercicio, predisposición personal) y las limitaciones socio-culturales (estereotipos predominantes del envejecimiento, instalaciones y actividades especiales para personas mayores...) (Kanning y Schlitch, 2008). Por tanto, para ofrecer una opción de actividad física realmente útil, adaptada a sus intereses y necesidades, previamente debemos comprender las perspectivas e ideas que las personas mayores tienen sobre la actividad física.

3. Perspectivas de la actividad física en personas mayores mediante el enfoque integral

Como se ha comentado anteriormente, es preciso fomentar la práctica de actividad física en la población mayor para favorecer su disfrute de la vida y garantizar, en la medida de lo posible, un óptimo proceso de envejecimiento. Sin embargo, cada persona posee unas características, opiniones y necesidades particulares, por lo que son diversas las concepciones que los adultos mayores pueden tener sobre la actividad física y cómo esta puede aportar beneficios para la mejora de su calidad de vida, lo cual va a condicionar el grado de participación en programas de ejercicio físico. Por ello, ante un tema tan relevante como es la promoción de la actividad física en personas mayores, resulta conveniente conocer la perspectiva que estas tienen acerca del ejercicio y la actividad física, permitiéndonos orientar la planificación y actuación docente. Según Delgado (2002) se pueden apreciar 5 teorías en este sentido, las cuales están formadas a partir de las perspectivas individuales y culturales del ejercicio físico en el adulto mayor:

A) Teoría médica/salud

Esta primera teoría tiene como finalidad la mejora y el mantenimiento de la salud desde un ámbito de carácter más cercano al médico y terapéutico. En ella se considera que la actividad física es un medio esencial por su incidencia en la promoción de la salud. Así, esta perspectiva

otorga a la actividad física un papel eminentemente de tipo rehabilitador, de recuperación y como forma de prevención de enfermedades. Por este motivo, la teoría médica se focaliza en el ejercicio físico y la dieta, y se rige siguiendo parámetros médicos y físicos vinculados con la adquisición de actitudes y hábitos saludables.

B) Teoría corporal

La segunda teoría es la corporal y se concentra en el logro de unos resultados en base a las cualidades físicas, motrices y deportivas, así como en el fomento de una mejora de la estética corporal, otorgando una considerable importancia al aspecto. Desde este posicionamiento, la actividad física tiene como objetivo el fortalecimiento de las personas que la practican, por lo que el enfoque de las actividades propuestas es predominantemente de mantenimiento y mejora de las cualidades físicas. También le otorga a la Educación Física un papel de cierta relevancia por erigirse como medio para fomentar el desarrollo de actividades de manera habitual. Desde esta postura, la actividad física se entiende como una herramienta para moldear el cuerpo y la mejora de las cualidades físicas, por lo que se halla estrechamente vinculada con el control de diferentes parámetros físicos y deportivos.

C) Teoría psicológica

La teoría psicológica estipula que su principal finalidad radica en el logro de un sentimiento de bienestar y de liberación de tensiones por parte de la persona mayor. Por este motivo se fundamenta en actividades de carácter eminentemente recreativo, que se centran en la vivencia corporal y que persiguen el disfrute de sus participantes. En este sentido, la actividad física es considerada como un factor que favorece la mejora de los aspectos psicológicos personales, ya que se erige como una forma de entretenimiento y diversión que estimula la liberación de tensiones vinculadas a la vida diaria a la vez que facilita que despejen su mente de dichas preocupaciones. Por sus características, las propuestas de actividad física planteadas desde esta teoría pueden controlar su grado de consecución mediante parámetros psicológicos, de adquisición de actitudes positivas hacia la actividad física y los hábitos deportivos o tomando en consideración el grado de diversión y satisfacción de las personas implicadas.

D) Teoría social

La cuarta teoría propuesta se cimienta en el uso de juegos y actividades cooperativas como recurso fundamental. En este sentido se proponen actividades físico deportivas en las que el grupo se postule como elemento esencial, de manera que se favorezcan las relaciones sociales entre los adultos mayores. La clave radica en garantizar que las personas mayores disfruten de un rato agradable vinculado a la actividad física a la vez que se relacionan con otras personas con las que comparten grupo de edad e intereses. De este modo, la presente teoría posee un carácter inherentemente relacional y de intercambio social por lo que puede establecerse que favorece las relaciones socio-afectivas de los participantes. Adoptando esta perspectiva, la actividad física emerge como una manera excelente para fomentar los intercambios sociales. Para poder valorar su desarrollo suelen utilizarse parámetros de tipo social como la valoración del grado de relación y cohesión grupal o de la dinámica del grupo.

E) Teoría antiejercicio

Por último, se encuentra la teoría antiejercicio cuyo contenido básico son las actividades de tipo sedentario y no físico. Desde este posicionamiento se parte de la premisa de que la actividad física no resulta productiva para las personas mayores. De hecho, sostiene que, debido a las limitaciones físicas características de este grupo de personas, la práctica de ejercicio físico no es aconsejable. En base a ello, se considera que la actividad física no es necesaria, adecuada ni recomendada para los adultos mayores y se ponen en relieve los inconvenientes que esta pudiera

conllevar, incidiendo en los riesgos que podría ocasionar y obviando los beneficios señalados por el resto de teorías.

Teniendo en cuenta que las teorías implícitas son representaciones individuales basadas en la acumulación de experiencias personales y que, por lo tanto, van a guiar las acciones de las propias conductas en el mundo (Rando y Menges, 1991) es importante ofrecer a los adultos mayores una nueva perspectiva del ejercicio donde la actividad física se convierta en una opción realmente útil para el envejecimiento activo de la población. Bajo este prisma, debemos plantearla desde un punto de vista integral, entendiendo que el ejercicio físico en adultos mayores debe abordar diferentes enfoques como el mantenimiento de la salud, la mejora física y utilitaria, el bienestar psicológico y el fomento de las relaciones sociales. Por otro lado, consideramos que la perspectiva anti-ejercicio, que contempla el ejercicio como una actividad carente de sentido, debe ir perdiendo fuerza progresivamente.

Así pues, si entendemos la actividad física de forma global los beneficios que puede aportar son mucho más diversos y su contribución en el envejecimiento activo mucho más valiosa. Tal como indica Merino (2007), si se concibe la actividad física como una opción transversal, se induce a entenderla como una intervención de estilo multidisciplinar donde intervengan diferentes ciencias desde las que se pueda abordar lo somático y el movimiento como las ciencias sociales, las ciencias del comportamiento o conducta humana, las ciencias de la actividad física y las ciencias de la salud.

De este modo, el propósito básico de la actividad física integral desde la concepción de lo desarrollado en el presente texto es atender al adulto mayor en todas sus dimensiones (física-fisiológica, cognitiva, psicológica y social) y como objetivo final se pretende que sus participantes experimenten un envejecimiento activo que genere a su vez la posibilidad de envejecer saludablemente y favorecer, así, una mejora de su calidad de vida.

4. Calidad de vida a través de programas de actividad física integral

El entrenamiento tiene la capacidad de influir en la calidad del envejecimiento (Oña, 2007), de hecho, “se ha constatado que el deterioro funcional que acompaña al envejecimiento puede posponerse manteniendo una vida física, mental y social activa” (Párraga, 2007, p. 133). Sin embargo, deben tenerse en cuenta también otros condicionantes para adaptar apropiadamente a cada uno de sus participantes los programas de actividad física, obteniendo, de este modo, el máximo provecho de los mismos.

Teniendo en cuenta que el modelo actual de calidad de vida integra (a) las condiciones objetivas de vida, (b) la satisfacción del individuo con sus condiciones de vida y (c) los valores personales (Oña, 2007), parece claro que las perspectivas de los adultos mayores hacia la actividad física expuestas en el apartado anterior deben ser tenidas en cuenta de manera constante. Sin embargo, preparar un programa de actividad física integral implica un mayor número de acciones y tener en consideración también otros factores.

Por tanto, partiendo de la premisa de que la calidad de vida se opone al deterioro, se deberían preparar actividades y tareas que favorezcan el mantenimiento de las capacidades tanto físicas como cognitivas y sociales de los participantes. En este sentido, cada persona posee una serie de características únicas que también deben ser tomadas en cuenta, aunque esto, en algunas ocasiones, pueda ser percibido como un problema, tal y como plantea Contreras (2007). Por ejemplo, el volumen, la intensidad o la tipología de las actividades propuestas pueden variar dependiendo de la persona implicada. En este sentido, también es necesario evaluar con precisión al conjunto de participantes, atendiendo a los diferentes tipos de edad: cronológica, biológica y funcional (Párraga, 2007), puesto que en base a estas edades se deberán plantear unas propuestas u otras.

Por este motivo, resulta conveniente evaluar y adaptarse al nivel inicial de los participantes y a sus objetivos, teniendo en cuenta su perspectiva hacia la actividad física, para lograr una mayor fidelización y apego por el programa. Además, con este mismo fin, es interesante fomentar un buen ambiente social, puesto que dicho factor también contribuirá positivamente a su continuidad.

Así pues, resulta pertinente tomar en consideración los principios de procedimiento estipulados por Contreras (2007): (1) partir de los intereses, gustos y contexto de los participantes; (2) tomar precauciones al inicio de los programas como evaluar el estado de salud y condición física o tener en cuenta las características del medio físico, material y social; (3) conceder la máxima importancia al proceso de práctica en relación al producto, (4) otorgar un carácter flexible a las prescripciones y (5) conseguir climas y experiencias satisfactorias de los participantes.

Seguir estas bases de manera sistemática supone una gran ayuda para poder adaptar los programas de actividad física integral a las particularidades de cada uno de los participantes, puesto que realizar una evaluación constante y tener siempre en mente las necesidades de los adultos mayores que participan en las actividades resulta fundamental (Delgado, 2007).

A continuación, para ofrecer una visión más práctica de nuestra propuesta, presentamos algunas pautas básicas que se deben tener en cuenta a la hora de implementar programas de actividad física integral con personas de edad avanzada. Como ya hemos indicado, estos programas deberán desarrollar las competencias físico-motrices, estimular la función cognitiva, incentivar el bienestar psicológico y fomentar las relaciones sociales. Inicialmente, podrían componerse de dos o tres sesiones semanales, de entre 60 y 90 minutos de duración, durante un periodo de cuatro a ocho meses, todo ello dependiendo de las características de los participantes. Respecto a las actividades a realizar en cada parte de dichas sesiones se pueden recomendar las siguientes tareas:

- *Calentamiento* (activación, animación y movilidad articular): desplazamientos variados, con materiales, por parejas, con cambios de ritmo, dirección y sentido; ejercicios con materiales diversos; actividades lúdicas por grupos y por parejas; y ejercicios de estiramiento y movilidad articular de todos los segmentos corporales.
- *Parte Principal* (capacidades motrices y perceptivo-motrices, agilidad, coordinación, equilibrio, habilidades físicas básicas, ritmo, lateralidad, esquema corporal, ejercicios aeróbicos y tonificación muscular): juegos aeróbicos, cooperativos, populares, sensoriales, alternativos y con implicación cognitiva; actividades de expresión corporal y en el medio natural; circuitos en grupo o por parejas; desplazamientos diversos, con obstáculos, con materiales diferentes y con cambios de ritmo; circuitos de orientación en grupo; ejercicios de velocidad de reacción, visual y auditiva; coreografías con material y soporte musical; ejercicios de agilidad y coordinación individuales y grupales con materiales diversos; ejercicios de fortalecimiento muscular por parejas o en grupo, con gomas elásticas, autocargas y elementos ligeros; y propuestas libres de los participantes que se ajusten a los parámetros establecidos.
- *Vuelta a la calma* (estiramientos, movilidad articular y relajación-respiración): ejercicios de estiramiento y movilidad articular dirigidos a los distintos grupos musculares trabajados; ejercicios respiratorios y de relajación; y actividades de relajación, individuales y por parejas.

5. Consideraciones finales

Teniendo en cuenta los beneficios que el ejercicio físico aporta en el envejecimiento activo de la población y la poca práctica de actividad física que hoy en día desarrolla el grupo de edad de las personas mayores, es necesario diseñar estrategias que fomenten el incremento de su práctica. Cuando se preparan programas de actividad física, sean para la edad que sean, estos deben ajustarse a las características de los sujetos que vayan a desarrollarlos. Por ello es importante conocer, no solo sus rasgos y posibilidades físicas, sino también las perspectivas que las personas mayores tienen sobre la actividad física. Así se podrá proponer un programa acorde a las necesidades y perspectivas de sus participantes, que favorezca su implicación y evite, en la medida de lo posible, su abandono. Dado que cada individuo es único, posiblemente habrá que intentar aunar en un mismo programa muchos de los beneficios y perspectivas expuestas, respetando, en todo momento, las particularidades individuales. Es por ello que se propone un concepto de actividad física integral que mejore de manera global todas estas esferas del individuo.

La contribución que un programa de actividad física integral puede realizar al envejecimiento activo puede asociarse con las medidas que marca la OMS (2002) para promocionar el envejecimiento activo: mantener la salud, el buen funcionamiento físico y mental, la independencia y autonomía personal, la participación y vinculación social con la actividad física, el buen estado cognitivo y la independencia funcional. Teniendo en cuenta estas consideraciones apostamos por la promoción de la actividad física integral en este colectivo, ya que influirá positivamente en el resto de condicionantes propios de la edad avanzada. Primeramente, la actividad física integral favorecerá el mantenimiento de la salud al reducir muchas de las sintomatologías asociadas a enfermedades crónicas. A su vez, mejorará la forma física y, mediante su enfoque cognitivo, también la función mental. Además, dicha mejora física y mental permitirá que el adulto de edad avanzada goce de una mayor independencia y autonomía personal. Por último, al tratarse de una actividad colectiva, el adulto mayor también aumentará su participación y vínculo social.

Proponer programas de actividad física integral no es tarea fácil, sin embargo, se trata de un deber moral. Todas las personas tienen derecho a disfrutar de un envejecimiento saludable, y hay que poner las máximas facilidades para conseguirlo. El campo de la actividad física y el deporte es clave a la hora de favorecer que el proceso de envejecimiento de la persona sea lo más llevadero y placentero posible, puesto que incide directamente en el mantenimiento de la salud física-fisiológica, cognitiva, psíquica y social. Por ello, es preciso plantear y favorecer que los adultos mayores participen en programas de actividad física integral que les ayuden a sacar el máximo partido a esta etapa de la vida.

Bibliografía

- Bonsdorff, M. B., & Rantanen, T. (2011). Progression of functional limitations in relation to physical activity: a life course approach. *European Review of Aging and Physical Activity*, 8(1), 23-30.
- Castillo-Garzón, M. J., Ruiz, J. R., Ortega, F. B., & Gutiérrez, Á. (2006). Anti-aging therapy through fitness enhancement. *Clinical interventions in aging*, 1(3), 213-220.
- Chomistek, A. K., Manson, J. E., Stefanick, M. L., Lu, B., Sands-Lincoln, M., Going, S. B., & Eaton, C. B. (2013). Relationship of Sedentary Behavior and Physical Activity to Incident Cardiovascular Disease. *Journal of the American College of Cardiology*, 61(23), 2346-2354.
- Contreras, O. R. (2007). Consideraciones didácticas en torno a los programas de actividad física para mayores. En A. Montiel, A. Merino, A. Sánchez, & A. Heredia (Eds.). *2º Congreso Internacional de Actividad Físico Deportiva para Mayores. Libro de Actas*. Málaga: Consejería de Turismo, Comercio y Deporte. Instituto Andaluz del Deporte, 104-116

- Cosco, T. D., Perales, J., Stephan, B., & Brayne, C. (2012). Systematic Review of Successful Ageing Definitions. *Journal of Aging and Physical Activity*, 20, S77-S78.
- Delgado, M. A. (2002). Las concepciones previas de las personas mayores acerca de la actividad física como base para la intervención didáctica. En A. Merino, J. De la Cruz, & P. Montiel (Coords.), *1er Congreso Internacional de Actividad Física y Deportiva para Personas Mayores. Libro de Actas*. Málaga: Diputación de Málaga, Universidad de Málaga y Junta de Andalucía, 227-262
- Delgado, M. A. (2007). La evaluación en la enseñanza de la actividad física para adultos mayores. En A. Montiel, A. Merino, A. Sánchez, & A. Heredia (Eds.). *2º Congreso Internacional de Actividad Físico Deportiva para Mayores. Libro de Actas*. Málaga: Consejería de Turismo, Comercio y Deporte. Instituto Andaluz del Deporte, 117-128.
- Greameaux, V., Gayda, M., Lepers, R., Sosner, P., Juneau, M., & Nigam, A. (2012). Exercise and longevity. *Maturitas*, 73(4), 312-317.
- Kanning, M., & Schlicht, W. (2008). A bio-psycho-social model of successful aging as shown through the variable «physical activity». *European Review of Aging and Physical Activity*, 5(2), 79-87.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 380(9838), 219-229.
- Merino, A. (2007). La Actividad Física Deportiva para Personas Mayores: Percepción y Campos de Intervención. La Orientación Integral de Programas. En A. Montiel, A. Merino, A. Sánchez, & A. Heredia (Eds.). *2º Congreso Internacional de Actividad Físico Deportiva para Mayores. Libro de Actas*. Málaga: Consejería de Turismo, Comercio y Deporte. Instituto Andaluz del Deporte, 27-56
- Netz, Y., Wu, M., Becker, B., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: A meta-analysis of intervention studies. *Psychology and aging*, 20(2), 272-284.
- OMS (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Rev Esp Geriatr Gerontol*, 37, S2, 74-105. Retrieved from <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/oms-envejecimiento-01.pdf>.
- Oña, A. (2007). Ejercicio y longevidad psicológica. En A. Montiel, A. Merino, A. Sánchez, & A. Heredia (Eds.). *2º Congreso Internacional de Actividad Físico Deportiva para Mayores. Libro de Actas*. Málaga: Consejería de Turismo, Comercio y Deporte. Instituto Andaluz del Deporte, 57-74
- Párraga, J. (2007). Importancia de un programa integral de actividad física como soporte de la mejora de la calidad de vida de nuestros adultos mayores. En A. Montiel, A. Merino, A. Sánchez, & A. Heredia (Eds.). *2º Congreso Internacional de Actividad Físico Deportiva para Mayores. Libro de Actas*. Málaga: Consejería de Turismo, Comercio y Deporte. Instituto Andaluz del Deporte, 129-153.
- Rando, W., & Menges, R. (1991) How practice is shaped by personal theories. *New directions for teaching and learning*. 45, 32-56.
- Rodríguez, V. (2011). *Futurage. Prioridades de la Investigación sobre Envejecimiento en Europa. Resultados de la consulta en España*. Madrid, Informes Portal Mayores, 107.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998). Successful aging. *Aging-Clinical and Experimental Research*, 10(2), 142-144.
- Steward, A. L., & King A. C. (1991). Evaluating the efficacy of physical activity for influencing quality of life outcomes in older adults. *Annals of Behavioral Medicine*, 13, 108-116.
- The United Nations. (1948). *Universal Declaration of Human Rights*. Retrieved from http://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR_Translations/eng.pdf

The United Nations. (2007). *Department of Economic and Social Affairs. Population Division World Population Ageing 2007*. ST/ESA/SER.A/260. Retrieved from <http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeingReport2007.pdf>.