

Educación permanente: factores psico-sociales y programas de actividad física en el adulto mayor

Pedro J. Ruiz-Montero

Ricardo Martín

Oscar Chiva-Bartoll

Universidad Internacional de la Rioja

Universidad de Granada

Universitat Jaume I

ochiva@edu.uji.es

Resumen: La educación permanente ha cobrado relevancia en las últimas décadas, considerando diversos aspectos psico-sociales y teniendo en cuenta diversas consideraciones a la hora de planificar programas enfocados a diversos sectores poblacionales. Por otro lado, las personas mayores forman un colectivo que, debido a sus características, necesitan de una atención personalizada en base a la educación permanente. Por consiguiente, el presente trabajo recoge diversos datos acerca del tratamiento de factores psico-sociales y sus características en el adulto mayor. La información ha sido recabada a través de diversos artículos científicos y revisiones actuales relacionados con el tema.

Abstract: Lifelong learning has increased in importance and relevance in the last decades, focusing on different psycho-social aspects and taking into account diverse variables when planning programs aimed to different population sectors. On the other hand, the elderly form a group that, due to their characteristics, needs personalized attention as stressed by lifelong education theories. Therefore, this paper collects various data about the treatment of psycho-social factors and their characteristics in the elderly. The information has been collected through different scientific articles and current reviews related to the topic.

Palabras clave: Personas mayores, lifelong learning, ejercicio físico, envejecimiento activo.

Keywords: the elderly, lifelong learning, physical exercise, active aging.

1. Introducción

En los últimos años, el término “educación permanente” (*lifelong learning*) ha cobrado relevancia y su uso se ha extendido a numerosos contextos. Sin embargo, su uso es casi siempre equivoco. Por ello, surge la necesidad de aclarar el significado del término según el contexto en el que se aplique (Aspin y Chapman, 2000) ya que, nos encontramos con términos como “educación de adultos”, “educación continua” o “educación recurrente” entre otros, que poco o nada tienen que ver con el sentido del término mencionado en primera instancia. Siguiendo a Valcárcel



Articolo Open Access distribuito con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia. La licenza permette l'uso non commerciale, la distribuzione e la riproduzione con qualsiasi mezzo, a condizione che il lavoro originale sia correttamente citato. © 2016 RIPES – <http://www.ripes.eu>

(2003) la educación permanente se podría definir como: La educación como proceso continuo, que prosigue durante toda la vida, con el propósito de que toda persona pueda mantenerse actualizada respecto a las transformaciones poblacionales, económicas, políticas, tecnológicas, científicas, artísticas, socioculturales y ambientales de nuestro mundo; logrando el máximo desarrollo individual y social que les sea posible, y englobando todo tipo de experiencias y actividades que sean o puedan ser portadoras de educación. (p. 181).

De forma resumida, de acuerdo con Billett (2010), la educación permanente es un proceso socio-personal y con sentido individual. En torno a las confusiones del término y sus recomendaciones, en numerosas ocasiones nos encontramos como la educación permanente es presentada como un hecho institucional en lugar de como un proceso personal. Este malentendido, supone que el aprendizaje sea atribuido al producto creado por las instituciones sociales en vez de ser un proceso creado por las personas (Billett, 2010). Es por ello que, como se ha mencionado antes, encontramos de manera muy frecuente la utilización del término de manera incorrecta. Los conceptos, “nunca es tarde para aprender” o “vive aprendiendo”, han prevalecido desde siempre y en todos los países. Las ideas, significados, principios y desarrollos de la educación permanente se manifiestan de forma diferente según los procesos y estrategias en base a la composición social de cada país. Este tipo de educación ha sido parte de la teoría académica en Europa, América y en muchos otros países, convirtiéndose gradualmente en un acto de evolución del sistema educativo y, necesitando avances de estructura y cambios en la mentalidad social, así como de diversas reformas educativas y legislativas (Hsieh, 2010).

Por otro lado, el aprendizaje es innato en todo ser humano, un proceso latente a lo largo del ciclo de vida en el que intervienen las diferentes habilidades, inteligencias, memorias y percepciones, entre otras cualidades. La educación permanente se centra en una variedad de objetivos y propósitos que buscan desarrollar el bienestar de las personas y mejorar su calidad de vida (Díaz-López, López-Liria, Aguilar-Parra, y Padilla-Góngora, 2016; Limón y Ortega, 2011). La educación permanente y la participación en actividades atrayentes son esenciales para el bienestar humano a cualquier edad (Ruokonen y Ruismäki, 2011). Uno de los colectivos que requiere de oportunidades relacionadas con la educación permanente, es el compuesto por los adultos y personas mayores. El envejecimiento es un fenómeno natural, en curso, universal, irreversible y heterogéneo que ha sido causa de preocupación desde los primeros tiempos (Soldevilla et al., 2005). Este proceso tiene lugar no solo biológicamente hablando, sino también en otras áreas de la vida, causando cambios en lo afectivo, físico, social, personal, cultural y en el plano económico (Huber y Watson, 2014).

El descenso de la mortalidad resultante de los avances sociales y de los tratamientos de salud, han propiciado el aumento de la longevidad, forzando a las instituciones nacionales e internacionales a reconsiderar las necesidades de este grupo poblacional e implementar nuevas estrategias y mecanismos que permitan el envejecimiento activo de este colectivo y su continua participación en la sociedad (Díaz-López et al., 2016).

En esta línea, las instituciones gubernamentales han comenzado a definir nuevas políticas y planes relacionados con el cuidado, no solo del aspecto físico sino también de las condiciones psicológicas del adulto mayor para adaptarse así a los rápidos cambios sociales, ayudarles con su independencia, a reafirmar su valor personal, conseguir su crecimiento individual y lograr así realización personal (Hsieh, 2010). Sin embargo, hay que tener en cuenta que todos estos objetivos han de ser conseguidos mediante prácticas y procesos bien estructurados dentro del marco de la educación permanente.

En este contexto, el objetivo del presente trabajo será presentar la revisión de la literatura que muestra todo lo referente a la educación permanente, centrándose en las oportunidades disponibles para los adultos mayores. Para ello se describen diferentes variables que afectan al bienestar del adulto mayor, los factores socio personales propios de la educación permanente y

las pautas a tener en cuenta en la creación de programas de educación permanente y conseguir así, el envejecimiento activo y la mejora del bienestar físico en este grupo poblacional.

2. Método

Se ha utilizado el buscador Web of Knowledge, el cual alberga diferentes bases de datos. Para llevar a cabo la búsqueda, se han solicitado todas las publicaciones existentes que contienen, en inglés y en español, las palabras claves relacionadas con la educación permanente, aprendizaje permanente, adulto mayor, envejecimiento activo y bienestar personal. Se ha seguido la estrategia de bola de nieve para intentar encontrar la mayor cantidad de información posible. Respecto a los criterios de inclusión, se utilizaron artículos, revisiones y libros que se ciñeran al tema de estudio en relación a los requerimientos específicos de la educación permanente y las variables a tener en cuenta en este tipo de educación.

3. Tratamiento de los factores psico-sociales y *lifelong learning* en el adulto mayor

El aprendizaje es algo que las personas hacen permanentemente. Requiere de un proceso de conciencia y capacidad para utilizar lo que sabemos para adquirir nuevos conocimientos. Ciertamente, es nuestra habilidad de ser reflexivos y compartir lo que hemos aprendido con otras generaciones, uno de los pilares de nuestra existencia y continuidad como especie (Brown, 1989). Además, el aprendizaje es un proceso que los humanos hacen de manera continuada a lo largo de su vida, siendo aprendices de experiencias nuevas y ya vivenciadas (Billett, 2009).

La necesidad de la educación permanente incluye completar tareas requeridas en la vida cotidiana, por ello, este tipo de aprendizaje está dirigido por nuestras necesidades personales, mediado por nuestras capacidades e intereses y formado por las contribuciones sociales del mundo que nos rodea. Aprendizaje es, por lo tanto, mucho más que un proceso personal dirigido por nuestras capacidades, intereses, vivencias e influencias y surge de la conciencia humana por involucrarse en los procesos sociales.

En este sentido, el bienestar social es uno de los conceptos más determinantes en el adulto mayor a la hora de participar en programas de educación permanente. Esta participación asegura la socialización interpersonal y con ello se aumenta la autoestima y el sentimiento de pertenencia a un grupo. El establecimiento de relaciones interpersonales adecuadas puede suponer un rol muy importante en la determinación del éxito personal, lo que está asociado con la felicidad y con ello el aumento de la calidad de vida de los adultos mayores (Hung y Lu, 2014). Como se ha descrito anteriormente, la educación permanente en el colectivo de los adultos mayores busca maximizar el impacto de la cultura, el conocimiento, las habilidades sociales y su participación en diversas actividades sociales en su bienestar y calidad de vida (Escuder-Mollon, 2012).

Existen varios motivos por los que las personas se involucran en diversas actividades de aprendizaje y con diferentes grados de interés, intensidad, intencionalidad y esfuerzo. Estos motivos incluyen el aprendizaje para comunicarse con otras personas, unirse a eventos sociales y desarrollar las capacidades para participar en actividades socialmente valoradas como pueden ser: ser un buen hijo, abuela, abuelo, madre, profesor, amiga, etc. (Billett, 2010). Este tipo de aprendizaje es permanente y tiene un carácter transformador (Allan, 2005).

En base a lo anterior, se necesita de agentes sociales con los que acceder al conocimiento social derivado de las diferentes actividades. Por ello, durante toda la vida, nuestro aprendizaje está respaldado por padres, familiares, amigos, compañeros de clase, de trabajo, encuentros sociales y aquellas personas que nos ayudan a aprender (profesores, entrenadores, mentores, etc.). De esta manera, la educación permanente es un proceso socio-personal mientras negociamos nuestros pensamientos, actuamos y formamos parte de las diversas actividades interactuando con el resto de personas (Searle, 1995).

La educación permanente y el aprendizaje constituyen componentes esenciales que facilitan la involucración de los adultos mayores en la sociedad, consiguiendo así una mayor calidad de vida a medida que se produce el proceso de envejecimiento (World Health Organization, WHO, 2002). De acuerdo con Boulton-Lewis (2010), el valor del aprendizaje adquirido por el adulto mayor recae en la capacitación de los mismos para estar al día en los avances técnicos y científicos, aumentando de esta manera la confianza personal y sintiéndose más autosuficientes para los requerimientos de la sociedad actual. Además, adquieren beneficios a nivel físico, de salud y de relaciones sociales.

4. Bienestar físico y elaboración de programas de educación permanente en el adulto mayor

Cada etapa de la vida tiene su propia y más adecuada pedagogía en la consecución de los objetivos de aprendizaje propuestos, y lo mismo puede ser descrito para la educación permanente. Cuando el adulto mayor asiste a algún programa de educación, sus objetivos no son los de adquirir herramientas profesionales o competir por destacar en su aprendizaje. Sus objetivos están más relacionados con intereses personales, sociales, así como la adaptación e integración a la sociedad actual, participando de manera activa como ciudadanos y, sobre todo, mejorando su calidad de vida durante el proceso de aprendizaje (Escuder-Mollon, Esteller-Curto, Ochoa, y Bardus, 2014). Por lo tanto, siguiendo a Escuder-Mollon (2012), cumplir los objetivos socio-personales que debe buscar la educación permanente en el adulto mayor serían:

Satisfacer su curiosidad por adquirir nuevas habilidades

La educación permanente puede satisfacer las necesidades de los adultos mayores ofreciendo los caminos para adquirir nuevas habilidades, tanto físicas como mentales (Altermann, Martins, Carpes y Mello-Carpes, 2014). Este tipo de educación es un derecho para todas las personas y el adulto mayor no debe de ser negado a tal derecho.

Formar parte de un grupo

A través de la educación se pueden mejorar las habilidades personales y sociales. Formar parte de un grupo implica la necesidad de socializarse, discutir y defender nuestras propias opiniones. Los ambientes de aprendizaje pueden ser aplicados para generar habilidades de trabajo en grupo, colaboraciones, expresar opiniones basadas en principios personales y comunicarse de manera fluida con sus iguales (Escuder-Mollon, 2012).

Integración del adulto mayor en la actual sociedad cambiante

Los ciudadanos que no entienden los cambios políticos, económicos, sociales, de salud y tecnológicos que suceden en todo el mundo, están en riesgo de exclusión social (Kobylarek, 2010). Por ello, surge la necesidad de que participen en actividades formativas para entender que está pasando y los nuevos roles sociales que se encuentran en continuo cambio.

Ayudar a entender los cambios individuales

Es importante entenderse y conocerse bien a sí mismo en cualquier etapa de la vida. Sin importar la causa, sea biológica, doméstica, económica, etc., cualquier cambio debe de ser asimilado, aceptado y cambiado en la medida que sea posible (Chehregosha, 2015). En este colectivo, las instituciones educativas tienen una tarea pendiente en la promoción de este entendimiento y así promover una actitud positiva en los adultos mayores.

Participación activa en la sociedad

La experiencia de los adultos mayores debe de ser conservada y la sociedad puede aprovechar su participación en la educación permanente dándole un buen uso. Formalmente, estudiar en

universidades o centros autorizados puede incrementar su aprendizaje, pero también pueden hacerlo a niveles no formales como pueden ser talleres o actividades planteadas en orden de aumentar la participación activa de este colectivo poblacional en actividades intergeneracionales o voluntarias (Díaz-López et al., 2016).

Cuando las necesidades básicas están cubiertas, el bienestar personal en su estado subjetivo está relacionado con la actitud, motivación, integración, participación en la comunidad social, y cumplir los propósitos personales en la vida. Desde este punto de vista, la educación permanente puede mejorar el bienestar personal del adulto mayor (Escuder-Mollon et al., 2014). Todos estos factores influyen en la participación del adulto mayor en los programas de educación permanente, cuyos intereses están enfocados en el aprendizaje de nuevos retos sociales con los que puedan adquirir las competencias necesarias para ser parte de la comunidad social y mediante su participación, ser parte activa de la sociedad.

Bienestar físico del adulto mayor

El aspecto más valorado por los adultos mayores es el bienestar físico, seguido tras el bienestar psicológico (Escuder-Mollon et al., 2014). Teniendo en cuenta que el proceso de envejecimiento es un fenómeno irreversible y que, normalmente se acompaña de estilos de vida sedentarios, estos hábitos provocan en las personas mayores serias limitaciones físicas (Vallejo, Ferrer, Jimena, y Fernández, 2004). Numerosos estudios han sugerido que los factores relacionados con la salud son uno de los aspectos relacionados con la satisfacción y calidad de vida personal del adulto mayor (Gallegos-Carrillo, García-Peña, Reyes y Duran, 2006; Uribe, Valderrama y Molina 2007). Y es que, las prácticas positivas y satisfactorias vividas en torno a la práctica de ejercicio físico, teniendo la salud y bienestar personal como propósito principal, son un hecho común y contrastado en los adultos mayores participantes en programas de ejercicio físico (Vaquero-Barba, Garay-Ibáñez-De-Elejalde y Ruiz-De-Arcaute-Graciano, 2015).

Si se tienen en cuenta las capacidades físicas básicas y su detrimento con el proceso de envejecimiento, uno de los componentes que mayor deterioro sufre es la fuerza, la cual afecta a la condición física y la pérdida de capacidad funcional del adulto mayor (Landers, Hunter, Wetzstein, Bamman y Weinsier, 2001). El descenso de la fuerza aumenta con la edad debido a los condicionantes genéticos, hábitos de vida y enfermedades de tipo crónico (Ruiz-Montero, Castillo-Rodríguez, Mikalacki y Delgado-Fernández, 2015). En esta línea, la práctica regular de ejercicio físico propiciará la consecución de un proceso de envejecimiento más saludable. El mantenimiento de la fuerza en este colectivo poblacional debe ser abordado con ejercicios específicos para ajustarse a las necesidades y limitaciones de las personas mayores, siendo prescrito por profesionales en ejercicio físico y deporte (Franklin, Whaley y Howley, 2000).

Además de la fuerza, la capacidad aeróbica, el equilibrio y la flexibilidad también se ven afectados con el proceso de envejecimiento. Siguiendo a Frank y Patla (2003), el control del equilibrio es un pilar fundamental a la hora de conseguir una movilidad adecuada y mejorar así el bienestar en el día a día de las personas mayores. Por otro lado, la flexibilidad está también relacionada con la movilidad y su mejora puede prevenir el riesgo de lesiones en el adulto mayor (Takata et al., 2012). En última instancia, la capacidad aeróbica es una de las capacidades que mayor merma sufre en las personas mayores (Fleg et al., 2005), sufriendo un deterioro a partir de los 40 años y perdiendo hasta el 30% después de los 65 años (Kostić et al., 2011).

Los adultos mayores sufren un deterioro objetivo de sus capacidades físicas que suele venir acompañada, como se ha descrito anteriormente, de trastornos en las relaciones sociales además de a nivel psicológico (Trifunovic y Ventura, 2014). Por ello, no se justifica de ninguna manera que este grupo poblacional sea considerado menos importante o con menos utilidad que cualquier otro, siendo una necesidad actual la revaloración social de las personas mayores y la creación de

programas de educación permanente ajustados a sus características físicas, psicológicas y sociales.

En base a lo anterior, los programas de educación permanente relacionados con la actividad física cuyo foco esté centrado en el adulto mayor, deben de tener en cuenta las características propias de este colectivo y no solo abordar la mejora de la condición física de los mismos. Deben tratar de conseguir un aprendizaje por parte de las personas mayores en base a cómo llevar un estilo de vida saludable con éxito y aprender las herramientas necesarias para conseguirlo con autosuficiencia.

5. Conclusiones

Cada vez son más las propuestas e ideas que surgen para satisfacer las necesidades de este colectivo y es de vital importancia conocer los intereses de este grupo poblacional. La situación social y económica actual invita a las instituciones relacionadas con la educación y el ejercicio físico, a formar parte de manera directa en la creación de programas que den un servicio a la comunidad cada vez más solicitado.

Por consiguiente, la práctica de ejercicio en personas mayores es un medio favorecedor de aprendizajes óptimos que va a fortalecer la consecución de un estilo de vida adecuado, mejorando el bienestar de una parte importante de la comunidad como son las personas mayores.

Teniendo en cuenta los cambios sociales, económicos, tecnológicos y culturales que están ocurriendo en la sociedad actual, nos encontramos con transformaciones que además de ser constantes, son profundas y rápidas. En los últimos años, la revolución tecnológica ha supuesto la irrupción de la sociedad de la información. Esto ha supuesto una mayor variedad multicultural, cambios en los valores sociales y la globalización. Por todo ello, el papel de la educación permanente ha llegado a calificarse como una necesidad inevitable (Aparicio, 2014).

Bibliografía

- Allan, J. (2005). Farmers as Learners: Evolving Identity, Disposition and Mastery through Diverse Social Practices. *Rural Society*, 15, 1, 4-21.
- Altermann, C. D. C., Martins, A. S., Carpes, F. P., & Mello-Carpes, P. B. (2014). Influence of mental practice and movement observation on motor memory, cognitive function and motor performance in the elderly. *Brazilian journal of physical therapy*, 18, 2, 201-9.
- Aparicio, J. E. V. (2014). Educación permanente: los programas universitarios para mayores en España como respuesta a una nueva realidad social. *Revista de la Educación Superior*, 43, 171, 117-138.
- Aspin, D. N., & Chapman, J. D. (2000). Lifelong learning: concepts and conceptions. *International Journal of lifelong education*, 19, 1, 2-19.
- Billett, S. (2009). Conceptualizing Learning Experiences: Contributions and Mediations of the Social, Personal, and Brute. *Mind; Culture, and Activity*, 16, 1, 32-47.
- Billett, S. (2010). The perils of confusing lifelong learning with lifelong education. *International Journal of Lifelong Education*, 29, 4, 401-413.
- Boulton-Lewis, G. M. (2010). Education and Learning for the Elderly: Why, How, What. *Educational Gerontology*, 36, 3, 213-228.
- Brown, R. (1989). Human Agency and Language, Philosophical Papers. *Philosophy of the Social Sciences*, 19, 1, 109-115.
- Chehregosha, M., Bastaminia, A., Vahidian, F., Mohammadi, A., Aghaeinejad, A., Jamshidi, E., & Ghasemi, A. (2015). Life Satisfaction Index among Elderly People Residing in Gorgan and Its Correlation with Certain Demographic Factors in 2013. *Global Journal of Health Science*, 8, 8, 41.

- del Pilar Díaz-López, M., López-Liria, R., Aguilar-Parra, J. M., & Padilla-Góngora, D. (2016). Keys to active ageing: new communication technologies and lifelong learning. *SpringerPlus*, 5, 1, 1.
- Escuder-Mollon, P. (2012). Modelling the Impact of Lifelong Learning on Senior Citizens' Quality of Life. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 2339-2346.
- Escuder-Mollon, P., Esteller-Curto, R., Ochoa, L., & Bardus, M. (2014). Impact on Senior Learners' Quality of Life through Lifelong Learning. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 131, 510-516.
- Fleg, J. L., Morrell, C. H., Bos, A. G., Brant, L. J., Talbot, L. A., Wright, J. G., & Lakatta, E. G. (2005). Accelerated longitudinal decline of aerobic capacity in healthy older adults. *Circulation*, 112, 5, 674-682.
- Frank, J. S., & Patla, A. E. (2003). Balance and mobility challenges in older adults: Implications for preserving community mobility. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(3) (Suppl 2), 157-163.
- Franklin, B., Whaley, M., & Howley, E. (2000). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 6th edition. Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins, 137-164.
- Gallegos-Carrillo K., García-Peña C., Reyes H., y Duran L. (2006). Self-rated health status: an approach to the elderly in Mexico. *Revista Salud Pública*, 40, 792-801
- Hsieh, H. J. (2010). Museum lifelong learning of the aging people. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2, 4831-4835.
- Huber, L., & Watson, C. (2014). Technology: Education and training needs of older adults. *Educational Gerontology*, 40, 1, 16-25.
- Hung, J.-Y., & Lu, K.-S. (2014). Research on the Healthy Lifestyle Model, Active Ageing, and Loneliness of Senior Learners. *Educational Gerontology*, 40, 5, 353-362.
- Kobylarek, A. (2010). Integration of Elderly Citizens through Learning. *New Educational Review*, 22, 3-4, 24.
- Kostić, R., Uzunović, S., Pantelić, S., & Đurašković, R. (2011). A comparative analysis of the indicators of the functional fitness of the elderly. / Komparativna analiza pokazatelja funkcionalnog fitnesa starih ljudi. *Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport*, 9, 2, 161-171.
- Landers, K., Hunter, G., Wetzstein, C., Bamman, M., & Weinsier, R. (2001). The Interrelationship Among Muscle Mass, Strength, and the Ability to Perform Physical Tasks of Daily Living in Younger and Older Women. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 56, 10, B443-B448.
- Limón, M. R., y Ortega, M. del C. (2011). Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. *Revista de Psicología y Educación*, 6, 225-238.
- Ruiz-Montero, P. J., Castillo-Rodriguez, A., Mikalacki, M., & Delgado-Fernandez, M. (2015). Physical Fitness Comparison and Quality of Life between Spanish and Serbian Elderly Women through a Physical Fitness Program. *Collegium antropologicum*, 39, 2, 411-417.
- Ruokonen, I., & Ruismäki, H. (2011). Lifelong Learning and Musical Interaction—Integrated Musical Activity Increases the Well-being of Older People. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 12, 340-345.
- Searle, J. R. (1995). *Construction of Social Reality*. The Free Press, 1, 256.
- Takata, Y., Ansai, T., Soh, I., Awano, S., Yoshitake, Y., Kimura, Y., Nakamichi, I., et al. (2012). Physical fitness and 6.5-year mortality in an 85-year-old community-dwelling population. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 54, 1, 28-33.
- Trifunovic, A. & Ventura, N. (2014) Mitochondria and metabolic control of the aging process. *Experimental Gerontology*, 57, 272.
- Uribe A. F., Valderrama A. J., & Molina J. M. (2007). Objective health and mental health in older adults Colombians. *Acta Colombiana de Psicología*, 10, 1, 75-81

- Valcárcel, M. J. B. (2003). Educación permanente y educación social: controversias y compromisos. *Arxius de sociologia*, 8, 181-183.
- Vallejo, N. G., Ferrer, R. V., Jimena, I. C., y Fernández, J. A. D. P. (2004). Valoración de la condición física funcional, mediante el Senior Fitness Test, de un grupo de personas mayores que realizan un programa de actividad física. *Apunts. Educación física y deportes*, 2, 76, 22-26.
- Vaquero-Barba, A., Garay-Ibáñez-De-Elejalde, B. y Ruiz-De-Arcaute-Graciano, J. (2015). La importancia de las experiencias positivas y placenteras en la promoción de la actividad física orientada hacia la salud. *Ágora para la educación física y el deporte*. 17, 2, 168-181.
- WHO. (2002). Reducing Risks, Promoting Healthy Life. *The World Health Report 2002 Press kit*, 1-230.