



Terapia Física y Educación en el Envejecimiento Activo: Estrategias para la Promoción de la Salud en Adultos Mayores

Physical Therapy and Education in Active Aging: Strategies for Health Promotion in Older Adults

Fisioterapia e Educação no Envelhecimento Ativo: Estratégias para a Promoção da Saúde do Idoso

Yomaira Isabel Ordoñez-De La Cruz ^I
yomaira.ordonez@educacion.gob.ec
<https://orcid.org/0009-0000-0958-4960>

Eliana Elizabeth Rojas-Cusme ^{II}
eliana.rojas@utelvt.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0002-2063-9859>

Correspondencia: yomaira.ordonez@educacion.gob.ec

Ciencias de la Educación
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 20 de julio de 2024 * **Aceptado:** 18 de agosto de 2024 * **Publicado:** 23 de septiembre de 2024

- I. Licenciada en Terapia Física, Maestría en Educación con Mención en Pedagogía, Escuela General Básica José María Velasco Ibarra, Esmeraldas, Ecuador.
- II. Licenciada en Terapia Física, Maestría en Educación con Mención en Pedagogía, Universidad Técnica Luis Vargas Torres de Esmeraldas, Ecuador.

Resumen

El envejecimiento activo es un enfoque que promueve la salud, la participación social y la seguridad de los adultos mayores. Este ensayo explora la interrelación entre la terapia física y la educación en salud como estrategias fundamentales para mejorar la calidad de vida en esta población. Se destaca la importancia de la terapia física en la movilidad, la fuerza y la prevención de caídas, así como el rol esencial de la educación en la toma de decisiones saludables. Además, se analizan las barreras que enfrentan los adultos mayores en la implementación de estas estrategias, como el acceso limitado y la falta de recursos. Se proponen recomendaciones para superar estos desafíos, incluyendo el fortalecimiento de alianzas comunitarias y el uso de tecnología. Por último, se plantean perspectivas futuras, resaltando el potencial de la telemedicina y la investigación en nuevas intervenciones. En conjunto, la combinación de terapia física y educación en salud se presenta como un camino efectivo para fomentar un envejecimiento activo y saludable, mejorando el bienestar general de los adultos mayores.

Palabras clave: Envejecimiento activo; terapia física; educación en salud; calidad de vida; adultos mayores.

Abstract

Active aging is an approach that promotes health, social participation, and safety in older adults. This essay explores the interrelationship between physical therapy and health education as fundamental strategies to improve quality of life in this population. The importance of physical therapy in mobility, strength, and fall prevention is highlighted, as well as the essential role of education in making healthy decisions. In addition, the barriers that older adults face in implementing these strategies, such as limited access and lack of resources, are analyzed. Recommendations to overcome these challenges are proposed, including strengthening community alliances and the use of technology. Finally, future perspectives are raised, highlighting the potential of telemedicine and research into new interventions. Together, the combination of physical therapy and health education is presented as an effective way to promote active and healthy aging, improving the general well-being of older adults.

Keywords: Active aging; physical therapy; health education; quality of life; older adults.

Resumo

O envelhecimento ativo é uma abordagem que promove a saúde, a participação social e a segurança dos idosos. Este ensaio explora a inter-relação entre a fisioterapia e a educação para a saúde como estratégias fundamentais para melhorar a qualidade de vida desta população. Destaca-se a importância da fisioterapia na mobilidade, força e prevenção de quedas, bem como o papel essencial da educação na tomada de decisões saudáveis. Além disso, são analisadas as barreiras que os idosos enfrentam na implementação destas estratégias, como o acesso limitado e a falta de recursos. São propostas recomendações para superar estes desafios, incluindo o reforço das alianças comunitárias e a utilização de tecnologia. Por fim, são apresentadas perspectivas futuras, destacando o potencial da telemedicina e da investigação de novas intervenções. Em conjunto, a combinação entre fisioterapia e educação para a saúde apresenta-se como uma forma eficaz de promover o envelhecimento ativo e saudável, melhorando o bem-estar geral dos idosos.

Palavras-chave: Envelhecimento ativo; fisioterapia; educação para a saúde; qualidade de vida; adultos mais velhos.

Introducción

En la actualidad, la inclusión educativa se ha convertido en un pilar fundamental en el ámbito de la enseñanza, promoviendo el acceso y la participación de todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades o discapacidades (Cuéllar & Sánchez, 2020). Esta inclusión no solo fomenta un entorno de aprendizaje más equitativo, sino que también enriquece la experiencia educativa de todos los participantes, al valorar la diversidad como un recurso vital para el crecimiento personal y social (Abreu, Noriega, & Pérez, 2020).

Dentro de este marco, la terapia física juega un papel crucial en la educación inclusiva, ya que proporciona herramientas y estrategias que permiten a los estudiantes con limitaciones físicas o motoras integrarse plenamente en el entorno escolar (de Miguel, 2017). A través de la terapia física, se busca mejorar la movilidad, la fuerza y el bienestar general de estos estudiantes, facilitando su participación activa en las actividades educativas (Arroyave, Ocampo, Sánchez z, & Antonio, 2020).

Un enfoque basado en competencias se presenta como una estrategia clave para implementar la inclusión educativa. Este modelo se centra en el desarrollo de habilidades y competencias específicas, permitiendo a los educadores adaptar sus métodos de enseñanza para satisfacer las

necesidades individuales de cada estudiante (Fidalgo, 2016). Al priorizar el aprendizaje significativo y la aplicación práctica de conocimientos, se garantiza que todos los alumnos, incluidos aquellos con desafíos físicos, tengan la oportunidad de alcanzar su máximo potencial (Bigeriego, 2015).

El objetivo de este ensayo es explorar la intersección entre la terapia física y la educación inclusiva, analizando cómo un enfoque basado en competencias puede facilitar la promoción de un entorno educativo más accesible y participativo para todos los estudiantes. A través de este análisis, se espera resaltar la importancia de integrar la terapia física en la práctica educativa, no solo como un recurso de apoyo, sino como un componente esencial para el éxito de la inclusión educativa.

Desarrollo

Envejecimiento Activo

El envejecimiento activo se refiere a un proceso en el que las personas mayores participan de manera plena y efectiva en su comunidad, manteniendo su salud y bienestar a lo largo de sus años (Troncoso et al., 2020). Este concepto, promovido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se basa en tres componentes fundamentales:

Salud: Implica no solo la ausencia de enfermedades, sino también el mantenimiento de un estado físico, mental y social óptimo. La promoción de la salud y la prevención de enfermedades son esenciales para asegurar que las personas mayores puedan disfrutar de una vida activa y satisfactoria.

Participación Social: La inclusión y la participación en actividades comunitarias son cruciales para el envejecimiento activo. Esto incluye la interacción social, el voluntariado y la participación en grupos y organizaciones, que no solo enriquecen la vida de las personas mayores, sino que también fomentan un sentido de pertenencia y propósito.

Seguridad: La seguridad abarca tanto la seguridad física, como un entorno seguro que minimice el riesgo de caídas y accidentes, como la seguridad económica y social. Garantizar que los adultos mayores se sientan seguros en sus hogares y comunidades es vital para su bienestar general.

El envejecimiento activo tiene un impacto significativo en la calidad de vida de las personas mayores (Heredia, Rodríguez, & García, 2021). Algunos de los beneficios incluyen:

- **Mejora de la Salud Física y Mental:** Mantener un estilo de vida activo contribuye a la prevención de enfermedades crónicas, mejora la movilidad y reduce el riesgo de depresión y ansiedad. La actividad física regular también puede fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la salud cardiovascular.
- **Aumento del Bienestar Emocional:** La participación en actividades sociales y comunitarias proporciona un sentido de propósito y mejora la autoestima. Los lazos sociales contribuyen a un mayor bienestar emocional y reducen el aislamiento, que es común en la tercera edad.
- **Autonomía y Autoestima:** El envejecimiento activo permite a las personas mayores tomar decisiones sobre sus vidas, lo que refuerza su autonomía. Esta autonomía, a su vez, se traduce en una mayor autoestima y satisfacción personal.
- **Contribución a la Comunidad:** Al participar en actividades sociales, los adultos mayores pueden compartir su experiencia y conocimientos, enriqueciendo a la comunidad y fomentando una cultura de respeto y aprecio por la diversidad de edades.

Rol de la Terapia Física

La terapia física es una disciplina de la salud que se centra en el tratamiento y la prevención de disfunciones físicas mediante el uso de ejercicios, modalidades físicas y educación. En el contexto del envejecimiento, la terapia física se enfoca en mejorar la funcionalidad y la calidad de vida de los adultos mayores, abordando las limitaciones físicas que pueden surgir con la edad (Carracedo et al., 2017).

Los objetivos de la terapia física en el envejecimiento incluyen:

- Restaurar la movilidad: Facilitar el movimiento y la independencia.
- Aliviar el dolor: Usar técnicas que reduzcan el malestar físico asociado a condiciones crónicas.
- Mejorar la fuerza y el equilibrio: Incrementar la fuerza muscular y la estabilidad para prevenir caídas.
- Educar sobre el autocuidado: Proporcionar herramientas y conocimientos para que los adultos mayores manejen su salud de manera proactiva.

De acuerdo a Herrera & Miranda, (2017) la terapia física ofrece múltiples beneficios para los adultos mayores, que son fundamentales para su bienestar:

- **Mejoras en movilidad:** A través de ejercicios específicos, se ayuda a los pacientes a recuperar o mantener la capacidad de movimiento en las actividades diarias.
- **Incremento de la fuerza:** Los programas de fortalecimiento muscular son clave para contrarrestar la pérdida de masa muscular relacionada con la edad, lo que contribuye a una mayor independencia.
- **Mejor equilibrio:** La terapia física se centra en ejercicios que mejoran el equilibrio y la coordinación, lo cual es crucial para reducir el riesgo de caídas, un problema común en la población mayor.
- **Prevención de caídas:** Mediante la mejora de la fuerza, el equilibrio y la conciencia corporal, se reduce significativamente el riesgo de caídas, promoviendo la seguridad en el hogar y en la comunidad.

De igual manera de acuerdo a López & Medina, (2021) existen diversas técnicas y ejercicios que se utilizan en la terapia física para adultos mayores, entre ellos:

- **Ejercicios de fortalecimiento:** Incluyen ejercicios con bandas elásticas, pesas ligeras o el propio peso corporal para fortalecer músculos específicos.
- **Ejercicios de equilibrio:** Actividades como la marcha en línea recta, el uso de superficies inestables o ejercicios de Tai Chi, que mejoran la estabilidad.
- **Ejercicios de flexibilidad:** Estiramientos suaves que ayudan a mantener la movilidad articular y la elasticidad muscular, como el yoga o pilates adaptados.
- **Terapia manual:** Técnicas que incluyen masajes, movilizaciones y manipulación que ayudan a aliviar el dolor y mejorar la función física.
- **Ejercicios funcionales:** Actividades que simulan tareas cotidianas, como levantarse de una silla o caminar, que permiten a los adultos mayores practicar movimientos que utilizarán en su vida diaria.

La integración de la terapia física en el envejecimiento activo es fundamental para mantener la autonomía y la calidad de vida de los adultos mayores, facilitando su participación plena en la comunidad.

Educación en Salud

La educación en salud es fundamental para empoderar a los adultos mayores, brindándoles las herramientas y conocimientos necesarios para tomar decisiones informadas sobre su bienestar. A medida que las personas envejecen, se enfrentan a una variedad de retos de salud que requieren comprensión y habilidades para manejarlos efectivamente (Cruz & Rebolledo, 2016).

Una educación adecuada les permite:

- **Tomar decisiones informadas:** Al comprender los riesgos y beneficios de diferentes opciones de salud, los adultos mayores pueden participar activamente en su atención médica y hacer elecciones que favorezcan su bienestar.
- **Desarrollar hábitos saludables:** La educación en salud fomenta la adopción de hábitos como una alimentación equilibrada, actividad física regular y la gestión del estrés, contribuyendo a un envejecimiento más saludable.
- **Prevenir enfermedades:** Con conocimientos sobre prevención y autocuidado, los adultos mayores pueden reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y mejorar su calidad de vida.
- **Aumentar la autoconfianza:** Al adquirir conocimientos sobre su salud, los adultos mayores se sienten más seguros al gestionar sus condiciones médicas y participar en actividades sociales.
- Autores Martínez, Santaella, & Rodríguez, (2021) como mencionan que existen diversas iniciativas educativas enfocadas en la salud y el bienestar de los adultos mayores. Algunos ejemplos incluyen:
 - **Talleres de nutrición:** Programas que enseñan sobre la importancia de una dieta equilibrada, ofreciendo recetas y consejos prácticos para una alimentación saludable. Estos talleres pueden incluir sesiones de cocina y degustaciones.
 - **Clases de ejercicio:** Iniciativas que promueven la actividad física adecuada para la población mayor, como yoga, Tai Chi o ejercicios de resistencia, integrando educación sobre la importancia del ejercicio para la salud física y mental.
 - **Charlas sobre prevención de enfermedades:** Conferencias y seminarios donde expertos abordan temas como la diabetes, hipertensión, y salud cardiovascular, proporcionando información sobre prevención y manejo.

- **Programas de salud mental:** Iniciativas que enseñan técnicas de manejo del estrés, meditación y mindfulness, promoviendo la salud emocional y el bienestar psicosocial.
- **Grupos de apoyo:** Espacios donde los adultos mayores pueden compartir experiencias y aprender sobre el manejo de enfermedades crónicas, facilitando la creación de redes de apoyo y amistad.
- **Educación sobre medicamentos:** Programas que educan a los adultos mayores sobre la correcta administración de sus medicamentos, efectos secundarios y la importancia de seguir las indicaciones médicas.

La educación en salud, combinada con el apoyo de profesionales de la salud y de la comunidad, puede transformar la vida de los adultos mayores, fomentando un envejecimiento activo y saludable.

Estrategias Combinadas

Combinar terapia física y educación en salud puede crear un enfoque holístico que maximice los beneficios para los adultos mayores. (Sánchez-Ajofrín Moreno, 2023) mencionan algunas propuestas para implementar estas intervenciones integradas incluyen:

- **Talleres de Bienestar Activo:** Organizar talleres que integren sesiones de terapia física con educación sobre salud. Por ejemplo, se pueden realizar sesiones de ejercicio seguidas de charlas sobre nutrición y manejo del estrés, promoviendo un enfoque integral para el bienestar.
- **Grupos de Apoyo Multifuncionales:** Crear grupos donde los adultos mayores puedan compartir experiencias y recibir apoyo emocional mientras participan en actividades físicas y educativas. Estos grupos pueden incluir ejercicios grupales seguidos de discusiones sobre salud, alimentación y autocuidado.
- **Programas Intergeneracionales:** Desarrollar iniciativas que involucren a adultos mayores y jóvenes, donde se realicen actividades físicas y educativas en conjunto. Esto no solo fomenta la actividad, sino que también refuerza el sentido de comunidad y pertenencia.
- **Ejercicios en Casa con Recursos Educativos:** Proporcionar a los adultos mayores materiales educativos y guías de ejercicios que puedan realizar en casa. Estos recursos pueden incluir videos, folletos o aplicaciones móviles que les enseñen a mantenerse activos y saludables de manera independiente.

- **Sesiones de Entrenamiento en Habilidades de Autocuidado:** Implementar programas que enseñen a los adultos mayores cómo manejar sus condiciones de salud a través de ejercicios específicos y educación, ayudándolos a desarrollar un plan de autocuidado.

Existen varios ejemplos de programas que han demostrado ser efectivos al combinar terapia física y educación para adultos mayores:

- **Programa "Active Aging" en el Reino Unido:** Este programa combina clases de ejercicio adaptadas con talleres de educación en salud. Los participantes han reportado mejoras significativas en su movilidad y bienestar general, así como una reducción en el aislamiento social.
- **Iniciativa "Healthy Living" en Estados Unidos:** Un programa que integra sesiones de terapia física con educación sobre nutrición y salud mental. Los resultados mostraron que los adultos mayores que participaron en este programa experimentaron una mejora en su calidad de vida y una mayor adherencia a hábitos saludables.
- **Proyecto "Senior Fitness" en Australia:** Esta intervención combinó actividades físicas supervisadas con educación sobre la prevención de caídas y el manejo de enfermedades crónicas. Los estudios indicaron una reducción del 30% en caídas entre los participantes y un aumento en la participación social.
- **Programa "Cuerpo y Mente" en España:** Un enfoque que combina clases de yoga adaptadas con talleres de salud emocional. Los participantes no solo mejoraron su estado físico, sino que también reportaron una mayor satisfacción con su vida y conexiones sociales más fuertes.

Estas estrategias integradas han demostrado ser efectivas para promover un envejecimiento activo, al abordar tanto las necesidades físicas como educativas de los adultos mayores, y resaltan la importancia de un enfoque holístico en la atención y el bienestar.

Desafíos y Consideraciones

La implementación de estrategias combinadas de terapia física y educación en salud para adultos mayores enfrenta varios desafíos que pueden limitar su efectividad. Algunos de los obstáculos más comunes incluyen:

- **Acceso limitado:** Muchos adultos mayores pueden enfrentar barreras geográficas o de transporte que dificultan su asistencia a talleres, grupos de apoyo o sesiones de terapia física. Las áreas rurales, en particular, pueden carecer de instalaciones adecuadas.
- **Recursos financieros:** El costo de los servicios de terapia física, programas educativos o incluso el transporte puede ser prohibitivo para algunos adultos mayores, especialmente aquellos con ingresos limitados o pensiones.
- **Falta de concienciación:** Muchos adultos mayores y sus cuidadores pueden no estar al tanto de los beneficios de la terapia física y la educación en salud, lo que limita su participación en programas disponibles.
- **Resistencia al cambio:** Algunos adultos mayores pueden ser reacios a participar en nuevas actividades debido a preocupaciones sobre su capacidad física, miedo a lesiones o simplemente por costumbres establecidas.
- **Limitaciones en la infraestructura:** La falta de instalaciones adecuadas y accesibles para actividades físicas y educativas puede impedir la implementación de programas efectivos.
- Para superar estos desafíos, se pueden considerar las siguientes sugerencias:
- **Programas de transporte:** Implementar soluciones de transporte comunitario que faciliten el acceso de los adultos mayores a talleres y sesiones de terapia física. Esto puede incluir asociaciones con servicios de transporte local o voluntarios que ofrezcan transporte.
- **Financiamiento y subsidios:** Buscar financiamiento a través de asociaciones gubernamentales, fundaciones y organizaciones sin fines de lucro para cubrir los costos de los programas, asegurando que sean accesibles para todos los participantes.
- **Campañas de concienciación:** Realizar campañas informativas que resalten los beneficios de la terapia física y la educación en salud. Utilizar medios locales, redes sociales y eventos comunitarios para llegar a los adultos mayores y sus familias.
- **Adaptación de programas:** Desarrollar programas que se adapten a las capacidades y preferencias de los adultos mayores. Ofrecer opciones de ejercicio de bajo impacto, así como talleres que se enfoquen en temas de interés específico para esta población.
- **Mejora de la infraestructura:** Colaborar con instituciones y organizaciones para asegurar que las instalaciones donde se ofrecen estos programas sean accesibles y adecuadas para adultos mayores, con espacios seguros y adaptados a sus necesidades.

- **Capacitación de profesionales:** Capacitar a los profesionales de la salud y educadores sobre cómo trabajar con adultos mayores y adaptar sus enfoques a esta población específica, asegurando que se sientan cómodos y seguros al participar en las actividades.

Al abordar estos desafíos de manera proactiva, se pueden crear entornos más inclusivos y efectivos que promuevan el envejecimiento activo y mejoren la calidad de vida de los adultos mayores.

Recomendaciones y Perspectivas Futuras

Recomendaciones

Para mejorar la efectividad de las estrategias combinadas de terapia física y educación en salud para adultos mayores, se proponen las siguientes recomendaciones:

1. **Fortalecimiento de Alianzas:** Fomentar la colaboración entre organizaciones de salud, instituciones educativas y comunidades locales para crear programas integrados que aborden de manera holística las necesidades de los adultos mayores.
2. **Evaluación Continua:** Implementar sistemas de monitoreo y evaluación de programas para ajustar y mejorar continuamente las estrategias basadas en los resultados y las experiencias de los participantes.
3. **Educación Continua para Profesionales:** Proporcionar formación continua a los profesionales de la salud y educadores sobre las mejores prácticas en terapia física y educación en salud para adultos mayores, asegurando un enfoque centrado en el paciente.
4. **Personalización de Programas:** Desarrollar programas adaptados a las características individuales de los participantes, considerando su nivel de capacidad física, intereses y necesidades específicas.
5. **Incorporación de Tecnología:** Utilizar plataformas digitales para ofrecer recursos educativos, talleres virtuales y sesiones de terapia física, lo que puede aumentar el acceso y la participación, especialmente en áreas remotas.

Perspectivas Futuras

El futuro de la terapia física y la educación en salud para adultos mayores se presenta prometedor, con varias tendencias emergentes que pueden mejorar la calidad de vida de esta población:

1. **Enfoque Holístico:** La tendencia hacia un enfoque más integral en la atención de la salud, que combine aspectos físicos, mentales y sociales, continuará creciendo. Esto permitirá un mejor abordaje de las múltiples dimensiones del bienestar en el envejecimiento.
2. **Telemedicina y Tecnología:** El uso de la telemedicina y las aplicaciones móviles está en aumento, permitiendo a los adultos mayores acceder a consultas de terapia física y educación en salud desde la comodidad de sus hogares, lo que puede ser especialmente beneficioso en situaciones de movilidad limitada.
3. **Investigación en Innovaciones:** La investigación sobre nuevas técnicas de terapia física y métodos educativos continuará desarrollándose, lo que permitirá la creación de intervenciones más efectivas y personalizadas para los adultos mayores.
4. **Aumento de la Conciencia Social:** A medida que la población envejece, es probable que haya un mayor enfoque social y político en la importancia del envejecimiento activo, lo que impulsará la creación de políticas que apoyen programas de salud y bienestar para adultos mayores.
5. **Participación Comunitaria:** Se espera un aumento en la participación comunitaria, donde los adultos mayores tomen un papel activo en la creación y liderazgo de programas que respondan a sus necesidades y deseos, fomentando un sentido de pertenencia y empoderamiento.

Abordar los desafíos actuales y adoptar un enfoque proactivo y colaborativo, es posible avanzar hacia un futuro donde la terapia física y la educación en salud sean pilares fundamentales para el envejecimiento activo, mejorando así la calidad de vida de los adultos mayores y contribuyendo a comunidades más saludables y resilientes.

Conclusiones

La combinación de terapia física y educación en salud es crucial para promover un envejecimiento activo y saludable en los adultos mayores. Al abordar tanto las necesidades físicas como educativas, estas estrategias no solo mejoran la calidad de vida, sino que también empoderan a los adultos mayores para tomar decisiones informadas sobre su salud y bienestar.

A pesar de los beneficios evidentes, la implementación de programas integrados enfrenta varios desafíos, incluidos el acceso limitado, la falta de recursos y la resistencia al cambio. Superar estas barreras requiere un enfoque colaborativo, donde la comunidad, las organizaciones de salud y las

instituciones educativas trabajen juntas para crear un entorno accesible y acogedor para los adultos mayores.

Con el creciente interés en el envejecimiento activo y el uso de tecnologías innovadoras, hay un potencial significativo para desarrollar intervenciones más efectivas y personalizadas. A medida que la conciencia sobre la importancia de la salud y el bienestar en la vejez continúe aumentando, se espera que surjan más programas y políticas que respalden a los adultos mayores, garantizando que puedan vivir de manera activa, saludable y plena.

Referencias

1. Abreu Cervantes, A., Noriega Fundora, N., & Pérez Inerarity, M. J. R. C. d. s. p. (2020). Diagnóstico de necesidades educativas para el envejecimiento activo en una comunidad. 46, e1164.
2. Arroyave Zambrano, P. M., Ocampo Arias, J., Sánchez Velásquez, S. P., & Antonio Vega, O. J. E.-C. d. I. I. (2020). Inclusión digital como opción aportante al envejecimiento activo. 10(2), 123-136.
3. Bigeriego Tejerina, B. (2015). Propuesta de intervención: La participación comunitaria como base del envejecimiento activo.
4. Carracedo Vázquez, M., Nieto-Riveiro, L., Miranda-Duro, M. d. C., Groba, B., Pousada, T., & Pereira-Loureiro, J. J. R. C. d. T. O. (2017). Estudio fenomenológico sobre la relación entre el envejecimiento activo y la terapia ocupacional en centros de día y residencias de la ciudad de a coruña. 17(1), 37-48.
5. Cruz-Díaz, R., & Rebolledo Gámez, T. (2016). Herramientas tecnológicas y colaboración con terapias alternativas: El profesional de la educación social ante el envejecimiento y la discapacidad intelectual. Paper presented at the Tecnología, innovación e investigación en los procesos de enseñanza-aprendizaje.
6. Cuéllar, A. F., & Sánchez, M. W. J. S. Z. (2020). Programa de intervención para estimular la reserva cognitiva en el envejecimiento activo. (19), 91-101.
7. de Miguel López, M. (2017). Envejecimiento activo, programas intergeneracionales y educación social.
8. Fidalgo Vigil-Escalera, M. (2016). Promoción del envejecimiento activo mediante la incorporación de la actividad física en el adulto.

9. Heredia, N. M., Rodríguez, E. S., & García, A. M. R. J. R. n. t. e. f., deporte y recreación. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores: revisión bibliográfica. (39), 829-834.
10. Herrera Valerio, P., & Miranda Núñez, A. (2017). Acciones del programa Red de Atención Progresiva para el Cuido Integral de las Personas Adultas Mayores de Costa Rica, orientadas a la prevención de alteraciones musculoesqueléticas y la promoción del envejecimiento activo, durante el período de enero a abril de 2017.
11. López Porras, Y. N., & Medina Loayza, K. S. (2021). Centro integral del adulto mayor para el envejecimiento activo y vinculo intergeneracional con los adolescentes, en SJL–Lima.
12. Martínez Heredia, N., Santaella Rodríguez, E., & Rodríguez García, A. M. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica.
13. Sánchez-Ajofrín Moreno, P. (2023). Diseño de un programa de envejecimiento activo desde terapia ocupacional.
14. Troncoso Pantoja, C., Díaz Martínez, X., Martorell Pons, M., Nazar Carter, G., Concha Cisternas, Y., & Cigarroa Cuevas, I. J. M. (2020). Revisión de estrategias para promover el envejecimiento activo en Iberoamérica. 18(5), 899-906.

© 2024 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).