



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

RIVISTA ITALIANA DI PEDAGOGIA DELLO SPORT RIPES

READ REVIEWS

<https://zenodo.org/record/345459>

WRITE A REVIEW

Rivista Italiana di Pedagogia dello Sport, 2, 2016, ISSN 2499-541X

CORRESPONDENCE:
labopedagogia@gmail.com

EL VALOR PEDAGÓGICO DE UN ENFOQUE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA INTEGRAL EN EL
ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE LA POBLACIÓN

DATE RECEIVED:
March 05, 2017

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

© RIPES This article is distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#), which permits unrestricted use, distribution, and redistribution in any medium, provided that the original author and source are credited.



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

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

[Print full article](#)