

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA ENTRE MAYORES VS INTERGENERACIONAL

María del Camino Escolar-Llamazares.
Tamara De la Torre Cruz
Isabel Luis Rico
Carmen Palmero Cámara
Alfredo Jiménez Eguizábal
Universidad de Burgos.
cescolar@ubu.es

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n2.v2.1086>

Fecha de Recepción: 2 Septiembre 2017
Fecha de Admisión: 1 Noviembre 2017

RESUMEN

Son incuestionables los beneficios a nivel psicológico de la práctica regular de actividad físico-deportiva en personas mayores, de igual modo, los programas intergeneracionales fomentan su bienestar psicológico. En este sentido algunos autores señalan la necesidad de investigar sobre los beneficios de la práctica físico-deportiva en un formato intergeneracional. El objetivo de este trabajo ha sido conocer el impacto que la práctica deportiva tiene en la autoestima, autoeficacia, depresión y bienestar psicológico de las personas mayores y si el formato intergeneracional aporta beneficios diferenciales a nivel emocional. Para ello, se ha llevado a cabo una revisión sistemática analizando las investigaciones que abordan esta temática desde el año 2000 hasta la actualidad. Las Bases de Datos consultadas han sido Scopus, WOS, CSIC y Dialnet. Se han analizado doce artículos científicos. Los resultados permiten comprobar como el deporte o ejercicio físico adaptado a personas mayores mejora su autoestima, autoconcepto, los indicadores de depresión y en general su bienestar subjetivo. De la misma forma, la práctica deportiva intergeneracional aumenta el bienestar emocional de los mayores. Si bien, en este último caso los estudios son escasos y se demanda investigación sobre la eficacia diferencial de los programas deportivos planteados entre iguales o en un formato intergeneracional.

Palabras claves: Intergeneracional, mayores, bienestar psicológico, actividad física-deportiva

ABSTRACT:

Psychological benefits of sport between elderly vs intergenerational

The benefits at the psychological level of the regular practice of physical-sport activity in elderly people are unquestionable; similarly, intergenerational programs promote their psychological

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA ENTRE MAYORES VS INTERGENERACIONAL

well-being. In this sense, some authors point out the need to investigate the benefits of physical-sport practice in an intergenerational format. The objective of this work has been to know the impact that sports practice has on self-esteem, self-efficacy, depression and psychological well-being of the elderly and whether the intergenerational format provides differential benefits at an emotional level.

For it we have carried out a systematic review by analyzing various papers and studies that address this subject since 2000 to the present. The databases consulted were Scopus, WOS, CSIC and Dialnet. Twelve scientific articles have been analyzed. The results allow us to verify how sport or physical exercise adapted to the elderly improves their self-esteem, self-concept, indicators of depression and in general their subjective well-being. In the same way, intergenerational sports practice increases the emotional well-being of the elderly. Although, in the latter case, studies are scarce and research is demanded on the differential efficacy of sports programs between peers or in an intergenerational format.

Keywords: Intergenerational, elderly, psychological welfare, pshysical activity

ANTECEDENTES

En las últimas décadas las personas mayores de 65 años representan el grupo social que más crece en el conjunto de los países desarrollados. En España, lo hace a un ritmo del 2,5% anual, frente al 0,84% del resto de la población y se ha estimado que representarán el 33% de la población en 2050 (García, Marín, y Bohórquez, 2012; Serrano-Sánchez, Lera-Navarro, y Espino-Torón, 2013).

Se sabe que, los estilos de vida sedentarios perjudiciales para la salud se incrementan con la edad. Tal y como recogen Guillen, Aguinaga y Elizondo-Armendáriz (2005) existe hasta un 80,3% de varones sedentarios en el grupo de mayor edad, y un 86,3% entre las mujeres (Gallego et al., 2012).

Numerosas investigaciones resaltan los beneficios físicos y psicológicos que tiene la práctica de actividad física para el ser humano (Aguilar-Parra et al., 2015; Reigal y Videra, 2013). De hecho, el ejercicio físico practicado de forma regular y adaptado es una de las principales estrategias que permiten envejecer de forma saludable contribuyendo a la mejora de la calidad de vida (Aparicio, Carbonell, y Delgado, 2010).

Los beneficios psicológicos del ejercicio físico, se producen tanto a nivel cognitivo como a nivel afectivo-emocional. Las investigaciones resaltan efectos positivos relacionados con el estado de ánimo, la satisfacción con la vida, la atención, memoria, razonamiento, confianza, estabilidad emocional, ansiedad, irritabilidad y depresión. Igualmente, mejora el autoconcepto, la autoeficacia, autoestima y bienestar psicológico en general (Aguilar-Parra et al., 2015; Aparicio et al., 2010; Gallego et al., 2012).

Otro aspecto que aumenta el bienestar psicológico (autoestima, capacidad para hacer frente a la enfermedad mental) de las personas mayores es la participación en programas intergeneracionales pues además de fomentar la participación en la comunidad, promueven un envejecimiento más saludable (Butt y Kirnjeev, 2007; Gutiérrez y Hernández, 2013; Palmero et al., 2014; Pinazo y Kaplan, 2007).

Sin embargo, a pesar de las virtualidades que presentan los programas intergeneracionales, Gutiérrez y Henández (2013) señalan la necesidad de seguir indagando sobre sus beneficios. En concreto, se considera conveniente investigar sobre los beneficios de la práctica físico-deportiva en un formato intergeneracional.

En consecuencia y teniendo en cuenta los aspectos recogidos hasta aquí se plantea como objetivo de esta investigación conocer el impacto que la práctica deportiva tiene en la autoestima, autoeficacia, depresión y bienestar psicológico de las personas mayores y si el formato intergeneracional les aporta beneficios diferenciales a nivel emocional.

MÉTODO

Se llevó a cabo una revisión sistemática siguiendo el procedimiento propuesto por Fernández-Ríos y Buela-Casal (2009). Para recopilar la información se han utilizado las siguientes Bases de Datos: CSIC, Dialnet, Scopus, WOS. La búsqueda se realizó con la combinación de diferentes términos (en castellano y en inglés) presentes en palabras clave, título o resumen: salud psicológica, envejecimiento activo, actividad física, mayores, deporte mayores, beneficios deporte, emociones, depresión, autoestima, bienestar emocional, intergeneracional.

Para la selección de los estudios se han empleado los siguientes criterios de inclusión y exclusión (Tabla 1):

Tabla 1
Criterios de inclusión y exclusión utilizados para la selección de estudios

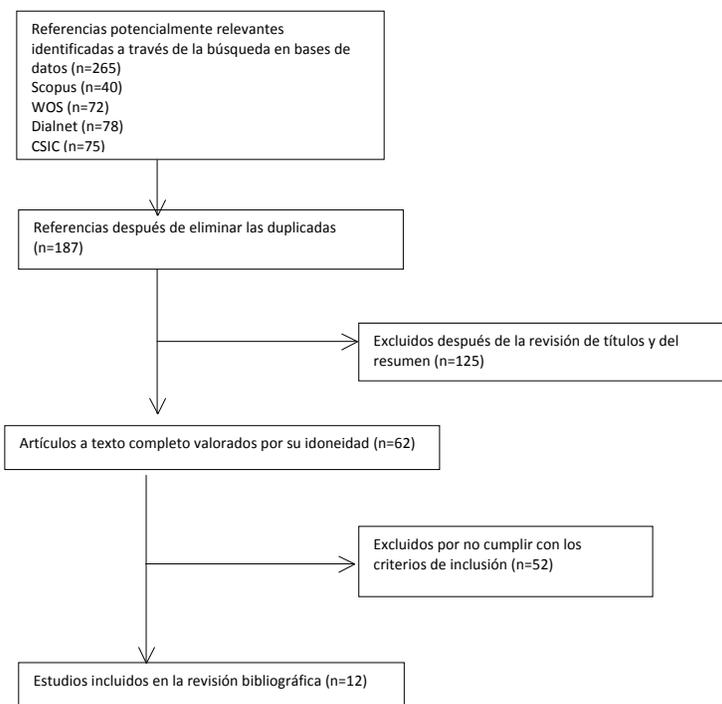
Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
1. Estudios publicados entre 2000 y 2016.	1. Estudios publicados como tesis, capítulos de libro, libros o revisiones.
2. Estudios cuyo ámbito de actuación es España.	2. Estudios publicados antes del año 2000.
3. Cumplir al menos cinco criterios de la escala de validez científica <i>PEDro</i> .	3. Estudios cuyo objeto de estudio es solo población joven.
4. Estudios científicos de intervención, descriptivos, observacionales.	4. Trabajos centrados en aspectos diferenciales en función del género.
5. Estudios que se centran en población mayor.	5. Estudios que valora solo el beneficio a nivel físico del deporte.
6. Estudios en inglés y castellano.	
7. Estudios que valoran el beneficio psicológico o emocional del deporte.	
8. Trabajos cuya población de estudio sea intergeneracional.	

A continuación, se presenta en la Figura 1 un diagrama de flujo que aborda la secuencia de pasos realizada para obtener los estudios seleccionados:

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA ENTRE MAYORES VS INTERGENERACIONAL

Figura 1.

Diagrama de flujo con los pasos seguidos en la selección de los artículos



En total se han analizado doce artículos cuyas características principales se pueden consultar en la Tabla 2.

Tabla 2
Estudios incluidos en la revisión sistemática

Autores y Año	Rango de edad	Nº (masculino, femenino)	Tipo de intervención	Duración (meses)	Destinatarios	Características de destinatarios	VARIABLES psicológicas	Resultados
De Gracia, M., y Marcó, M. (2000)	61-77 años	107 sujetos (hombres=37; mujeres=70)	Programa de actividad física: Aeróbica y no-aeróbica	8 meses	Inscritos en programas de actividad física	Sedentarios y no sedentarios Alto grado de movilidad Ningún trastorno o afección motora	Bienestar psicológico Falta de activación Distensión psicológica	Cambios positivos en el estado de ánimo Disfrute de las actividades Menor distensión psicológica
Barriopedro, M. I., Eraña, I., y Mallol, L. (2001)	Edad media 76,7 años	57 sujetos 66,6% mujeres	Programa de actividad física Individual (Ciclismo, Natación...) Actividad en grupo - no físicas- (teatro, pintura...) Sedentarios	No se especifica	Residencias de tercera edad	Ningún trastorno o afección motora	Depresión	Los grupos que realizan actividad física muestran niveles similares de depresión y satisfacción con la vida. Los niveles en grupos sedentarios varían.

LA PSICOLOGÍA HOY: RETOS, LOGROS Y PERSPECTIVAS DE FUTURO.
EL MUNDO DEL ADULTO Y ENVEJECIMIENTO

Campos, J., Huertas, F., Colado J.C., López A.L., Pablos, A., y Pablos, C. (2003)	55-82 años	90 mujeres	Programa de actividad física: Ejercicios de fuerza	6 meses	Inscritos en programas de actividad física Mujeres mayores de 55 años	Ningún trastorno o afección motora	Auto concepto físico Autoestima global Satisfacción con la vida	El auto concepto constituye un valor significativo para la construcción global de la autoestima Existencia de una relación significativa entre la autoestima global y la satisfacción con la vida El efecto del programa: incremento de los niveles de fuerza está acompañado por un incremento de las tres variables psicológicas
Reigal, R. E., y Videra, A. (2013)	65-85 años	289 sujetos (hombres=80; mujeres=209)	Instrumento: Aplicación de cuestionario	No se especifica	Inscritos en polideportivos municipales u otras en la vía pública	Sujetos que realizan actividad física de intensidad moderada y predominantemente aeróbica.	Autoeficacia	Los sujetos que realizan actividad física con 3 o 4 días a la semana tienen mejor percepción de autoeficacia general que aquellos que practican con una frecuencia menor o mayor.
Gallego, J., Aguilar, J. M., Cangas, A. J., Lorenzo J. J., Franco, C., y Mañas, I. (2012)	60-65 años	33 sujetos (hombres=9; mujeres=24)	Programa de actividad física: Natación	8 meses	Asociados a un centro dependiente de la Consejería para Igualdad y Bienestar Social.	Con falta de autonomía y con problemas de dependencia	Autoestima	El programa de natación adaptada influye positivamente sobre la autoestima (las mejores puntuaciones han sido obtenidas por el sexo masculino)
García, A. J., Marin, M., y Bohórquez M. R. (2012)	65- más de 75 años	184 sujetos 62,3 % mujeres 37,7% hombres	Instrumento: Aplicación de cuestionario	No se especifica	Inscritos en programas de actividad física y deporte. Sujetos que no participan en actividades físico-deportivas.	Sedentarios y no sedentarios	Autoestima	Los mayores que consideran tener mejor autoestima son aquellos que realizan actividades físicas de forma frecuente. La autoestima no disminuye con la vejez.
García, A. J., y Troyano Y. (2013)	65- más de 75 años	184 personas (hombres=69; mujeres=115)	Instrumento: Aplicación de cuestionario	No se especifica	Inscritos en programas de salud y calidad de vida No inscritos en programas de actividad física-deportiva	Sedentarios y no sedentarios	Autoestima	Mayor nivel de autoestima personal entre las personas mayores que realizan actividad físico-deportiva que las que no la realizan.
Bohórquez, M. R., Lorenzo, M., y García, A. J. (2013)	64-91 años	104 sujetos (hombres=36; mujeres=68)	Instrumento: Aplicación de cuestionario	No se especifica	Inscritos en diferentes espacio públicos	Sedentarios y no sedentarios	Felicidad Bienestar	La felicidad tiene una conexión directa con la realización de actividades físicas.
Rodríguez-Hernández, M., Araya, F., Ureña, P., Wadswrt, D. D., y Solano, L. (2014)	60-86 años	138 sujetos (hombres=18; mujeres=120)	Instrumento: Aplicación de cuestionario	No se especifica	Inscritos en programas de educación física institucionalizados	No sedentarios	Depresión	Los sujetos con buen estado físico manifiestan niveles depresivos bajos mostrando una relación positiva entre la actividad física y el manejo de la depresión.
De-Juanas Oliva, A., Limón, M. R., Navarro, E. (2013)	66 - 75 años	328 sujetos (hombres=100; mujeres=228)	Instrumento: Aplicación de cuestionario	No se especifica	Tres centros de día y cinco centros culturales ubicados en diferentes distritos de la ciudad	No se especifica	Bienestar psicológico	Los sujetos que afirman realizar ejercicio físico tienden a mostrar un mejor funcionamiento positivo y obtienen mejoras en su estado de ánimo
Marti-Puig, M., Chiva-Bartoll, O., Gil-Gómez, J., y Sandriz-Ruiz, M. L. (2014)	Mayores de 55 años y 16-17 años	30 mujeres mayores y 15 estudiantes de 2º Bachillerato	Tres sesiones de acondicionamiento físico diseñado y dirigido por alumnos de 2º Bachillerato Educación Física y de la Salud	No se especifica	Participantes en una actividad de gimnasia de mantenimiento organizada por el Patronado Municipal de Deportes	Mujeres adultas mayores	Salud, Calidad de vida. Relaciones interpersonales y sociales	No se recogen medidas post-intervención de salud o calidad de vida. Las adultas mayores no se consideran absolutamente aptas para realizar la actividad física sin dificultad. Si mejora la opinión y percepción de los jóvenes sobre las adultas mayores

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA ENTRE MAYORES VS INTERGENERACIONAL

García, L., y Camps, C. (2014)	- Mayores de 65 años - Entre 14 y 16 años	-13 Mayores en Residencia Tercera Edad (10 mujeres y 3 varones) - 40 Jóvenes de 3º y 4º de ESO (20 chicas y 18 chicos)	Taller de psicomotricidad	Un curso escolar	Residencia de tercer edad	Personas con o sin deterioro cognitivo Personas autónomas y con ayudas técnicas	Bienestar emocional	Cambia la percepción de los mayores por parte de los jóvenes Los mayores vivencian las actividades con diversión y como placenteras, se fomenta el bienestar emocional
--------------------------------	---	--	---------------------------	------------------	---------------------------	--	---------------------	---

RESULTADOS

Teniendo en cuenta el objetivo de esta revisión se han organizado los resultados analizando las contribuciones realizadas sobre los beneficios psicológicos (autoestima, autoeficacia, depresión y bienestar psicológico) que el deporte produce en los mayores, y sobre los beneficios diferenciales de la actividad deportiva practicada en formato intergeneracional.

Autoestima

La autoestima es un mediador de la conducta con un gran peso en el bienestar psicológico y calidad de vida de las personas y más en concreto durante la adultez mayor (Campos et al., 2003; García y Troyano, 2013).

Existe una clara relación entre la realización de actividad física y la mejora de la autoestima en personas mayores. Por ejemplo, García et al. (2012) concluyen que los mayores que realizan actividad físico-deportiva manifiestan una adecuada autoestima personal, lo que se relaciona positivamente con un adecuado bienestar psicológico. Gallego et al. (2012) establecen que todas las personas mayores que participaron en un programa de natación adaptada mejoraron de forma significativa su nivel de autoestima como efecto propio de la actividad.

Por su parte, García y Troyano (2013) encontraron que los mayores que realizan dos sesiones de actividad física-deportiva durante al menos dos horas a la semana de forma regular presentan un mayor nivel de autoestima que aquellas que no realizan actividad física-deportiva. Por lo tanto, se advierte de la importancia de la autoestima, siendo una de las áreas de intervención para mejorar la calidad de vida en la población mayor (García et al., 2012; García, Musitu, y Veiga, 2006).

Autoeficacia

La autoeficacia es un factor relevante para el bienestar de las personas y ha sido objeto de múltiples investigaciones (Reigal y Videra, 2013). Como se sabe el envejecimiento disminuye las capacidades físicas y cognitivas que pueden perturbar la sensación de eficacia ante las demandas de la vida (Casis y Zumalabe, 2008; Reigal y Videra, 2013).

Diversas investigaciones han puesto de manifiesto el impacto de la práctica física sobre la percepción de eficacia personal. Montaner et al. (2005) realizaron un estudio con mujeres con una media de 65 años donde observaron relaciones positivas entre la práctica física y la autoeficacia física, autoestima global y satisfacción con la vida. En esta línea Reigal y Videra (2013) encuentran que el ejercicio físico influye positivamente en el nivel de salud psicológica, y que los valores más altos en la percepción de eficacia general los obtienen aquellos que participan en actividad física moderada de tipo aeróbico durante tres o cuatro sesiones semanales.

Depresión

La depresión es un trastorno psicológico que afecta a la calidad de vida de las personas adultas mayores, a su capacidad social, al bienestar psicológico y a la funcionalidad física, aspectos direc-

tamente asociados con altos niveles de mortalidad y morbilidad (Rodríguez-Hernández, Araya, Ureña, Wadsworth, y Solano, 2014). Por otra parte, la depresión. Además, es uno de los desórdenes psicológicos con mayor prevalencia en población anciana (Barriopedro, Eraña, y Mallo, 2001).

Distintos estudios transversales han manifestado una relación inversa entre un estilo de vida activo y los niveles de depresión en poblaciones no clínicas (Barriopedro et al., 2001). También, estudios longitudinales en adultos, informan de una mayor vulnerabilidad a presentar altos niveles de depresión entre aquellos sujetos con niveles bajos de actividad física a lo largo de la vida (Ruuskanen y Ruoppila, 1995).

Mather et al. (2002) encontraron que la participación en un programa de ejercicio físico disminuyó significativamente los niveles depresivos de las personas involucradas e incluso pequeños periodos de actividad física resultaron beneficiosos para las personas con niveles depresivos.

Rodríguez-Hernández et al. (2014) encuentran relación entre capacidad física funcional y depresión, pues las personas con niveles bajos de actividad física o capacidad física tienen mayores posibilidades de deprimirse. Asimismo, las personas que manifestaron niveles depresivos elevados e iniciaron programas de actividad física incrementaron su capacidad física y disminuyeron los niveles depresivos.

En general, los distintos estudios afirman que el ejercicio físico regular mejora los síntomas depresivos (Barriopedro et al., 2001). De hecho la actividad física regular ha demostrado ser un elemento indispensable para el manejo de la depresión en esta población (Rodríguez-Hernández et al., 2014).

Bienestar psicológico

El bienestar psicológico se corresponde con un juicio subjetivo, global y relativamente estable de satisfacción con la vida (De-Juanas, Limón, y Navarro, 2013) y tiene un papel fundamental en la calidad de vida de personas con edad avanzada (Campos et al., 2003; De Gracia y Marcó, 2000). Algunos expertos asocian el bienestar psicológico a la felicidad.

Partiendo de la importancia de esta variable, la práctica de actividad física se postula como un elemento a tener en cuenta en la mejora del bienestar en los mayores (Pawlowsky, Downward, y Rasciute, 2011). Así pues, Bohórquez, Lorenzo y García (2013) encontraron que los mayores de 65 años que realizan actividad física estiman mayor su felicidad que aquellos que tienen un estilo de vida sedentario.

Igualmente, Barriopedro et al. (2001) señalan que los ancianos sedentarios presentan unos niveles más bajos de satisfacción que los ancianos que realizan actividades físicas.

De-Juanas Oliva et al. (2013) constatan que aquellos mayores que afirman realizar ejercicio físico tienen a mostrar una mayor habilidad personal para elegir o crear entornos favorables y satisfacer los deseos y necesidades propias.

En general, las investigaciones que comparan personas mayores sedentarias con aquellas que practican de forma regular actividad física señalan mayores niveles de satisfacción y bienestar psicológico de estas últimas (Campos et al. 2003).

Programas intergeneracionales

Existen escasos estudios que analizan los beneficios psicológicos de la práctica deportiva intergeneracional. Martí-Puig, Chiva-Bartoll, Gil-Gómez y Sanchiz-Ruiz (2014) plantean una primera aproximación a este estudio al incluir un programa intergeneracional en una unidad didáctica de educación física en alumnos de Bachillerato. El proyecto intergeneracional diseñado consistía en la participación de dos grupos de diferentes generaciones (jóvenes de Bachillerato y mujeres de entre 50 y 70 años) en una misma actividad deportiva, en concreto, tres sesiones de acondicionamiento físico.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA ENTRE MAYORES VS INTERGENERACIONAL

Los resultados muestran como los estudiantes mejoran la percepción sobre las personas mayores. Por su parte, los mayores consideran que la práctica de educación física intergeneracional es un medio para su desarrollo personal y social.

Por su parte García y Camps (2014) realizan un taller de psicomotricidad entre jóvenes de tercero y cuarto de Educación Secundaria Obligatoria y personas mayores de una residencia de Tercera Edad. Los resultados señalan como los jóvenes cambian su percepción sobre los mayores, y éstos vivencian la actividad como placenteras mejorando su bienestar emocional.

DISCUSIÓN-CONCLUSIONES

El objetivo de este trabajo ha sido revisar de forma sistemática la literatura que analiza el impacto de la actividad físico-deportiva en la autoestima, autoeficacia, depresión y bienestar psicológico de las personas mayores e indagar si esta práctica de forma intergeneracional aporta beneficios diferenciales a nivel psicológico.

En general, se encuentra que las personas mayores que realizan deporte independientemente del tipo de ejercicio practicado obtienen mejorías en su estado de ánimo y bienestar psicológico (Bohórquez et al., 2013; De-Juanas et al., 2013; Rodríguez-Hernández et al., 2014). En concreto, influye positivamente sobre su autoestima, mejora la autoeficacia y la depresión (García et al., 2012; Gallego et al., 2012).

Partiendo de estas evidencias se considera que la práctica de ejercicio físico regular a través de programas planificados y adaptados a personas mayores, dirigidos o supervisados por especialistas del ámbito de la actividad física y respaldados por instituciones públicas se presentan como la mejor terapia bio-psico-social (Aparicio et al., 2010). De hecho, al ejercicio físico adaptado para la población mayor se le puede denominar como la “píldora antienvjecimiento” por excelencia (Castillo-Garzón, Ruiz, Ortega, y Gutiérrez, 2006).

En cuanto a los beneficios psicológicos para los mayores de la práctica deportiva intergeneracional, si bien son escasas las investigaciones que lo analizan, si se puede constatar un aumento en el bienestar emocional de los mayores (Martí-Puig et al., 2014; García y Camps, 2014).

En conclusión, se debe apostar por las relaciones intergeneracionales como ideal en la práctica de actividades físico-deportivas, e investigar sobre la eficacia diferencial, a nivel psicológico, de la actividad realizada entre iguales o en formato intergeneracional. En este sentido, estamos de acuerdo con Becerril y Bores (2015) cuando señalan que se necesita una investigación centrada en el análisis de una práctica de ocio en torno a la actividad física intergeneracional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar-Parra, J. M., Gallego, J., Fernández-Campoy, J. M., Pérez-Gallardo, E. R., Trigueros, R., Alías-García, A., ... Cangas, J. (2015). Influencia de programas de actividad física en la calidad del sueño de personas mayores de 55 años. *Revista de Psicología Del Deporte*, 24(2), 289–295.
- Aparicio, V., Carbonell, A., y Delgado, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 40(20), 556-576.
- *Barriopedro, M. I., Eraña, I., y Mallol, L. (2001). Relación de la actividad física con la depresión y satisfacción con la vida en la tercera edad. *Revista de Psicología Del Deporte*, 10(2), 239–246. Recuperado de <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v10n2p239.pdf>.
- Becerril, R., y Bores, N. J. (2015). Posibilidades educativas e intergeneracionales de la orientación deportiva: investigando desde la práctica en el medio rural. *E-balonmano.com:Revista de Ciencias del Deporte*, 11, 27–28.

- *Bohórquez, M. D., Lorenzo, M., y García, A. J. (2013). Felicidad y actividad física en personas mayores. *Escritos de Psicología*, 6(2), 6–12. doi:10.5231/psy.writ.2013.2106.
- Butt, D., y Kirnjeev, Ch. (2007). Intergenerational programs promote active aging. *The Journal on Active Ageing*, Julio/agosto, 34-39.
- *Campos, J., Huertas, F., Colado, J., López, A. L., Pablos, A., y Pablos, C. (2003). Efectos de un programa de ejercicio físico sobre el bienestar psicológico de mujeres mayores de 55 años. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(1), 4–21.
- Casis, L. y Zumalabe, J. M. (2008). *Fisiología y psicología de la actividad física y el deporte*. Barcelona: Elsevier.
- Castillo-Garzón, M. J., Ruiz, J. R., Ortega, F. B., y Gutiérrez, Á. (2006). Anti-aging therapy through fitness enhancement. *Clinical Interventions in Aging*, 1(3), 213–220.
- *De Gracia, M., y Marcó, M. (2000). Efectos psicológicos de la actividad física en personas mayores. *Psicothema*, 12(2), 285–292.
- *De-Juanas, Á., Limón, M. R., y Navarro, E. (2013). Análisis del bienestar psicológico. Estado de salud percibido y calidad de vida en personas adultas mayores. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 22, 153–168. doi:10.7179/PSRI_2013.22.02.
- Fernández-Ríos, L., y Buela-Casal, G. (2009). Standards for the preparation and writing of Psychology review articles. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9(2), 329–344.
- *Gallego, J., Aguilar, J. M., Cangas, A. J., Lorenzo, J. J., Franco, C., y Mañas, I. (2012). Programa de natación adaptada para personas mayores dependientes: Beneficios psicológicos, físicos y fisiológicos. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 125–133.
- *García, L., y Camps, C. (2014). Jóvenes y mayores: una experiencia intergeneracional en psicomotricidad. *Entre Líneas: Revista Especializada en Psicomotricidad*, (33), 5–12.
- *García, A. J., Marín, M., y Bohórquez, M. R. (2012). Autoestima como variable psicosocial predictora de la actividad física en personas mayores. *Revista de Psicología Del Deporte*, 21(1), 195–200.
- García, J. F., Musitu, G. y Veiga, F. (2006). Autoconcepto en adultos de España y Portugal. *Psicothema*, 18(3), 551-556.
- *García, A. J., y Troyano, Y. (2013). Percepción de autoestima en personas mayores que realizan o no actividad física-deportiva. *Escritos de Psicología*, 6(2), 35–41. doi:10.5231/psy.writ.2013.1806.
- Guillén, F., Aguinaga, I. y Elizondo-Armendáriz, J. J. (2005). Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en la población de 18 a 65 años de Pamplona. *Revista Española de Salud Pública*, 79(5), 559-567.
- Gutiérrez, M., & Hernández, D. (2013). Los beneficios de los programas intergeneracionales desde la perspectiva de los profesionales. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 1723(21), 213–235. Recuperado de http://www.upo.es/revistas/index.php/pedagogia_social/article/view/737
- *Martí-Puig, M., Chiva-Bartoll, O., Gil-Gómez, J., y Sanchiz-Ruiz, M. L. (2014). Programas intergeneracionales. Innovación educativa en el ámbito de la educación física. *Innovación y Propuestas*, 2(78), 3–11.
- Mather, A. S., Rodriguez, C., Guthrie, M. F., McHARG, A. M., Reid, I. C., y McMurdo, M. E. (2002). Effects of exercise on depressive symptoms in older adults with poorly responsive depressive disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 180(5), 411-415.
- Montaner, A. M., Llana, S., Moreno, Y., Benedicto, E., y Domínguez, D. (2005). Influencia de la nata-

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA ENTRE MAYORES VS INTERGENERACIONAL

- ción sobre el bienestar psicológico en mujeres mayores de 55 años. *Apuntes, Educación Física y Deportes*, 80, 71-74.
- Palmero, C., Gañán, A., Luis, I., De la Torre, T., Baños, V., Escolar, C., ... y Jiménez, A. (2014). Influencia de las actividades intergeneracionales universitarias en la calidad de jóvenes y mayores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 158-169.
- Pawlowski, T., Downward, P. y Rasciute, S. (2011). Subjective well-being in European countries. On the age-specific impact of physical activity. *European Review of Aging and Physical Activity*, 8, 93-102. <http://dx.doi.org/10.1007/>.
- Pinazo, S. y Kaplan, M. (2007). Los beneficios de los programas intergeneracionales. En Sánchez, M. (dtor), *Programas intergeneracionales. Hacia una sociedad para todas las edades: 70- 101*. Fundación la Caixa, Barcelona.
- *Reigal, R. E., y Videra, A. (2013). Frecuencia de práctica física y autoeficacia en la tercera edad. *Revista Intenracional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 49(13), 107-120. Recuperado de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/12273/59775_7.pdf?sequence=1
- *Rodríguez-Hernández, M., Araya, F., Ureña, P., Wadsworth, D. D., y Solano, L. (2014). Aptitud Física y su Relación con Rasgos Depresivos en Personas Adultas Mayores que Realizan Actividad Física. *Revista MHSalud*, 11(1), 35-46. doi:<http://dx.doi.org/10.15359/mhs.11-1.4>.
- Ruuskanen, J. M., y Ruoppila, I. (1995). Physical activity and psychological well-being among people aged 65 to 84 years. *Age and ageing*, 24, 292-296.
- Serrano-Sánchez, J. A., Lera-Navarro, A., y Espino-Torón, L. (2013). Actividad física y diferencias de Fitness funcional y calidad de vida en hombres mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 13(49), 87-105. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista49/artactividad348.htm>