

# Instituto Andaluz del Deporte



## MATERIAL DIDÁCTICO PARA EL DESARROLLO DE PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO EN ADULTOS Y MAYORES

### 6. BIBLIOGRAFÍA



Junta de Andalucía  
Consejería de Educación y Deporte

## 6. BIBLIOGRAFÍA

- Águila, C. y Casimiro, A. (1997). Bases metodológicas para el correcto diseño de programas de ejercicio físico para la salud. *Revista de Educación Física*, 67:11-15.
- Aleman, H., Esparza, J. y Valencia, M.E. (1999). Antropometría y composición corporal en personas mayores de 60 años. Importancia de la actividad física. [Anthropometry and body composition in persons over 60. The importance of physical activity]. *Salud Pública Mex*, 41(4), 309-16.
- Álvarez del Palacio, E. y Villa Vicente, G. (1996). El ejercicio corporal como forma de mantenimiento físico y conservación de la salud: una perspectiva histórica. *Archivos de Medicina del Deporte*, 51. 37-45.
- American College of Sport Medicine (1998). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine and Science in sports and exercise*: 30(6), 975-999
- American College of Sport Medicine (1999). *Manual ACMS para la valoración de la prescripción del ejercicio*. Barcelona. Paidotribo.
- American College of Sports Medicine. (1995). ACSM Position Stand on osteoporosis and exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 27 (4): i-vii.
- American College of Sports Medicine. (1995). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Baltimore: Williams & Wilkins.
- Andreyeva, T., Michaud, P.C. y Soest, A. (2007). Obesity and health in Europeans aged 50 years and older. *Public Health*, 121, 497-509.
- Angevaren, M., Aufdemkampe, G., Verhaar, H.J., Aleman, A. y Vanhees, L. (2008). Physical activity and enhanced fitness to improve cognitive function in older people without known cognitive impairment. *Cochrane Database Syst Rev*. 16, (2): CD005.
- Aranda, R. (2003). *Efecto del ejercicio físico agotador sobre el estrés oxidativo asociado al envejecimiento*. Tesis Doctoral. Servicio de Publicaciones Universidad de Valencia. Valencia.
- Audelin, M.C., Savage, P.D. y Ades, P.A. (2008). Exercise-Based Cardiac Rehabilitation for Very Old Patients (>75 Years) Focus on physical function. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 28: 163–173.
- Aztarain, F.J. y De Luis, M.R. (1994). Sesenta minutos a la semana para la salud. *Archivos de medicina del deporte*, XI, 41: 49-54.
- Bar'or, O. (1990). Discusión: Growth, exercise, fitness and later outcones, En; *Exercise, fitness, and health. A consensus of current knowledge*. C.Bouchard. y col. Human Kinetics, Champaign, Illinois. pp. 655-660.
- Blain, H., Vuillemin, A., Blain, A. y Jeandel, C. (2000). The preventive effects of physical activity in the elderly. *Presse Med*. 24, 29 (22):1240-1248.
- Blumenthal, J.A., Emery, C.F., Madden, D.J. y George, L.K. (1989). Cardiovascular and behavioral effects of aerobic exercise training in healthy older men and women. *Journals of Gerontology*, 44(5).
- Borms, J. (1995). El ejercicio, la salud, la condición física y las personas de edad. En: *Unisport: el deporte hacia el siglo XXI*. Deportes nº 19. Málaga: IAD.

- Bouchard C., Shepard R.J., Stephens T., Sutton, J.R., Mcpherson, B.D., (Eds). (1990). *Exercise, Fitness and Health: A Consensus of Current Knowledge*. Illinois: Human Kinetics, Champaign.
- Bouchard, C. y Shephard, R.J. (1994) Physical activity, fitness and health: The model and key concepts. En: C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens. *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics: 77-88.
- Brassington, G.S. y Hicks, R.A. (1995) Aerobic exercise and self-reported sleep quality in the elderly individuals. *Journal of Aging and Physical Activity*; 3: 120-134.
- Bréchat, P.H., Lonsdorfer, J., Berthel, M. y Bertrand, D. (2006). Subsidising exercise in elderly people. *Lancet*, 367: 1055–1056.
- Bruce, B., Fries, J.F. y Lubeck, D.P. (2007). Aerobic exercise and its impact on musculoskeletal pain in older adults: a 14 year prospective, longitudinal study. *Arthritis Research and Therapy*, 7(6): 263-270.
- Burriel, J.C. (2007). *Anàlisi de l'oferta i la demanda d'activitats físiques per a la gent gran en els quipaments públics de la ciutat de Barcelona*. Barcelona. Institut Barcelona Esportes (Ajuntament de Barcelona).
- Buskirk, E.R. (1985). Health Maintenance and Longevity: Exercise. In: Schneider EL et al. *The Handbook of the Biology of Aging* (2nd de.). New York: Van Nostrand Reinhold.
- Campanelli, L.C. (1996). Mobility changes in older adults: Implications for practitioners. *Journal of Aging and Physical Activity*; 2: 105-118.
- Casimiro, A. (1995). La actividad física como mejora de la salud de nuestros ancianos. En: Rodríguez, P.L. y Moreno, J.A. *Perspectivas de actuación en E.F.*:177-199. Universidad de Murcia.
- Casimiro, A.J. (2000). *Educación para la salud, actividad física y estilo de vida*. Ed. Universidad de Almería.
- Castillo, M.J. (2007). Ejercicio para (no) envejecer corriendo. En *Actas del II Congreso internacional de actividad físico-deportiva para mayores*, pp.12-25. Málaga. IAD.
- Castillo-Garzón, M.J., Ruiz. J.R., Ortega, F.B. y Gutiérrez, A. (2006). Anti-aging therapy through fitness enhancement. *Clinical interventions in aging*, 1(3): 213-220.
- Chodzko-Zajko, W.J. (1998). *Exercise for Older Adults: ACE's guide for fitness professionals*. California: Human Kinetics.
- Contreras, O. (2007). *Consideraciones didácticas en torno a los programas de actividad física para mayores*. *Actas del II Congreso Internacional de Actividad Físico Deportiva para Mayores*, pp. 104-116. Málaga. IAD.
- Courneya, K.S. y Harvinen, K.H. (2007). Exercise, aging, and cancer. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 32: 1001–1007.
- Dadan, S., Aicardi, V., Kauffmann, R. y Bunout, D. (1996) Factores de riesgo cardiovascular en hombres adultos sanos: influencia de la actividad física e ingesta dietaria. [Cardiovascular risk factors in healthy adult men: influence of physical activity and dietary habits]. *Revista-medica-de-Chile* 124(8): 911-7.
- Del Moral, A. (2003). Programas estrella del IMSERSO: Programa de Termalismo Social. *Sesenta y más*, nº 222. Madrid, IMSERSO.
- Del Moral, A. (2003). Programas Estrella del IMSERSO: Vacaciones para mayores. *Sesenta y más*, nº 221. Madrid, IMSERSO.

- Del Moral, A. (2006). Reportaje: Ocio y Cultura en los viajes del IMSERSO. *Sesenta y más*, nº 253. Madrid, IMSERSO.
- Dey, D. K., Bosaeus, I., Lissner, L. y Steen, B. (2009). Changes in body composition and its relation to muscle strength in 75-year-old men and women: A 5-year prospective follow-up study of the NORA cohort in Göteborg, Sweden. *Nutrition*, 9.
- Dionigi, R. (2007). Resistance training and older adults' beliefs about psychological benefits: the importance of self-efficacy and social interaction. *J Sport Exerc Psicol.*, 29(6): 723-746.
- Durante Molina P. (1994). Actividad física con los muy viejos. Metodología y resultados. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*; 29: 197-203.
- Espín, M. (1995). Sociología del envejecimiento. En: *La salud y la actividad física en las personas mayores*. Marcos, J.F., Frontera, W. y Santonja, R. Ed. R. Santonja-COE.
- Exon-Smith (1988). *Geriatría. Diagnóstico y tratamiento*. Barcelona, Pediátrica.
- Febrer de los Ríos, A. y Soler Vila, A. (1989). *Cuerpo, dinamismo y vejez*. Barcelona, INDE.
- Fantin, F., Di Francesco, V., Fontana, G., Zivelonghi, A., Bissoli, L., Zoico, E., Rossi, A., Micciolo, R., Bosello, O. y Zamboni, M. (2007). Longitudinal body composition changes in old men and women: interrelationships with worsening disability *Journal of Gerontology: Medical Sciences*, 62A (12), 1375-1381.
- Fletcher, G.F., Balady, G., Froelicher, V.F. et al. (1995). Exercise Standards. A statement for healthcare professionals from the American Heart Association. *Circulation* 91:580-615.
- Franco, O., De Laet, C., Peeters, A., Jonker, J., Mackenbach, J. y Nusselder, W. (2005). Effects of physical activity in life expectancy with cardiovascular disease. *Arch Intern Med*, 165: 2355-2360.
- Franklin, B.A. (Ed.). (2000) *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. ACSM: Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
- Fries, J.F. (1980). Aging, natural death and the compression of morbidity. *New England Journal of Medicine* 303: 130-135.
- Fundación "La Caixa" (2008). El reto de la autonomía, un programa de prevención de la dependencia. *Sesenta y más*, nº 272. Madrid, IMSERSO.
- Gale, C.R., Martyn, C.N., Cooper, C. y Sayer, A.A. (2007). Grip strength, body composition, and mortality. *International Journal of Epidemiology*, 36, 228-235.
- García Ferrando, M. (2005). *Postmodernidad y Deporte: Entre la Individualización y la Masificación. Encuesta de Hábitos deportivos de los españoles*. Madrid, Consejo Superior de Deportes.
- Gil del Real, M.T. (1995). Biología del envejecimiento: mecanismos fundamentales. En: *La salud y la actividad física en las personas mayores*. Marcos, J.F., Frontera, W. y Santonja, R. Ed. R. Santonja-COE.
- Goldberg, A.P. y Hagberg, J.M. (1990). Physical activity and the elderly. In: Schneider, E.L. and Rowe, J.W. (Eds.). *Handbook of the Biology of Aging*. San Diego: Academic Press. 407-423.
- Gómez Pavón, J. (2004). La prevención de la dependencia, una labor de todos. XLVI Congreso de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología. *Geriatría y Gerontología*, 2004; 39 supl 2.

- González, I. (2003). A Fondo: En el 2050, uno de cada tres mayores habrá superado la barrera de los 80 años. *Sesenta y más*, nº 216. Madrid, IMSERSO.
- González, I. (2005). España será el segundo país más envejecido del mundo en 2050. *Sesenta y más*, nº 241. Madrid, IMSERSO.
- Gracia, M. de, Marco, M. y Garre, J. (1999). Valoración de los beneficios psicológicos del ejercicio físico en personas mayores. *Apunts: Educación Física y Deportes*. 57. 46-54.
- Gracia, M. y Marco, M<sup>a</sup>. (2000). Efectos psicológicos de la actividad física en personas mayores. *Psicothema* 12(2), 285-292. Universidad de Oviedo.
- Groessler, E.J., Kaplan, R.M., Rejeski, W.J., Katula, J.A., King, A.C., Frierson, G. et al. (2007). Health-Related Quality of Life in Older Adults at Risk for Disability. *Am J Prev Med*. 33(3): 214–218.
- Guía Regional para la Promoción de Actividad Física (GRPAF) (2002). *Actividad Física para un Envejecimiento Activo: Promover un Estilo de Vida para las Personas Adultas Mayores*. OMS-Organización Mundial de la Salud y PAHO-Organización Panamericana de la Salud. Washington, DC.
- Guillén, F. (1995). Demografía de la población anciana. En: *La salud y la actividad física en las personas mayores*. Marcos, J.F., Frontera, W. y Santonja, R. Ed. R. Santonja-COE.
- Hakkinen, A., Kukka, A., Onatsu, T., Jarvenpaa, S., Heinonen, A., Kyrolainen, H., Tomas-Carus, P. y Kallinen, M. (2008). Health-related quality of life and physical activity in persons at high risk for type 2 diabetes. *Disabil Rehabil*: 25: 1-7.
- Hannan, J.L., Maio, M.T., Komolova, M. y Adams, M.A. (2009) Beneficial impact of exercise and obesity interventions on erectile function and its risk factors. *J Sex Med*, 6(3) 254-261.
- Hart, L.E., Haaland, D.A., Baribeau, D.A., Mukovozov, I.M. y Sabljic, T.F. (2008). The Relationship Between Exercise and Osteoarthritis in the Elderly. *Clin J Sport Med*, 18: 508–521
- Hayasaka, S., Shibata, Y., Ishikawa, S., Kayaba, K., Gotoh, T., Noda, T., et al., (2009). Physical activity and all-cause mortality in Japan: the Jichi Medical School (JMS) Cohort Study. *J Epidemiol*. 19, (1) 24-27
- Heitmann, H.M. (1986). Motives of older adults for participating in physical activity programs. En B.D. McPherson (ed), *Sport and aging*, 199-204.
- Heyward, V.H. (1996). *Evaluación y prescripción del ejercicio*. Paidotribo. Barcelona.
- Hill, K., Smith, R., Fearn, M., Rydberg, M. y Oliphant, R. (2007). Physical and psychological outcomes of a supported physical activity program for older carers. *J Aging Phys Act*, 15 (3): 257-271.
- Hoffman, M., Blumenthal, A., Babyak, J., Smith, D., Rogers, M., Doraiswamy y Sherwood (2008). Exercise Fails to Improve Neurocognition in Depressed Middle-Aged and Older Adults. *Med. Sci. Sports Exerc*: 40(7), 1344–1352.
- Howe, T.E., Rochester, L., Jackson, A., Banks, P.M.H. y Blair, V.A. (2007) Exercise for improving balance in older people. *Cochrane Database of Systematic Reviews*: Issue 4. Art. Nº.: CD004963. DOI: 10.1002
- Hunter, G.R., McCarthy, J.P. y Bamman, M.M. (2004). Effects of resistance training on older adults. *Sports Med*, 34 (5): 329-348.
- Instituto Nacional de Estadística (2008). *Encuesta Nacional de Salud 2006*. Madrid, Ministerio de Sanidad y Consumo.

- Jackson, A.W., Morrow, J.R., Hill, D.W. & Dishman, R.K. (1998). *Physical Activity for health and Fitness*. Champaign Ill: Human Kinetics.
- Karinkanta, S., Heinonen, A., Sievänen, H., Uusi-Rasi, K., Fogelhol, M. y Kannus, P. (2008). Maintenance of exercise-induced benefits in physical functioning and bone among elderly women. *Osteoporos Int*, DOI 10.1007/s00198-008-0703-2
- Karvinen, K.H., Courneya, K.S., Venner, P. y North, S. (2007). Exercise programming and counseling preferentes in bladder cancer survivors: a population-based study. *J Cancer Surviv*, 1: 27–34
- Katula, J.A., Rejeski, W.J. y Marsh, A.P. (2008) Enhancing quality of life in older adults: A comparison of muscular strength and power training. *Health and Quality of Life Outcomes*, 6:45.
- Kravitz, L. and Heyward, V.H. (1995). Flexibility training. *Fitness Management* 11(2): 32-38.
- Liu-Ambrose, T. y Donaldsonm, M.G. (2009). Exercise and cognition in older adults: is there a role for resistance training programmes? *Br J Sports Med.*, 43(1): 25-27.
- López Moraleda, R. (2006). Las vacaciones para mayores del IMSERSO se modernizan. *Sesenta y más*, nº 250. Madrid, IMSERSO.
- Luctkar-Flude, M.F., Groll, D.L., Tranmer, J.E. y Woodend, K. (2007). Fatigue and Physical Activity in Older Adults With Cancer: A Systematic Review of the Literature. *Cancer Nursing*. 30(5): 35-45.
- Mänty, M., Heinonen, A., Leinonen, R., Törmäkangas, T., Hirvensalo, M., Kallinen, M., et al., (2009). Long-term Effect of Physical Activity Counseling on Mobility Limitation Among Older People: A Randomized Controlled Study. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 64, 1, 83–89.
- Marcos, J.F. (1989). *Salud y deporte para todos*. Ed. Eudema. Madrid.
- Marín, B. (1995). Respuesta del organismo anciano al ejercicio. En: *La salud y la actividad física en las personas mayores*. Marcos, J.F., Frontera, W. y Santonja, R. Ed. R. Santonja-COE.
- McAuley, E. y Rudolph, D. (1995). Physical activity, aging and psychological wellbeing. *Journal of Aging and Physical Activity*; 3: 67-98.
- McPherson, B.D. (1994). Sociocultural perspectives on aging and physical activity. *Journal of Aging and Physical Activity*, 2: 329-353.
- Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (2002). Las Personas Mayores en España. *Informe 2002*. Vol. 1. Madrid, Secretaria General de Asuntos Sociales, (IMSERSO).
- Moayyeri, A. (2008). The association between physical activity and osteoporotic fractures: a review of the evidence and implications for future research. *Ann Epidemiol*, 18(11): 827-835.
- Nelson, M.E., Rejeski, W.J., Blair, S.N. et al.,(2007) Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc*, 39: 1435–1445.
- Newman, A. B., [Kupelian, V.](#), [Visser, M.](#), Simonsick, E. M., [Goodpaster, B. H.](#), Kritchevsky, S. B., Tylavsky, F. A., Rubin, S. M. y Harris, T. B. (2006). Strength, but not muscle mass, is associated with mortality in the health, aging and body composition study cohort. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*, 61A (1), 72-77.
- Nieman, D.C., Warren, B.J., Dotson, R.G., Butterworth, D.E., Henson, D.A. (1993). Physical activity, psychological well-being, and mood state in elderly women. *Journal of Aging and Physical Activity*; 1: 22-23.

- Nieman, (2002). Exercise and immunity: clinical studies. *Psychoneuroimmunology*, 4e Vol.1.
- Nilsen, T.I., Romundstad, P.R., Petersen, H., Gunnell, D. y Vatten, L.J.(2008) Recreational physical activity and cancer risk in subsites of the colon (the Nord-Trøndelag Health Study). *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*, 17: 183–188.
- OMS (1998). *La política SALUD 21 para la Región Europea de la OMS*. Madrid.
- Orr, R., Raymond, J., Fiatarone y Singh, M.(2008). Efficacy of progressive resistance training on balance performance in older adults: a systematic review of randomized controlled trials. *Sports Med*, 38(4): 317-343.
- Parreño, J.R. (1995). Actividad física y salud. *Rev. Esp. Geriatri Gerontol*, 30(1), 49-57.
- Pollock, M.L. (1989). Exercise prescriptions for the elderly. En: *Spiriduso and Eckert (Eds.) Physical activity and ageing*, The Academy Papers of the AAPE, 167-174.
- Pont, P. (2005). *Efectes d'un programa d'Activitat Física sobre la memòria en la gent gran*. Tesis doctoral. INEFC de Barcelona.
- Pont, P. (2009). Actividad Física y Deporte en Mayores. En: *Plan Integral para la actividad física y el deporte*. Madrid. Consejo Superior de Deportes
- Pont, P. y Carroggio, M. (2007). *Ejercicios de Motricidad y Memoria con Personas Mayores*. Barcelona, Paidotribo.
- Raguso, C.A., Kyle, U., Kossovsky, M.P., Roynette, C., Paoloni-Giacobino, A., Hans, D., Genton, L. y Pichard, C. (2006). A 3-year longitudinal study on body composition changes in the elderly: role of physical exercise. *Clinical Nutrition*, 25 (4), 573-580.
- Ramos, P. (1995). Entrenamiento aeróbico para los ancianos. En: *La salud y la actividad física en las personas mayores*. Marcos, J.F., Frontera, W. y Santonja, R. Ed. R. Santonja-COE.
- Ruiz, J., Sui, X., Lobelo, F., Morrow, J., Allen W., Jackson, J.A., Sjöström, M. y Blair, S. (2008). Association between muscular strength and mortality in men: prospective cohort study. *British Medical Journal*, 337- 439.
- Samsa, G.P., Duscha, B.D., Aiken, L.B., McCartney, J.S., Tanner, C.J., William, E. et al., (2007). Exercise Training Amount and Intensity Effects on Myabolic Syndrome (from Studies of a Targyed Risk Reduction Intervention through Defined Exercise. *Am J Cardiol*: 100: 1759–1766.
- Sañudo, B. y De Hoyo, M. (2006). Análisis de las clases de mantenimiento para la tercera edad. En <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - n° 98 - Julio de 2006
- Schmitz, K.H., Holtzman, J., Courneya, K.S., Masse, L.C., Duval, S. y Kane, R. (2005). Controlled physical activity trials in cancer survivors: A systematic review and mya-analysis. *Cancer Epidemiology, Biomarkers y Prevention*, 14, 1588–1599.
- Senchina, D.S. y Kohut, M.L. (2007). Immunological outcomes of exercise in older adults. *Clin Interv Aging*., 2(1): 3-16.
- Soler Vila, A. (2004). *Evaluación de la eficacia del programa de intervención psico-socio-motriz para ancianos (PIPSMA) sobre el bienestar de las personas mayores*. Tesis doctoral. Universidad de Barcelona, Facultad de Psicología.
- Spidurso, W.W. (1995). *Physical Dimensions of Aging*. Champaign, Ill: Human Kinetics,.

Villa, J.M. (2005). Los mayores de 65 representan el 17% de la población española. *Sesenta y más*, nº 241. Madrid, IMSERSO.

Villalobos, D.E., Corrales, M.A. y Robotham, J.G. (1993). Hipertensión arterial y actividad física para personas mayores. *XIV Congreso Panamericano de Educación Física. Costa Rica, 1*, 263-269.

Vogel, T., Brechat, P.H., Leprêtre, P.M., Kaltenbach, G., Berthel, M. y Lonsdorfer, J. (2009). Health benefits of physical activity in older patients: a review. *Int J Clin Pract*, 63: (2)303–320

Wall, K. (1993). Nunca es tarde (para la actividad física en adultos), si la dicha es buena. *XIV Congreso Panamericano de Educación Física. Costa Rica, 1*, 21-30.

Weisser, B., Preuss, M. y Predel, H.G. (2009) Physical activity for prevention and therapy of internal diseases in the elderly. [Med Klin \(Munich\)](#). 15,104(4): 296-302.

Wenzel, E. (1982). Perspectives of the WHO Regional Office for Europe. Health Promotion and Lifestyles. *Hygie*.

Williamson, J.D., Espeland, M., Kritchevsky, S.B., Newman, A.B., King, A.C., Pahor, M., Guralnik, J.M., Pruitt, L.A. y Miller, M.E. (2009). LIFE Study Investigators. Changes in cognitive function in a randomized trial of physical activity: results of the lifestyle interventions and independence for elders pilot study. 1: *J Gerontol A Biol Sci Med Sci.*, 64(6): 688-694.

Wolinsky, F.D., Stump, T.E. y Clark, D.O. (1995). Antecedents and consequences of physical activity and exercise among older adults. *Gerontologist*, 35(4), 451-462.