

Research on Ageing and Social Policy
Volume 12, Issue 2, 30th July, 2024, Pages 127 – 145
© The Author(s) 2024
<http://dx.doi.org/10.17583/rasp.14998>

Active and Healthy Aging: A Systematic Review of the Social Science Literature

Stella Iantzi-Vicente ¹

1) *Public University of Navarra, Spain*

Abstract

The increase in life expectancy and the fact that the Baby Boom generation is approaching old age will require changes in social policies. In this respect, the promotion of active and healthy ageing is vital. To this end, it is necessary to consider all perspectives of ageing in order to work from a holistic perspective. Thus, in order to achieve a holistic approach, it is necessary to know what has been written in the scientific literature in the social field so far on active and healthy ageing, in order to begin to draw lines of action from the institutions and social policies. In this article, a systematic literature review was carried out in the Scopus, Social Service Abstract and Dialnet databases. After a series of discards, a total of 77 articles were analysed. The results show the importance of promoting active and healthy ageing by social institutions and policies. Given that not all people can age in the same way, social inequalities and unfriendly environments create additional barriers and problems for older people to have an active and healthy old age.

Keywords

Active ageing, healthy ageing, older people, physical activity, social sciences

To cite this article: Iantzi-Vicente, S (2024). Active and Healthy Aging: A Systematic Review of the Social Science Literature. *Research on Ageing and Social Policy*, 12(2), pp. 127-145
<http://dx.doi.org/10.17583/rasp.14998>

Corresponding author(s): Iantzi Vicente-Stella

Contact address: stellaiarvi@gmail.com

Research on Ageing and Social Policy
Volumen 12, Número 2, 30 de julio, 2024, Páginas 127 – 145
© Autor(s) 2024
<http://dx.doi.org/10.17583/rasp.14998>

El Envejecimiento Activo y Saludable: Una Revisión Sistemática de la Literatura Científica del Ámbito Social

Stella Iantzi-Vicente ¹

1) *Universidad Pública de Navarra, España*

Resumen

El aumento de la esperanza de vida y que la generación Baby Boom se esté aproximando a una edad adulta mayor, precisará de unos cambios en las políticas sociales. En este aspecto, la promoción de un envejecimiento activo y saludable es vital. Para ello, resulta necesario contemplar todas las perspectivas del envejecimiento para así trabajar desde un enfoque holístico. De esta forma, para conseguir un enfoque holístico, es necesario conocer que hay escrito en la literatura científica del ámbito social hasta ahora sobre el envejecimiento activo y saludable, para poder empezar a trazar líneas de actuación desde las instituciones y las políticas sociales. En este presente artículo, se realizó una revisión bibliográfica sistemática en las bases de datos Scopus, Social Service Abstract y Dialnet. Tras una serie de descartes, en total se analizaron 77 artículos. Los resultados muestran la importancia de promover un envejecimiento activo y saludable desde las instituciones y políticas sociales. Puesto que no todas las personas pueden envejecer de la misma forma, puesto que las desigualdades sociales y los entornos no amigables con las personas mayores, crean barreras y problemas añadidos para que puedan tener una vejez activa y saludable.

Palabras clave

Envejecimiento activo, envejecimiento saludable, personas mayores, actividad física, ciencias sociales

Cómo citar este artículo: Iantzi-Vicente, S (2024). El Envejecimiento Activo y Saludable: Una Revisión Sistemática de la Literatura Científica del Ámbito Social. *Research on Ageing and Social Policy*, 12(2), pp. 127-145 <http://dx.doi.org/10.17583/rasp.14998>

Correspondencia Autores(s): Iantzi Vicente-Stella

Dirección de contacto: stellaiarvi@gmail.com

El aumento de la esperanza de vida y que la generación Baby Boom se esté aproximando a una edad adulta mayor, precisará de unos cambios en las políticas sociales. En este aspecto, la promoción de un envejecimiento activo y saludable es vital. Para ello, resulta necesario contemplar todas las perspectivas del envejecimiento para así trabajar desde una perspectiva holística. De esta forma, para conseguir un enfoque holístico, es necesario conocer que hay escrito en la literatura científica del ámbito social hasta ahora sobre el envejecimiento activo y saludable, para poder empezar a trazar líneas de actuación desde las instituciones y las políticas sociales. En este presente artículo, se realizó una revisión bibliográfica sistemática en las bases de datos Scopus, Social Service Abstract y Dialnet. Tras una serie de descartes, en total se analizaron 77 artículos. Los resultados muestran la importancia de promover un envejecimiento activo y saludable desde las instituciones y políticas sociales. Puesto que no todas las personas pueden envejecer de la misma forma, puesto que las desigualdades sociales y los entornos no amigables con las personas mayores, crean barreras y problemas añadidos para que puedan tener una vejez activa y saludable.

Introducción

A nivel mundial, en 2021, 761 millones de personas tenía 65 años o más, que para el año 2050 ascenderá a 1600 millones (Naciones Unidas, 2023). En cuanto a la comunidad europea, en 2018 había 101 millones de personas mayores de 65 años, pero se prevé que para el año 2050 habrá 149 millones aumentando fundamentalmente la franja de personas con edades entre los 75 y los 84 años (Eurostat 2019). En cuanto a España, el porcentaje de población mayor está aumentando cada vez más. Actualmente, hay aproximadamente 9 millones de personas mayores de 65 años. Se espera que esta cifra ascenderá a 14 millones para el año 2068 (Pérez et.al, 2020). La esperanza de vida actualmente al cumplir 65 años es de 83,6 años y se estima que en el año 2050 aumentará hasta los 86,9 años (Conde y González, 2021). De hecho, autores como Leeson (2013) ya están refiriéndose a este siglo como “el siglo de las personas centenarias”. A pesar de que se están realizando medidas y cuidados para que las personas vivan cada vez más, la sociedad y los medios de comunicación de masas predicen la idea de que envejecer es algo negativo (Medina, 2017). Desde las instituciones se promueve un envejecimiento activo ligado con la autoconfianza, la salud, la productividad, la experiencia o la sexualidad afectiva. Pero nuevamente, la sociedad y los discursos culturales dominantes ofrecen poco espacio para que las personas mayores puedan disfrutar plenamente de ello (Liberia y Cobo, 2023). Varias instituciones y entidades llevan desde hace décadas trabajando por reconocer el espacio que necesitan las personas mayores ante estos cambios demográficos. Con proyectos como, la Confederación Española de Organizaciones de Mayores, la AGE Platform Europe, la International Federation on Ageing o las propias Naciones Unidas. También se han creado distintos estudios de la vejez (*ageing studies* en inglés) para analizar el envejecimiento desde distintos puntos de vista, construyendo a su vez, un nuevo campo de conocimiento (Liberia y Cobo, 2023).

Metodología

Para entender mejor el concepto de envejecimiento activo y conocer que hay escrito sobre ello en la literatura científica, se decidió realizar una búsqueda bibliográfica sistemática. Para realizar un cribado de los artículos a analizar, se realizó una búsqueda en las siguientes bases de datos. Scopus, Social Service Abstract y Dialnet. Dichas búsquedas fueron realizadas durante el mes de enero de 2024. Para la búsqueda se emplearon como palabras clave los términos “envejecimiento activo”, “envejecimiento saludable” y “personas mayores y actividad física”. Se emplearon las mismas palabras claves en inglés con el objetivo de ampliar aún más la búsqueda. Se determinó como periodo de búsqueda los últimos 20 años, es decir, publicados a partir del año 2004 (inclusive). Los criterios de inclusión que se establecieron para la selección de los artículos fueron los siguientes. (1) artículos académicos publicados en idioma español o inglés; (2) que los artículos se encontraran disponibles para su lectura a texto completo; (3) que pertenezcan al ámbito de las ciencias sociales; (4) que los artículos contengan en su título las palabras clave con las que se realizaron las búsquedas.

En cuanto a los criterios de exclusión, se descartaron aquellos artículos que no cumplieran lo siguiente. (1) trabajos publicados en otros formatos diferentes al artículo académico (libros, capítulos de libro, tesis doctorales, actas de congreso...) (2) cuya temática no tuviera relación con el envejecimiento activo, envejecimiento saludable y la actividad física en las personas mayores.

Tras una búsqueda inicial, el número total de publicaciones extraídas de todas las bases de datos fue 524. El resultado de forma desglosada sería de la siguiente forma. Scopus (n= 152) Dialnet (n= 88) Social Service abstract (284). Se encontraron 42 artículos repetidos, de esta forma, se quedaron en 482 artículos. Tras la lectura y análisis de los títulos y resúmenes se eliminaron 341 artículos por no cumplir con los criterios establecidos, quedando así en 141 artículos. Tras una lectura en profundidad, se descartaron 64 artículos. Por lo tanto, la muestra de esta revisión bibliográfica sistemática consta de 77 artículos.

Resultados

¿Qué es el Envejecimiento Activo y Saludable?

El concepto de envejecimiento activo surgió como una respuesta a la crisis del envejecimiento y cómo se ha ido consolidando a nivel internacional como una forma de promover el bienestar de las personas mayores (Serrano, 2018). En la revisión bibliográfica sistemática se han encontrado diferentes definiciones y aportaciones entorno a este fenómeno. Betancourt et.al. (2020) lo definen como una estrategia efectiva para mantener y mejorar las funciones ejecutivas en adultos mayores.

Zaidi et. al. (2017) proponen un marco que incluye cuatro dimensiones clave de envejecimiento activo y saludable.

- (a) Actividad física
- (b) Participación social
- (c) Bienestar psicológico
- (d) Capacidad cognitiva.

Los autores Salazar et. al. (2020) definen el envejecimiento activo como un proceso continuo y multidimensional que involucra la optimización de la salud, la participación y la seguridad de las personas mayores, con el objetivo de mejorar su calidad de vida y bienestar, brindando así también la oportunidad de fomentar una sociedad más inclusiva e integradora con las personas adultas y mayores (González et.al, 2015). Fernández-García y Ponce de León (2013) lo definen como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Limón (2018) añade que la concienciación que trae consigo el impulsar un envejecimiento activo y saludable ayuda a que puedan seguir aprendiendo y desarrollándose a lo largo de toda su vida. El envejecimiento activo no solo implica promover la participación de las personas mayores en la vida social y económica y favorecer su actividad física, sino también asegurar su bienestar y calidad de vida. De esta forma, resulta primordial involucrarse en actividades sociales, intelectuales y emocionales, fomentando la toma de decisiones y la creatividad (Hyun et.al, 2022; Boudiny, 2013). De hecho, las personas adultas mayores participantes del estudio realizado por Lassen (2015), expresan que implica mantenerse físicamente activa, socialmente conectada y mentalmente estimulada. En este sentido, López y Sánchez (2023) exploraron las percepciones y experiencias con los profesionales que trabajan en el ámbito. Los resultados muestran que existe una falta de claridad sobre su significado y su aplicación en la vida cotidiana. Las personas mayores participantes del estudio expresaron la necesidad de adaptar el concepto a sus propias situaciones y circunstancias. Los profesionales, al contrario, enfatizaron la importancia de un enfoque centrado en la persona y la necesidad de una mayor colaboración entre diferentes sectores para promover el envejecimiento activo de manera efectiva.

Camero y Baigorri (2019) defienden la necesidad de adaptar estas estrategias a las necesidades y preferencias individuales de los adultos mayores. Alonso (2010) añade que se trata de un proceso que también permite mantener su independencia, mejorando así su calidad de vida y su bienestar, para ello hay que abordarlo desde una perspectiva integral. Este autor analiza también la importancia de la educación y el aprendizaje permanente en el envejecimiento activo, así como la necesidad de garantizar el acceso a servicios de salud y cuidado para las personas mayores. El envejecimiento activo debe ser entendido como un proceso continuo de participación y compromiso social que implica el desarrollo físico, psicológico y social de las personas mayores. Que deriva en un fortalecimiento de la participación comunitaria y la implementación de programas de promoción de la salud (Ponce de León y Andrés, 2017). En definitiva, se trata de un proceso multidimensional, que incluye la participación social, la actividad física y el aprendizaje continuo (Johansson et.al, 2022). Dentro de la literatura consultada, se obtuvo información el envejecimiento saludable, donde los temas más relevantes y repetidos corresponden a la nutrición, a el ejercicio físico, a los factores de riesgo y la prevención de enfermedades relacionadas con la edad (Armas, 2022).

Una investigación participativa realizada por Howell, Mariah y McLinden (2021), tuvo el objetivo de definir que es el envejecimiento saludable de acuerdo a la opinión de las personas mayores. Los resultados muestran los temas identificados como importantes los cuales son los siguientes: acceso a atención médica, la actividad física, la nutrición y la dieta, la vida social y la comunidad, la atención y el apoyo, la seguridad y la prevención de caídas, el bienestar mental y emocional y la adaptación a la vida posterior a la jubilación.

Bengtson (2004) argumenta que el envejecimiento saludable es un concepto que debe ser entendido desde una perspectiva sociohistórica. Las sociedades han tenido diferentes definiciones de lo que significa este concepto a lo largo del tiempo. También destaca que las políticas públicas y las prácticas sociales deben tener en cuenta las diferencias culturales y sociales en la definición de lo que es un envejecimiento saludable. Bengtson (2004) propone que es necesario un enfoque multidisciplinario y una comprensión más profunda de la interacción entre la biología, la psicología y el entorno social para fomentar un envejecimiento saludable. Es necesario tener en cuenta los múltiples factores en la promoción y la necesidad de políticas y programas específicos para abordar las desigualdades en la salud relacionadas con la edad (Guastafierro et al., 2022). Un enfoque interdisciplinario que involucre a distintas figuras profesionales podría ayudar a abordar los desafíos del envejecimiento y mejorar la calidad de vida de las personas mayores (Zeng, 2018).

El Proceso y Comienzo de la Jubilación

El envejecimiento activo también consiste en garantizar la participación continua de las personas jubiladas en la sociedad, lo que puede incluir actividades como, hacer voluntariado, participar en actividades culturales y sociales, y mantener una vida saludable (Dovie, 2018). El concepto de actividad no debe estar relacionado con una productividad económica, si no a actividades que contribuyan al bienestar de una persona. De esta forma, el envejecimiento activo tiene el potencial de proporcionar un marco para las estrategias relacionadas con el envejecimiento de la población y las pensiones, especialmente cuando se emplea un enfoque basado en el curso de la vida (Foster, 2018). Puesto que, tener limitaciones de capacidad laboral en la mediana edad está relacionado con mayores probabilidades de morir antes y de tener una menor probabilidad de tener un envejecimiento saludable en comparación con aquellos que no. Esta relación está también influida por el nivel socioeconómico, el estado civil y la salud autopercebida (Jajtner, Brucker y Mitra, 2022). Una implementación exitosa de políticas de envejecimiento activo requiere un enfoque colaborativo y participativo que involucre a todas las partes interesadas, incluidos los trabajadores, los representantes de los trabajadores, los gerentes y los responsables políticos (Sánchez y Díaz, 2022).

Ferrada L.M y Ferrada A. (2018) defienden que para que los adultos mayores puedan envejecer activamente es necesario mejorar la calidad del empleo que se les ofrece, como, por ejemplo, mejorar la estabilidad, la seguridad social y el salario. Así mismo, se requiere de políticas públicas que promuevan la inclusión laboral de los adultos mayores que se han quedado en situación de desempleo. Fomentando a la vez formación y capacitación continua para mejorar sus habilidades y capacidades (Ferrada L.M. y Ferrada A., 2018). Las políticas de envejecimiento activo deberían centrarse en proporcionar opciones flexibles de trabajo y retiro,

que permitan a las personas decidir cuándo y cómo quieren retirarse (Hofäcker, 2015). Aunque en algunos casos pueden llegar a ser contradictorias, puesto que las empresas utilizan la retórica del envejecimiento activo para justificar prácticas laborales más precarias y para responsabilizar a los trabajadores mayores de su propia situación de empleo (Brooke et al. 2013). Unas políticas públicas y prácticas adecuadas podrían mejorar el envejecimiento activo a través de la planificación de la jubilación (Principi et al. 2018). Como, por ejemplo, ofreciendo una flexibilidad laboral, oportunidades de capacitación y desarrollo profesional a las personas trabajadoras de una avanzada edad. Puesto que puede ayudar a prevenir el agotamiento laboral y promover una transición saludable hacia la jubilación (Berkman, Boersch y Avendano 2015).

Los autores Radl y Domínguez (2017) analizaron el impacto que tiene la jubilación en la calidad de vida de las personas mayores y se cuestiona si es posible alcanzar un envejecimiento activo con pensiones insuficientes. Examinaron la situación actual de las pensiones en España y su capacidad para garantizar una vida digna durante la jubilación. Sugieren que se adopten medidas que permitan aumentar la tasa de reemplazo. Destacan también la necesidad de abordar de forma integral el problema de la jubilación en España para poder garantizar un envejecimiento activo y una vida digna para todas las personas mayores. Ortiz (2019) narra sobre la jubilación parcial, flexible y activa como formas de envejecimiento activo en el ámbito laboral que permiten a las personas mayores prolongar su vida laboral de forma sostenible y con una menor carga de trabajo.

Envejecimiento Activo y Saludable y Políticas Sociales

Como se ha mencionado anteriormente, el envejecimiento activo va más allá de la salud física y mental de las personas mayores, puesto que situación económica y social influye (Radl y Domínguez, 2017). Esta cuestión junto a que erróneamente el envejecimiento es entendido como una fase de la vida problemática la cual hay que evitar y que la salud es responsabilidad individual y no colectiva, puede conllevar a estigmas relacionadas con la salud y la vejez (Lassen y Moreira, 2014). Según Pike (2011) el discurso del envejecimiento activo ha sido utilizado para culpar a los ancianos por los problemas económicos y sociales de la sociedad actual, y para justificar la reducción de las prestaciones sociales y los recortes en los programas de asistencia social. Marhánková (2011) argumenta que el discurso del envejecimiento activo se está utilizando como una forma de regular el ocio en la vejez y promover un estilo de vida saludable, en línea con los ideales neoliberales de responsabilidad personal y autonomía. La autora destaca la necesidad de un enfoque más crítico y reflexivo sobre el papel del ocio en la vejez y la importancia de fomentar la autonomía y la autenticidad en las experiencias de ocio de las personas mayores. La forma actual de implementar el envejecimiento activo no contempla las desigualdades sociales y económicas que pueden influir en la capacidad de las personas mayores para que puedan envejecer activamente (Jensen y Skjøtt, 2021). A modo de ejemplo, los hallazgos de un estudio realizado en personas mayores que emplean fármacos para mejorar su descanso sugieren que los participantes experimentan sentimientos de vergüenza y estigma, lo que puede dificultar su envejecimiento activo y la búsqueda de apoyo social y emocional (Smith y Farrimond, 2019).

Según Sánchez y Hatton (2012) el envejecimiento activo se ha convertido en una estrategia central para el desarrollo de políticas de envejecimiento en Europa que puede tener efectos negativos en la relación entre generaciones. Puesto que se centra en la responsabilidad individual y puede dar lugar a la exclusión social de las personas mayores con necesidades especiales. Según Van (2014), el envejecimiento activo es un concepto limitado y reduccionista que se enfoca en la salud individual, la participación social y el trabajo remunerado. Esta perspectiva ignora el papel de las estructuras sociales y económicas en la experiencia del envejecimiento y la capacidad de las personas mayores para participar en la sociedad. En su lugar, el autor aboga por un enfoque crítico que aborde las desigualdades sociales, económicas y políticas en la experiencia del envejecimiento y la importancia de la participación activa en la vida comunitaria y política (Van, 2014). Lassen (2015) utiliza el concepto de biopolítica para referirse a las formas en que el poder se ejerce sobre la vida humana, afirmando que las políticas de envejecimiento activo forman parte de esta lógica. Según el autor, esta forma de conocimiento sobre el envejecimiento activo se basa en una visión normativa de la vejez, que considera la actividad y la participación social como indicadores de éxito en la vejez. Este enfoque puede excluir a los mayores que no pueden participar activamente debido a problemas de salud, discapacidad o pobreza. De esta forma, propone una perspectiva crítica de la biopolítica de la vejez, que considere las diferentes formas de experimentar el envejecimiento y los diferentes factores que influyen en su capacidad para envejecer activamente, como la accesibilidad a los servicios y la calidad de vida.

Es por ello que, nuevamente, resulta importante tener en cuenta las limitaciones estructurales y económicas que enfrentan los adultos mayores en su búsqueda de un envejecimiento satisfactorio (Marina e Ionas, 2012). La promoción del envejecimiento activo debe incluir medidas para mejorar la salud y el bienestar de los adultos mayores, fomentar la participación social y comunitaria, y proporcionar oportunidades de aprendizaje y desarrollo personal. Sin olvidar de abordar las desigualdades y barreras sociales que pueden limitar la participación y el bienestar de los adultos mayores (Walker y Maltby, 2012). Algunos de los factores que influyen en el envejecimiento activo son la salud, la educación, la vivienda, las redes sociales y los determinantes sociales, económicos y ambientales también pueden influir en el envejecimiento activo (Quattrociochi et.al, 2021; De Oliveira et.al, 2017). Deben ser considerados en las políticas de envejecimiento y en la atención de la salud para los ancianos (De Oliveira et.al, 2017). Para ello se requiere de una planificación integral, una evaluación constante y la colaboración entre los distintos actores involucrados en la implementación de políticas de envejecimiento activo (Boudiny, 2013). Donde la participación activa de las personas mayores cobra importancia en la planificación e implementación de las intervenciones, así como de la colaboración entre los diferentes profesionales y organizaciones involucradas en la atención a las personas mayores (Fernández y Ponce de León, 2013). De hecho, una planificación estratégica es fundamental para un desarrollo eficaz del envejecimiento activo y saludable (Santinha, Soares y Forte, 2023). La gestión resulta también importante. León y Lépiz (2015) mencionan la importancia de la gestión integrada para lograr un envejecimiento activo, apuntando a la coordinación de servicios y recursos de diferentes áreas para brindar atención integral a las personas mayores y mejorar su calidad de vida. Implicando la participación activa de las personas mayores y sus familias en el proceso de

atención, así como la colaboración entre diferentes entidades y profesionales, como el sistema de salud, los servicios sociales y las organizaciones de la sociedad civil.

El envejecimiento activo se ha convertido en un concepto importante en las políticas públicas relacionadas con el envejecimiento (Ionescu, 2012). La participación política es una dimensión clave del envejecimiento activo, ya que permite a los adultos mayores seguir siendo miembros activos de la sociedad, tener voz y voto en los procesos de toma de decisiones y contribuir al bienestar de la sociedad en general (González, Groba y Castro, 2022; Beaskoetxea, 2018). Las políticas de envejecimiento activo son herramientas potencialmente efectivas para abordar los desafíos del envejecimiento de la población (Boudiny, 2013) y mejorar su calidad de vida (García, 2015). Se deben considerar las diferencias regionales y de género en las políticas de envejecimiento activo (Lakomý, 2023). Teniendo en cuenta también a las personas con diversidad funcional, puesto que según un estudio tienen una comprensión limitada del envejecimiento activo (Buys et.al, 2008). No obstante, aunque exista una amplia normativa y políticas públicas en materia de envejecimiento activo, pueden presentar limitaciones en cuanto a su alcance y efectividad. (Castro y De Nieves, 2017).

Entornos Seguros para la Vejez

La creación de entornos urbanos *age-friendly* (amigables para la tercera edad) y la planificación urbana en la promoción del envejecimiento activo trata de mejorar la accesibilidad física de los entornos urbanos y los aspectos como la participación social y el acceso a servicios de atención médica (Bosch, 2021). Dong Y. y Dong H. (2023) a través de su estudio presentaron un conjunto de tres herramientas de diseño basadas en recursos para crear entornos que fomenten el envejecimiento activo. El análisis de los medios disponibles, la creación de mapas de servicios y la evaluación de la accesibilidad ellos. Según Dong Y. y Dong H. (2023) el diseño basado en recursos puede ser una forma efectiva de apoyar el envejecimiento activo y fomentar la inclusión social de las personas mayores. Mendoza y Vivaldo (2019) proponen un modelo de gerontología comunitaria que promueve la participación activa de las personas mayores en su propia atención de salud, la colaboración intergeneracional, el apoyo social y la construcción de una comunidad más amigable con las personas mayores. Los cambios en el entorno construido, el transporte, la tecnología y la política pueden mejorar o limitar la capacidad de las personas mayores para participar en actividades físicas y sociales y para acceder a servicios y recursos que les permitan envejecer de manera saludable (Hunter et.al, 2011). Es por ello que resulta necesario la colaboración intersectorial en la creación de comunidades saludables y amigables para el envejecimiento activo (Ory, Liles y Lawler, 2010). Junto a una colaboración interdisciplinaria y la participación de las comunidades en la promoción del envejecimiento saludable (Wilcox et.al, 2013). Lui et.al. (2009) destacan varios aspectos clave que hacen que una comunidad sea amigable para todas las edades.

1. **Accesibilidad física.** La infraestructura y los espacios públicos deben ser accesibles para personas de todas las edades y capacidades. Esto incluye la presencia de rampas, señalización clara, calles seguras para caminar, iluminación adecuada y diseño de edificios sin barreras.

2. Vivienda adecuada. Es importante que existan opciones de vivienda que se adapten a las necesidades cambiantes de las personas a medida que envejecen. Como, por ejemplo, viviendas asequibles, adaptadas y diseñadas pensando en la seguridad y comodidad de los residentes mayores.
3. Participación social. Las comunidades deben fomentar la participación de todas las edades en actividades sociales, culturales y recreativas. Esto puede ayudar a prevenir el aislamiento social y a mantener conexiones intergeneracionales.
4. Acceso a servicios y atención médica. Es fundamental que las personas mayores tengan acceso a servicios de atención médica de calidad, así como a recursos de apoyo, transporte y actividades de cuidado de la salud.
5. Seguridad y protección. Las comunidades deben ser seguras para todas las edades, lo que incluye la prevención de la delincuencia y la implementación de medidas de seguridad que beneficien a las personas mayores y a todos los residentes.
6. Oportunidades de aprendizaje y crecimiento. Ofrecer oportunidades para el aprendizaje continuo y el desarrollo personal puede enriquecer la vida de las personas mayores y mantenerlas comprometidas en la comunidad.
7. Comunicación y participación en la toma de decisiones. Las voces de las personas mayores deben ser escuchadas en la planificación y toma de decisiones que afecten a la comunidad en su conjunto.

Barreras para Realizar Actividad Física

Existen diversas barreras a las que se tienen que enfrentar las personas mayores. Como la falta de interés, la falta de tiempo, la falta de recursos y la falta de apoyo social (Álvarez y Vargas, 2021). Además, las personas mayores con un nivel educativo más bajo, sin cónyuge y bajos ingresos económicos pueden tener mayores niveles de grasa corporal y un menor nivel de actividad física en comparación con aquellos con un nivel educativo más alto, un estado civil de casado y mayores ingresos económicos (Omelan, Borysławski y Podstawski, 2022; Sung et al., 2022). Asimismo, tienen menos probabilidades de participar en programas de actividad física (Soto y Ramírez, 2018). Esta falta de actividad puede producir consecuencias muy negativas en la salud (Portegijs et al. 2022). Afectando también a la salud mental de las personas mayores, aumentando los sentimientos de soledad, ansiedad y depresión (López, 2021). Impidiendo a su vez la posibilidad de desarrollar un proceso de envejecimiento activo y saludable. Puesto que la actividad física y el deporte pueden tener un impacto positivo en el bienestar psicológico y la satisfacción vital percibida de las personas adultas maduras y mayores (Aquino y Gavala, 2020). Según Bombillar y Luna (2012) se debería considerar la oferta de actividades físicas saludables para personas mayores en los servicios públicos deportivos locales como una parte importante del servicio público deportivo. De esta forma, sería una manera de poder facilitar el acceso al ejercicio físico a las personas que atraviesan las barreras mencionadas anteriormente. Del mismo modo, las nuevas tecnologías pueden ser una estrategia efectiva para promover la actividad física y mejorar el envejecimiento saludable en las personas mayores (Gómez et al, 2021). Una orientación personalizada y seguimiento a través de aplicaciones móviles puede ayudar a superar las barreras y desafíos comunes

asociados con la participación en actividad física en este grupo de población (Kettunen, Kari y Frank, 2022). Puesto que el asesoramiento individualizado es una herramienta efectiva para mejorar la movilidad, la actividad física y la satisfacción de vida en adultos mayores (Siltanen et.al, 2022).

La actividad física previene de muchas enfermedades crónicas y proporciona bienestar psicológico y social (Bauman et.al, 2016). Además, al promover la liberación de endorfinas, reducir el estrés y mejorar la autopercepción y la autoestima, tiene efectos beneficiosos en la salud mental (Zhang y Tian, 2022). De hecho, mantenerse físicamente activo se asocia con estados de ánimo positivos y una menor presencia de síntomas depresivos (Sarid et.al, 2010). Desempeña un papel importante en la prevención y el tratamiento de los síntomas depresivos en personas de mediana edad y mayores (Zhang y Tian, 2022). Puesto que la actividad física y la participación social se asocian significativamente con una mejor salud mental y calidad de vida (Van Malderen et.al, 2016). Además, es un factor importante para la preservación de la memoria (De Leon et.al, 2015) y para tener una vida activa (Yu, Huang y Kahana, 2022). La autora Flores (2018) aborda la importancia de fomentar un envejecimiento activo mediante la realización de actividades físicas, culturales, sociales y educativas, con el fin de prevenir la dependencia en las personas mayores. La actividad física centrada en el fortalecimiento y el equilibrio de las piernas puede ser una estrategia efectiva para mejorar la masa corporal magra y contribuir a un envejecimiento más activo y saludable (Castillo et.al, 2020). De hecho, las personas adultas mayores que participan en actividades físicas y sociales experimentan un envejecimiento más saludable que aquellos que no (Wiesmann y Hannich, 2010). Plantear las actividades desde un enfoque adecuado puede motivar a las personas mayores a que realicen actividad física con más frecuencia, mejorando la salud y el bienestar (Bauman et.al, 2016). De esta forma, resulta necesario observar y analizar esta cuestión en la vejez actual. Con el fin de conocer su estado actual y poder reflexionar sobre de qué forma se puede garantizar un nivel de actividad física suficiente para las edades avanzadas.

Discusión

En esta revisión de la literatura se ha podido dar con diferentes definiciones y aspectos de lo que es un envejecimiento activo y saludable. Teniendo en cuenta las fuentes consultadas, se ha podido observar que el concepto de envejecimiento activo tiene relación con una mirada centrada en las necesidades sociales que tiene una persona para tener un envejecimiento activo. Así como, participar socialmente, el acceso a recursos, mejoras en la calidad de vida y bienestar social. En cambio, se ha podido apreciar que el envejecimiento saludable hace más referencia a cuestiones de salud física, como la nutrición, el ejercicio físico, problemas de salud y riesgos. No obstante, ambas son procesos continuos y multidimensionales que involucran diferentes características sociales.

En la literatura obtenida se han podido distinguir tres áreas principales vitales para lograr un envejecimiento activo y saludable desde una mirada social. En primer lugar, se ha detectado una perspectiva que aboga por la mejora de la calidad del empleo a las personas que les quedan pocos años para retirarse y fomentar políticas públicas que promuevan la inclusión laboral de

las personas que se hayan quedado en situación de desempleo con una avanzada edad (Hofäcker, 2015; Ferrada L.M y Ferrada A., 2018). Este diseño de políticas sociales se debe de diseñar de tal forma de que las empresas no le den la vuelta a lo que significa el envejecimiento activo y lo usen para justificar prácticas laborales aún más precarias (Brooke et al. 2013). Ofreciendo una planificación flexible que les ayude a tener una transición saludable a la jubilación (Berkman, Boersch y Avendano 2015; Ortiz, 2019; Principi et al. 2018). En segundo lugar, se ha podido dar con un enfoque que se centra en que la vejez no es una fase problemática de la cual hay que evitar y que se trata de una responsabilidad colectiva y no puramente individual (Lassen y Moreira, 2014). Puesto que, defiende el envejecimiento activo se ha utilizado en algunas ocasiones para responsabilizar a las propias personas mayores de sus problemas económicos, intentando justificar las propuestas de reducción de las pensiones (Pike, 2011). El autor Lassen (2015) utiliza el concepto de biopolítica para referirse a las formas en que el poder se ejerce sobre la vida humana, afirmando que las políticas de envejecimiento activo forman parte de esta lógica, Además, este discurso que promueve un ocio enfocado a la vejez en línea con los ideales neoliberales de responsabilidad individual (Marhánková, 2011) el cual no contempla tampoco las desigualdades sociales y económicas (Jensen y Skjøtt, 2021). Se trata de una visión individualista que ignora el papel de las estructuras sociales y económicas en la experiencia del envejecimiento y la capacidad de las personas mayores para participar en la sociedad. Por lo tanto, esta perspectiva propone un enfoque crítico que aborde las desigualdades sociales, económicas y políticas en la experiencia del envejecimiento y la importancia de la participación activa en la vida comunitaria y política (Van, 2014). En tercer lugar, varios autores y autoras señalan que la promoción del envejecimiento activo debe incluir medidas para mejorar la salud y el bienestar de los adultos mayores, fomentar la participación social y comunitaria, y proporcionar oportunidades de aprendizaje y desarrollo personal, abordando las desigualdades y barreras sociales que pueden limitar la participación y el bienestar (Walker y Maltby, 2012). Para ello, proponen una planificación integral, una evaluación constante y la colaboración entre los distintos actores involucrados en la implementación de políticas de envejecimiento activo (Boudiny, 2013).

El proceso de garantizar todas estas cuestiones puede verse obstaculizada por los estigmas existentes alrededor de la vejez. Es por ello necesario adoptar e intervenir desde un enfoque crítico que aborde las desigualdades sociales, económicas y políticas en la experiencia del envejecimiento y la importancia de la participación activa en la vida comunitaria y política. Libre de visiones normativas de la vejez que puedan excluir a persona mayores con problemas de salud, discapacidad o pobreza y que considere las diferentes formas de experimentar el envejecimiento y los diferentes factores que influyen en su capacidad para envejecer activamente. Implementar un enfoque crítico requiere de una planificación integral, una evaluación constante y la colaboración entre los distintos actores involucrados en la implementación de políticas de envejecimiento activo. La participación política de las personas mayores podría ser una vía para conseguirlo. De esta forma, las personas mayores tendrían la oportunidad de exigir y promover mejoras en la calidad de empleo cuando se aproximan a la jubilación, previniendo el agotamiento laboral y facilitando una transición saludable hacia la vejez. Junto a unas políticas públicas de inclusión laboral de personas mayores que se hayan quedado en situación de desempleo a edades avanzadas.

Los resultados de la revisión de la literatura muestran la necesidad de que en las planificaciones urbanas se tenga en cuenta la perspectiva de la vejez. Para así ofrecer entornos seguros y amigables para el envejecimiento. Para ello tienen que tener en cuenta los siguientes aspectos; la accesibilidad física, crear viviendas adecuadas y adaptadas, garantizar la participación social y el acceso a servicios y atención médica y ofrecer seguridad, protección, oportunidades de aprendizaje y crecimiento. Así mismo, en los artículos consultados se ha podido encontrar la existencia de diversas barreras que tiene la población mayor para realizar actividad física. En gran parte se debe a la visión estigmatizada y no crítica de la vejez, puesto que las personas mayores con un nivel educativo más bajo, sin cónyuges y bajos ingresos económicos tienen mayores niveles de grasa corporal y un menor nivel de actividad física en comparación con aquellos que sí. Además, este tipo de perfiles cuentan con menos probabilidades de participar en programas de actividad física. Mermando así las posibilidades de poder beneficiarse del impacto positivo de la práctica de la actividad física en el envejecimiento.

Conclusiones

En conclusión, la dimensión social del envejecimiento activo y saludable resulta importante de tener en cuenta puesto que se refiere a la participación en la sociedad y en la comunidad crear. Lo cual deriva en un fortalecimiento de vínculos sociales con otras personas, haciendo frente al aislamiento social y a la soledad no deseada. En esta línea, las políticas sociales deben de contemplar este aspecto y promocionar actividades donde haya espacios que ofrezcan la posibilidad de que las personas puedan ampliar sus círculos sociales. Cómo por ejemplo talleres o cursos con determinada duración que implique que la gente se relacione y entable conversaciones. Así mismo, resulta necesario garantizar la participación comunitaria de las personas mayores. Una forma de realizarlo sería incluyéndoles en proyectos que se lleven a cabo a través de asociaciones de barrio o vecinales.

Esta perspectiva social del envejecimiento activo, ofrece al mismo tiempo, la importancia de contemplar las desigualdades sociales que existen entre las personas adultas mayores y personas mayores. No todas las personas pueden envejecer de la misma forma, debido a en parte, a barreras y problemas sociales como nivel de ingresos, entornos con poca accesibilidad e infraestructuras no inclusivas, servicio de transporte público no adaptado y poco accesible, entre otras. Asimismo, es imprescindible actuar sobre los estereotipos negativos sobre la vejez y los actos edadistas. De esta manera, contemplar todas estas barreras es también necesario para poder lograr un envejecimiento más activo y saludable en las actuales y futuras personas mayores.

Referencias

- Álvares, C., Vargas J. (2021). Entendiendo los factores que motivan e impiden la participación de las personas adultas mayores en actividad física en centros diurnos Heredianos. *Anales en Gerontología*, 13(13),1-21 DOI: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/gerontologia/article/view/49474>
- Alonso, J. M. (2010). Envejecimiento activo. contrastes y paradojas. *Panorama social. Envejecimiento, adaptación y cambio social*, 1(1) 59-75.
- Armas, R. J. J. M. (2022). Producción científica sobre el envejecimiento saludable indizada en la base de datos Medline, en el período 2019-2021. *Bibliotecas. Anales de investigación*, 18(2) 3-12
- Aquino Llinares, N., Gavala González, J. (2020). Bienestar psicológico y satisfacción vital percibida, actividad física y deporte y personas adultas maduras y mayores. *Sociología Del Deporte*, 1(2) 49–59. <https://doi.org/10.46661/socioldeporte.4698>
- Bauman, A., Merom, D., Bull, F. C., Buchner, D. M., Fiatarone Singh, M. A. (2016). Updating the Evidence for Physical Activity. Summative Reviews of the Epidemiological Evidence, Prevalence, and Interventions to Promote Active Aging. *The Gerontologist*, 56, 268–280. <https://doi.org/10.1093/geront/gnw031>
- Bengtson, V. (2004). Healthy aging in a socio-historical perspective. *The Gerontologist*, 44(1), 560-590.
- Betancourt, S.V., Tubay, M. F., Cedeño, M. E., Caicedo, K. M. (2020). Envejecimiento activo y las funciones ejecutivas en adultos mayores de un centro de salud. *Journal of business and entrepreneurial studies*, 4 1-20.
- Beaskoetxea, I. Z. (2018). Envejecimiento activo y participación política. *Aula Abierta*, 47(1) 21-28.
- Berkman, L. F., Boersch-Supan, A., Avendano, M. (2015). Labor-force participation, policies & practices in an aging america. Adaptation essential for a healthy & resilient population. *Daedalus*, 144(2), 41-54. [doi.10.1162/DAED_a_00329](https://doi.org/10.1162/DAED_a_00329)
- Bombillar Sáenz, F. M., Luna Quesada, J. (2012). La consideración de las prestaciones deportivas saludables como parte del servicio público deportivo local. La experiencia de la comunidad autónoma andaluza, en particular, en el impulso de políticas en pro del envejecimiento activo. *Revista de la Escuela Jacobea de Posgrado*, 3, 33-60.
- Bosch, J. (2021). Is the role of urban planning in promoting active ageing fully understood? A comparative review of international initiatives to develop age-friendly urban environments. *Architecture, City and Environment*, 16(47), 1-25 [doi.10.5821/ace.16.47.10337](https://doi.org/10.5821/ace.16.47.10337)
- Boudiny, K. (2013). Active ageing'. from empty rhetoric to effective policy tool. *Ageing & Society*, 33(6), 1077-1098. <https://doi.org/10.1017/S0144686X1200030X>
- Brooke, E., Taylor, P., Mcloughlin, C., Di Biase, T. (2013). Managing the working body. active ageing and limits to the 'flexible' firm. *Ageing and Society*, 33(8), 1295-1314. <https://doi.org/10.1017/S0144686X12000426>
- Buys, L., Boulton, G., Tedman, J., Edwards, H., Knox, M., Bigby, C. (2008). Issues of active ageing. Perceptions of older people with lifelong intellectual disability. *Australasian Journal on Ageing*, 27(2), 67-71. <https://doi.org/10.1111/j.1741-6612.2008.00287.x>

- Camero, S., Baigorri, A. (2019). Envejecimiento activo y ciudadanía senior *Empiria. Revista De metodología De Ciencias Sociales*, (43), 59–87. <https://doi.org/10.5944/empiria.43.2019.24299>
- Castillo, A., Onetti, W., Mendes, R. S., Chinchilla, J. L. (2020). Relationship between leg strength and balance and lean body mass. benefits for active aging. *Sustainability*, 12(6), 1-20 [doi.10.3390/su12062380](https://doi.org/10.3390/su12062380)
- Castro, C. A. y De Nieves, A. (2017). Análisis de meso y micro marcos en materia de envejecimiento activo en Galicia. *Cuadernos de Gobierno y Administración Pública*, 4(2), 191-212
- Conde-Ruiz, J. I., González, C. I. (2021). *El proceso de envejecimiento en España*. Estudios sobre la economía Española. <https://documentos.fedea.net/pubs/eee/eee2021-07.pdf>
- De León, L. P., Lévy, J. P., Fernández, T., Ballesteros, S. (2015). Modeling Active Aging and Explicit Memory. An Empirical Study. *Health & Social Work*, 40(3), 156-183. <https://doi.org/10.1093/hsw/hlv044>
- Dong, Y., Dong, H. (2023). Design empowering active aging. A resource-based design toolkit. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 39(3), 601-611. [doi.10.1080/10447318.2022.2041908](https://doi.org/10.1080/10447318.2022.2041908)
- Dovie, D. A. (2018). Leveraging healthcare opportunities for improved access among ghanaiian retirees. The case of active aging. *Social Sciences*, 7(6), 1-18. [doi.10.3390/SOCSCI7060092](https://doi.org/10.3390/SOCSCI7060092)
- De Oliveira, S. M., Fernandes, K., Lopes, F. M. R., De Brito, W. A. A., Melo, M. D. G. (2017). Social, economic and environmental determinants of active aging in the elderly attended in a center of integral health care. *Cultura De Los Cuidados*, 21(49), 155-165. [doi.10.14198/cuid.2017.49.17](https://doi.org/10.14198/cuid.2017.49.17)
- Eurostat (2019). *Ageing Europe. Lookin at the lives o folder people in the EU*. Statistical books.
- Fernández, T., Ponce de León, L. (2013). Envejecimiento activo: recomendaciones para la intervención social desde el modelo de gestión de casos. *Portularia*, 13(1), 87-97.
- Ferrada, L. M., Ferrada, M. A. (2018). Calidad del empleo de los adultos mayores en Chile, un factor de envejecimiento activo. *Papeles de población*, 24(95), 43-63.
- Flores, M. J.(2018). El aprendizaje en las personas mayores. *Familia: Revista de ciencias y orientación familiar*, 1(56), 53-64. <https://doi.org/10.36576/summa.92086>
- Foster, L. (2018). Active ageing, pensions and retirement in the UK. *Journal of Population Ageing*, 11(2), 117-132. [doi.10.1007/s12062-017-9181-7](https://doi.org/10.1007/s12062-017-9181-7)
- García, P. (2015). Impacto de las políticas de envejecimiento activo en la calidad de vida. Análisis en el CPA de Jódar (Jaén). *Documentos de trabajo social. Revista de trabajo y acción social*, (56), 184-193.
- González, S. , Groba, D., Castro, P. (2022). La dimensión política del envejecimiento activo. personas mayores y participación política. *Aposta. Revista de ciencias sociales*, 92(1), 87-105.
- González Y, Martín U, Bacigalupe A, Murillo S. (2015). Envejecimiento activo en Bizkaia. situación comparada en el contexto europeo. *Zerbitzuan. Gizarte zerbitzuetarako aldizkaria-Revista de servicios sociales*, 59, 145-159.

- Gómez, C., Vallejo, D., Corregidor, A. -, Rodríguez, M., Martín-Conty, J. L., Schez, S., Polonio, B. (2021). A platform based on personalized exergames and natural user interfaces to promote remote physical activity and improve healthy aging in elderly people. *Sustainability*, 13(14), 1-18 [doi.10.3390/su13147578](https://doi.org/10.3390/su13147578)
- Guastafierro, E., Rocco, I., Quintas, R., Corso, B., Minicuci, N., Vittadello, F., Andreotti, A., Denitto, F., Crepaldi, V., Forgione, M., Leonardi, M., Sattin, D. (2022). Identification of determinants of healthy ageing in Italy. results from the national survey IDAGIT. *Ageing and Society*, 42(8), 1760-1780. <https://doi.org/10.1017/S0144686X20001671>
- Hyun, K., Shin, Y., Jung, H., Kim, Y. (2022). Active Aging In Long-Term Care Facilities In Korea . Beyond The Lexical Meaning. *Journal of Gerontological Social Work*, 65(2), 201-216. <https://doi.org/10.1080/01634372.2021.1948940>
- Hofäcker, D. (2015). In line or at odds with active ageing policies? Exploring patterns of retirement preferences in Europe. *Ageing & Society*, 35(7), 1529–1556. <https://doi.org/10.1017/S0144686X1400035X>
- Howell, B. M., Mariah, S., McLinden, D. (2021). Using Concept Mapping Methods to Define Healthy Aging in Anchorage, Alaska. *Journal of Applied Gerontology*, 40(4), 404-413. <https://doi.org/10.1177/0733464819898643>
- Hunter, R. H., Sykes, K., Lowman, S. G., Duncan, R., Satariano, W. A., Belza, B. (2011). Environmental and policy change to support healthy aging. *Journal of aging & social policy*, 23(4), 354–371. <https://doi.org/10.1080/08959420.2011.605642>
- Ionescu, I. (2012). Arguments for active ageing and solidarity between generations. *Analele Stiintifice Ale Universitatii Alexandru Ioan Cuza*.5(1), 8-31.
- Jajtner, K. M., Brucker, D. L., Mitra, S. (2022). Midlife work limitations are associated with lower odds of survival and healthy aging. *Journals of Gerontology*. 77(4), 790-802.
- Jensen, P. H., Skjøtt, J. (2021). Theoretical Challenges and Social Inequalities in Active Ageing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 56-91. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179156>
- Johansson, C., Lindberg, D., Morell, I. A., Gustafsson, L. (2022). Swedish experts' understanding of active aging from a culturally sensitive perspective – a delphi study of organizational implementation thresholds and ways of development. *Frontiers in Sociology*, 7 1-20. [doi.10.3389/fsoc.2022.991219](https://doi.org/10.3389/fsoc.2022.991219)
- Kettunen, E., Kari, T., & Frank, L. (2022). Digital coaching motivating young elderly people towards physical activity. *Sustainability (Switzerland)*, 14(13), 1-20. [doi.10.3390/su14137718](https://doi.org/10.3390/su14137718)
- Lakomý, M. (2023). The effect of roles prescribed by active ageing on quality of life across european regions. *Ageing and Society*, 43(3), 664-688. [doi.10.1017/S0144686X21000726](https://doi.org/10.1017/S0144686X21000726)
- Lassen, A. J. (2015). Keeping disease at arm's length - how older Danish people distance disease through active ageing. *Ageing and Society*, 35(7), 1364-1383. <https://doi.org/10.1017/S0144686X14000245>
- Lassen, A. J., Moreira, T. (2014). Unmaking old age. Political and cognitive formats of active ageing. *Journal of Aging Studies*, 30, 33-46.
- Leeson, G. (2013). The demographics of population ageing in Latin America, the Caribbean, and the Iberian Peninsula, 1950-2050. *Universidad Nacional Autónoma de México*. 1, 53-74.

- Liberia I., & Cobo, S. (2023). La representación fílmica del sexo en la vejez. un estudio de casos en el cine contemporáneo. *Fonseca, Journal of Communication*, 1(26), 11–31. <https://doi.org/10.14201/fjc.31184>
- Limón M. (2018). Envejecimiento activo. Un cambio de paradigma sobre el envejecimiento y la vejez. *Aula Abierta*, 47(1), 45-54. [doi.10.17811/rifie.47.1.2018.45-54](https://doi.org/10.17811/rifie.47.1.2018.45-54)
- León, M., Lépiz, O.D., (2015). La gestión integrada para un envejecimiento activo. *Anales de Gerontología*, 7(7), 69–83. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/gerontologia/article/view/17535>
- López, M. F. (2021). Envejecimiento activo en un contexto pandémico. Repercusiones del Covid-19 en el bienestar de las personas mayores. *Revista SOCYL*, 1(1), 6-14.
- López, R., Sánchez, M. (2023). Active aging. reception and appropriation by older people and professionals. A qualitative case study in Spain . *Educational Gerontology*, 49(3), 201-213. <https://doi.org/10.1080/03601277.2022.2096325>
- Lui, C. W., Everingham, J. A., Warburton, J., Cuthill, M., Bartlett, H. (2009). What makes a community age-friendly. A review of international literature. *Australasian journal on ageing*, 28(3), 116-121.
- Marina, L., Ionas, L. (2012). Active ageing and successful ageing as explicative models of positive evolutions to elderly people. *Analele Stiintifice Ale Universitatii Alexandru Ioan Cuza*, 5(1) 1-18.
- Marhánková, J. H. (2011). Leisure in old age. Disciplinary practices surrounding the discourse of active ageing. *International Journal of Ageing and Later Life*, 6(1), 5-32. [doi.10.3384/ijal.1652-8670.11615](https://doi.org/10.3384/ijal.1652-8670.11615)
- Medina, J. I. A. (2017). La vejez en el cine. género y vida cotidiana, https://repositorio.unam.mx/contenidos/la-vejez-en-el-cine-genero-y-vida-cotidiana-5000829?c=NP71kG&d=false&q=humanidades&i=2&v=1&t=search_0&as=0
- Mendoza, V.,M., Vivaldo, M. (2019). Community Gerontology Model for Healthy Aging Developed in Mexico Framed in Resilience and Generativity. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 34(4), 439-459. <https://doi.org/10.1007/s10823-019-09385-5>
- Naciones Unidas (12 de enero de 2023). *Una población que envejece exige más pensiones y más salud*. <https://news.un.org/es/story/2023/01/1517857>
- Omelan, A. A., Boryslawski, K., Podstawski, R. S. (2022). Body composition and level of physical activity of elderly people living in north-eastern poland associated with socioeconomic factors. *Anthropological Review*, 85(3), 31-46. [doi.10.18778/1898-6773.85.3.03](https://doi.org/10.18778/1898-6773.85.3.03)
- Ortiz, F.M. (2019). La jubilación parcial, flexible y activa como fórmulas para el envejecimiento activo. *In Revista Derecho Social y Empresa*, 10, 168-190
- Ory, M., Liles, C., Lawler, K. (2010). Building Healthy Communities for Active Aging. A National Recognition Program. *Generations Journal*, 33(4), 82-84.
- Pérez, J., Abellán, A., Aceituno, P., y Ramiro, D. (2020). Un perfil de las personas mayores en España, 2020. Indicadores estadísticos básicos. *Informes envejecimiento en red* 25(1) 1-39. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos2020.pdf>
- Pike, E. C. J. (2011). The active aging agenda, old folk devils and a new moral panic. *Sociology of Sport Journal*, 28(2), 209-322. [doi.10.1123/ssj.28.2.209](https://doi.org/10.1123/ssj.28.2.209)

- Ponce de León, L., Andrés, S. (2017). Envejecimiento activo en el ámbito rural en España. *EHQUIDAD. Revista Internacional De Políticas De Bienestar y Trabajo Social*, (7), 175–198. <https://doi.org/10.15257/ehquidad.2017.0006>
- Portegijs, E., Saajanaho, M., Leppä, H., Koivunen, K., Eronen, J., Rantanen, T. (2022). Impact of mobility restrictions on active aging; cross-sectional associations and longitudinal changes parallel to COVID-19 restrictions. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 98, pp 1-18 [doi.10.1016/j.archger.2021.104522](https://doi.org/10.1016/j.archger.2021.104522)
- Principi, A., Santini, S., Socci, M., Smeaton, D., Cahill, K. E., Vegeris, S., Barnes, H. (2018). Retirement plans and active ageing. Perspectives in three countries. *Ageing and Society*, 38(1), 56-82. [doi.10.1017/S0144686X16000866](https://doi.org/10.1017/S0144686X16000866)
- Quattrociocchi, L., Tibaldi, M., Marsili, M., Fenga, L., Caputi, M. (2021). Active ageing and living condition of older persons across italian regions. *Journal of Population Ageing*, 14(1), 91-136. [doi.10.1007/s12062-020-09309-z](https://doi.org/10.1007/s12062-020-09309-z)
- Radl, J., Domínguez, M. S. (2017). La jubilación en España.¿ hacia el envejecimiento activo con pensiones insuficientes? Informe España 2017. 24(1), 119-168
- Salazar, M. E., Avila, H., Ruiz-Cerino, J. M., Guerra-Ordoñez, J. A., Pérez-Zuñiga, X., & Duran-Badillo, T. (2020). Use of the walker and avant methodology for concept analysis. Active aging. *Cultura De Los Cuidados*, 24(56), 289-299. [doi.10.14198/CUID.2020.56.20](https://doi.org/10.14198/CUID.2020.56.20)
- Sánchez, M., Díaz, P. (2022). Active ageing policy in challenging production environments. A case study involving social partners in Spain. *European Journal of Ageing*, 19(3), 509-519. [doi.10.1007/s10433-021-00650-6](https://doi.org/10.1007/s10433-021-00650-6)
- Sánchez, M., Hatton, A. (2012). Active Ageing and Intergenerational Solidarity in Europe. A Conceptual Reappraisal from a Critical Perspective. *Journal of Intergenerational Relationships*, 10(3), 276-293. <https://doi.org/10.1080/15350770.2012.699819>
- Santinha, G., Soares, C., Forte, T. (2023). Strategic planning as the core of active and healthy ageing governance. A case study. *Sustainability*, 15(3) 19-59. [doi.10.3390/su15031959](https://doi.org/10.3390/su15031959)
- Sarid, O., Melzer, I., Kurz, I., Shahar, D. R., Ruch, W. (2010). The Effect of Helping Behavior and Physical Activity on Mood States and Depressive Symptoms of Elderly People. *Clinical Gerontologist*, 33(4), 270-282. <https://doi.org/10.1080/07317115.2010.502105>
- Serrano, A. U. (2018). Envejecimiento activo. Un paradigma para comprender y gobernar. *Aula Abierta*, 47(1), 29-36. [doi.10.17811/rifie.47.1.2018.29-36](https://doi.org/10.17811/rifie.47.1.2018.29-36)
- Siltanen, S., Portegijs, E., Saajanaho, M., Pynnönen, K., Kokko, K., & Rantanen, T. (2022). Self-rated resilience and mobility limitations as predictors of change in active aging during COVID-19 restrictions in Finland. A longitudinal study. *European Journal of Ageing*, 19(3), 475-484. [doi.10.1007/s10433-021-00634-6](https://doi.org/10.1007/s10433-021-00634-6)
- Smith, G., & Farrimond, H. (2019). Active ageing, emotional care and the threat of stigma. Identity management in older adults using sleeping medication long-term. *Health*, 23(3), 255-272. [doi.10.1177/1363459318762034](https://doi.org/10.1177/1363459318762034)
- Soto, O. H., Ramírez, F. A. (2018). Análisis de la actividad y condición física en personas mayores participantes en centros para población de edad avanzada en Puerto Rico. *Anales En Gerontología*, 10(10), 122-145.
- Sung, E., Lee, S., Lee, Y., Lee, S., Park, J. (2022). Analysis of energy intakes, physical activities and metabolic syndrome according to the income level in Korean elderly people.

- Korean national health and nutrition examination survey 2016–2018. *Physical Activity and Nutrition*, 26(2), 28-35. doi.10.20463/pan.2022.0011
- Van D., S. (2014). The appraisal of difference. *Critical gerontology and the active-ageing-paradigm. Journal of Aging Studies*, 31, 93-103. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2014.08.008>
- Van Malderen, L., De Vriendt, P., Mets, T., Gorus, E. (2016). Active ageing within the nursing home. A study in flanders, belgium. *European Journal of Ageing*, 13(3), 219-230. doi.10.1007/s10433-016-0374-3
- Walker, A., Maltby, T. (2012). Active ageing. A strategic policy solution to demographic ageing in the European Union. *International Journal of Social Welfare*, 21, 117-130. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2397.2012.00871.x>
- Wilcox, S., Altpeter, M., Anderson, L. A., Belza, B., Bryant, L., Jones, D. L., Satariano, W. A. (2013). The healthy aging research network. Resources for building capacity for public health and aging practice. *American Journal of Health Promotion*, 28(1), 2-6. doi.10.4278/ajhp.121116-CIT-564
- Wiesmann, U., Hannich, H. (2010). A Salutogenic Analysis of Healthy Aging in Active Elderly Persons. *Research on Aging*, 32(3), 349-371. <https://doi.org/10.1177/0164027509356954>
- Yu, J., M.A., Huang, W., M.G.S., Kahana, E., (2022). Investigating Factors of Active Aging Among Chinese Older Adults. A Machine Learning Approach. *The Gerontologist*, 62(3), 3-32. <https://doi.org/10.1093/geront/gnab058>
- Zhang, Y., Tian, Y. (2022). The relationship between physical activity and depressive symptoms in middle-aged and elderly people controlling for demographic and health status variables. *Sustainability*, 14(21), 1-18. doi.10.3390/su142113986
- Zaidi, A., Gasior, K., Zolyomi, E., Schmidt, A., Rodrigues, R., Marin, B. (2017). Measuring active and healthy ageing in Europe. *Journal of European Social Policy*, 27(2), 138-157. <https://doi.org/10.1177/0958928716676550>
- Zeng, Y. (2018). Preface to the Special Collection on Interdisciplinary Research on Healthy Aging. *Demographic Research*, 38(1), 227-232. <https://doi.org/10.4054/DemRes.2018.38.9>