

# **TAREAS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS Y MAYORES**



**Para saber más.  
Bibliografía recomendada**

**Antonio Jesús Casimiro Andújar  
Luis Fernando Martínez Muñoz**

1. 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.
2. ALEMÁN, H., ESPARZA, J. y VALENCIA, M.E. (1999). Antropometría y composición corporal en personas mayores de 60 años. Importancia de la actividad física. *Salud Pública Mex*, 41(4), 309-16.
3. 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. p. 37-45.
3. 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.
4. AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE (1999). *Manual ACMS para la valoración de la prescripción del ejercicio*. Barcelona. Paidotribo.
5. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (1995). ACSM Position Stand on Osteoporosis and Exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 27 (4): i-vii.
6. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (1995). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Baltimore: Williams & Wilkins.
7. ANDREYEVA, T., MICHAUD, P. C. y SOEST, A. (2007). Obesity and health in Europeans aged 50 years and older. *Public Health*, 121, 497-509.
8. ANGEVAREN, M., AUFDEM KAMPE, 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.
9. ARANDA, R. (2003). *Efecto del ejercicio físico agotador sobre el estrés oxidativo asociado al envejecimiento*. Tesis doctoral. Servicio de Publicaciones Universidad de Valencia. Valencia.
10. 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.
11. 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.
12. BAR´OR, O. (1990). Discussion: Growth, exercise, fitness and later outcomes, En; *Exercise, fitness, and health. A consensus of current knowledge*. C. Bouchard. y cols. Human Kinetics, Champaign, Illinois. pp. 655-660.
13. 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.
14. 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).
15. 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.

16. BOUCHARD C., SHEPHARD 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.
17. 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.
18. 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.
19. BRECHAT, P.H., LONSDORFER, J., BERTHEL, M. y BERTRAND, D. (2006). Subsidising exercise in elderly people. *Lancet*, 367: 1055–1056.
20. 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.
21. BURRIEL, J.C. (2007). *Anàlisi de l'oferta i la demanda d'activitats físiques per a la gent gran en els equipaments públics de la ciutat de Barcelona*. Barcelona. Institut Barcelona Esportes (Ajuntament de Barcelona).
22. BUSKIRK, E.R. (1985). Health Maintenance and Longevity: Exercise. In: Schneider EL et al. *The Handbook of the Biology of Aging* (2nd ed.). New York: Van Nostrand Reinhold.
23. CAMPANELLI, L.C. (1996). Mobility changes in older adults: Implications for practitioners. *Journal of Aging and Physical Activity*; 2: 105-118.
24. 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.
25. CASIMIRO, A.J. (2000). *Educación para la salud, actividad física y estilo de vida*. Ed. Universidad de Almería.
26. 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.
27. 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.
28. CHODZKO-ZAJKO, W.J. (1998). *Exercise for Older Adults: ACE's guide for fitness professionals*. California: Human Kinetics.
29. 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.
30. COURNEYA, K.S. Y HARVINEN, K.H. (2007). Exercise, aging, and cancer. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 32: 1001–1007.
31. 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. *Revista-médica-de-Chile* 124(8): 911-7.

32. DEL MORAL, A. (2003). Programas estrella del IMSERSO: Programa de Termalismo Social. *Sesenta y más*, nº 222. Madrid, IMSERSO.
33. DEL MORAL, A. (2003). Programas Estrella del IMSERSO: Vacaciones para mayores. *Sesenta y más*, nº 221. Madrid, IMSERSO.
34. DEL MORAL, A. (2006). Reportaje: Ocio y Cultura en los viajes del IMSERSO. *Sesenta y más*, nº 253. Madrid, IMSERSO.
35. 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.
36. 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.
37. DURANTE MOLINA P. (1994). Actividad física con los muy viejos. Metodología y resultados. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*; 29: 197-203.
38. 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.
39. EXON-SMITH (1988). *Geriatría. Diagnóstico y tratamiento*. Barcelona, Pediátrica.
40. FEBRER DE LOS RÍOS, A. y SOLER VILA, A. (1989). *Cuerpo, dinamismo y vejez*. Barcelona, INDE.
41. 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.
42. 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.
43. 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.
44. FRANKLIN, B.A. (Ed.) (2000). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. ACSM: Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
45. FRIES, J.F. (1980). Aging, natural death and the compression of morbidity. *New England Journal of Medicine* 303: 130-135.
46. FUNDACIÓN "LA CAIXA" (2008). El reto de la autonomía, un programa de prevención de la dependencia. *Sesenta y más*, nº 272. Madrid, IMSERSO.
47. 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.
48. 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.

49. 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.
50. 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.
51. GÓMEZ PAVÓN, J. (2004). La prevención de la dependencia, una labor de todos. XLVI Congreso de la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología. *Geriatría y Gerontología, 2004*; 39 supl 2.
52. 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.
53. GONZÁLEZ, I. (2005). España será el segundo país más envejecido del mundo en 2050. *Sesenta y más*, nº 241. Madrid, IMSERSO.
54. 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.
55. 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.
56. GROESSL, 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.
57. 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.
58. 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.
59. 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.
60. 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.
61. 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.
62. 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.
63. HEITMANN, H.M. (1986). Motives of older adults for participating in physical activity programs. En B.D. McPherson (ed), *Sport and aging*, 199-204.

64. HEYWARD, V.H. (1996). *Evaluación y prescripción del ejercicio*. Paidotribo. Barcelona.
65. 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.
66. 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.
67. 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.
68. HUNTER, G.R., MCCARTHY, J.P. y BAMMAN, M.M. (2004). Effects of resistance training on older adults. *Sports Med*, 34 (5): 329-348.
69. INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA (2008). *Encuesta Nacional de Salud 2006*. Madrid, Ministerio de Sanidad y Consumo.
70. JACKSON, A.W., MORROW, J.R., HILL, D.W. & DISHMAN, R.K. (1998). *Physical Activity for health and Fitness*. Champaign Ill: Human Kinetics.
71. 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.
72. KARVINEN, K.H., COURNEYA, K.S., VENNER, P. y NORTH, S. (2007). Exercise programming and counseling preferences in bladder cancer survivors: a population-based study. *J Cancer Surviv*, 1: 27–34.
73. 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.
74. KRAVITZ, L., HEYWARD, V.H. (1995). Flexibility training. *Fitness Management* 11(2): 32-38.
75. LIU-AMBROSE, T., 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.
76. LÓPEZ MORALEDA, R. (2006). Las vacaciones para mayores del IMSERSO se modernizan. *Sesenta y más*, nº 250. Madrid, IMSERSO.
77. 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.
78. MÄNTY, M., HEINONEN, A., LEINONEN, R., TÖRMÄKANGAS, T., HIRVENSAALO, 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.
79. MARCOS, J.F. (1989). *Salud y deporte para todos*. Ed. Eudema. Madrid.

80. 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.
81. MCAULEY, E. Y RUDOLPH, D. (1995). Physical activity, aging and psychological wellbeing. *Journal of Aging and Physical Activity*, 3: 67-98.
82. MCPHERSON, B.D. (1994). Sociocultural perspectives on aging and physical activity. *Journal of Aging and Physical Activity*, 2: 329-353.
83. MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES (2002). Las Personas Mayores en España. *Informe 2002*. Vol. 1. Madrid, Secretaria General de Asuntos Sociales (IMSERSO).
84. 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.
85. 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.
86. 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.
87. 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.
88. NIEMAN, D.C. (2002). Exercise and immunity: clinical studies. *Psychoneuroimmunology*, 4e Vol.1.
89. 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-Trondelag Health Study). *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*, 17: 183–188.
90. OMS (1998). *La política SALUD 21 para la Región Europea de la OMS*. Madrid.
91. 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.
92. PARREÑO, J.R. (1995). Actividad física y salud. *Rev. Esp. Geriatri Gerontol*, 30(1), 49-57.
93. 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.
94. PONT, P. (2005). *Efectes d'un programa d'Activitat Física sobre la memòria en la gent gran*. Tesis doctoral. INEFC de Barcelona.
95. PONT, P. (2009). Actividad Física y Deporte en Mayores. En: *Plan integral para la actividad física y el deporte*. Madrid. Consejo Superior de Deportes.

96. PONT, P. y Carroggio, M. (2007). *Ejercicios de Motricidad y Memoria con Personas Mayores*. Barcelona, Paidotribo.
97. 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.
98. 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.
99. 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.
100. 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.
101. 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.
102. 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 meta-analysis. *Cancer Epidemiology, Biomarkers y Prevention*, 14, 1588–1599.
103. SENCHINA, D.S. y KOHUT, M.L. (2007). Immunological outcomes of exercise in older adults. *Clin Interv Aging*., 2(1): 3-16.
104. 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.
105. SPIDURSO, W.W. (1995). *Physical Dimensions of Aging*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
106. VILLA, J.M. (2005). Los mayores de 65 representan el 17% de la población española. *Sesenta y más*, nº 241. Madrid, IMSERSO.
107. 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.
108. 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.
109. 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.
110. WEISSER, B., PREUSS, M. Y PREDEL, H.G. (2009) Physical activity for prevention and therapy of internal diseases in the elderly. *Med Klin (Múnich)* 15,104(4): 296-302.

111. WENZEL, E. (1982). *Perspectives of the WHO Regional Office for Europe. Health Promotion and Lifestyles*. Hygie.
112. 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.
113. 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.