



Aprendizaje-servicio: pasaporte para un futuro mejor

Coordinadores
Óscar Chiva-Bartoll
Marc Pallarès-Piquer



EGREGIUS
ediciones

APRENDIZAJE-SERVICIO: PASAPORTE PARA UN FUTURO MEJOR

— Colección INNTEd —

APRENDIZAJE-SERVICIO: PASAPORTE PARA UN FUTURO MEJOR

Coordinadores

Óscar Chiva-Bartoll
Marc Pallarès-Piquer

Autores

(por orden de aparición)

Joan A. Traver Martí
Auxiliadora Sales Ciges
Odet Moliner García
Enrique Rivera García
Mónica Sánchez López
Javier Giles Girela
Celina Salvador-García
María del Carmen Medina González
Jesús Gil-Gómez
Pedro Jesús Ruiz-Montero
Ricardo Martín-Moya
María Santágueda-Villanueva
Adolfo Millán Fernández
José Manuel Aguilar García
Sergio Ferrando Félix
Juan Manuel Monfort Prades



APRENDIZAJE-SERVICIO: PASAPORTE PARA UN FUTURO MEJOR

Ediciones Egregius
c/ Profesor Tierno Galván, 21, 41910 - Camas, Sevilla
www.egregius.es

Diseño de cubierta e interior: Francisco Anaya Benitez

© Los autores

1ª Edición. 2018

ISBN 978-84-17270-02-5

NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos de los resúmenes publicados en el libro, son de responsabilidad exclusiva de los autores; asimismo, éstos se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN. Aprendizaje-servicio: pasaporte para un futuro mejor.....9 <i>Oscar Chiva-Bartoll y Marc Pallarès-Piquer</i>	
CAPÍTULO I. El aprendizaje-servicio desde una orientación sociocomunitaria 19 <i>Joan A. Traver Martí, Auxiliadora Sales Ciges y Odet Moliner García</i>	
CAPÍTULO II. Las tertulias pedagógicas aplicadas al ámbito de la educación física. Una propuesta desde el aprendizaje-servicio universitario35 <i>Enrique Rivera García, Mónica Sánchez López y Javier Giles Girela</i>	
CAPÍTULO III. Aprendizaje-servicio en alumnado con Autismo de Alto Funcionamiento. ¿Qué opinan los padres y madres implicados?53 <i>Celina Salvador-García, María del Carmen Medina González, Jesús Gil-Gómez y Pedro Jesús Ruiz-Montero</i>	
CAPÍTULO IV. Aprendizaje-Servicio en programas de ejercicio físico para personas adultas-mayores.....69 <i>Celina Salvador García, Ricardo Martín-Moya y Pedro Jesús Ruiz-Montero</i>	
CAPÍTULO V. Aprendizaje-Servicio universitario en Escuelas de Personas Adultas de la provincia de Castellón..... 81 <i>Celina Salvador-García, María Santágueda-Villanueva, Jesús Gil-Gómez y Ricardo Martín-Moya</i>	
CAPÍTULO VI. Impacto y beneficio del aprendizaje-servicio en la autoestima del alumnado de formación profesional básica de Informática95 <i>Adolfo Millán Fernández y José Manuel Aguilar García</i>	
CAPÍTULO VII. El aprendizaje-servicio como impulsor de la escuela rural de Fortaleny 105 <i>Sergio Ferrando Felix</i>	
CAPÍTULO VIII. Una experiencia de aprendizaje y servicio desde el área de psicología 121 <i>Juan Manuel Monfort Prades</i>	

CAPÍTULO IV

**APRENDIZAJE-SERVICIO EN PROGRAMAS DE
EJERCICIO FÍSICO PARA PERSONAS
ADULTAS-MAYORES**

Celina Salvador García

Universitat Jaume I, España

Ricardo Martín-Moya

Universidad de Granada, España

Pedro Jesús Ruiz-Montero

Universidad Internacional de La Rioja, España

Resumen

El Aprendizaje-Servicio (ApS) ha cobrado relevancia en las últimas décadas debido a las necesidades que la sociedad actual demanda. Sin embargo, la utilización del término no siempre es la acertada porque las características del grupo que recibe el voluntariado o el alumnado participante, no reúnen las condiciones que satisfagan dicha metodología. Por ello, surge la necesidad de aclarar el significado del término según el contexto en el que se aplique. El ApS se puede caracterizar por diferentes aspectos psico-sociales y se deben tener en cuenta diversas consideraciones a la hora de planificar los diferentes programas. Por otro lado, las personas mayores forman un colectivo que, debido a sus características, necesitan de una atención personalizada a través de la metodología de ApS. El presente documento recoge diversa información acerca del tratamiento de los factores psico-sociales y sus características en mayores. Uno de los aspectos que mayor preocupa en este colectivo es el bienestar físico. Por ello, se describen algunas de las consideraciones más importantes a tener en cuenta en la creación y planificación de programas de ejercicio físico y educación permanente cuyo objetivo poblacional sea el formado por las personas mayores.

Palabras claves

Personas mayores, aprendizaje-servicio, ejercicio físico, envejecimiento.

Introducción

La metodología de aprendizaje se asimila a otras metodologías activas ya existentes con experiencias educativas de igual forma o parecidas, pero con ideas y principios diferentes (Ruiz-Montero, Chiva-Bartoll y Rivera-García, 2016). Este hecho ayuda a conocer la gran variedad de técnicas y metodologías de trabajo respecto a estudiantes voluntarios y colectivos sociales necesitados.

La educación permanente y la participación en actividades atrayentes son esenciales para el bienestar humano a cualquier edad (Ruokonen y Ruismäki, 2011). Uno de los colectivos que requiere de oportunidades relacionadas con la educación permanente es el compuesto por los adultos y personas mayores. El envejecimiento es un fenómeno natural, en curso, universal, irreversible y heterogéneo que ha sido causa de preocupación desde los primeros tiempos (Soldevilla et al., 2005). Este proceso tiene lugar no solo biológicamente hablando, sino también en otras áreas de la vida, causando cambios en lo afectivo, físico, social, personal, cultural así como en el plano económico (Huber y Watson, 2014).

El descenso de la mortalidad resultante de los avances sociales y de los tratamientos de salud, ha propiciado el aumento de la longevidad, forzando a las instituciones nacionales e internacionales a reconsiderar las necesidades de este grupo poblacional e implementar nuevas estrategias y mecanismos que permitan el envejecimiento activo de este colectivo y su continua participación en la sociedad (Díaz, López, Aguilar y Padilla, 2016).

En esta línea, las instituciones gubernamentales han comenzado a definir nuevas políticas y planes relacionados con el cuidado, no solo del aspecto físico sino también de las condiciones psicológicas del adulto mayor para adaptarse así a los rápidos cambios sociales, ayudarles con su independencia, a reafirmar su valor personal, conseguir su crecimiento individual y lograr así realización personal (Hsieh, 2010). Sin embargo, hay que tener en cuenta que todos estos objetivos han de ser conseguidos mediante prácticas y procesos bien estructurados dentro del marco de la educación permanente.

En este contexto, el objetivo del presente trabajo será presentar alternativas de trabajo con personas mayores a través del Aprendizaje-Servicio (ApS) y con estudiantes universitarios como voluntarios.

Un componente esencial en la salud de la persona mayor que se puede trabajar es el factor social y personal propio del ApS, teniendo en cuenta las pautas de creación de programas adecuados para este sector poblacional y conseguir así, el envejecimiento activo y la mejora del bienestar físico en este grupo poblacional.

Objetivos Generales

En base a lo expuesto anteriormente, el objetivo general del presente trabajo será presentar la revisión de la literatura que muestra diferentes cuestiones referentes a la educación permanente, posando, en concreto, el punto de mira en las oportunidades disponibles para los adultos mayores. Para ello se describen diferentes variables que afectan al bienestar del adulto mayor, los factores socio personales propios de la educación permanente, el papel del ApS, y las pautas a tener en cuenta en la creación de programas de educación permanente y conseguir, así, un envejecimiento activo y una mejora del bienestar físico en este grupo poblacional.

Método

Para la elaboración de la presente revisión se utilizaron las siguientes estrategias de búsqueda general. El primer paso constó de una búsqueda doble, tanto en lengua inglesa como española, en el buscador Web of Science, el cual alberga diferentes bases de datos. De dicho buscador se tuvieron en cuenta todas las publicaciones comprendidas en el periodo de tiempo transcurrido entre 1995 y 2016. En primer lugar, se realizó la búsqueda con los términos en español relacionados con el tema de estudio (educación permanente, aprendizaje permanente, adulto mayor, aprendizaje servicio, envejecimiento activo y bienestar personal). Posteriormente, se siguió la misma estrategia de búsqueda y en la misma base de datos, pero con los términos en inglés (lifelong learning, continuous learning, elderly people, service learning, active ageing and personal well-being).

Finalmente, las referencias de todos los artículos obtenidos fueron revisadas siguiendo la estrategia de bola de nieve para identificar la posible existencia de otras publicaciones interesantes en la temática de la educación permanente, el ApS y los programas para la mejora del bienestar físico y mental de las personas mayores. Respecto a los criterios de inclusión, se utilizaron artículos y libros que se ciñeran al tema de estudio en relación a las características específicas del ApS y de la educación permanente y las variables (necesidades personales, intereses, capacidades, influencias sociales, etc.) a tener en cuenta en este tipo de educación.

Tratamiento de los factores psico-sociales en el adulto mayor e importancia de una educación permanente mediante el ApS

El aprendizaje se produce constantemente a lo largo de toda la vida de las personas. Requiere de un proceso de conciencia y capacidad para utilizar lo que sabemos para adquirir nuevos conocimientos. Ciertamente, es nuestra habilidad de ser reflexivos y compartir lo que hemos aprendido con otras generaciones, uno de los pilares de nuestra existencia y continuidad como

especie (Brown, 1989). Además, el aprendizaje es un proceso que los humanos desarrollan de manera continuada durante todo su periodo vital, siendo aprendices de experiencias nuevas y ya vivenciadas (Billett, 2009).

La necesidad de la educación permanente incluye completar tareas requeridas en la vida cotidiana, por ello, este tipo de aprendizaje está dirigido por nuestras necesidades personales, mediado por nuestras capacidades e intereses y formado por las contribuciones sociales del mundo que nos rodea. Aprendizaje es, por lo tanto, mucho más que un proceso personal dirigido por nuestras capacidades, intereses, vivencias e influencias y surge de la conciencia humana por involucrarse en los procesos sociales.

En este sentido, el bienestar social es uno de los conceptos más determinantes en el adulto mayor a la hora de participar en programas de educación permanente. Esta participación asegura la socialización interpersonal y con ello se aumenta la autoestima y el sentimiento de pertenencia a un grupo. El establecimiento de relaciones interpersonales adecuadas puede suponer un rol de vital importancia en la determinación del éxito personal, cuestión que está asociada a la felicidad y con ello al aumento de la calidad de vida de los adultos mayores (Hung y Lu, 2014). Como se ha descrito anteriormente, la educación permanente en el colectivo de los adultos mayores busca maximizar el impacto de la cultura, el conocimiento, las habilidades sociales y su participación en diversas actividades sociales en su bienestar y calidad de vida (Escuder-Mollón, 2012).

Existen varios motivos por los que las personas se involucran en actividades diversas de aprendizaje y con diferentes grados de interés, intensidad, intencionalidad y esfuerzo. Estos motivos incluyen el aprendizaje para comunicarse con otras personas, unirse a eventos sociales y desarrollar las capacidades para participar en actividades socialmente valoradas como pueden ser: ser un buen hijo, abuela, abuelo, madre, profesor, amiga, etc (Billett, 2010). Este tipo de aprendizaje es permanente y tiene un carácter transformador (Allan, 2005).

En base a lo anterior, se necesita de agentes sociales mediante los que acceder al conocimiento social derivado de las diferentes actividades. Por ello, durante toda la vida, nuestro aprendizaje está respaldado por padres, familiares, amigos, compañeros de clase, de trabajo, encuentros sociales y aquellas personas que nos ayudan a aprender (profesores, entrenadores, mentores, etc.). De esta manera, la educación permanente es un proceso socio-personal mientras negociamos nuestros pensamientos, actuamos y formamos parte de las diversas actividades interactuando con el resto de personas (Searle, 1995).

El ApS es un método pedagógico activo, participativo y globalizador al que varios autores definen a partir de términos como solidaridad, ayuda, apoyo a la comunidad o cooperación (Gil-Gómez, Chiva-Bartoll y Martí-Puig,

2015). Por definición el ApS implica aprender a la vez que se presta un servicio social a colectivos necesitados o en riesgo de exclusión social, por lo que siempre va acompañado de un alto componente social y de aprendizaje aplicado (Miller, 2012). Es importante destacar el nexo que se establece entre una persona adulta mayor con el alumnado que realiza un ApS, además de la percepción de otra realidad o cultura que recibe (Bell, Hor y Roxas, 2007), ya que el alumnado universitario va a asentar los cimientos y condiciones óptimas para crear el futuro docente que esperan ser (Root, Callahan y Sepanski, 2002). Los alumnos que intervienen en un ApS con mayores pueden adquirir valores éticos y ciudadanos que intrínsecamente formarán parte de su personalidad y ayudarán en su relación con los demás y el medio que les rodea. Además, la práctica de ejercicio en personas mayores es un medio favorecedor de aprendizajes óptimos que va a fortalecer la personalidad y el carácter del alumnado implicado, mejorando el bienestar de una parte importante de la comunidad como son las personas mayores (Ruiz-Montero, Chiva-Bartoll y Rivera-García, 2016).

Bienestar físico y elaboración de programas de educación permanente en el adulto mayor (Ruiz-Montero, Martín-Moya y Chiva-Bartoll, 2016)

Cada etapa de la vida tiene su propia y más adecuada pedagogía en la consecución de los objetivos de aprendizaje propuestos, y lo mismo puede ser descrito para la educación permanente. Cuando el adulto mayor asiste a algún programa de educación, sus objetivos no son los de adquirir herramientas profesionales o competir por destacar en su aprendizaje. Sus objetivos están más relacionados con intereses personales, sociales, así como la adaptación e integración a la sociedad actual, participando de manera activa como ciudadanos y, sobre todo, mejorando su calidad de vida durante el proceso de aprendizaje (Escuder, Esteller, Ochoa y Bardus, 2014). Por lo tanto, siguiendo a Escuder-Mollon (2012), cumplir los objetivos socio-personales que debe buscar la educación permanente en el adulto mayor serían:

-Satisfacer su curiosidad por adquirir nuevas habilidades

La educación permanente puede satisfacer las necesidades de los adultos mayores ofreciendo los caminos para adquirir nuevas habilidades, tanto físicas como mentales (Altermann, Martins, Carpes y Mello-Carpes, 2014). Este tipo de educación es un derecho para todas las personas y el adulto mayor no debe de ser negado a tal derecho.

-Formar parte de un grupo

A través de la educación se pueden mejorar las habilidades personales y sociales. Formar parte de un grupo implica la necesidad de socializarse, discutir y defender nuestras propias opiniones. Los ambientes de aprendizaje

pueden ser aplicados para generar habilidades de trabajo en grupo, colaboraciones, expresar opiniones basadas en principios personales y comunicarse de manera fluida con sus iguales (Escuder-Mollon, 2012).

-Integración del adulto mayor en la actual sociedad cambiante

Los ciudadanos que no entienden los cambios políticos, económicos, sociales, de salud y tecnológicos que suceden en todo el mundo, están en riesgo de exclusión social (Kobylarek, 2010). Por ello, surge la necesidad de que participen en actividades formativas para entender que está pasando y los nuevos roles sociales que se encuentran en continuo cambio.

-Ayudar a entender los cambios individuales

Es importante entenderse y conocerse bien a uno mismo en cualquier etapa de la vida. Sin importar la causa, sea biológica, doméstica, económica, etc., cualquier cambio debe de ser asimilado, aceptado y cambiado en la medida que sea posible (Chehregosha, 2015). En este colectivo, las instituciones educativas tienen una tarea pendiente en la promoción de este entendimiento y así promover una actitud positiva en los adultos mayores.

-Participación activa en la sociedad

La experiencia de los adultos mayores debe de ser conservada y la sociedad puede aprovechar su participación en la educación permanente dándole un buen uso. Formalmente, estudiar en universidades o centros autorizados puede incrementar su aprendizaje, pero también pueden hacerlo a niveles no formales como pueden ser talleres o actividades planteadas en orden de aumentar la participación activa de este colectivo poblacional en actividades intergeneracionales o voluntarias (Díaz et al., 2016).

Cuando las necesidades básicas están cubiertas, el bienestar personal en su estado subjetivo está relacionado con la actitud, motivación, integración, participación en la comunidad social, y cumplir los propósitos personales en la vida. Desde este punto de vista, la educación permanente puede mejorar el bienestar personal del adulto mayor (Escuder et al., 2014). Todos estos factores influyen en la participación del adulto mayor en los programas de educación permanente, cuyos intereses están enfocados en el aprendizaje de nuevos retos sociales con los que puedan adquirir las competencias necesarias para ser parte de la comunidad social y mediante su participación, ser parte activa de la sociedad.

-Bienestar físico del adulto mayor

El aspecto más valorado por los adultos mayores es el bienestar físico, seguido por el bienestar psicológico (Escuder et al., 2014). Teniendo en cuenta que el proceso de envejecimiento es un fenómeno irreversible y que normalmente se acompaña de estilos de vida sedentarios, estos hábitos provocan serias limitaciones físicas en las personas mayores (Vallejo, Ferrer,

Jimena y Fernández, 2004). Numerosos estudios han sugerido que los factores relacionados con la salud son uno de los aspectos relacionados con la satisfacción y calidad de vida personal del adulto mayor (Gallegos-Carrillo, García-Peña, Reyes y Duran, 2006; Uribe, Valderrama y Molina 2007). De hecho, las prácticas positivas y satisfactorias vividas en torno a la realización de ejercicio físico, teniendo la salud y bienestar personal como propósito principal, son un hecho común y contrastado en los adultos mayores participantes en programas de ejercicio físico (Vaquero-Barba, Garay-Ibáñez-De-Elejalde y Ruiz-De-Arcaute-Graciano, 2015).

Si se tienen en cuenta las capacidades físicas básicas y su detrimento con el proceso de envejecimiento, uno de los componentes que mayor deterioro sufre es la fuerza, la cual afecta a la condición física y la pérdida de capacidad funcional del adulto mayor (Landers, Hunter, Wetzstein, Bamman y Weinsier, 2001). El descenso de la fuerza aumenta con la edad debido a los condicionantes genéticos, hábitos de vida y enfermedades de tipo crónico (Ruiz-Montero, Castillo-Rodríguez, Mikalacki y Delgado-Fernández, 2015). En esta línea, la práctica regular de ejercicio físico propiciará la consecución de un proceso de envejecimiento más saludable. El mantenimiento de la fuerza en este colectivo poblacional debe ser abordado con ejercicios específicos para ajustarse a las necesidades y limitaciones de las personas mayores, siendo prescrito por profesionales en ejercicio físico y deporte (Franklin, Whaley y Howley, 2000).

Además de la fuerza, la capacidad aeróbica, el equilibrio y la flexibilidad también se ven afectados con el proceso de envejecimiento. Siguiendo a Frank y Patla (2003), el control del equilibrio es un pilar fundamental a la hora de conseguir una movilidad adecuada y mejorar así el bienestar en el día a día de las personas mayores. Por otro lado, la flexibilidad está también relacionada con la movilidad y su mejora puede prevenir el riesgo de lesiones en el adulto mayor (Takata et al., 2012). En última instancia, la capacidad aeróbica es una de las capacidades que mayor merma sufre en las personas mayores (Fleg et al., 2005), sufriendo un deterioro a partir de los 40 años y perdiendo hasta el 30% después de los 65 años (Kostić, Uzunović, Pantelić y Đurašković, 2011).

Los adultos mayores sufren un deterioro objetivo de sus capacidades físicas que suele venir acompañada, como se ha descrito anteriormente, de trastornos en las relaciones sociales además de a nivel psicológico (Trifunovic y Ventura, 2014). Por ello, no se justifica de ninguna manera que este grupo poblacional sea considerado menos importante o de menor utilidad que cualquier otro, siendo una necesidad actual la revaloración social de las personas mayores y la creación de programas de educación permanente ajustados a sus características físicas, psicológicas y sociales.

En base a lo anterior, los programas de educación permanente relacionados con la actividad física cuyo foco esté centrado en el adulto mayor, deben tener en cuenta las características propias de este colectivo, y no solo abordar la mejora de la condición física de los mismos. Deben tratar de conseguir un aprendizaje por parte de las personas mayores en base a cómo llevar un estilo de vida saludable con éxito y aprender las herramientas necesarias para conseguirlo con autosuficiencia.

Conclusiones

La forma de tratar e interpretar los factores psico-sociales de la educación permanente en el adulto mayor y las consideraciones a tener en cuenta en la elaboración de propuestas de educación permanente relacionadas con el bienestar personal y físico de las personas mayores ha sido la característica principal del presente trabajo. Hoy en día, la situación social y económica hace que las instituciones relacionadas con la educación y el ejercicio físico, quieran intervenir directamente en la creación de programas que den un servicio a la comunidad cada vez más solicitado.

Entonces, la práctica de ejercicio en personas adultas y mayores es un medio favorecedor de aprendizajes óptimos que va a fortalecer la consecución de un estilo de vida adecuado, mejorando el bienestar de una parte importante de la comunidad como son las personas mayores.

A consecuencia de los cambios sociales, económicos, tecnológicos y culturales actuales, se están acometiendo transformaciones que además de ser constantes, son profundas y rápidas. En los últimos años, la revolución tecnológica ha supuesto la irrupción de la sociedad de la información. Esto ha supuesto una mayor variedad multicultural, cambios en los valores sociales y la globalización. Por todo ello, el papel de la educación permanente ha llegado a calificarse como una necesidad inevitable (Aparicio, 2014).

Referencias bibliográficas

- Allan, J. (2005). Farmers as Learners: Evolving Identity, Disposition and Mastery through Diverse Social Practices. *Rural Society*, 15(1), 4-21.
- Altermann, C. D. C., Martins, A. S., Carpes, F. P. y Mello-Carpes, P. B. (2014). Influence of mental practice and movement observation on motor memory, cognitive function and motor performance in the elderly. *Brazilian journal of physical therapy*, 18(2), 201-9.
- Aparicio, J. E. V. (2014). Educación permanente: los programas universitarios para mayores en España como respuesta a una nueva realidad social. *Revista de la Educación Superior*, 43(171), 117-138.
- Aspin, D. N. y Chapman, J. D. (2000). Lifelong learning: concepts and conceptions. *International Journal of lifelong education*, 19(1), 2-19.
- Bell, C. A., Horn, B. R. y Roxas, K. C. (2007). We know it's service, but what are they learning? Preservice teachers' understandings of diversity. *Equity & Excellence in Education*, 40(2), 123-133.
- Billett, S. (2009). Conceptualizing Learning Experiences: Contributions and Mediations of the Social, Personal, and Brute. *Mind; Culture, and Activity*, 16(1), 32-47.
- Billett, S. (2010). The perils of confusing lifelong learning with lifelong education. *International Journal of Lifelong Education*, 29(4), 401-413.
- Brown, R. (1989). Human Agency and Language, *Philosophical Papers. Philosophy of the Social Sciences*, 19(1), 109-115.
- Chehregosha, M., Bastaminia, A., Vahidian, F., Mohammadi, A., Aghaeinejad, A., Jamshidi, E. y Ghasemi, A. (2015). Life Satisfaction Index among Elderly People Residing in Gorgan and Its Correlation with Certain Demographic Factors in 2013. *Global Journal of Health Science*, 8(8), 41-49.
- Díaz-López, M., López-Liria, R., Aguilar-Parra, J. M. y Padilla-Góngora, D. (2016). Keys to active ageing: new communication technologies and lifelong learning. *SpringerPlus*, 5(1), 1-8.
- Escuder-Mollon, P. (2012). Modelling the Impact of Lifelong Learning on Senior Citizens' Quality of Life. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 2339-2346.

- Escuder-Mollon, P., Esteller-Curto, R., Ochoa, L. y Bardus, M. (2014). Impact on Senior Learners' Quality of Life through Lifelong Learning. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 131, 510-516.
- Fleg, J. L., Morrell, C. H., Bos, A. G., Brant, L. J., Talbot, L. A., Wright, J. G. y Lakatta, E. G. (2005). Accelerated longitudinal decline of aerobic capacity in healthy older adults. *Circulation*, 112(5), 674-682.
- Frank, J. S. y Patla, A. E. (2003). Balance and mobility challenges in older adults: Implications for preserving community mobility. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(3) (Suppl 2) 157-163.
- Franklin, B., Whaley, M. y Howley, E. (2000). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 6th edition. Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins, 137-164.
- Gallegos-Carrillo K., García-Peña C., Reyes H. y Duran L. (2006). Self-rated health status: an approach to the elderly in Mexico. *Revista Salud Pública*, 40, 792-801.
- Gil-Gómez, J., Chiva-Bartoll, O. y Martí-Puig, M. (2015). The impact of service learning on the training of pre-service teachers. Analysis from a physical education subject. *European Physical Education Review*, 21(4), 467-484.
- Hsieh, H. J. (2010). Museum lifelong learning of the aging people. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2, 4831-4835.
- Huber, L. y Watson, C. (2014). Technology: Education and training needs of older adults. *Educational Gerontology*, 40(1), 16-25.
- Hung, J.-Y. y Lu, K.-S. (2014). Research on the Healthy Lifestyle Model, Active Ageing, and Loneliness of Senior Learners. *Educational Gerontology*, 40(5), 353-362.
- Kobylarek, A. (2010). Integration of Elderly Citizens through Learning. *New Educational Review*, 22, (3-4), 309-314.
- Kostić, R., Uzunović, S., Pantelić, S. y Đurašković, R. (2011). A comparative analysis of the indicators of the functional fitness of the elderly. / Komparativna analiza pokazatelja funkcionalnog fitnesa starih ljudi. *Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport*, 9(2), 161-171.

- Landers, K., Hunter, G., Wetzstein, C., Bamman, M. y Weinsier, R. (2001). The Interrelationship Among Muscle Mass, Strength, and the Ability to Perform Physical Tasks of Daily Living in Younger and Older Women. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 56(10), B443-B448.
- Limón, M. R. y Ortega, M. del C. (2011). Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. *Revista de Psicología y Educación*, 6, 225-238.
- Miller, M. (2012). The role of service-learning to promote early childhood physical education while examining its influence upon the vocational call to teach. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 17(1), 61-77.
- Root, S., Callahan, J. y Sepanski, J. (2002). Building teaching dispositions and service-learning practice: A multi-site study. *Michigan Journal of Community Service Learning*, 8(2), 50-60.
- Ruiz-Montero, P. J., Castillo-Rodriguez, A., Mikalacki, M. y Delgado-Fernandez, M. (2015). Physical Fitness Comparison and Quality of Life between Spanish and Serbian Elderly Women through a Physical Fitness Program. *Collegium antropologicum*, 39(2), 411-417.
- Ruiz-Montero, P.J., Chiva-Bartoll, O. y Rivera-García, E. (2016). “Aprendizaje-servicio” en los grados universitarios de educación física: ejercicio físico con personas mayores. *Ágora para la educación física y el deporte*, 18(3), 244-258.
- Ruiz-Montero, P.J., Martín-Moya, R. y Chiva-Bartoll, O. (2016). Educación permanente: factores psico-sociales y programas de actividad física en el adulto mayor. *Revista Italiana de Pedagogía del Deporte*, 2, 66-73.
- Ruokonen, I. y Ruismäki, H. (2011). Lifelong Learning and Musical Interaction—Integrated Musical Activity Increases the Well-being of Older People. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 12, 340-345.
- Searle, J. R. (1995). *Construction of Social Reality*. New York: The Free Press.
- Soldevilla, J. J. (2005). JJ. Cuidados en situaciones de dependencia: las úlceras por presión. En J. Giró (Ed.), *Envejecimiento, salud y dependencia* (pp. 189-207). Logroño: Universidad de la Rioja.
- Takata, Y., Ansai, T., Soh, I., Awano, S., Yoshitake, Y., Kimura, Y., Nakamichi, I., et al. (2012). Physical fitness and 6.5-year mortality in

- an 85-year-old community-dwelling population. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 54(1), 28-33.
- Trifunovic, A. y Ventura, N. (2014) Mitochondria and metabolic control of the aging process. *Experimental Gerontology*, 57, 272.
- Uribe A. F., Valderrama A. J. y Molina J. M. (2007). Objective health and mental health in older adults Colombians. *Acta Colombiana de Psicología*, 10(1), 75-81
- Valcárcel, M. J. B. (2003). Educación permanente y educación social: controversias y compromisos. *Arxius de sociología*, 8, 181-183.
- Vallejo, N. G., Ferrer, R. V., Jimena, I. C. y Fernández, J. A. D. P. (2004). Valoración de la condición física funcional, mediante el Senior Fitness Test, de un grupo de personas mayores que realizan un programa de actividad física. *Apunts. Educación física y deportes*, 2(76), 22-26
- Vaquero-Barba, A., Garay-Ibáñez-De-Elejalde, B. y Ruiz-De-Arcaute-Graciano, J. (2015). La importancia de las experiencias positivas y placenteras en la promoción de la actividad física orientada hacia la salud. *Ágora para la educación física y el deporte*. 17(2), 168-181.