

Tipo de artículo: Artículo de revisión

Recibido: julio, 2016

Aceptado: septiembre, 2016

Programas de actividad física implementados para la población de adulto mayor en la localidad de Engativá de la ciudad de Bogotá

Physical activity programs implemented for the elderly population in the locality of Engativá from de Bogotá city

Laura Andrea Álvarez Cabrera ^{1*}, Johan Estiven Bello Carrillo ¹, Pedro Nel Urrea ²

¹ Corporación Universitaria Minuto de Dios (Colombia).

² Profesor de la Corporación Universitaria Minuto de Dios y Director del Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte.

* Autor para correspondencia: alvarezlaura0419@gmail.com

Resumen

Este artículo estuvo dirigido a identificar, caracterizar y realizar un análisis de los programas de actividad física que para el adulto mayor el IDRDR está implementando en la localidad de Engativá, en relación con los lineamientos establecidos en las normas legales y los fundamentos conceptuales que orientan y regulan este tipo de actividades. El estudio se realizó a partir de entrevistas estructuradas a profesionales encargados de llevar a cabo estos programas y su examen mediado por los aportes teóricos de documentos especializados y leyes pertinentes que se consultaron y filtraron durante la etapa de recolección de información. Como resultado se encontró que los programas de actividades físicas que se llevan a cabo en la localidad de Engativá, dirigidos a la población mayor, parten de un diagnóstico de las necesidades y posibilidades de los usuarios y teniendo en cuenta las limitaciones impuestas por enfermedades propias de esta edad. Ante todo, estos programas buscan aportar al bienestar emocional y social, así como a la salud de la población atendida.

Palabras clave: actividad física, adulto mayor, calidad de vida.

Abstract

This article focused on identifying, characterizing and an analysis of the physical activity programs aimed at the elderly, the IDRDR is implemented in the locality of Engativá, in relation to the guidelines established in the legal norms, and the conceptual foundations that guide and regulate these activities. The study was conducted from structured interviews with professionals responsible for carrying out these programs and their examination mediated by the theoretical contributions of specialized documents and relevant laws and filtered consulted during the information gathering stage. As a result it was found that physical activity programs that takes place in the town of Engativá, aimed at the population, are based on a diagnosis of the needs and possibilities of users

and taking into account the limitations imposed by diseases of this age. First of all these programs seek to contribute to emotional and social well-being and health of the population served.

Key words: *physical activity, elderly, quality of life.*

Introducción

El presente estudio surge del interés de conocer los programas de actividad física dirigidos a la población del adulto mayor, que se implementan actualmente en la ciudad de Bogotá. Esta inquietud parte del reconocimiento de la importancia de la práctica de actividad física para la preservación de la salud, la que debe estar acorde a la etapa fisiológica del individuo. Lo anteriormente expuesto, unido al hecho de que la población de la tercera edad tiende, en mayor grado, al sedentarismo y a la disminución de la actividad física, con el consecuente deterioro progresivo de su movilidad y otras afecciones derivadas, como la obesidad, hipertensión, diabetes, entre otras, determinaron la realización de las primeras indagaciones. Se determinó que Engativá es una de las localidades de la ciudad de Bogotá, donde se da un mayor desarrollo de este tipo de programas.

Acorde con lo anterior, se tomó la decisión de llevar a cabo la investigación en dicha localidad, se planteó como propósito: analizar la pertinencia de los programas de actividad física implementados para la población del adulto mayor en la localidad de Engativá, de la ciudad de Bogotá, a la luz de lo que establece la ley de actividad física para dicha población. Para cumplir con la meta planteada se realizaron visitas a la localidad en el mes de marzo de 2016, durante las que se llevó a cabo entrevistas semiestructuradas a tres funcionarios del IDRD, encargados de planificar y ejecutar los programas objeto del estudio. La información recolectada fue sometida a análisis de contenido a través de los procesos de clasificación, codificación y categorización de los datos, bajo el enfoque hermenéutico interpretativo-descriptivo, a partir de lo cual se determinaron los hallazgos cualitativos, y las conclusiones resultantes del proceso de investigación.

El objetivo general de esta investigación consiste en analizar la pertinencia de los programas de actividad física implementados para la población del adulto mayor en la localidad de Engativá de la ciudad de Bogotá, acorde con lo establecido en la ley de actividad física para dicha población. Para ello fue preciso identificar los programas de actividad física que se desarrollan en la localidad de Engativá de la ciudad de Bogotá, dirigidos a la población de adulto mayor. Además, describir sus características, así como analizarlos bajo los fundamentos teóricos.

Materiales y métodos

Es este un estudio de tipo cualitativo, con un enfoque hermenéutico interpretativo-descriptivo, se desarrolló a través de recolección de información, utilizando como instrumento la entrevista

semiestructurada a líderes e instructores de actividad física del IDRD que laboran en la localidad de Engativá. Para el análisis de la información, encaminado a determinar la pertinencia de los programas de actividad física dirigidos al adulto mayor, en dicha localidad, se realizó una revisión documental basada en la búsqueda sistemática, por medio de las bases de datos con las cuales cuenta la Corporación Universitaria Minuto de Dios, como Ebsco Host, Proquest, Dialnet Plus, Scielo, y acudiendo a repositorios de universidades que tienen el programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, como la Universidad Libre, la Universidad Manuela Beltrán y la Universidad de Cundinamarca, de las cuales fueron seleccionados 30 documentos científicos que finalmente se filtraron, basados en las palabras claves y año de publicación, obteniendo 7 documentos científicos de significativa relevancia para los propósitos del presente estudio. El trabajo se desarrolló en las siguientes fases: 1. revisión documental con base en los siguientes criterios de búsqueda: actividad física, adulto mayor y calidad de vida; 2. Recolección de información mediante entrevista semi estructurada; 3. Procesamiento de la información, partiendo de la transcripción de entrevistas, categorización y codificación de la información y 4. Análisis e interpretación de la información para dar origen a los hallazgos y conclusiones del estudio.

Desarrollo del tema

A continuación se presentan los fundamentos conceptuales que soportan el presente estudio. En primer lugar se aborda la categoría referente a actividad física, pasando a la concepción de adulto mayor y finalizando con calidad de vida.

Actividad Física

A nivel mundial existen diversas organizaciones que promueven la actividad física en la población del adulto mayor. La Organización Mundial de la Salud OMS (2010), define la actividad física como “cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo, que involucre grandes grupos musculares y aumenten el gasto energético por encima de los niveles de reposo” (p. 50). Partiendo de este concepto, esta organización determina directrices relacionadas con la práctica de actividad física en adultos mayores, la cual se debe presentar de una forma recreativa, que genere el aprovechamiento del tiempo libre, sin llegar a ser extenuantes y sí dirigidas hacia el placer y mejoramiento de la calidad de vida, como caminatas, paseos en bicicleta, juegos inclusivos, tareas que se traduzcan en un fin específico: mejorar funciones, tanto fisiológicas como mentales, haciendo que el adulto mayor en esta etapa mejore su autoestima e interacción con su entorno.

En el mismo sentido, el Departamento de Salud y de Servicios Sociales de Estados Unidos (HHS) publicó en el 2008 que la actividad física se refiere a los movimientos que benefician la salud. Este departamento menciona algunas directrices necesarias para la correcta práctica de actividad física,

promoviendo que las personas puedan llevar a cabo tareas motrices sin llegar a presentar daños o lesiones en su sistema locomotor, sino, por el contrario, que puedan obtener beneficios físicos y psicológicos para su vida diaria.

En consonancia con estas apreciaciones, en la ciudad de Bogotá, a nivel local, la organización y promoción de la práctica de actividad física y recreativa corre por cuenta del Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD), el cual se encarga de planificar y ejecutar programas para el desarrollo físico de los adultos mayores, que se realizan a través de actividades lúdico-recreativas y culturales, en las que el adulto mayor es el protagonista activo. Adicionalmente, la localidad de Engativá cuenta con el apoyo de la Fundación País Solidario (FUNPASO) para brindar la oportunidad a los adultos mayores de participar en el programa de “Actividad Física y Lúdica para el Adulto Mayor” del proyecto 079 de 2012, por medio del cual incentiva e invita a la población en específico a realizar la práctica activa, permitiendo la mejora de la calidad de vida y el bienestar individual y social.

De acuerdo a lo anterior, Moreno (2005) refiere que la actividad física es un concepto que relaciona el deporte, la motricidad y el movimiento humano, la cual brinda a los individuos que la practican, una serie de beneficios fisiológicos y de interacción social, haciendo que su práctica contribuya a mejorar los hábitos de vida, además de aumentar la autoestima y su desempeño dentro de una comunidad. Esto hace que la práctica de actividad física genere propósitos y expectativas en las personas.

Adulto Mayor

En esta revisión es imprescindible abordar el concepto “adulto mayor”, ya que hace referencia a la población destinataria de la ejecución de los programas de actividad física desarrollados en la ciudad de Bogotá, que son el motivo de este análisis. Al respecto, Lammoglia (2011), afirma que adulto mayor no puede definirse simplemente por rebasar un límite de edad, pues, de hecho, los cambios fisiológicos, psicológicos y emocionales cambian de persona a persona. Así mismo, dice que cada adulto mayor es distinto y afirma que el desarrollo cognitivo de cada individuo es diferente, puesto que depende del contexto en el que ha vivido.

Tomando como referente lo anterior, se puede definir como adulto mayor a la persona que se encuentra en la última etapa de la vida que inicia entre los 60 y 74 años de edad, en la cual se tiende a la reducción del repertorio motriz, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores. Esto se puede deber a la falta o disminución de actividad física y de actividades cotidianas en este grupo poblacional, ocasionando sedentarismo y la aparición de enfermedades asociadas.

Calidad de Vida

Según la OMS (2010), la calidad de vida se define del siguiente modo:

Es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive; en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto que está influido por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con el entorno (p.69).

Acorde con lo anterior, la calidad de vida depende de distintos factores que definen el comportamiento y continuidad de la misma, siendo elementos externos que aportan de manera positiva en la vida de cada persona y les permiten surgir. Así mismo, la calidad de vida es definida por la salud y por los hábitos que posea la persona. Esta se elevará significativamente si los hábitos logran darse en temas saludables, donde la práctica de actividad física influye primordialmente, haciendo que su práctica frecuente lleve al individuo a un equilibrio en su estado físico, emocional y psicológico, y por consiguiente a un nivel de salud adecuado para su organismo. Así, la calidad de vida es asociada al concepto de bienestar, el cual es tema central de las políticas de desarrollo social, económico y cultural, que se deben basar en la búsqueda del equilibrio entre la cantidad de seres humanos, los recursos disponibles y la protección del medio ambiente.

En conclusión y relacionando los conceptos anteriores, a los efectos del presente estudio se pudo entender que la práctica de actividad física puede ser una herramienta de inclusión de los adultos mayores, que les permite mejorar su calidad de vida, generando en ellos hábitos de vida saludables, a través de una práctica regular y gradual, que a su vez genera mayor y mejor interacción social, todo ello aportando a su bienestar emocional.

Resultados

En la siguiente tabla se presentan las preguntas que guiaron las entrevistas semi-estructuradas, junto con las respuestas obtenidas de los instructores físicos entrevistados, quienes se encargan de la ejecución, diseño y promoción de dichos programas.

Tabla 1. Preguntas de entrevista estructurada y respuestas de sujetos entrevistados

Pregunta	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3
¿Qué programas de actividad física tiene dirigidos para la	Gimnasia aeróbica, danza estilo rumba.	“Viejo TK Distrital”, “Rumba Aeróbica”, “Nuevo Comienzo” que involucra actividad física,	“Bella ilusión”, y “Nuevo Ambiente”. Programas de acondicionamiento físico, y

población adulto mayor?		juegos tradicionales y artes.	cualidades físicas.
	Gimnasia y danza.	Rumba, juegos tradicionales, Artes.	Acondicionamiento físico.
¿Qué elementos o criterios tienen en cuenta para la realización de estos programas?	Se realiza un tamizaje al iniciar, para evaluar las condiciones con que inician los adultos y así desarrollar un plan adecuado para ellos.	Derecho de la recreación para todo tipo de población. Constitución Nacional, artículo 52 sobre el derecho de práctica de actividades físicas y deportivas.	Programas basados en estructuras y eventos que se diseñan cada año. Apoyo de fundaciones como “Canepa”, “Sonreír con Canas”, que son organizados por la alcaldía donde se distribuyen recursos.
	Tamizaje, restricciones.	Derecho de la recreación Constitución Nacional.	Programas y estructuras.
¿Cuál ha sido su experiencia en el trabajo con este grupo poblacional?	Aprendizaje significativo y enriquecimiento profesional y personal, permitiendo desarrollar estrategias didácticas y lúdicas acordes a las clases.	Participación por más de 35 años en el IDRD, colaboración en la elaboración y diseños de estos programas de acuerdo con la necesidad.	Experiencia gratificante, se entretiene y adquiere nuevas habilidades, se desarrolla la motricidad de manera más amplia, se realizan trabajos de distribución de grupo y así mismo se conoce sus cualidades físicas.
	Enriquecimiento profesional y personal	Elaboración y diseño de programas	Experiencia gratificante Desarrollo de habilidades
¿Hace cuánto funcionan los programas de actividad física que implementan para la población adulto mayor?	Programa creado por el padre Salomón Bravo Molina en el año 2014. 2 años	Funcionan a lo largo de 35 años y van afrontando los cambios que sean pertinentes. 35 años	“Nueva ilusión” y “Nuevo ambiente”, cuentan con una antigüedad de 5 a 6 años. 6 años
¿Qué objetivos presenta cada programa de actividad física para	Aprovechamiento del tiempo libre, en la población adulto mayor, para generar hábitos de	Satisfacer las necesidades de la población en actividad física, deporte y recreación, mejoramiento de la calidad de	Desarrollar bienestar y calidad de vida de la población adulto mayor.

el adulto mayor?	vida saludable.	Preservación de la salud.	
	Tiempo libre, hábitos saludables.	Necesidades de la población, calidad de vida, preservación.	Bienestar, calidad de vida.
¿Qué necesidades satisfacen los programas de actividad física, que implementan para la población adulto mayor?	Tener un espacio para realizar actividad física dirigida y enfocada a sus necesidades.	El aprovechamiento del tiempo libre, mejoramiento de la calidad de vida, socialización e integración.	Adaptación del grupo según el número de personas, estrato socio-económico, estilo de vida, su desplazamiento.
	Espacios adecuados de actividad física.	Aprovechamiento del tiempo libre, calidad de vida, socialización.	No. De personas, estrato, estilo de vida.
¿Qué beneficios físicos, psicológicos y sociales trae estos programas para el adulto mayor?	Los adultos mayores más activos, vitales y productivos, integración con sus familiares.	Recuperación de facultades físicas, mejoramiento de las relaciones interpersonales, de la calidad de vida, creación de hábitos saludables, prevención de enfermedades.	La integración, activación, mejora de estilos de vida, buenas relaciones interpersonales.
	Adultos activos vitales y productivos, integración.	Facultades físicas, relaciones interpersonales, hábitos saludables, prevención.	Estilo de vida, integración, relaciones interpersonales
¿Cómo se realiza la evaluación a los programas de actividad física?	Se realizan unos test al iniciar y valoración al final y se observa en que se refuerza.	Se reciben los informes mensuales de las actividades desarrolladas con datos que nos orientas para mejorar el programa, se toman medidas correctivas a nivel central.	Proceso interno de curvas aeróbicas, anaeróbicas, se expresa la mejora según los test que se aplican ya sean flexibilidad velocidad.
	Test, valoraciones	Informes mensuales, desarrollo de la clase	Test, análisis de resultados
¿Conoce las recomendaciones mundiales para el trabajo con el adulto mayor?	Si, primero el control de la tensión arterial, identificar quienes tienen problemas de osteoporosis y generar restricciones en las	Si, en ellas nos basamos para le creación y mejora de los programas implementados. Se tienen en cuenta en el inicio, en la fase central y la retroalimentación de las	Si, son herramientas que permiten la realización adecuada de actividad física, con unas prevenciones y regimientos diseñados para esta población.

	actividades.	actividades y resultados.	
	Déficit en el conocimiento de las Recomendaciones Mundiales de la Salud para la Actividad Física.	Creación y mejora de los programas. Déficit en el conocimiento de las Recomendaciones Mundiales de la Salud para la Actividad Física.	Herramientas Prevenciones regimientos
¿Qué legislación sustenta los programas de actividad física que ustedes imparten?	“La desconoce” las recomendaciones mundiales para la salud.	Ley 181 del deporte. Plan Decenal de Recreación.	Desconoce la respuesta.
	Déficit en el conocimiento de las leyes.	Ley 181 del deporte. Plan Decenal de Recreación.	Déficit en el conocimiento de las leyes.

Discusión

En relación con la primera pregunta, que indagó cuáles son las actividades llevadas a cabo en los programas dirigidos a promover la actividad física en el adulto mayor en la localidad estudiada se destacan Gimnasia aeróbica, danza estilo rumba juegos tradicionales y las artes. De ello se puede inferir que dichos programas no solo apuntan al acondicionamiento físico, sino que además contemplan las actividades lúdicas y el desarrollo de destrezas, atendiendo a la diversidad en intereses de los participantes.

En cuanto a los criterios tenidos en cuenta para la planificación de los programas ofertados, se encuentra que parten de un diagnóstico inicial o tamizaje para evaluar las condiciones con que inician los adultos, y así desarrollar un plan adecuado para ellos. Aquí es importante destacar que, según las respuestas de los entrevistados, los programas buscan atender las necesidades y particularidades de los usuarios, no al contrario, que estos se tengan que adaptar a los programas.

Al abordar el tema de la experiencia de los entrevistados con el grupo poblacional objeto de estudio, ellos expresan que ha sido una experiencia gratificante y enriquecedora tanto en lo personal como profesionalmente, al permitirles la planificación y desarrollo de estrategias didácticas y lúdicas. Así mismo destacan el desarrollo de la motricidad en los adultos participantes y el auto-reconocimiento de sus cualidades físicas.

Refiriéndose a la antigüedad de los programas de actividad física dirigidos al grupo poblacional mayor, no está muy clara, cada entrevistado tiene una respuesta diferente en relación con su experiencia, uno de ellos habla de 35 años de existencia, lo que indica que siempre se ha contemplado la participación del adulto mayor en estos programas. Sin embargo, al parecer se han ido implementando nuevos programas específicos con nombre propio: “Nueva ilusión” y “Nuevo ambiente”, que cuentan con una antigüedad de 5 y 6 años respectivamente y el creado por el padre Salomón Bravo Molina en el año 2014. Esto evidencia la relevancia que se le viene dando a la atención del adulto mayor en la actividad física con miras al desarrollo de hábitos saludables.

A propósito de los objetivos de los programas implementados, los entrevistados coinciden en afirmar que están orientados a generar hábitos de vida saludables para el mejoramiento de la calidad de vida y preservación de la salud, basados en satisfacer las necesidades de actividad física, deporte y recreación.

En el mismo sentido, consideran que las necesidades satisfechas por estos programas están relacionadas con el ofrecimiento de un espacio físico y facilidad de desplazamiento para las actividades de esparcimiento, aprovechamiento del tiempo libre, socialización e integración mediante grupos.

Coincidiendo con lo ya expresado, consideran que los beneficios recibidos por la población atendida a través de estos programas están relacionados con la formación de adultos mayores más activos, vitales y productivos, la recuperación de sus facultades físicas, prevención de enfermedades, mejoramiento de las relaciones interpersonales e integración con sus familiares.

Aludiendo a la organización y ejecución de las actividades, los instructores informaron que se desarrollan clases con una duración entre 30 y 45 minutos, tres veces por semana, con una intensidad leve a moderada. Además, uno de ellos informa que se programan ciclos trimestrales en los que se va variando la cualidad física a trabajar.

Apuntando a la evaluación de los programas, los informantes dieron a conocer que se aplican test o valoraciones al iniciar y luego periódicamente con el fin de orientar la mejora de los programas ofertados y hacer las correcciones y refuerzos que se estiman convenientes, todo lo cual es supervisado desde el nivel central. Algunas de las valoraciones mencionadas son: curvas aeróbicas y anaeróbicas, flexibilidad, velocidad.

En cuanto a las recomendaciones tenidas en cuenta para este tipo de actividad con el adulto mayor manifiestan realizar un diagnóstico previo respecto a la presencia de afecciones relacionadas con la tensión arterial, osteoporosis y otras que generan restricciones para la actividad física y, de acuerdo con ello, se planifican las actividades y se hace seguimiento.

Sobre la legislación que regula la implementación de los programas de actividad física para el adulto mayor manifiestan un desconocimiento de las mismas. Uno de los entrevistados hace alusión a la Ley 181 del deporte y al Plan Decenal de Recreación.

Conclusiones

Atendiendo al objetivo general de esta indagación: analizar la pertinencia de los programas de actividad física implementados para la población de adulto mayor en la localidad de Engativá de la ciudad de Bogotá, a lo que establece la ley de actividad física para dicha población y de acuerdo con la información aportada por los instructores físicos entrevistados, involucrados en la implementación

de dichos programas, se deduce que estos han ido en incremento en los últimos años, lo cual es una evidencia de la importancia que se le da a la actividad física como factor decisivo en el cuidado de la salud, tanto física como psicológica y social. Así mismo, es de destacar que estos programas de actividad física dirigidos a la población del adulto mayor, parten de un diagnóstico de las condiciones físicas y fisiológicas de las personas participantes y, de acuerdo con ello, se hace la planificación de las actividades a desarrollar, de tal manera que respondan a los intereses, necesidades y condiciones particulares de los individuos.

En este mismo sentido y, según la información obtenida en la localidad de Engativá, los programas allí ofertados para el adulto mayor en relación con el ejercicio físico responden a los lineamientos de los diferentes entes reguladores de estos programas que se enfocan, tanto en mantener activas a las personas, prevenir diferentes enfermedades orgánicas, promover actividades lúdicas y recreativas e incentivar la interacción social, propiciando mantener o elevar la independencia, la autoestima y, por tanto, una mayor calidad de vida. De acuerdo con los diferentes autores consultados, la actividad física regular es un factor importante en la preservación de la salud orgánica, reduciendo la incidencia de enfermedades propias de la edad avanzada como la hipertensión, diabetes, osteoporosis, alzheimer, entre otras.

Adicionalmente, estos programas que impulsan la participación en programas regulares de actividad física a los adultos mayores, les permiten llevar una vida social más activa, que en muchos casos, cuando las personas dejan su actividad laboral, se va reduciendo. Es así, que estos programas no solo contribuyen a la salud física, sino como se mencionó antes, al bienestar emocional y afectivo, en últimas son la mejor alternativa para mantener la calidad de vida en la vejez.

Referencias

- IDRD, (2011). Plan de Desarrollo 2012-2016. *IDRD*. Recuperado el 2 de marzo de 2016 de:
<http://idrd.gov.co/sitio/idrd/Documentos/PLAN-DESARROLLO2012-2016.pdf>
- OMS, (2010). Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud. *OMS*.
Recuperado el 19 de abril de 2016 de:
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf
- DNP, (2007). Plan Nacional de Desarrollo 2006-2010. *DNP*. Recuperado el 17 de abril de:
<https://www.dnp.gov.co/Plan-Nacional-de-Desarrollo/PND%202006-2010/Paginas/PND-2006-2010.aspx>
- HSS, (2008). Directrices de Actividad Física para América. *Department of Health and Human Services*. Recuperado el 13 de abril de 2016 de:
<http://health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>
- Moreno, A. (2005). *Incidencia de la Actividad Física en el Adulto Mayor*. Revista

Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte 5(19) pp.222-237.

Recuperado el 22 de marzo de 2016 de:

https://repositorio.uam.es/xmlui/bitstream/handle/10486/3650/25384_1.pdf?sequence=1

Lammoglia, E. (2011). *El Adulto Mayor en el Mundo. Mayores de hoy*. Recuperado el 26 de febrero de 2016 de:

<http://mayoresdehoy.com/2012/11/07/el-adulto-mayor-en-el-mundo-parte-1/>

Urzúa, A., Caqueo, A. (2012). *Calidad de vida: una revisión teórica del concepto*.

Recuperado el 26 de febrero de 2016 de <http://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf>

Palomba, R, (2011). Calidad de vida. *Blog Spot*. Recuperado de

<http://vidadecalidadcce.blogspot.com.co/p/concepto.html>