

El anciano woof^(*) o perfil simbólico del envejecimiento activo y saludable

Angel Moreno Toledo (1) Clara Díaz Henche (2) Diana Toipa (3) Rocío Medina Armenteros (4) Filipa Brás Martins (5) Almudena del Avellanal-Calzadilla (6)

Resumen

La presentación y contextualización de una nueva generación emergente, desde perspectivas sociológicas y psicológicas, pretende preparar un acercamiento afín del envejecimiento activo. Los ancianos woof envuelven un fenómeno favorecido por el envejecimiento de la población y los nuevos hábitos de vida saludables. La optimización de una etapa de la edad determinada por la búsqueda del bienestar, el disfrute del tiempo de ocio, una jubilación positiva como proyecto de autorrealización, la participación social, el dinamismo, la independencia y la satisfacción vital.

Abstract

The presentation and contextualization of a new generation emerging from sociological and psychological perspectives, aims to prepare a related approach of active aging. The woof a phenomenon involving elderly benefited from the aging population and new healthy habits. Optimizing a stage of age determined by the pursuit of happiness, enjoyment of leisure, retirement as a positive project of self-realization, social participation, dynamism, independence and life satisfaction.

PALABRAS CLAVE: Woof, Envejecimiento activo, hábitos, estilos de vida, vejez, salud.

KEYWORDS: Woof, Active aging, habits, lifestyle, age, health.

"Los que en realidad aman la vida son aquellos que están envejeciendo"
(Sófocles)

Introducción

Avanzaba ya – *en torno a la primavera del año 2002* – el advenimiento de las denominadas "viejas generaciones futuras", en un artículo periodístico publicado en The Mirror. En dicho reportaje se presentaba a un nuevo colectivo de edad, una generación de futuros ancianos abanderados por unos valores lejos del conservadurismo de épocas pasadas y que presentaban un nuevo concepto de consumo. Según afirmaba Stephen Moyes (2002) en su artículo, la llegada o mejor, la conversión de los futuros ancianos en **woofs** (*well off older folks*). Una generación anciana liderada por valores y aptitudes del envejecimiento activo y saludable, una visión optimista y fructífera de la vejez, vivenciada como un proyecto vital de avance, de crecimiento personal, de disfrute social y de bienestar físico, psicológico, social y económico.

N°2 ISSUE
DICIEMBRE 2014

Recibido:
17/09/2014

Aceptado:
24/10/2014

(*) well off older folks

(1) Psicólogo, formador y escritor. Especialista en Psicogerontología.

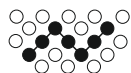
(2) Psicóloga. Editora en Centro Virtual sobre el envejecimiento. Blogger en Serendipity-psico. Contacto: cdh.psico@gmail.com

(3) Gerontóloga social. Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Contacto: dianatsilvester@gmail.com

(4) Psicóloga ámbito privado. Máster Sanitario de Práctica Clínica, Cognitivo-conductual. Blogger. Contacto: psicologiamiprofesion@hotmail.com

(5) Gerontóloga y formadora. Licenciada en Gerontología Instituto Politécnico de Bragança. Contacto: Filipa.bras.martins@gmail.com

(6) Psicóloga sanitaria. Formadora. Especializada en envejecimiento, Neurodegeneración y Alzheimer. Gestión de estrés. Consultor en dolor.



El anciano woof o perfil simbólico del envejecimiento activo y saludable

Una generación que ha propiciado la alteración en las demandas de un mercado transitorio, en una continua búsqueda del bienestar (consumismo, dietas, viajes etc.) o servicios de alta calidad. Un perfil social de individuo activo, reticente al estancamiento, que busca nuevas oportunidades, que ansía el camino de la satisfacción en su trayectoria existencial.

El *woof* pretende engalanarse y vivir esta nueva etapa de la vida como un periodo fructuoso en la constante búsqueda de proyectos de ocio y del desarrollo de capacidades y de competencias. Su participación en la sociedad es vital en su proceso de envejecimiento. La vanguardia y las nuevas tendencias interesan al *woof* determinando poderosamente sus actividades y sus hábitos de vida. De esta forma, internet y el aprendizaje y uso de tecnologías así como la oportunidad de avanzar en el conocimiento (cursos, actividades de formación, encuentros socioculturales, turismo) inquietan y captan su atención, siendo uno de los colectivos emergentes más dinámicos y creativos.

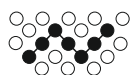
Constituyen un segmento social en auge, enaltecidos bajo crecientes datos estadísticos poblacionales (aumento de la población anciana, longevidad, aumento de calidad de vida y mejoras sustanciales en asistencia médica). Auspiciados de un alto grado de seguridad financiera que les permite la demanda de servicios de alta calidad amparados por sus altos ingresos. Interpretan el ocio y el tiempo libre desde una naturaleza instrumental y lucrativa, deseosos de la aventura y la experimentación y la práctica de hábitos de vida saludables (realización de actividad física regular, alimentación equilibrada, evitativos del sedentarismo, tabaquismo y consumo de alcohol). Psicológicamente “perciben” un locus de control interno mediado por la independencia, la actividad y la satisfacción personal. De personalidad flexible, optimistas, guiados por el pensamiento positivo y la percepción de autoeficacia.

Siendo actualmente, el envejecimiento de la población un reto trascendental para la salud pública y uno de los principales problemas socioeconómicos y el crecimiento poblacional de mayores de 65 años en las próximas décadas, este nuevo perfil demográfico implica un impacto considerable en las estructuras de la sociedad y del mismo modo en el desarrollo de posteriores políticas de salud global.

Ciertamente el auge de la generación *woof* aparece como un paradigma utilitario del proceso de envejecimiento. A través del aumento de la esperanza de vida y la concienciación – cada vez mayor – de seguir unos hábitos de vida saludables (alimenticios, en materias de salud y prevención, funcionalidad y participación social así como el seguimiento de tratamientos médicos o terapéuticos frente a déficits o enfermedades crónicas).

Envejecimiento activo. Contextualización

Actualmente uno de los retos que nos proponemos para poder conseguir la calidad de vida óptima consiste en mantenerse activos no solo físicamente, sino cognitiva y funcionalmente. Los hábitos saludables (en alimentación y nutrición) así como los factores de naturaleza psicosocial influyen tanto en la calidad de vida como en la longevidad (Canalejo y otros, 1997). La participación y la seguridad también han sido destacadas (Limón Mendizábal, 2009; Rowe y Khan, 1987) así como el mantenimiento de la autonomía, la funcionalidad, la libertad y las capacidades físicas y mentales (Peel y otros, 2005; Pinazo y otros, 2005) o la capacidad de aprendizaje (Cornachione Larrínaga, 2008). En la misma línea, conclusiones alcanzadas en el Simposio Panamericano sobre envejecimiento y salud en Quebec (2001), reafirman la importancia del equilibrio establecido entre individuo y entorno, en la interacción desarrollada. Otras afirmaciones versaron en considerar estrategias de promoción de la salud, la prevención y la promoción del denominado envejecimiento activo. Pero la realidad conceptual nos depara unos términos heterogéneos o constructos hermanos (Pinazo



Moreno Toledo, Díaz Henche, Toipa, Medina Armenteros, Brás Martins, Del Avellanal Calzadilla

Herrandis, 2012) o sinónimos (Fernández Ballesteros, 2008) para denominar a este envejecimiento, exitoso, óptimo, digno, positivo, innovador, satisfactorio, saludable, activo. En este sentido se pronuncian Neri y Cachioni (1999) enlazando las propiedades del “envejecimiento exitoso” con una armonía en la ejecución, en la capacidad de alcanzar la satisfacción física, psicológica y social en esta etapa.

Envejecimiento activo definido por la OMS (2002) como “un proceso en el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida con un proceso de avance de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que los individuos envejecen”. El envejecimiento activo depende de siete factores determinantes que involucran no sólo al individuo, como la familia y el país, que son: a) los factores transversales (influenciada por la cultura y el género); b) Factores relacionados con los servicios de salud y servicios sociales; c) factores de comportamiento; d) factores personales; e) los factores asociados con el entorno físico; f) factores relacionados con el entorno social, y, finalmente, g) los factores económicos.

Tal y como destaca Cabrera Ponce (2004) la vejez aparece descrita como un periodo activo y creativo además de ser un proceso de crecimiento o desarrollo personal.

Envejecimiento como valor de autonomía e independencia y activo como tiempo productivo e innovador (Monteagudo y Cuenca Amigo, 2014), como un proceso de optimización de las oportunidades para la salud (CEPE, 2009) o en definitiva un proceso rico en potencialidades evolutivas (Oblitas Guadalupe, 2010). Para incentivar la oportunidad de aprendizaje en la etapa de la vejez, el positivo aliciente de participar en la vida comunitaria o familiar (Bermejo García, 2010) y con la posibilidad del fomento del crecimiento personal y cultural. Las denominadas universidades de la tercera edad ejemplifican (Oblitas Guadalupe, 2010), como iniciativa constructiva y de desarrollo así como del fomento de interesantes aspectos formativos, emocionales y sociales en la persona. Abre camino a entender este periodo como un fructífero proceso de aprendizaje (-a lo largo de toda la vida- o lifelong learning) y socialización o una experiencia de educación permanente (Taylor, 2001; Gerardi y Peirore, 1991).

Los woofs o paradigma exitoso de envejecimiento activo: acercamiento conceptual

La explicación detrás del acrónimo *woof* describe un claro objetivo instrumental y un disímil aspecto en conceptualización teórica. Una búsqueda bibliográfica permite identificar el concepto *woof* con finalidad comercial, en la segmentación de los mercados (Sterling, 2007; Vesperi, 2001) o especificación de estilos de vida – *lifestyle choices* – (Adams, 2008), o para distinguir etapas de la vida (Fernández-García y Ponce de León-Romero, 2013), del mismo modo para significar un paradigma de consumidor (Scales y otros, 2000; Economic Research Service, 1992) o simplemente para designar un tipo de generación, la silver generation (Buhr, 2011) y asimismo para representar a un colectivo de alto poder adquisitivo (Vesperi, 2001; Moschis y Mathur, 2007; Gresham y Oransky, 2008;).

Esta nueva generación identificada como *woofies* o *woofs* (well off older folks) (Vesperi, 2001; Van Norman, 2010; Giró, 2011; Fernández-García y Ponce de León-Romero, 2013), *Zoomers* (Cutter, 2001), *el poder gris* (Castañeda, 2009) o *generación plateada* (Roth, 2009) irrumpe con fuerza para representar una generación que se aferra a un envejecimiento óptimo y satisfactorio.

El anciano woof o perfil simbólico del envejecimiento activo y saludable

Siguiendo las reflexiones de English (2012) sobre la imagen oscilante y estereotipada del anciano en los medios de comunicación y la publicidad, surgen identificados como *seniors* financieramente independientes. Los *woofs* que representan un estilo de vida activo, confieren esa imagen lucrativa y ostentosa, como – *acomodada gente mayor* – muy apetecibles para los mercados actuales. Sin embargo actualmente lejos de causar una influencia negativa en la opinión sobre este estilo de vida, aparecen frecuentes acciones de beneficencia pública y altruistas que manifiestan su carácter participativo en la concienciación social (*en prensa*, Laundry, 2012).

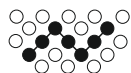
En términos de marketing, el ascenso del mercado de consumo para los *woofs* se convierte en habitual. Informes de Datamonitor, sitúan un volumen de consumidores creciente de 127,4 millones en 1997 a los 147 millones de personas en el año 2007. Los analistas lo encuentran muy representativo y hablan de revolución en el sector, inician la búsqueda de nuevas estrategias, productos para captar la atención de este interesante nicho de mercado. Dicha tendencia es achacada a un significativo cambio en los hábitos de vida de la población.

A la zaga de la imagen victimista de la vejez, esta nueva concepción del envejecimiento rechaza la imagen clásica y decadente de la vejez, no se identifican como “viejos” (Bazo, 1990). De este modo existe una discrepancia entre la imagen social y la concepción personal objetiva del *woof*, no se equiparan con la imagen ofrecida por consenso en la sociedad (Pinazo y otros, 2010). Siguiendo las conclusiones de Bradley y Longino (2001) la percepción inadecuada que transmiten los medios sobre los adultos mayores al público consolida la imagen frágil y dependiente del periodo de la vejez. El extremismo de los medios en su tratamiento a la vejez (Van Norman, 2010) están propiciando apreciaciones estereotipadas y negativas limitando el proceso de envejecimiento activo.



Fig. 1 Caracterización temática de los woof

Lo que verdaderamente se necesita es presentar la diversidad que existe en el envejecimiento procediendo con precaución en los mass media (Cutter, 2001).



Moreno Toledo, Díaz Henche, Toipa, Medina Armenteros, Brás Martins, Del Avellanal Calzadilla

Envejecer activamente: claves

Tal y como manifiesta la OMS (2002), el envejecimiento activo pretende aumentar la calidad de vida de las personas. Estamos habituados a asociar este concepto solo a aquellas personas que se encuentran sanas y activas en la vejez, dejando a un lado a aquellos mayores dependientes o con algún tipo de patología. No obstante, se hace referencia a todas las personas mayores sin exclusión por enfermedad o necesidad de asistencia. Se trata de mantener la autonomía y calidad de vida en todo adulto mayor a pesar de la enfermedad. Cada persona de manera individual deberá procurar mantener su situación o mejorarla con el objetivo de intentar garantizar la máxima autonomía y calidad de vida durante el mayor tiempo posible.

El concepto de envejecimiento activo por lo tanto implica una actuación multidisciplinar e interdisciplinar. Aprueba a cada persona a darse cuenta de su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo del curso de su vida. Por lo tanto, el envejecimiento activo tiene como objetivo mantener la autonomía e independencia, tanto en términos de las actividades básicas y actividades instrumentales de la vida diaria, mejora de habilidades y una mayor calidad de vida y salud (Sanhueza y otros, 2005).

Los determinantes fundamentales del envejecimiento activo fueron categorizados en : *Asistenciales* (mediante políticas sanitarias y de servicios sociales destacando la promoción de la salud y la prevención de enfermedades), *Conductuales* (Adopción de estilos y hábitos saludables así como la participación social), *Personales* (determinantes biológicos y genéticos así como factores psicológicos), los relativos al *entorno* (siendo éste físico – condiciones medioambientales o *social* – apoyo social) o *económicos* (ingresos) (OMS, 2002).

Estos determinantes están relacionados con el individuo, la familia y la comunidad más amplia. Hay diversos tipos de factores. Los determinantes transversales: son la cultura y el género. La cultura es una manera interesante de entender la estructura de envejecimiento activo. Otro factor cultural se relaciona con la forma en que vemos el concepto de la familia: las generaciones que pertenecen a la misma familia o familias más pequeñas, centralizadas sólo en las generaciones más jóvenes, actúan desempeñando activamente su rol social (Martínez Rodríguez, 2006).

En cuanto a los factores relacionados con los sistemas de salud y servicios sociales pueden hablar sobre promoción de la salud y prevención de enfermedades (Hoskins y otros, 2005) . Es importante tener un funcionamiento y una buena coordinación entre los servicios sociales y de salud, sin discriminación de edad. Tener acceso a la prevención primaria, secundaria y terciaria igualmente es fundamental para ofrecer un envejecimiento activo a cada persona (Arechavala, 2007). Asimismo factores conductuales son fundamentales para la existencia de un envejecimiento activo y se reportan para cada persona. Ejemplos de ello son: la actividad física; fumar; alimentación; el uso de drogas. De acuerdo con varios estudios de la adopción de estilos de vida saludables es importante para una buena calidad de factor de la vida. Nunca es demasiado tarde para empezar una actividad física, sino también nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Tener una dieta saludable previene la aparición de la enfermedad.

De la misma manera hay factores relacionados con el entorno físico y social, tales como el nivel de seguridad de donde vive la persona, puede aumentar o disminuir el riesgo de caídas. El acceso al agua limpia y aire puro es especialmente importante para los grupos vulnerables y con el sistema inmunológico más debilitado. Evitar condiciones de estrés e incertidumbre y el trabajo en metas personales, posibilitan dicha condición en términos de teorías motivacionales (Smith, 1999). El tipo de apoyo social que cada persona tiene acceso también interfiere directamente con el envejecimiento de cada persona. El poder económico sigue siendo uno de los principales factores que determinan el envejecimiento activo de una persona mayor. Las personas más

El anciano woof o perfil simbólico del envejecimiento activo y saludable

vulnerables son aquellos que tienen una jubilación más baja tienen poco acceso a programas de protección social y tienen dificultades para el acceso al trabajo en la vejez.

Estilo de vida y hábitos saludables: "woof-life"

Actualmente se habla de la cuarta edad, aquella que representa a las personas con ochenta o más años y constituye la porción de la población que establece un mayor ritmo de crecimiento europeo (Silva, 2009). Estos cambios en la población concurrieron en retos para el gobierno, la sociedad, y en un nivel más personal, las propias familias (DGS, 2006).

El envejecimiento, según Fernández-Ballesteros (2004), es el carácter heterogéneo e individual que se traduce en un proceso que es consecuente en muy diversas trayectorias y resultados. Estos resultados se derivan de las modificaciones que sufren con la edad avanzada, y que pueden dar lugar a un cambio notable en la eficacia y eficiencia tanto a nivel individual, como a nivel biológico o incluso a nivel cultural.

Margoshes (1995) postula cinco componentes esenciales que pueden garantizar un envejecimiento exitoso incluso en ambientes hostiles: a) la actividad mental positiva; b) la exposición del mismo a desafíos permanentes; c) estimulación cognitiva; d) la satisfacción emocional y, finalmente, e) el mantenimiento de un estilo de vida saludable cultivado durante la edad adulta (Fonseca, 2005).

En el envejecimiento, es importante mantener la autonomía y la interdependencia. Dado el envejecimiento se produce en un contexto donde otras personas están involucradas (familia, amigos, colegas, vecinos), la solidaridad y la interdependencia entre las generaciones son importantes para el envejecimiento activo (OMS, 2002). La calidad de vida que las personas mayores tienen depende no solo de los riesgos y oportunidades que surgen en la vida, sino también la forma en que las generaciones más jóvenes proporcionan ayuda mutua y el apoyo a las personas mayores cuando más lo necesitan (OMS, 2002). Para la Organización Mundial de la Salud la forma en que aborda el envejecimiento activo se basa en el reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores y los principios de independencia, participación, dignidad, atención y auto-realización establecidos por las Naciones Unidas.

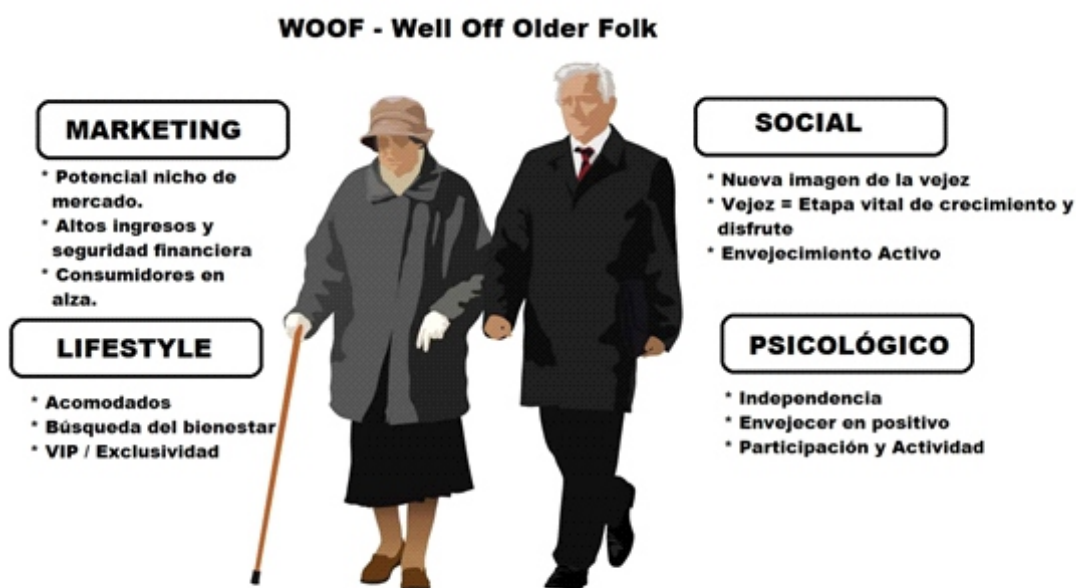
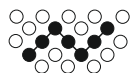


Fig.2. Descripción social del anciano woof



Moreno Toledo, Díaz Henche, Toipa, Medina Armenteros, Brás Martins, Del Avellanal Calzadilla

En cuanto a los factores conductuales y personales varios estudios longitudinales sobre el envejecimiento activo que incluyen hábitos saludables como la actividad física regular, una dieta controlada, el consumo moderado de alcohol y no fumar como determinantes. Sin embargo, los mismos estudios también indican que estos hábitos se consideran importantes en estilos de vida saludables a lo largo del ciclo de vida y no sólo en la vejez (Fernández-Ballesteros, 2008).

Básicamente contemplar la vejez como un tiempo productivo y una etapa de culminación en la satisfacción de necesidades tanto materiales como de crecimiento personal. De esta manera el anciano *woof*, delimita sus oportunidades albergadas en su nivel socioeconómico (siendo este decisivo para determinar el adecuado disfrute de esta condición) (Mendía Gallardo, 2002) para así lograr su capacidad de emancipación y la participación en la vida social (CEPE, 2009).

Asimismo, la jubilación representa para este colectivo un periodo de transición (Cassidy, 1982) proyectado a la actividad, la funcionalidad y el disfrute del ocio orientado al incremento de la calidad de vida (Rojo-Pérez y Fernández-Mayoralas, 2011). El ocio conlleva un amplio beneficio en el proceso de envejecimiento (Meeks y otros, 2011) junto a los hábitos alimenticios y nutricionales (Canalejo y otros, 1997), la sensación de autonomía y libertad (Butler y Schechter, 1995), valores, creencias y actitudes (Pinazo y otros, 2005) así como mantener un adecuado apoyo social percibido y un compromiso social (Balters y Carstensen, 1996).

De igual modo el *woof-life* se encuentra sostenido en la filosofía del crecimiento personal y el fomento de la creatividad, en este sentido oportunidades formativas tales como talleres, cursos, actividades (1) o encuentros culturales, el turismo o el aprendizaje en el uso de las nuevas tecnologías representan un estilo de vida activo e inquieto de una etapa significativa del desarrollo vital. Por tanto, una valoración subjetiva de satisfacción personal con este periodo, según afirma Lehr (1982) proporciona un bienestar significativo en la vivencia del envejecimiento exitoso.

El uso de las nuevas tecnologías TIC (Pérez Serrano, 2012) encarnan una nueva herramienta facilitadora de las relaciones sociales, de la educación y el aprendizaje. El abordaje de este recurso rico en posibilidades constituye un significativo papel en nuestra sociedad actual y cada vez más una coyuntura de crecimiento para nuestro mayores.

La promoción de estilos de vida saludables durante el ciclo de vida depende de un complejo proceso de autorregulación psicológica que determina la adopción de dichos hábitos (Bandura, 1997, 2005, citado en Fernández-Ballesteros, 2008). Los componentes psicológicos de la emoción y la motivación respectivamente (Maes y Karoly, 2005), importantes para el desarrollo y sustento de la salud física (Fernández-Ballesteros, 2008). Siguiendo a Vellas (1996), enfatizar el mantenimiento de las capacidades funcionales a tres niveles (físico, activación cerebral y desarrollo socioafectivo), un adecuado estado nutricional, seguir un proyecto de vida sugestivo y un ambiente estimulante.

Por lo tanto, dada la creciente esperanza de vida y el consiguiente aumento del número de personas de edad avanzada, el alcance de un envejecimiento activo y exitoso es un objetivo de la vida, no sólo es deseable a alcanzar a nivel individual, así como la familia y la sociedad. La promoción del envejecimiento activo, además de cumplir con los procesos patológicos presentes sobre todo en la vejez, persigue optimizar las condiciones ambientales a través de intervenciones multidisciplinarias dado así los procesos biopsicosociales presentes a lo largo del ciclo de vida (Fernández-Ballesteros, 2008).

El anciano woof o perfil simbólico del envejecimiento activo y saludable

La productividad social (Butler y Schechter, 1995) junto a la actividad y la búsqueda de la independencia permiten un envejecimiento productivo. Consecuentemente, la actividad física regular, un tipo de dieta mediterránea equilibrada, beber con moderación y hábitos no fumadores se consideran predictores del envejecimiento saludable. Pero, más importante aún, introducir estos hábitos durante la vejez todavía tiene resultados positivos para el individuo, por lo que nunca es demasiado tarde para mejorar los comportamientos de salud y condición física.

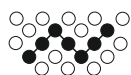


Fig. 3. Claves del envejecimiento activo.

(1) Ocupacionales, creativas, artesanales, manuales, formativas, culturales, recreativas, deportivas, espectáculos, viajes, políticas, religiosas, comunitarias, intergeneracionales, etc (Bermejo García, 2010)

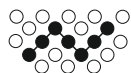
Referencias

- Adams, J.H. (2008). Creating Community. An action plan for parks and recreation. California Park & Recreation society. Human Kinetics.
- Arechavala, M.C. (2007). Promoción en salud y envejecimiento activo. Medwave, 5; 7 (4).
- Bailey PE, Henry JD, Von Hippel W. Empathy and social functioning in late adulthood. Aging Ment Health 2008; 12: 499-503.
- Baltes, M. M. y Carstensen, L. L. (1996) The process of successful ageing. Ageing and Society, 16, 397-422.
- Bazo, M.T. (1990): La sociedad anciana. Madrid: Siglo XXI.



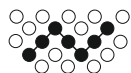
Moreno Toledo, Díaz Henche, Toipa, Medina Armenteros, Brás Martins, Del Avellanal Calzadilla

- Bermejo García, L. (2010). Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores. Guía de buenas prácticas. Ed. Médica Panamericana.
- Bradley, D. E., Longino, C. F. (2001) .How Older People Think About Images of Aging in Advertising and the Media", Generations, Journal of the American Society on Aging, Fall, volume xxv,3,17-21.
- Buhr, A. (2011). Vertrieb geht heute anders: wie Sie den Kunden 3.0 begeistern. GABAL Verlag, Offenbach. p 160.
- Butler, R. N. , y Schechter, M. (1995). Productive aging. In G. L. Maddox (Ed.), The encyclopedia of aging(763-764). New York: Springer.
- Cabrera Ponce, I. (2004). El tiempo de nuestra dicha. Ensayo en torno a la tercera edad. RIL Editores. Chile.
- Canalejo, G.C; Gámez, G.G.; Gutiérrez II, Latorre FI, Márquez, MJ; Ruíz MT. Los hábitos nutricionales en la vejez. Gerokomos, 1997. V III (21): 132-138.
- Cassidy, M.L. (1982). The effects of retirement an emotional well-being: a comparison of men and women. Tesis de doctorado. Pullman: Washington State University.
- Castañeda, J. (2009). Patología urbanas: Ecografía de una sociedad desestructurada.UOC.Barcelona.
- CEPE. Situar el envejecimiento en una posición relevante. Informe N°1 de Políticas sobre el envejecimiento. (Comisión económica de las Naciones Unidas para Europa). (Noviembre de 2009). [Fecha de consulta: 12 de Septiembre 2014]. Disponible en:
- http://www.unece.org/fileadmin/DAM/pau/age/Policy_briefs/Spanish/ECE.WG.1.1.pdf.
- Cornachione Larrinaga, M.A. (2008). Vejez: Aspectos biológicos, psicológicos y sociales. 2ª Edición. Ed. Brujas. Argentina.
- Cutter, J.A. Working with local media to influence coverage of aging. Generations. Vol. 25, No. 3, Fall 2001.
- Datamonitor. (Septiembre de 2007) [Fecha de consulta: 9 de Junio 2014]. Disponible en: <http://www.datamonitorconsumer.com/>.
- DGS, Direccção-Geral da Saúde (2006). Programa Nacional para a saúde das pessoas idosas. Lisboa.
- Dutton, Holly. Well Off Old Folk head back to city in droves. Brookers Weekly. (Junio de 2013). [Fecha de consulta: 12 de Junio 2014]. Disponible en: <http://www.rew-online.com/2013/06/26/well-off-old-folk-head-back-to-city-in-droves/>.
- Economic Research Service (1992) _____ US. Department, p. 638.
- English, Taunya. In media, seniors fight old and new stereotypes .(Mayo de 2012). [Fecha de consulta: 7 de Agosto 2014]. Disponible en: < <http://www.newsworks.org/index.php/local/healthscience/39185-in-media-seniors-fight-old-and-new-stereotypes>.
- Fernández-Ballesteros, R. (2004). Gerontología social: una introducción. In R. Fernández-Ballesteros (Dir.), Gerontología social, pp. 31-54. Madrid: Pirâmide.
- Fernández-Ballesteros, R. (2008). Active aging. The contribution of psychology. Gottingen: Hogrefe & Huber.
- Fernández-García , T.; Ponce de León-Romero, L. (2013). Envejecimiento activo: recomendaciones para la intervención social desde el modelo de gestión de casos. UNED. XIII-1, 87-97.
- Fonseca, A., (2005). O envelhecimento bem-sucedido. In C. Paul, & A. Fonseca (Coords.), Envelhecer em Portugal: psicologia, saúde e prestação de cuidados (pp. 281-311). Lisboa: Climepsi Editores.
- Gerardi, E. y Peirone, L. (1991). UNITRE, ovvero educare alla salute. In Regione Piemonte (Ed.) Convegno Nazionale di Studio "Cultura e Terza Etá" (Torino, 17-18, Novembre 1989). Torino: Regione Piemonte, 105-117.
- Giró, J. (Coord.). (2011). Envejecimiento activo. Envejecimiento en positivo. Universidad de la Rioja. Servicio de Publicaciones. Logroño.
- Gresham, S.D. , Oransky, A.S. (2008). The new managed account solutions handbook. How to build your financial advisory practice using managed account solutions. John Wiley & son inc. New Jersey.
- Hoskins, I; Kalache, A y Mende, S. (2005). Hacia una atención primaria de salud ajustada a las personas de edad. Rev. Panam. Salud Pública. 17 (5/6), 2005.



El anciano woof o perfil simbólico del envejecimiento activo y saludable

- Jardine, Kay. Advertising's tail now wags for the Woofs; That's Well-Off Older Folks to you. The Herald. (Mayo de 2002). [Fecha de consulta: 24 de Julio 2014]. Disponible en: <<http://www.highbeam.com/doc/1P2-23503030.html>>.
- Laundry, Stuart. Well-off older folk urged to donate winter fuel payment to needy. (Noviembre de 2012). [Fecha de consulta: 21 de Mayo 2014]. Disponible en: <http://www.thenorthernecho.co.uk/news/local/southdurham/barnardcastle/10069781.Well_off_older_folk_urged_to_donate_winter_fuel_payment_to_needy/?ref=arc>.
- Lehr, U. (1982). Socio- psychological correlates of longevity. Annual Review of Gerontology and Geriatrics, 3, 102-147.
- Limón Mendizabal, R. (2009) Estrategia educativa en la salud de las personas mayores. En Perea Quesada, R. (Ed.) (2009). Promoción y educación para la salud. Tendencias innovadoras. Madrid. Ediciones Díaz de Santos
- Maes, S and Karoly, P. (2005). Self-regulation assessment and intervention in physical health and illness. A review. Applied Psychology: An international review, 54; 267-299.
- Margoshes, P. (1995). For many, old age is the prime of life. Monitor, May 1 995, 36-37.
- Martínez Rodríguez, T. (2006). Envejecimiento activo y participación social en los Centros Sociales de Personas Mayores, pp. 47-61. Serie Documentos Técnicos de Política Social, núm. 17. Gobierno del Principado de Asturias.
- Meeks TW, Herrera AP, Dawes SE, Hernandez DM, Thompson WK, Sommerfeld DH, Allison MA, Jeste DV. Emotional and cognitive health correlates of leisure activities in older Latino and Caucasian women. Psychol Health Med. 2011 Dec;16(6):661-74.
- Mendía Gallardo, R. (2002). Animación sociocultural de la vida diaria en la tercera edad. Servicio Central de publicaciones del gobierno vasco. Departamento de Trabajo y Seguridad Social.
- Monteagudo M.J; Cuenca Amigo, J. San Salvador del Valle, R. coords. Aportaciones del ocio al envejecimiento satisfactorio. Documentos de Estudios de ocio. Nº 50. Universidad de Deusto. Bilbao. (2014)
- Moschis, G.P and Mathur, A. (2007). Baby boomers and their parents: Surprising findings about their lifestyles. Paramount Market Publishing Inc. New York.
- Moyes, Stephen. We are turning into a nation of WOOFs; (WELL OFF OLDER FOLK). The Mirror, (Mayo de 2002). [Fecha de consulta: 30 de Julio 2014]. Disponible en: <<http://www.thefreelibrary.com/We+are+turning+into+a+nation+of+WOOFs%3B+%28WELL+OFF+OLDER+FOLK%29.-a085658397>>.
- Neri A, Cachioni M. Velhice bem-sucedida e educação. En: Neri A, Debert G. Velhice e Sociedade. Campinas: Papirus; 1999. pp. 113-140
- Oblitas Guadalupe, L.A. 2010. Psicología de la salud y calidad de vida. Language Learning Editores SA. 3ª Edición. Mexico.
- OMS (2002). Envejecimiento activo. Ginebra. Organización Mundial de la salud. – (2002). Envejecimiento activo: un marco político. Contribución de la Organización Mundial de la Salud a la segunda asamblea de las Naciones Unidas sobre el envejecimiento. Rev Esp Geriatr Gerontol, 37 (S2), 74-105.
- Peel, N.M., McClure, R.J., y Bartlett, H.P. (2005). Behavioral determinants of health ageing. American Journal of Preventive Medicine, 28, 298-304.
- Pérez Serrano, G. (2012). Conclusiones del I Simposio Internacional sobre envejecimiento activo y solidaridad intergeneracional: Claves para un envejecimiento activo. (22-24 Noviembre). Imserso/UNED. Madrid.
- Pinazo, S. y Sánchez, M. (dir) (2005). Gerontología: actualización, innovación y propuestas. Madrid: Paerson Prentice Hall.
- Pinazo, S; Lorente, X; Limón, MR et al (2010). Envejecimiento y aprendizaje a lo largo de la vida. En L. Bermejo (Ed.) Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores. Guía de Buenas prácticas (pp. 22-10). Madrid: Médica Panamericana.



Moreno Toledo, Díaz Henche, Toipa, Medina Armenteros, Brás Martins, Del Avellanal Calzadilla

- Pinazo Herrandis, S. (2012). Envejecimiento activo y solidaridad intergeneracional. En Pérez Serrano, Mg (Coord). Envejecimiento activo y solidaridad intergeneracional : Claves para un envejecimiento activo. Universidad Nacional de Educación a distancia. Uned.
- Rojo-Pérez, F.; Fernández-Mayoralas, G. (Eds.) - Calidad de Vida y Envejecimiento: la visión de los mayores sobre sus condiciones de vida - Fundación BBVA - 2011 - 394pp.
- Roth, N. (2009). Aging gracefully with dignity, integrity and spunk intact: Aging defiantly. Authorhouse.
- Rowe, J.W., y Khan, R.L. (1987). Human aging: Usual and successful. Science.
- Sanhueza, M; Castro, M. y Merino, J.M. (2005). Adultos mayores funcionales: Un nuevo concepto en salud. Ciencia y enfermería, 11 (2), 17-21.
- Scales J, Scase R (2000) Fit & Fifty? Report prepared for the Economic & Social Research Council EPSRC, Swindon, UK
- Simposio Panamericano sobre envejecimiento y salud. OPS y Ministerio de salud en Quebec. Quebec. (Diciembre de 2001).
- Silva, S. (2009). Envelhecimento Activo: Trajectórias de Vida e Ocupações na Reforma. Tese de Mestrado. Faculdade de Economia - Universidade de Coimbra, Portugal.
- Smith, J. (1999). Life planning: anticipating future goals and managing personal development. En J. Brandtstatter & R.M. Lerner (Eds.) Action and self-development: theory and research through the life span (pp 223-255). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Sterling, B. The semantic joys of market segmentation [En línea]: documenting electronic sources on internet. 2007. [Fecha de consulta, 25 Agosto 2014]. Disponible en : < <http://www.wired.com/2007/11/the-semantic-jo/>>
- Stevenson T. (2003). Datamonitor marketing survey cited in Glad to be Grey. The Observer Magazine, 5 October, UK.
- Taylor, R. (2001). Aprendizaje de por vida en la educación superior en Europa occidental: ¿mito o realidad?. Educación de adultos y desarrollo. 56, 143-166.
- Van Norman, K. (2010). Exercise and Wellness for Older Adults-2nd Edition. Paper Book.
- Vellas, P. (1996) Envejecer exitosamente: concebir el proceso de envejecimiento con una perspectiva más positiva. Salud Pública de México (38) 6, 513-522
- Vesperi, M. D. (2001). Media, Marketing, and Images of Aging of the Older Person in the Information Age, Generations, Journal of the American Society on Aging, Fall, volume xxv, 3, 5-9. ativas con personas mayores. Guía de Buenas prácticas (pp. 22-10). Madrid : Médica Panamericana.