

ACTIVA TU VIDA



La importancia de los programas de actividad física para los adultos mayores en Bogotá durante la pandemia de la COVID-19

Esta cartilla presenta los resultados del estudio Activa tu Vida visibilizando la calidad de vida y bienestar de los adultos mayores que realizan actividad física, en programas comunitarios en Bogotá durante las restricciones de la pandemia por COVID-19.



¿Por qué hablar de envejecimiento saludable?

- El envejecimiento de la población mundial está aumentando de manera acelerada, especialmente en los países de bajo y mediano ingreso.
- Se estima que, en el año 2050, la población mundial de los adultos mayores alcanzará los 2,100 millones¹.
- En Latinoamérica y Colombia el **13%** de la población tiene 60 años o más y se proyecta que su porcentaje sea de **27%** para 2050².

El envejecimiento saludable permitirá que los adultos mayores gocen de buena salud y sean independientes, teniendo como consecuencia un impacto positivo para la salud pública.



Envejecimiento

¿ Qué es?

El envejecimiento humano es un proceso multidimensional, universal, heterogéneo, intrínseco e irreversible. No se trata de una etapa aislada, sino que hace parte del curso de la vida.

Envejecimiento saludable

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el envejecimiento saludable como el **proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite bienestar en la vejez**³.

Envejecimiento activo

La OMS define el envejecimiento activo como el **proceso en que se optimizan las oportunidades de salud, seguridad y las posibilidades de participación de los adultos mayores en actividades sociales, económicas, espirituales y físicas.**

Marco político del envejecimiento activo⁴



Políticas públicas y programas sobre envejecimiento activo y saludable

“Según la OMS, en el marco de un envejecimiento activo, las políticas y los programas que promueven las relaciones entre la salud mental y social son tan importantes como los que mejoran las condiciones de salud física”⁴.



En el Mundo



Década del envejecimiento saludable

La década del envejecimiento saludable es la principal estrategia global de la OMS para lograr las acciones destinadas a construir una sociedad para todas las edades. Se proponen cuatro áreas de acción para ello:



Cambiar la forma en que pensamos, sentimos y actuamos hacia la edad y el envejecimiento.



Asegurar que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores.



Ofrecer atención integrada centrada en la persona y servicios de salud de atención primaria que respondan a las necesidades de las personas mayores.



Brindar acceso a los servicios de salud a largo plazo de tal manera que cubra las necesidades de los adultos mayores.

Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores

Las ciudades deben ser centros de cultura, sociedad y actividad política. Son espacios de nuevas ideas, productos y servicios que deben permitir que los entornos de vida compensen los cambios físicos y sociales asociados al envejecimiento⁵.

Según la OMS, lograr que las ciudades sean amigables con las personas mayores es una medida necesaria y lógica para promover el bienestar de las personas y mantener ciudades prósperas⁵.

Áreas temáticas de las ciudades amigables⁵



En Bogotá



La Recreovía

El Instituto Distrital de Recreación y Deporte ofrece la línea del programa de Actividad Física, Recreovía, el cual promueve la práctica de actividad física y los hábitos de vida saludable por medio de sesiones musicalizadas de manera variada para toda la comunidad⁶.

¿Qué oferta?

La Recreovía ofrece ofrece clases gratuitas de actividad física dirigida, que incluye clases de rumba, folclore, gimnasia aeróbica, flexibilidad y artes marciales. La localización del programa es en **13** puntos entre semana y fines de semana⁶.

Oferta del programa Recreovía Persona Mayor:



Línea actividad física



Línea de eventos



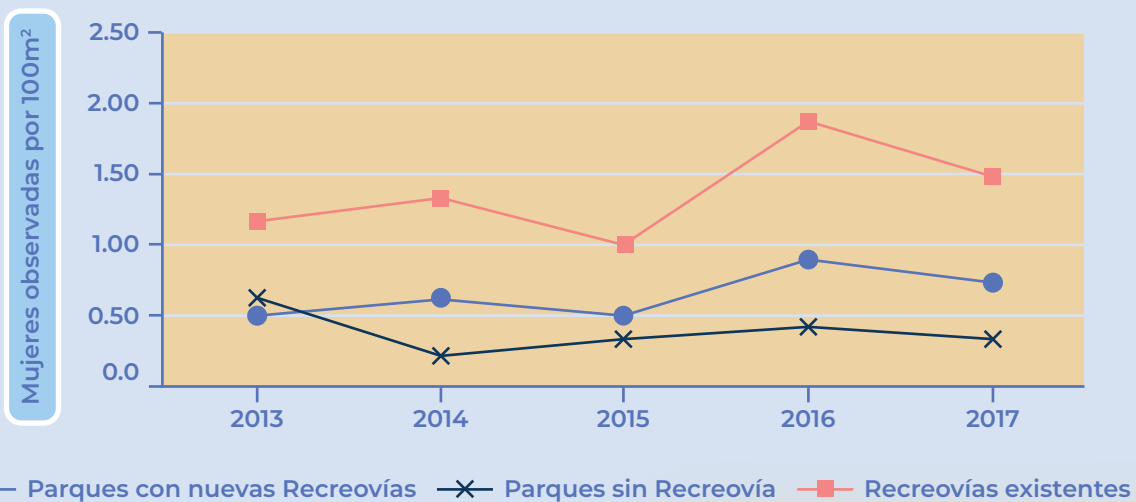
Línea formativa



Línea de gestión y articulación



Niveles de actividad física observados en mujeres en parques con y sin la Recreovía⁷



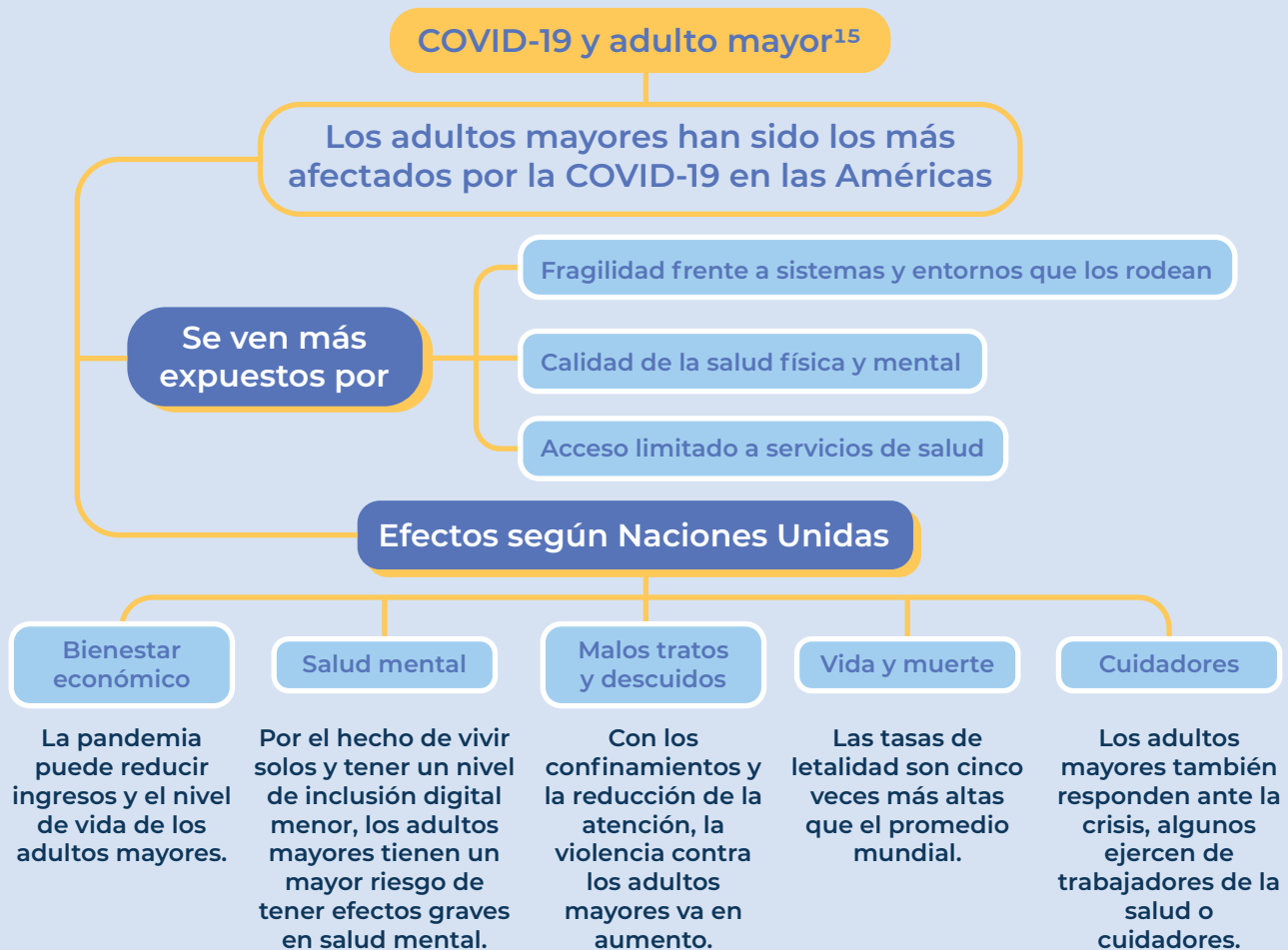
● Parques con nuevas Recreovías ✕ Parques sin Recreovía ■ Recreovías existentes



En los parques con Recreovía hay mayor tendencia a que las mujeres sean activas⁷.

En un estudio realizado en 2017, se evidenció que los niveles de actividad física son mayores en los parques en donde hay Recreovías.

Un programa de la ciudad con beneficios para el adulto mayor durante la pandemia



Recreoía durante la pandemia de la COVID-19

Ante este panorama, el Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD, adaptó las estrategias y programas que se venían desarrollando, mediante:

- Acciones presenciales en espacios abiertos acondicionados y adecuados.
- Acciones virtuales a través de redes sociales y diferentes plataformas digitales.

Recreoía en parques

Sesiones de actividad física musicalizada con prácticas como: rumba, gimnasia aeróbica, fortalecimiento muscular, yoga, thai chi, entre otros. Cada sesión tiene una duración de **30 minutos**.

Actividad física al interior del hogar

Asómate a la ventana La Ruta del Movimiento

Sesiones de actividad física impartidas desde zonas comunes afuera de complejos de vivienda como conjuntos cerrados y edificios.

Facebook Live

Sesiones de actividad física virtual que benefician a los adultos mayores. Cada sesión tiene una duración de 30 a 45 minutos⁶.

Serie de televisión La Tercera

Sesiones de actividad física emitidas por televisión los domingos con repetición los sábados. Cada sesión tiene una duración de 30 minutos⁶.



El estudio Activa tu vida

En noviembre de 2020, se desarrolló el estudio Activa tu Vida, con el fin de caracterizar los patrones de actividad física, salud mental, calidad de vida y relaciones sociales de los adultos mayores que asisten al programa de RecreoVía.

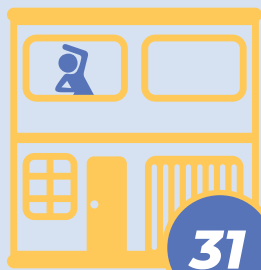


90 adultos mayores



59

Hacen actividad física en parques (RecreoVía)



31

Hacen actividad física al interior del hogar (Facebook live)

65 años

Promedio de edad

87%

Mujeres

34%

Nivel socioeconómico muy bajo

76%

Asisten al programa desde hace más de un año



Actividad física

Beneficios y recomendaciones de la actividad física para el adulto mayor⁸

Efectos de la actividad física en el envejecimiento

1

Prevención y reducción de riesgo de enfermedades crónicas

- Reduce la mortalidad por todas las causas
- Previene diabetes, enfermedad coronaria y enfermedad cardiovascular
- Previene cáncer de colon y cáncer de seno
- Previene caídas y fractura de cadera

2

Capacidades funcionales

- Mantiene fuerza muscular y densidad ósea
- Mejora funciones cognitivas
- Mejora calidad de vida

3

Salud mental y bienestar

- Reduce ansiedad, depresión y estrés
- Da bienestar a largo plazo
- Aumenta satisfacción con la vida
- Mejora autoconcepto y autoestima
- Mejora el sueño

4

Relaciones sociales

- Compromiso con la comunidad
- Mejora redes sociales y redes de apoyo

Todas las personas mayores deben realizar actividad física con regularidad

Las personas mayores deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud.



Al menos entre **150 y 300** minutos

o bien

Al menos entre **75 y 150** minutos

- O una combinación equivalente a lo largo de la semana

Actividad física aeróbica de intensidad moderada

Actividad física aeróbica de intensidad vigorosa



Actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares.

Con el fin de lograr beneficios adicionales para la salud:

Las personas mayores deben realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana, ya que ello reporta beneficios adicionales para la salud.

Al menos **2** días a la semana



En el Mundo



Un tercio de las personas entre 70 y 79 años y la mitad de las personas de 80 años o más no cumplen con las recomendaciones de actividad física de la OMS³.

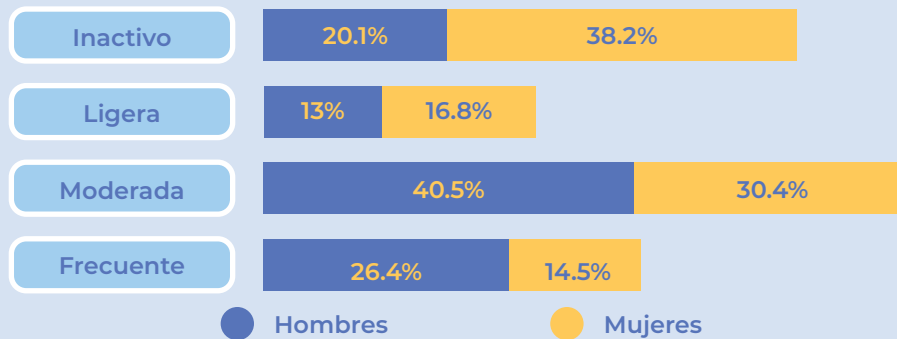


En Colombia

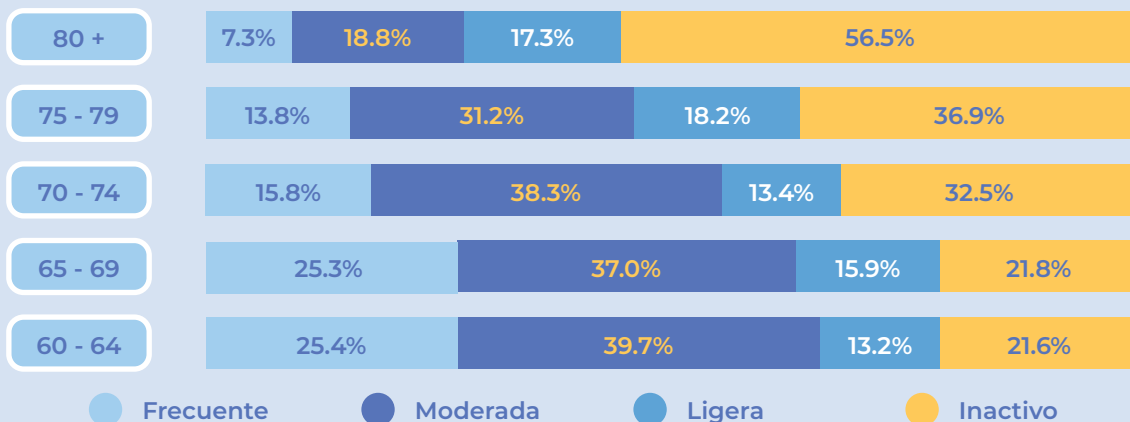


Los adultos mayores hombres de estratos socioeconómicos más altos y con mayor nivel de escolaridad son los que tienen mayor prevalencia de hacer actividad física¹³.

Actividad física semanal Hombres y mujeres¹¹



Actividad física semanal por edad¹¹



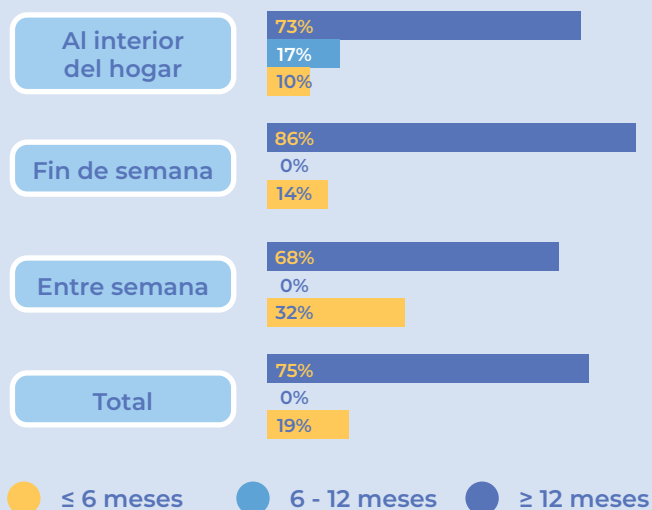


Actividad física del adulto mayor que asiste a la Recreovía

El estudio Activa Tu Vida encontró que:

- **75%** de los usuarios asisten al programa desde hace más de un año, antes de la cuarentena.
- **19%** de los usuarios eran nuevos usuarios, es decir, llevaban menos de 6 meses participando del programa.
- **73%** de los usuarios de las actividades virtuales eran asistentes de la recreovía hacía más de un año, antes de la cuarentena.

Tiempo en la Recreovía



● ≤ 6 meses ● 6 - 12 meses ● ≥ 12 meses

* Actividad física en parques no estaba activa desde hace nueve meses por lo que 6-12 meses no aplica en este caso.

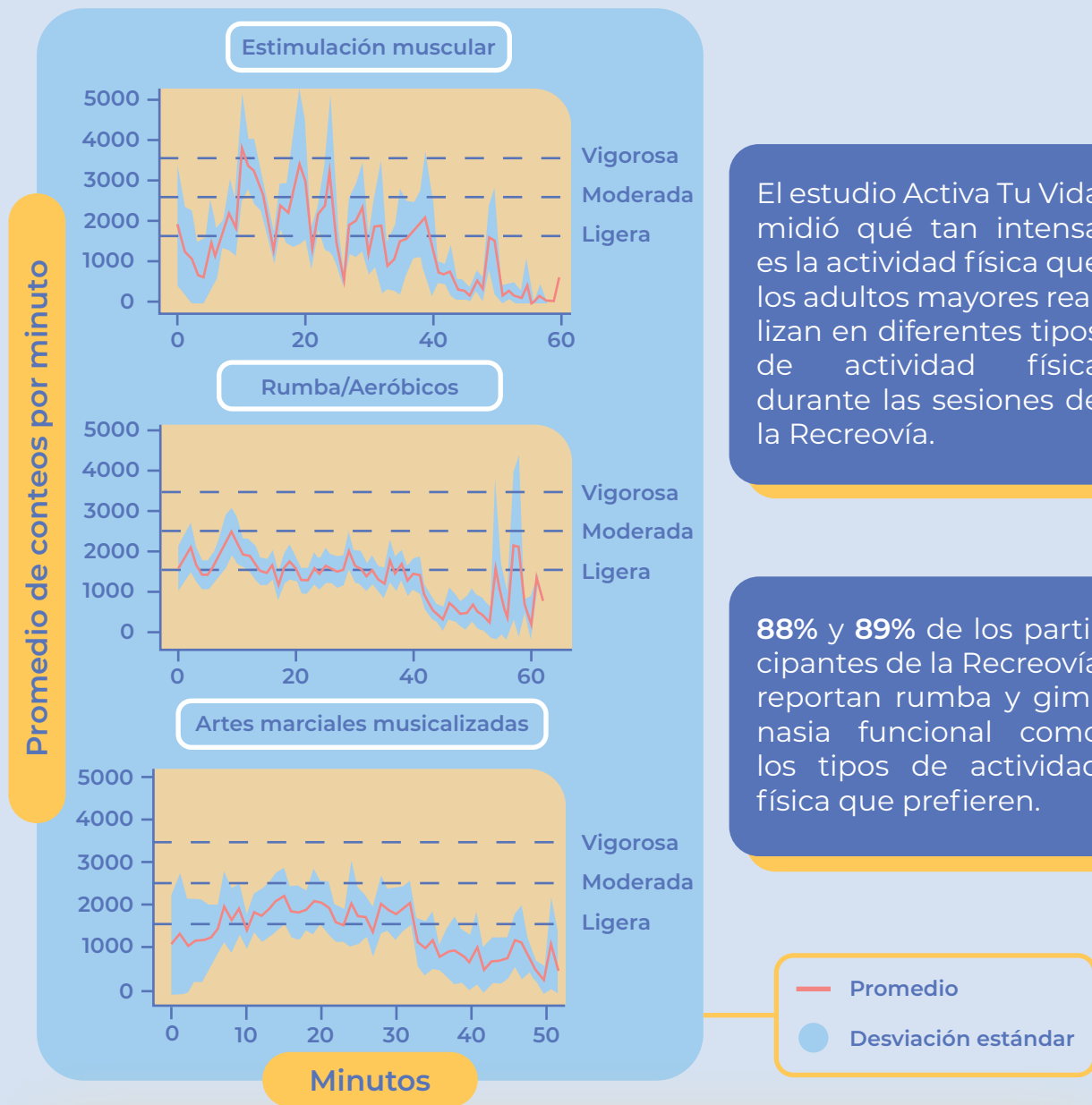
Cumplimiento de actividad física del adulto mayor en la Recreovía

	Actividad física al interior del hogar	Actividad física en parques
		Entre semana Fin de semana
Cumple con las recomendaciones de actividad física	72%	79% 79%
Si no estuviera en la Recreovía		
Actividades sedentarias al interior	55%	62% 46%
Otra actividad física	48%	37% 53%

- La mayoría de los adultos mayores que participan de la Recreovía, al interior de su hogar y en parques, cumplen con las recomendaciones de actividad física de la OMS.
- Los adultos mayores reconocen que si la Recreovía no existiera, harían actividades sedentarias en el hogar.



Intensidad de la actividad física por tipo de sesión



El estudio Activa Tu Vida midió qué tan intensa es la actividad física que los adultos mayores realizan en diferentes tipos de actividad física durante las sesiones de la Recreovía.

88% y 89% de los participantes de la Recreovía reportan rumba y gimnasia funcional como los tipos de actividad física que prefieren.

“Da alegría y tranquilidad poderse desplazar de un lado al otro, que sus articulaciones están bien, que tengan mantenimiento, el equilibrio, la movilidad y el sentirse bien. Yo pienso que nosotras debemos escuchar nuestro cuerpo con la actividad física.”

Usaria de la Recreovía, 62 años



Calidad de vida

¿Qué es?

La calidad de vida es la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del entorno cultural y el sistema de valores en que vive, así como en relación con sus objetivos, expectativas, criterios y preocupaciones ¹².

Depende de

Factores individuales

Genética /
Enfermedades

Familia

Comportamientos

Factores ambientales

Cultura

Vivienda

Dispositivos
de asistencia

Instalaciones
sociales

Impacto de la calidad de vida en el envejecimiento

- Mayor energía y descanso.
- Más sentimientos positivos, mayores aprendizajes, mejor memoria, concentración, imagen y autoestima.
- Mejor movilidad y capacidad de trabajo en actividades de la vida diaria.
- Mejores relaciones personales, apoyo social y actividad sexual.
- Mayor seguridad física, participación y oportunidades ¹².



La calidad de vida del adulto mayor que asiste a la Recreovía

Variables de la calidad de vida

- **98%** de los participantes adultos mayores de la Recreovía asisten por salud y bienestar.
- El puntaje de calidad de vida de los participantes de la Recreovía fue de **73** de **100** puntos posibles. (escala WHOQOL)
- El puntaje de calidad de vida en la dimensión psicológica de los participantes de la Recreovía fue de **76** de **100** puntos posibles (escala WHOQOL)
- Los participantes de la Recreovía reportan que los hábitos de actividad física contribuyeron a la calidad de vida y salud mental de los adultos mayores durante la pandemia de la COVID-19.



Rango 0 - 100

World Health Organization Quality of Life Questionnaire; WHOQOL

“Definitivamente la actividad física me parece que es el mejor remedio para el cuerpo, pensamiento y para el alma.”

Usuario de la Recreovía, 75 años



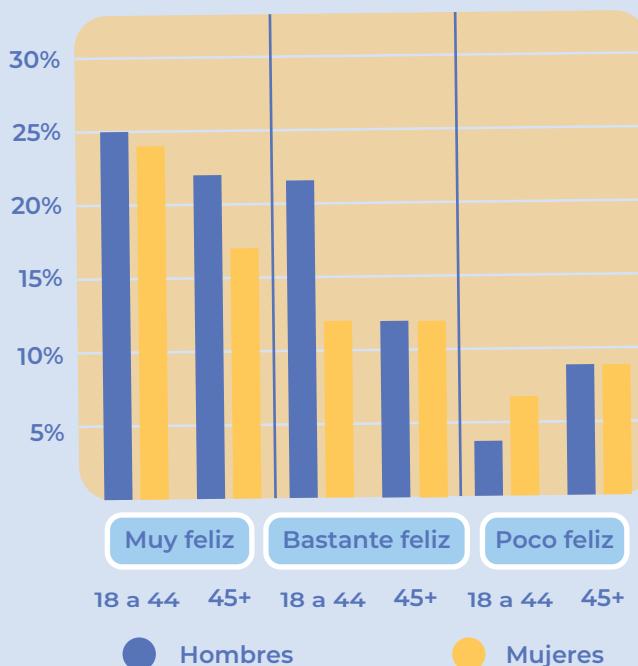


Salud mental

La salud mental es un estado de bienestar fundamental para nuestra capacidad de pensar, manifestar sentimientos, interactuar y disfrutar de la vida. Es parte integral de la salud³.

El **40%** de la población adulta mayor en Colombia tiene síntomas depresivos, de los cuales solo el **8.5%** han sido diagnosticados y la mitad ha recibido tratamiento¹³.

Sentimiento de felicidad en adultos de Colombia¹⁴



Las medidas restrictivas para el control de la pandemia por COVID-19 afectaron la salud mental de los adultos mayores



“La primera cuarentena me afectó bastante, aunque tratamos de jugar jueguitos de mesa y de compartir y estar aquí en la casa... eso es mucho encierro y nunca lo que su merced haga en la casa compensa el estar acostumbrado a salir, que le dé el sol, el aire, el ver más gente. Entonces si a mí me afecto, me afecta el quedarme guardada”

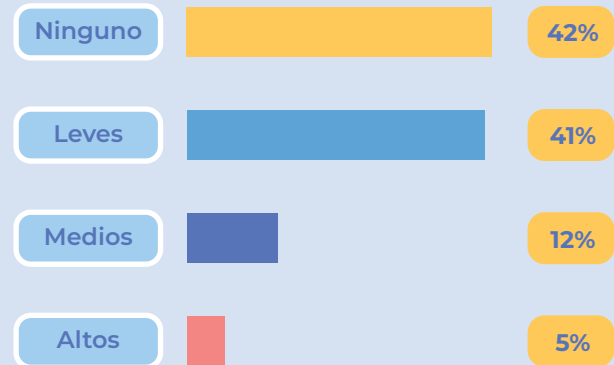
Usuaría de la Recreovía, 62 años

Entre los participantes del estudio Activa tu Vida:

- **57%** de los adultos mayores que participan de la Recreovía reportan síntomas de depresión.
- **69%** de los adultos mayores que participan de la Recreovía reportan síntomas de ansiedad.

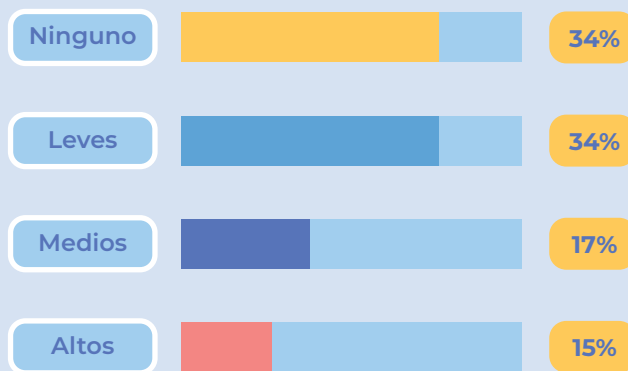
La Recreovía ofrece un espacio para la realización de actividad física la cual ayuda para el tratamiento de los síntomas de depresión o ansiedad.

Síntomas de depresión



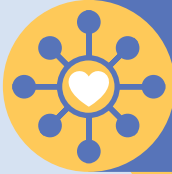
Self-reporting Questionnaire - SRQ

Síntomas de ansiedad



- La mayoría de los adultos mayores se sintió preocupado por la COVID-19.
- La Recreovía fue reconocida como una forma de calmar esta preocupación.

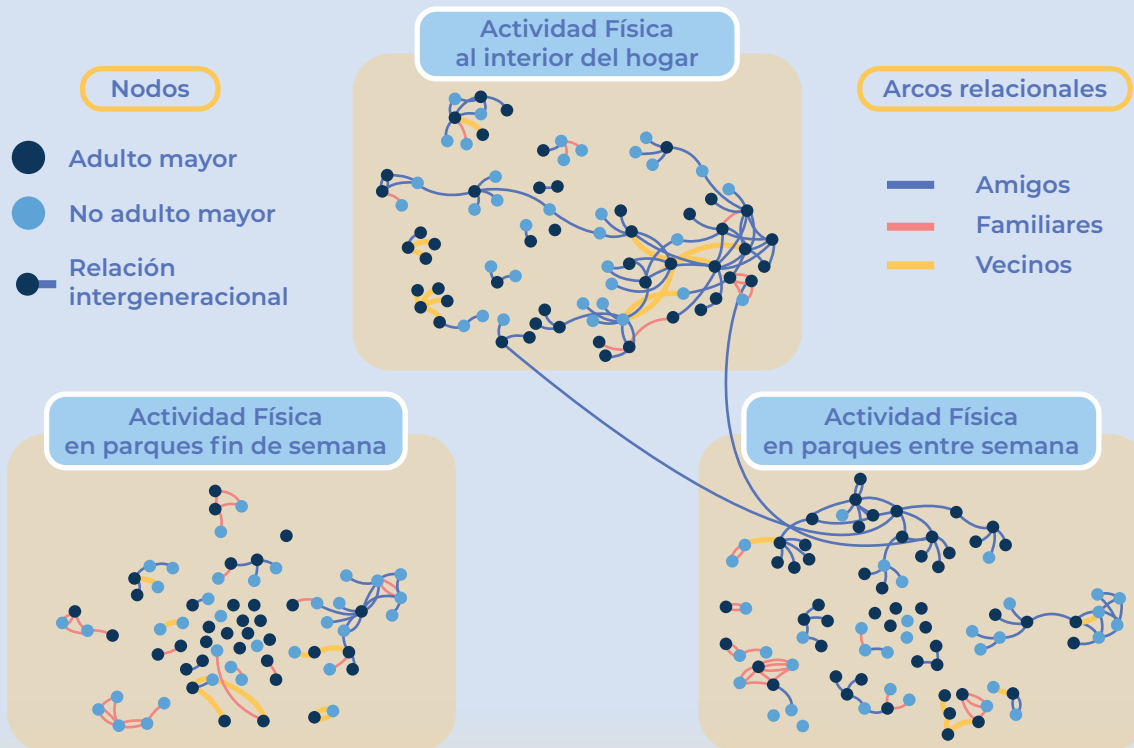




Relaciones sociales

- En los Adultos Mayores la falta de redes sociales está asociado con la soledad y el aislamiento social, además representa un factor de riesgo para discapacidad y muerte.
 - Una de las acciones para fortalecer las relaciones sociales son las intervenciones de programas de actividad física basados en la comunidad³.
- **40%** de los adultos mayores en el mundo dicen sentirse solos³.
 - **29.2%** de los adultos mayores en Colombia vive en hogares de dos personas y el **14.2%** vive en soledad¹³.

Las relaciones sociales de los adultos mayores en la Recreovía durante la pandemia fueron intergeneracionales



En el programa de la Recreovía, los adultos mayores han establecido relaciones sociales con diferentes personas de otros grupos de edad y que son amigos, vecinos y de la familia.

La Recreovía es un espacio en el que se forman y fortalecen relaciones sociales que contribuyen al bienestar de los adultos mayores.



“Bueno, aparte de ir al parque, salgo con mis amiguitas. Realmente me gusta compartir con mis amigas, que son mayores que yo. Me gusta poder ayudarlas con las actividades de estiramiento de sus articulaciones, que podamos compartir y estar seguras”

Usuaría de la Recreovía, 65 años



“Teníamos un grupo que se llamaba sirenitas, también nos encontrábamos en otros espacios para tomar tinto, charlar, almorzar y para construir amistad. No éramos ni de la misma religión, ni del mismo quehacer.”

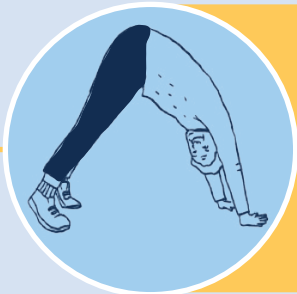
Usuaría de la Recreovía, 60 años



Conclusiones del estudio



Durante la pandemia por COVID-19 el IDRDR desde el proyecto de inversión 7852 Construcción de Comunidades Activas y Saludables en Bogotá, La Estrategia de Actividad Física y Deporte y el Programa de Actividad Física para la Persona Mayor, se propuso aumentar la participación activa en el desarrollo de actividad física de las personas mayores.



La adaptación y flexibilidad de los programas comunitarios de actividad física como la RecreoVía permitieron continuar promoviendo en los adultos mayores la actividad física, mejoramiento de la calidad de vida y fortalecimiento de hábitos de vida saludable, durante la pandemia por COVID-19.



Durante la pandemia COVID-19 se hizo evidente que el programa de la RecreoVía, el cual contribuye a la realización de actividad física, tiene el potencial de mejorar la calidad de vida y la salud mental de los adultos mayores.



Para un envejecimiento activo y saludable se deben promover programas que favorezcan relaciones intergeneracionales. El programa RecreoVía favorece las relaciones intergeneracionales con amigos, familiares y vecinos.



Los programas comunitarios en espacios públicos como la RecreoVía son fundamentales para avanzar en la implementación de la Política Pública para el Envejecimiento y la Vejez.



Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. 2020. «Década del envejecimiento saludable (2020-2030)». https://www.who.int/publications/m/item/decade-of-healthy-ageing-plan-of-action?sfvrsn=b4b75ebc_25.
2. Huenchuan S (ed.). 2018. Envejecimiento, personas mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible: perspectiva regional y de derechos humanos. 154. Santiago: Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL).
3. Organización Mundial de la Salud. 2015. Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/186466>.
4. Salud, Organización Mundial de la, Grupo Orgánico de Enfermedades No Transmisibles y Salud Mental, y Departamento de Prevención de las Enfermedades No Transmisibles y Promoción de la Salud Envejecimiento y Ciclo Vital. 2002. «Envejecimiento activo: un marco político*». *Revista Española de Geriatria y Gerontología* 37 (agosto): 74-105.
5. Organización Mundial de la Salud. 2007. «Ciudades Globales Amigables Con Los Mayores: Una Guía». *Global Age-Friendly Cities: Aguide*, 73.
6. Registros del programa IDRD
7. Sarmiento, Olga L., Ana Paola Rios, Diana C. Paez, Karoll Quijano, y Rogério César Fermino. 2017. «The Recreovía of Bogotá, a Community-Based Physical Activity Program to Promote Physical Activity among Women: Baseline Results of the Natural Experiment Al Ritmo de las Comunidades» *International Journal of Environmental Research and Public Health* 14 (6): 633. <https://doi.org/10.3390/ijerph14060633>.

8. Bauman, Adrian, Dafna Merom, Fiona C. Bull, David M. Buchner, y Maria A. Fiatarone Singh. 2016. «Updating the Evidence for Physical Activity: Summative Reviews of the Epidemiological Evidence, Prevalence, and Interventions to Promote “Active Aging”». *The Gerontologist* 56 (Suppl 2): S268-80. <https://doi.org/10.1093/geront/gnw031>.
9. Organización Mundial de la Salud. 2001. «El Abrazo Mundial: Manual». WHO/NMH/NPH/01.3. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/66854>.
10. Organización Mundial de la Salud. 2020. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337004>.
11. Ministerios de Salud y Protección Social, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Instituto Nacional de Salud, y Departamento Administrativo para la Prosperidad Social. s. f. «Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) 2015». Minsalud ICBF INS.
12. Organización Mundial de la Salud. 1996. «¿Qué es calidad de vida?» *Foro mundial de la salud 1996* ; 17(4): 385-387. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/55264>.
13. Ministerio de Salud y Protección Social, COLCIENCIAS, Universidad del Valle, y Universidad de Caldas. 2016. «Encuesta SABE Colombia: Situación de Salud, Bienestar y Envejecimiento en Colombia». Minsalud Colciencias.
14. Ministerio de Salud y Protección Social y COLCIENCIAS. 2015. Encuesta Nacional de Salud Mental 2015. Minsalud, Colciencias.
15. Organización Mundial de la Salud. 2020a. «Década del envejecimiento saludable (2020-2030)». https://www.who.int/publications/m/item/decade-of-healthy-ageing-plan-of-action?sfvrsn=b4b75ebc_25.
16. Ministerio de Protección Social. 2007. «POLITICA NACIONAL DE ENVEJECIMIENTO Y VEJEZ», 49.

Elaborado por:

Jessica Lorena Salamanca¹

Olga Lucía Sarmiento¹

Silvia González¹⁻²

María Alejandra Rubio¹

Sharon Sánchez¹

Natalia Ossa¹

Paola Martínez¹

Deepti Adlakha³

Andrés Candela García²

Jason Fonseca Herrera
Diagramación

Luisa María Pajón García
Ilustración

1. Grupo de Epidemiología

EpiAndes

Facultad de Medicina,
Universidad de los Andes, Bogotá,
Colombia.

2. Instituto Distrital de Recreación y Deporte

3. Department of Landscape Architecture and Environ- mental Planning, Natural Learning Initiative, College of Design, North Carolina State University, Raleigh, NC, USA

El proyecto de investigación Activa tu vida fue posible gracias al compromiso de todos los participantes, estudiantes, miembros del equipo de investigación de EpiAndes y gestores de actividad física del Instituto Distrital de Recreación y Deporte que participaron. Especialmente agradecemos a Juan Sebastián Aguirre, Sara Piñeros, Natally Espinoza, Gianfranco Vetto, Ana María Ramírez y Carlos Caro.

The study was funded by the Global challenges research fund collaboration agreement. The Queen's University of Belfast 2020-2021. Mention of trade names, commercial practices, or organizations does not imply endorsement by the authors, the institutions where the authors work, or funding entities. The funder had no role in study design, data collection, and analysis, decision to publish, or preparation of the manuscript. There was no additional external funding received for this study.

Cómo citar este documento: Jessica Lorena Salamanca, Olga Lucía Sarmiento, Silvia González, María Alejandra Rubio, Sharon Sánchez, Natalia Ossa, Paola Martínez, Deepti Adlakha, Andrés Candela García. Activa tu Vida: la importancia de los programas de actividad física en adultos mayores en Bogotá durante la Pandemia de la Covid-19. Cartilla informativa. Julio 2022



Universidad de los Andes

Colombia

