

**III CONGRESO BIENAL****ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE SALUD PÚBLICA - ACSP**

"Construyendo Salud y Bienestar desde y en las Regiones en tiempos de Pandemia" 1 y 2 de octubre de 2021 Villavicencio, Colombia

**"Mueve tu cuerpo y ponle ritmo a tu corazón": Programa para el fomento de la práctica regular de actividad física en adultos mayores en espacios públicos****"Mueve tu cuerpo y ponle ritmo a tu corazón": Program to promote the regular practice of physical activity in older adults in public spaces****"Mueve tu cuerpo y ponle ritmo a tu corazón": Programa de promoção da atividade física em idosos em espaços abertos**

Recibido: 27 de septiembre de 2021

Aprobado: 10 de Octubre de 2021

**Gloria I. Niño-Cruz<sup>1</sup>,**Fisio, MSc, PhD;  <https://orcid.org/0000-0002-4951-5991>**Ivonne N. Torres-Jaimes<sup>2</sup>,**Fisio, Esp, MSc;  <https://orcid.org/0000-0002-4158-0465>**María S. Patiño-Segura<sup>3</sup>,**Fisio, Esp, MSs;  <https://orcid.org/0000-0002-8034-1424>**Aminta S. Casas-Sánchez<sup>4</sup>,**Fisio, Esp, MSc;  <https://orcid.org/0000-0003-3840-5284>

<sup>1</sup> Docente Escuela de Fisioterapia Universidad Industrial de Santander/ISABU/ Santander/Bucaramanga,  
Email: ginc\_s@hotmail.com

<sup>2</sup> Docente Escuela de Fisioterapia Universidad Industrial de Santander/ISABU/ Santander/Bucaramanga,  
Email: nathalia.torres.jaimes@gmail.com

<sup>3</sup> Docente Escuela de Fisioterapia Universidad Industrial de Santander/ISABU/ Santander/Bucaramanga,  
Email: marsola@uis.edu.co

<sup>4</sup> Docente Escuela de Fisioterapia Universidad Industrial de Santander/ISABU/ Santander/Bucaramanga,  
Email: ascasas@uis.edu.co



Este artículo se encuentra bajo licencia:  
Creative Commons Atribución-NoComercial-  
SinDerivadas 4.0 Internacional

Orinoquia, Julio-Diciembre 2021; 25(2): 21-23

ISSN electrónico: 2011-2629

ISSN impreso: 0121-3709

<https://doi.org/10.22579/20112629.741>**Como Citar (Norma Vancouver):**

Niño-Cruz GI, Torres-Jaimes IN, Patiño-Segura MS, Casas-Sánchez AS. "Mueve tu cuerpo y ponle ritmo a tu corazón": Programa para el fomento de la práctica regular de actividad física en adultos mayores en espacios públicos. Orinoquia, 2021;25(2): 21-23 <https://doi.org/10.22579/20112629.741>

**Resumen**

La Organización Mundial de la Salud en consonancia con los objetivos de Desarrollo Sostenible, identificó el período entre 2020 a 2030 como la década del envejecimiento saludable. La práctica regular de actividad física tiene un impacto positivo en la salud física y mental, la calidad de vida e independencia en adultos mayores. El objetivo de esta experiencia comunitaria es desarrollar una intervención que promueva la práctica regular de actividad física en los adultos mayores que residen en el Barrio Mutis de Bucaramanga, para promover un envejecimiento saludable. Las acciones del programa que se han ejecutado incluyen las etapas de: 1) Difusión; 2) Evaluación: actividad física, desempeño de tareas duales, movilidad y riesgo de caídas; 3) Intervención: sesiones de actividad física en espacios públicos (Frecuencia: 5 días a la semana; duración: 1 hora); 4) Reevaluación (en proceso). Los principales aliados del programa han sido las lideresas comunitarias en la etapa de difusión y el Instituto de la Juventud, el Deporte y la Recreación de Bucaramanga (INDERBU) por facilitar los espacios para las intervenciones. Dentro de los detractores se encuentran la falta de recursos, disponibilidad de los usuarios del programa, y las creencias y actitudes para la práctica de actividad física en los residentes del Barrio Mutis.

El programa inició el 8 de junio de 2021 y se desarrolla en los espacios públicos del Barrio Mutis, de Bucaramanga. Dentro de los logros y aprendizajes se destaca la realización de 45 sesiones de actividad física, con asistencia promedio por sesión de ocho participantes y 19 participantes adheridos al programa. Inclusión de acciones educomunicativas de redistribución de tiempo en comportamiento sedentario, así como, comportamientos saludables. Como desafío se propone la inclusión más usuarios del régimen subsidiado y del género masculino, promover la adherencia en usuarios nuevos, y mantener la adherencia en usuarios activos, diversificando las actividades realizadas en las sesiones de intervención.

**Palabras clave:** Actividad física, adulto mayor; áreas verdes; comunidad

---

### Abstract

The World Health Organization in line with the Sustainable Development Goals, identified the period between 2020 - 2030 as healthy aging decade. The regular practice of physical activity has a positive impact on physical and mental health, quality of life and independence in older adults. The aim of this community experience is to develop an intervention that promotes the regular practice of physical activity in older adults with chronic diseases who live in the Mutis neighborhood of Bucaramanga, to promote healthy aging. The actions of the program that have been carried out includes the stages of: 1) Divulgarion; 2) Assessment: physical activity, dual tasks performance, mobility and falls risk; 3) Intervention: physical activity sessions in public spaces. The main allies of the program have been the community leaders in the divulgation stage and the Instituto de la Juventud, el Deporte y la Recreación de Bucaramanga (INDERBU) for facilitating spaces for interventions. Among the detractors are the lack of resources, availability of the program users, and the beliefs and attitudes for the practice of physical activity in the residents of the Mutis neighborhood.

**Key-words:** Physical Activity; Older People, Outdoor Exercise Facilities; Community

---

### Resumo

Organização Mundial da Saúde, em consonância com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, identificou o período entre 2020 e 2030 como a década do envelhecimento saudável. A prática regular de atividade física tem um impacto positivo na saúde física e mental, na qualidade de vida e na independência dos idosos. O objetivo desta experiência comunitária é desenvolver uma intervenção que promova a prática regular de atividade física em idosos residentes no bairro Mutis de Bucaramanga, para promover um envelhecimento saudável. As ações do programa que vêm sendo executadas contemplam as etapas de: 1) Divulgação; 2) Avaliação: atividade física, realização de dupla tarefa, mobilidade e risco de quedas; 3) Intervenção: sessões de atividade física em espaços públicos (Frequência: 5 dias por semana; duração: 1 hora); 4) Reavaliação (em processo). Os principais aliados do programa foram os líderes comunitários na etapa de divulgação e o Instituto Bucaramanga de Juventude, Esportes e Recreação (INDERBU) para facilitar os espaços de intervenção. Entre os detratores estão a falta de recursos, a disponibilidade dos usuários do programa e as crenças e atitudes para a prática de atividade física dos moradores do Barrio Mutis. O programa começou em 8 de junho de 2021 e acontece nos espaços públicos do Barrio Mutis, em Bucaramanga. Dentro das conquistas e aprendizados, destaca-se a realização de 45 sessões de atividade física, com média de frequência por sessão de oito participantes e 19 participantes aderiram ao programa. Inclusão de ações educativas para redistribuir o tempo nos comportamentos sedentários, bem como nos comportamentos saudáveis. Como desafio, propõe-se incluir mais utentes do regime subsidiado e do género masculino, promover a adesão em novos utentes e manter a adesão em utentes ativos, diversificando as atividades desenvolvidas nas sessões de intervenção.

**Palavras chave:** Atividade Física; Idoso; Espaço Aberto; Comunidade

---

## Referencias

- Levinger P, Sales M, Polman R, Haines T, Dow B, Biddle S, et al. Outdoor physical activity for older people-the senior exercise park: Current research, challenges and future directions. *Health Promot J Austr.* 2018;29:353-359
- Levinger P, Panisset M, Dunn J, Haines T, Dow B, Batcherlo F. Exercise interveNtion outdoor project in the cOmmunitY for older people - the ENJOY Senior Exercise Park project translation research protocol. *BMC Public Health.*2019; 19(1):933. doi: 10.1186/s12889-019-7125-2.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Década del Envejecimiento Saludable 2020-2030. Primer informe de progreso, marzo del 2019.
- Valenzuela P, Castillo A, Morales J, Izquierdo M, Serra J, Santos A et al. Physical Exercise in the Oldest Old. *Comprehensive Physiology.* 2019;9:1281-1304.