



Promoción de la actividad física y reducción del sedentarismo entre las personas mayores

Propuestas del Grupo Dinamizador

1. Programas

Acercar los programas a las personas desde una perspectiva multidisciplinar en sus contenidos

La dimensión social, la capacidad de relacionarse durante las actividades, es una clave a la hora de diseñar los programas de actividades. En el mismo sentido, estos programas deberían incluir otras motivaciones, más allá de la actividad física y la salud, incorporando contenidos culturales o de otro tipo.

Cuestiones **generales** a la hora de **diseñar** los programas:

- Impulsar programas multidisciplinarios (cultura-actividad física)
- Cercanía de servicios: acercar los programas a los barrios, no limitando la oferta al polideportivo
- Promover la evaluación de los programas para generar evidencia sobre la que seguir trabajando
- Propuesta de investigación: ¿Cómo son las actividades de hombres y mujeres en estas edades?

Algunas propuestas **concretas** de programas:

- Fortalecer la dimensión social, las relaciones, en los contenidos de gimnasia para mayores
- Explorar vías de interactuar con estas personas para socializarlas a través de la actividad física (a través de familiares, personas contratadas para su cuidado...)
- Crear grupos específicos de personas con patologías crónicas y dar formación especializada a monitoras/es
- En el polideportivo día de puertas abiertas para personas mayores



- Programas de caminantes por recorridos patrimoniales de los municipios: las personas mayores ejerciendo de guías para las más jóvenes
- Oferta integradora con actividad de participación intergeneracional (niños, adultos, mayores)
- Extender a todos los municipios programas de paseos organizados como el programa Ttipi-Ttapa y/o visitas culturales guiadas
- Programa para apoyar la organización de bailes para mayores en pueblos, barrios y centros para mayores
- Campañas de activación: "zapatillas y tira millas", "Lagun bat ekarri"
- En aquellos municipios en los que esté en marcha (Tipi-tapa, Mugi...), incluir talleres puntuales de trabajo corporal específico (conciencia corporal, higiene física y mental, superación de barreras físicas y mentales...)
- "Kale coach"- educador de calle (próximos a parques saludables, lugares de concentración de personas mayores, Tai-chi matinal, vespertino en parque públicos...)

2. Comunicación

Impulsar campañas de comunicación dirigidas a la visibilización de referentes de estilos de vida activos

Se entiende necesario visibilizar la práctica de actividad física como algo natural en las personas mayores, tratando de este modo de reducir posibles sentimientos de miedo o vergüenza. Por otra parte, es muy importante tener en cuenta que los canales de comunicación por los que difundir estos mensajes deberán adaptarse al público de más edad.

Orientaciones generales para la **comunicación**:

- Visibilización de personas mayores activas para crear referentes y empoderar
- Trabajar desde la comunicación para reducir los miedos y vergüenza, especialmente en mujeres
- Incluir en la comunicación una serie de ayudas y ejemplos para incorporar la actividad física en la vida cotidiana

Respecto a los **canales** de comunicación:

- Desarrollar programas informativos a través de los medios más empleados en este grupo de edad (tv, radio...)

Algunas propuestas de **campañas concretas**:

- Buzoneo con ejercicios que pueden realizar en casa. Se propone la idea de un Kit o dispositivo activador, con ideas de actividad física y que incorpore un imán para pegarlo en el frigorífico



- Campaña para promover la higiene postural: repartiendo folletos en el ambulatorio, cursillos y charlas en Casas de Cultura u Hogar del Jubilado.
- Campaña entre niñas y niños de LH1. ¿Qué actividad física realizan mis abuelas y abuelos?

3. Personas cuidadoras y familia

Promover la creación de una oferta formativa en materia de actividad física para personas mayores especialmente para dependientes

Si bien los servicios de día y de residencias incorporan diariamente la actividad física entre las rutinas de las personas mayores, el problema es grave entre las personas dependientes que residen en casas y no reciben un servicio de dinamización de actividad física. Se considera fundamental generar una sensibilidad y un mayor conocimiento sobre posibilidades

Propuestas sobre **formación**:

- Organizar cursos de formación específica en actividad física para personas al cuidado de mayores, especialmente para asistentes en el hogar
- Incluir un certificado de capacitación profesional con los cursos
- Tratar de canalizar los cursos a través de Lanbide
- Elaborar una guía con recomendaciones y propuestas de actividad física para mayores dirigida a personas cuidadoras, familias y servicios de asistencia domiciliaria para que lo tengan en cuenta a la hora de contratar.
- Talleres de sensibilización y orientación para familiares y personas cuidadoras.



4. Comunidad

Empoderar a la comunidad para prevenir el aislamiento y fomentar actividades

El nivel comunitario se muestra especialmente efectivo a la hora de impulsar estilos de vida activos en todos los grupos poblacionales, pero especialmente entre las personas mayores.

Propuestas a nivel **comunitario**:

- Promover los servicios comunitarios de detección de situaciones de aislamiento y activación de estas personas
- Sensibilización y dinamización de agentes comunitarios para la activación de personas mayores con barreras para la actividad física

5. Urbanismo y territorio

Apoyar la inclusión de criterios de diseño urbano activo amigable con las personas mayores

Los entornos urbanos, y también los rurales, presentan numerosas barreras para la movilidad de las personas mayores y, consecuentemente, para su capacidad de llevar una vida activa. Se considera elemental apoyar la inclusión de criterios de accesibilidad y mejora de estos espacios, orientándolos a una mayor facilidad para la vida activa.

Propuestas para la mejora del **urbanismo y el territorio**:

- Aplicar los criterios de accesibilidad universal en todos los municipios
- Expandir la red de caminos saludables adecuadamente señalizados, iluminados y con información sobre los niveles de actividad realizada (distancia, pasos, etc.)
- Recorridos señalizados y seguros conquistando barrios, calles, zonas más "resistentes" a estas iniciativas
- Adecuar los entornos urbanos con elementos de apoyo para personas mayores como servicios públicos, bancos y zonas de sombra
- Incluir en los recorridos equipamientos para la actividad física con una buena señalización e información
- Red de espacios cubiertos a nivel municipal: dotar de zonas cubiertas cercanas y editar información sobre las posibilidades existentes
- Servicio de alquiler de bicicletas adaptadas para mayores que podrían formar parte de los servicios de alquiler municipal allá donde existen

6. Servicios municipales y de salud

Incorporar un enfoque multisectorial en la promoción de la actividad física a nivel local

La transversalidad, la colaboración interinstitucional y la participación ciudadana deben ser la base para el impulso de la vida activa entre la población de los diferentes municipios.

Propuestas sobre los **servicios municipales y de salud**:

- Coordinación entre departamentos y personas expertas de las diferentes áreas implicadas para desarrollar programas de fomento de la actividad física en mayores
- Conformar a nivel local grupos dinamizadores de personas mayores para identificar y dinamizar sus demandas y necesidades
- Colaboración con los clubs y entidades locales para abrir su oferta de actividad a este grupo
- Impulsar proyectos de derivación desde los servicios sociales y de salud hacia los servicios de dinamización de actividad física
- Identificar junto a los servicios sociales personas de edad en riesgo de "exclusión social"
- Formación a profesionales de la salud en cuestiones relacionadas con la salud comunitaria y modificar la organización de los servicios de salud bajo este enfoque
- Acuerdos con Ayuntamientos para que se incluya la actividad física en los pliegos de contratación de los servicios de asistencia domiciliaria
- Política de subvenciones para iniciativas orientadas a dinamizar y activar físicamente a este colectivo