

El programa se basaba en un enfoque de 4 «pilares»:



### FORMACIÓN Y CONCIENCIACIÓN

#### PILAR 1

- Procesos biológicos «naturales» que acompañan al envejecimiento
- Factores de estilo de vida modificables (p. ej., actividad física y nutrición)



### INTERCONEXIÓN SOCIAL

#### PILAR 2

- Aumentar la inclusión social
- Mejorar las relaciones intergeneracionales
- Fomentar el apoyo social entre iguales



### SESIONES DE EJERCICIO

#### PILAR 3

- Aumentar la actividad física
- Mejorar la función muscular y la capacidad funcional
- Aumentar la capacidad aeróbica



### CAMBIO CONDUCTUAL

#### PILAR 4

- Adoptar hábitos saludables
- Aumentar la motivación para mantenernos activos físicamente
- Optimizar la permanencia en el programa

#### RESULTADOS:

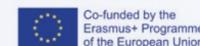
- I. Crear comunidades de adultos mayores más sanos y activos
- II. Optimizar la permanencia
- III. Nuevos miembros
- IV. Reducir el aislamiento/exclusión social



## Recomendaciones para que los centros de fitness logren atraer a adultos mayores a los programas de envejecimiento activo

- 1 Proporcionar información sencilla y relevante para los adultos mayores, su familia y su red de contactos a través de jornadas informativas/seminarios sobre el proceso de envejecimiento, los factores de riesgo modificables y los beneficios para la salud de la actividad física, incluso en etapas tardías de la vida.
- 2 Desarrollar programas que faciliten la diversión y la interacción social.
- 3 Personalizar el ambiente del centro para que resulte más atractivo para las principales motivaciones y deseos de los adultos mayores. Estos podría implicar espacios socialmente atractivos que favorezcan la interacción y el desarrollo de habilidades.
- 4 Crear una «comunidad» de adultos mayores favoreciendo la creación de redes formales e informales de contacto social dentro y fuera del centro de fitness y mediante actividades dirigidas por iguales.
- 5 Crear un «centro multicompetencial» con una red profesional en la comunidad, en la que los adultos mayores puedan recibir asesoramiento presencial sobre diferentes factores de estilo de vida (p. ej., nutrición) o ser derivados a una red local competente.
- 6 Aumentar las habilidades profesionales de los entrenadores, sobre todo en lo relativo a los conocimientos conductuales, para poder apoyar y motivar a los adultos mayores con distintos niveles de capacidades.
- 7 Promover de vez en cuando actividades intergeneracionales que fomenten el apoyo familiar para las personas mayores.
- 8 Plantearse ampliar el equipo de entrenadores con personal de más edad para dar una imagen inclusiva de centro de fitness abierto a todas las edades.

### Referencias bibliográficas



Las Comunidades de Envejecimiento Activo (AAC) fueron un proyecto de 2 años de duración (2021-2022) cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Comisión Europea y coordinado por EuropeActive:

<https://www.europeactive.eu/projects/active-ageing-communities>

Con la participación de los siguientes socios:



Libro Verde sobre el envejecimiento. Fomentar la solidaridad y la responsabilidad entre generaciones, Comisión Europea, 2021.

[https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/1\\_en\\_act\\_part1\\_v8\\_0.pdf](https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/1_en_act_part1_v8_0.pdf)

Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano, Organización Mundial de la Salud, 2018.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios, Organización Mundial de la Salud, 2020.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Special Eurobarometer 525: Sport and Physical Activity, Comisión Europea, 2022.

<https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>

Deloitte y EuropeActive (2021). European Health and Fitness Market Report:

[https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/de/Documents/consumer-business/European%20Health%20and%20Fitness%20Market\\_Reportauszug%202021.pdf](https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/de/Documents/consumer-business/European%20Health%20and%20Fitness%20Market_Reportauszug%202021.pdf)

## COMUNIDADES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO UNA OPORTUNIDAD ÚNICA PARA EL SECTOR DEL FITNESS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

### GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS

#### El papel del fitness en el envejecimiento activo

Se calcula que, antes de 2060, un tercio de la población de la UE tendrá más de 65 años (Comisión Europea, 2021). Por desgracia, esta tendencia se suma a los elevados niveles de inactividad física y de sedentarismo: la falta de actividad física está considerada la cuarta principal causa de muerte en el mundo (OMS, 2018).

El envejecimiento de la población supone un desafío sin precedentes para la estructura demográfica europea y mundial. Sin embargo, también podría representar una de las mayores oportunidades para aprovechar un mercado muy poco explorado, ya que en la actualidad la presencia del sector del fitness europeo centrado en los adultos mayores está por debajo del 10% (Deloitte y EuropeActive, 2021).

Esta falta de compromiso puede explicarse por muchos factores conductuales y socioeconómicos, pero demuestra que el sector no cuenta actualmente con una oferta lo bastante personalizada y atractiva para las personas mayores. El programa de Comunidades de Envejecimiento Activo es especialmente relevante para que el sector del fitness logre atraer a más adultos mayores a oportunidades adecuadas, seguras y eficaces de realizar actividad física, y para fomentar estilos de vida más saludables.

#### Comunidades de Envejecimiento Activo:

##### UN EXITOSO PROGRAMA PARA MOTIVAR A LOS ADULTOS MAYORES A REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Las Comunidades de Envejecimiento Activo (Active Ageing Communities, AAC) fueron un proyecto de 2 años de duración (2021-2022) cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Comisión Europea y coordinado por EuropeActive, en el que participaron 556 adultos mayores de 18 centros de fitness de 6 países europeos: República Checa, Finlandia, Grecia, Irlanda, Italia y Portugal.

En el marco de este proyecto, expertos de la University of Southern Denmark desarrollaron un extenso programa para motivar a los adultos mayores a realizar actividad física y adoptar hábitos de vida saludables, el cual estaba diseñado específicamente para los ámbitos del fitness y el deporte recreativo.



# Cómo implementar el programa AAC

## EVALUACIONES INICIALES

Recogida de datos por parte de los centros deportivos: edad, sexo, estado civil, condiciones de vida, enfermedades crónicas + parámetros antropométricos (peso, composición corporal, función física, actividad física, sentimiento de soledad, relaciones sociales y calidad de vida).

### MÓDULO 1

3 presentaciones de 1 hora cada una por parte de expertos en fitness para adultos mayores y su familia:

- 1 Procesos biológicos del envejecimiento** - qué le sucede a nuestro cuerpo cuando envejecemos.
- 2 Actividad física, ejercicio y sedentarismo.**
- 3 Elementos básicos de una nutrición saludable** y cómo puede esta modificar positivamente los procesos de envejecimiento.

### MÓDULO 2

- 1 Actividades sociales dirigidas por iguales,** tales como:
  - cafés por la mañana
  - caminatas en grupo
  - juegos de mesa...
- 2 Eventos intergeneracionales dirigidos por un monitor,** tales como:
  - evento del día de la familia
  - yoga en el parque
  - excursiones en bicicleta...

#### Bloque 1:

Familiarización

#### Bloque 2

Centrado en fuerza muscular, capacidad aeróbica y entrenamiento funcional

#### Bloque 3

Centrado en potencia muscular, capacidad aeróbica, entrenamiento funcional y habilidades motoras

## EVALUACIONES FINALES

Recogida de los mismos datos tras la implementación del programa.



### MODULE 3

Tabla de ejercicios 2 veces por semana durante 24 semanas, que incluya componentes de ejercicio tradicional tales como fuerza y potencia muscular, entrenamiento aeróbico y funcional.

Todas las sesiones de ejercicio deberían incluir:

- un calentamiento general y/o específico de 5-10 minutos de duración, a ser posible con interacciones sociales (juegos);
- 40-50 minutos de distintos ejercicios adaptados al nivel funcional y de fitness de los adultos mayores;
- un período de enfriamiento de 5-10 minutos (ejercicios de respiración y de estiramiento).

Ejemplo de Bloque 2 (semana 4 del programa AAC):

- Calentamiento general (10 minutos)
- Componentes de fuerza y funcionales (35 minutos): El entrenamiento de fuerza y funcional debe llevarse a cabo por medio de un circuito con 8 ejercicios distintos y 1 minuto de descanso entre series:

NÚMERO DE SERIES	REPETICIONES	INTENSIDAD	DESCANSO	TIPO
<b>EJERCICIO 1: PRENSA DE PIERNAS</b>				
3	12	14 RM/2 RIR	1 min	Empuje tren inferior
<b>EJERCICIO 2: JALÓN</b>				
3	12	2 RIP	1 min	Tracción tren superior
<b>EJERCICIO 3: SENTADILLA CON PESO (MANCUERNA O PESA RUSA)</b>				
3	12	2 RIP	1 min	Funcional
<b>EJERCICIO 4: BALANCEO CON PESA RUSA</b>				
3	12	2 RIP	1 min	Tracción tren inferior
<b>EJERCICIO 5: PRESS DE PECHO</b>				
3	12	2 RIP	1 min	Empuje tren superior
<b>EJERCICIO 6: MARCHA EN TÁNDEM DURANTE 5-10 METROS</b>				
3	30	-	1 min	Equilibrio
<b>EJERCICIO 7: ENCOGIMIENTO ABDOMINAL</b>				
3	12	-	1 min	Core
<b>EJERCICIO 8: EXTENSIÓN LUMBAR</b>				
3	12	-	1 min	Core

Componente aeróbico (10 minutos): 3 rondas de 4 ejercicios de grupo (30 s de trabajo / 15 s de descanso):

- Ejercicio 1: «Jumping jacks» / «Step out jacks»
- Ejercicio 2: Marcha/carrera en el sitio
- Ejercicio 3: Elevaciones de rodilla
- Ejercicio 4: «Steam engines»

Componente de flexibilidad (5 minutos): estiramiento estático (2 veces, 30 segundos cada uno)

- Estiramiento 1: Flexores de cadera (estiramiento de flexor de cadera en posición de rodillas)
- Estiramiento 2: Isquiotibiales (estiramiento «sit-and-reach»)
- Estiramiento 3: Flexores plantares (estiramiento de los gemelos en posición de pie)
- Estiramiento 4: Extensores de cadera (rodillas al pecho en posición de tumbados boca arriba)
- Estiramiento 5: Pecho (estiramiento del pectoral en pared)

### MÓDULO 4

10 sesiones (45 min-1 hora) sobre cambio conductual dirigidas por un monitor: proporciona a los adultos mayores las habilidades necesarias para desarrollar y mantener hábitos saludables (autoeficacia, establecimiento de objetivos); con el apoyo de iguales y con técnicas de motivación.

- La primera sesión debería coincidir con la primera sesión del programa AAC.
- Igualmente, la última sesión debería ser la sesión final con el monitor o monitores, en la que se evaluará el programa.
- Lo ideal es que estas sesiones tengan lugar justo después o antes de las sesiones de ejercicio (módulo 3).
- En grupos de 8-12 adultos mayores (lo ideal es que sean los mismos grupos que en el módulo 3).

Ejemplo - Sesión 5:

- Objetivo: establecer objetivos personales significativos a largo plazo.
- Asesoramiento: los monitores ayudan a los adultos mayores a establecer los objetivos funcionales a largo plazo que les gustaría lograr tras completar el programa AAC. Estos objetivos han de ser significativos y viables en su vida diaria, para su bienestar en cualquiera de las esferas del programa: función física, movilidad, inclusión e interconexión social y experiencia de envejecimiento.

## Factores que favorecen el cumplimiento del programa AAC

# 01

### UN ENFOQUE MODULAR Y PROGRESIVO

los 4 módulos del programa AAC están diseñados de forma gradual, lo que permite que los adultos mayores se vayan sintiendo cada vez más seguros, más valorados y conectados con los monitores de fitness y con los demás participantes antes de abordar los ejercicios propiamente dichos, lo cual garantiza una implicación a largo plazo. Cada módulo tenía un gran valor para los participantes:

#### MÓDULO 1

Aumentó su concienciación y comprensión sobre los beneficios para la salud de la actividad física, y favoreció la adopción de hábitos saludables.

*Me di cuenta... necesito tomar más medidas para mejorar mi salud. Tengo que cambiar mi estilo de vida para sentirme mejor.*

#### MÓDULO 2

Tuvo un impacto positivo en las relaciones de los adultos mayores, mejoró su red de contactos y reforzó sus relaciones familiares.

*Conocí a personas de mi misma edad, con las mismas experiencias, y compartimos nuestros miedos, nuestros pensamientos y nuestras preocupaciones cotidianas. Me resultó muy útil, y en este programa encontré a personas que querían escuchar mis problemas y encontrar soluciones sin juzgarme. Encontré apoyo, y mi vida cotidiana se volvió más fácil.*

#### MÓDULO 3

Los participantes valoraron muy positivamente el programa de ejercicios (módulo 3) diseñado específicamente para ellos, el formato de grupos y la variedad de actividades, y notaron mejoras en su salud física y funcional y en su autoestima.

*Ahora forma parte de mi rutina diaria. Necesito poder hacer ejercicio, y naturalmente ha empezado a gustarme más. Cuando terminé el programa, lo eché mucho de menos. Trato de seguir todo lo que hicimos mientras duró.*

#### MÓDULO 4

Favoreció la adopción de conductas más saludables, lo que se tradujo en el mantenimiento de los cambios positivos en el estilo de vida.

*Me dieron información sobre muchas cosas nuevas, y han cambiado mis prioridades. Estoy intentando aplicar lo que he aprendido en mi vida diaria.*

# 02

### ENTORNO SEGURO E INTERACTIVO

las presentaciones incluidas en el programa AAC no estaban diseñadas como «clases tradicionales», sino como actividades dinámicas, interactivas y favorecedoras de un entorno amable que fomentara la interacción social en el grupo y que evitara que los participantes se sintieran «juzgados» en un entorno que a menudo transmite estereotipos.

# 03

### LA INTERACCIÓN SOCIAL Y LA DIVERSIÓN

son factores clave a la hora de favorecer la permanencia en el programa y de fomentar que los participantes mantengan su conducta saludable. Con un enfoque muy centrado en la interconexión social e intergeneracional, el programa AAC consigue aumentar las relaciones sociales y reducir el sentimiento de soledad de los adultos mayores participantes.

# 04

### CONTAR CON MONITORES DE FITNESS BIEN FORMADOS Y CON EXPERIENCIA TRABAJANDO CON EL GRUPO OBJETIVO

es un requisito fundamental para lograr el éxito de los programas comunitarios tales como el AAC. Los monitores de fitness implicados en el proyecto tenían una media de 8 años de experiencia trabajando con el grupo objetivo, y de 14,5 años de experiencia dando clases de ejercicio y actividad física.

# 05

### IMPLICACIÓN DE LA FAMILIA Y LA COMUNIDAD

un enfoque intergeneracional que permitía a adultos jóvenes y mayores trabajar juntos y aprender unos de otros demostró ser eficaz para promover diferentes formas de actividad física y reducir la exclusión social. A este respecto, se invitó a los centros participantes en el programa AAC a que atrajeran a sus instalaciones a los adultos mayores a través de miembros de su familia que ya son físicamente activos, y a organizar eventos conjuntos para hacer que los adultos mayores se sientan parte de una comunidad más amplia. Los monitores de fitness favorecieron el aprendizaje intergeneracional a través de distintas actividades cuidadosamente elegidas (salidas a caminar por la zona, eventos de «día de la familia», etc.).

En general, el programa AAC recibió una puntuación muy positiva por parte de los 556 adultos mayores procedentes de seis países europeos que participaron en él: un 4,76 de 5.

Además, el programa tuvo una tasa muy elevada de permanencia (> 90%) al cabo de 6 meses.

**A continuación se mencionan algunos de los principales factores de éxito:**