

0167 - "LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS PERSONAS MAYORES: UN ESTUDIO CUANTITATIVO REALIZADO EN LOS CENTROS DE DÍA DE CABA DURANTE EL AÑO 2017"

Modalidad: Comunicaciones Libres

Unidad Temática: Aspectos Psicosociales Del Envejecimiento

CRESPO, Guillermo(1) | DURANTE, Adriana(2) | JOUSSE, Karina(2) | LOZANO, Gabriela(1) | RUIZ, Dolores(2)

FUNDACION INTERAMERICANA DEL CORAZON ARGENTINA (1); GOBIERNO CIUDAD DE BUENOS AIRES-COORDINACIÓN CENTROS DE DIA (2)

Objetivos: El principal problema de salud que afrontan las personas mayores son las enfermedades crónicas no transmisibles que pueden prevenirse a partir de la incorporación de hábitos saludables, como la actividad física. Hacer actividad física con regularidad es importante para la salud física, mental y social de las personas mayores. Las recomendaciones internacionales indican que las personas mayores deben realizar al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada en episodios de 10 minutos consecutivos o más. Sin embargo, en Argentina más del 70% de las personas de 65 años o más no realizan la actividad física recomendada para su edad. En este contexto, FIC Argentina en alianza con la Fundación Navarro Viola y junto con el GCBA, llevaron adelante un estudio con el objetivo de conocer los hábitos, percepciones y conductas relacionadas con la actividad física de las personas mayores que concurren habitualmente a los Centros de Día de CABA. Desde este Programa se trabaja para favorecer la calidad de vida de los Adultos Mayores, siendo prioridad la promoción de la salud física a través de talleres de Yoga, Danza Armonizadora, Tai Chi y Educación Física.

Materiales y Métodos: Se aplicó una encuesta semiestructurada con preguntas abiertas y cerradas, sin guía de un encuestador de carácter anónimo y voluntario. Se realizaron preguntas acerca de los hábitos y rutinas respecto a la realización de actividad física, percepciones en relación a los obstáculos y oportunidades para poner el cuerpo en movimiento.

Resultados: Sólo el 2,5% de los encuestados no realiza la actividad física recomendada para su edad. El 90% realiza alguna actividad física moderada, de las cuales caminar es la más frecuente. Dentro de los Centros de Día el 79% de los encuestados realiza yoga y/o gimnasia. El 29% de los encuestados aseguró que la actividad física que realiza es parte de su rutina doméstica. Entre los principales obstáculos por los cuales las personas mayores refirieron no realizar más actividad física se destacan: razones de salud, falta de seguridad, y falta de instalaciones cercanas o espacios verdes adecuados. Por esto resulta necesario incrementar los programas y políticas sociales como así también mejorar los canales de comunicación para su difusión e incrementar y mejorar infraestructura para la práctica de actividad física.