

Consulta la buena práctica



Fundación RAFAM Argentina y RAFAM Internacional

STOP SEDENTARISMO



ÍNDICE

1. RESUMEN DE LA BUENA PRÁCTICA	3
2. ÁMBITO DE ACTUACIÓN	4
3. PERSONAS BENEFICIARIAS	4
4. TIPO DE ACTIVIDAD	5
5. ÁMBITO TERRITORIAL	5
6. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA	6
7. JUSTIFICACIÓN	7
8. OBJETIVOS	8
9. PALABRAS CLAVES	9
10. TEMPORALIZACIÓN	10
11. HITOS	10
12. RECURSOS	10
13. FINANCIACIÓN	11
14. ALINEACIÓN CON OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)	11
15. COHERENCIA CON LOS PRINCIPIOS DEL MODELO DE ATENCIÓN INTEGRAL Y CENTRADA EN LA PERSONA (AICP)	12
16. COHERENCIA CON LOS CRITERIOS COMPLEMENTARIOS	16

1. RESUMEN DE LA BUENA PRÁCTICA

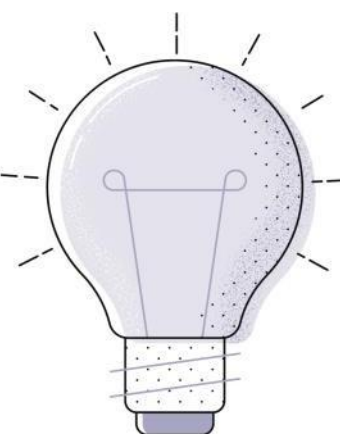
Programa **STOP SEDENTARISMO** es una iniciativa de caminatas guiadas que busca acompañar a quienes han transitado períodos de inactividad física, brindándoles contención profesional, seguimiento y un espacio grupal motivador.

Este programa no solo promueve la incorporación progresiva de hábitos saludables, sino que también fortalece los vínculos sociales, la autoestima y la adherencia a la actividad física como práctica sostenida en el tiempo.

En el marco del envejecimiento poblacional y frente a los desafíos que plantea el sedentarismo en las Personas Mayores, la Fundación RAFAM reafirma su compromiso con la promoción de un envejecimiento activo, saludable e inclusivo. Diversas investigaciones y organismos internacionales, como la Organización Mundial de la Salud, destacan que la actividad física regular constituye una de las herramientas más eficaces para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, preservar la funcionalidad, fortalecer la salud mental y mejorar la calidad de vida en la vejez.

En este contexto, la Fundación RAFAM desarrolla un conjunto de acciones sistemáticas que incluyen propuestas deportivas, recreativas y formativas orientadas a sostener la autonomía, la participación social y el bienestar integral de las Personas Mayores.

El presente proyecto tiene como finalidad consolidar y ampliar estas acciones, con especial énfasis en el Programa "Stop Sedentario", entendiendo que la construcción de comunidades activas es un pilar fundamental para garantizar una vejez digna, participativa y saludable.



2. ÁMBITO DE ACTUACIÓN

Personalización, integralidad y coordinación: experiencias aplicadas de atención o de intervención que favorezcan la autonomía personal, la independencia funcional, el bienestar y la participación de las personas que tienen necesidad de apoyos.	X
Productos de apoyo y TIC: diseño y/o implementación de tecnologías, productos de apoyo y TIC para favorecer la autonomía, la independencia, el bienestar y la seguridad, tanto de las personas que tienen necesidad de apoyos como de las personas que les atienden o cuidan.	
Entorno físico y comunitario: experiencias que desarrollen el diseño arquitectónico, mejoras relacionadas con el entorno residencial de la persona, actuaciones ambientales dirigidas a favorecer la accesibilidad, etc.	
Desarrollo organizativo y profesional: Innovaciones organizativas, metodológicas o normativas que medien o favorezcan la aplicación del modelo, a través de cambios normativos, instrumentos de evaluación, adaptaciones en los sistemas de organización y gestión de los centros y recursos, coordinación sociosanitaria, metodologías e instrumentos de atención personalizada, adaptación de perfiles profesionales y formas de actuación.	
Acciones de comunicación: aquellas experiencias relacionadas con medios de comunicación dirigidas a romper los estereotipos e imágenes erróneas sobre la vejez, discapacidad, enfermedad, etc., que propongan una visión que ponga en valor a las personas.	
Generación de conocimiento: iniciativas dirigidas a la investigación, evaluación, publicaciones, entornos académicos que favorezcan la generación de conocimiento y visibilicen los avances en nuevos modelos de atención y/o cuidados.	X
COVID-19: se refiere a aquellas iniciativas que hayan nacido o se hayan tenido que ajustar específicamente en el marco de la pandemia del virus de la COVID-19.	

3. PERSONAS BENEFICIARIAS

Personas mayores	X
Personas con discapacidad	
Personas en situación de dependencia	X
Familias	X
Profesionales	X
Sociedad en general	
Otro/s	X
Describa las características principales de las personas beneficiarias de la experiencia: Trabajadores informales (quienes suelen cuidar a las personas mayores y los acompañan a la práctica por lo que se favorecen también) y personas mayores que caminan en forma independiente, con enfermedades crónicas controladas, con riesgo de aislamiento social.	

4. TIPO DE ACTIVIDAD

Centro residencial	
Comunidades, viviendas, domicilios	X
Centros ocupacionales	
Centros de día	
TAD, SAD	
Escuelas, universidades y otros centros educativos	X
Lugares y centros de trabajo	
Políticas públicas	X
Transporte	
Ocio	X
Cultura	
Deporte	X
Otro/s	
Describa el tipo de actividad de la entidad que lleva a cabo la buena práctica: La Fundación RAFAM se dedica a promover la actividad física, ejercicio físico y deporte en personas mayores de 60 años con distintos programas que se idean estratégicamente para fomentar la adherencia sistemática a estas prácticas.	

5. ÁMBITO TERRITORIAL

Local (Especificar municipio):	
Provincial (Especificar provincia):	
Autonómico y regional (Especificar comunidad autónoma y/o región):	
Estatad	
Unión Europea	
Internacional	X
Indique el lugar/es en los que se desarrolla la buena práctica: En distintas localidades de Argentina y en San Juan de Pasto Colombia. En convenio con la Universidad CESMAG Colombia, Universidad Nacional de Avellaneda, Universidad Nacional de Lujan, Ministerio de Desarrollo Social de la Provincia de Entre Ríos, Instituto Superior de Educación Física F. W. Dickens, Asociación Metropolitana de Badminton, Area de medicina del deporte del Hospital de Clínicas San Martín	

6. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

Desde el año 2010, la Fundación desarrolla estrategias sistemáticas orientadas a la promoción del envejecimiento activo, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las Personas Mayores mediante la incorporación sostenida de la actividad física y deportiva como hábito de vida. Esta línea de acción se fundamenta en la evidencia científica y en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, que reconoce la actividad física regular como un factor protector clave frente a las enfermedades crónicas no transmisibles, el deterioro funcional y la pérdida de autonomía.

El proyecto se sustenta en un enfoque interdisciplinario y en el trabajo colaborativo en red con profesionales de distintas áreas y procedencias (provincias, regiones y países), lo que permite fortalecer la calidad técnica de las intervenciones, garantizar criterios de seguridad y adaptar las propuestas a diversos contextos socioculturales.

La Fundación toma como ejes estructurales el ejercicio físico y el deporte adaptado, desarrollando programas accesibles, progresivos y basados en principios de entrenamiento adecuados a la población mayor. Estas acciones no solo impactan en variables fisiológicas (capacidad aeróbica, fuerza muscular, equilibrio y coordinación), sino también en dimensiones psicosociales como la participación comunitaria, el sentido de pertenencia y la construcción de proyectos vitales activos.

Programa STOP SEDENTARISMO

En este marco, se destaca el Programa **STOP SEDENTARISMO** es una intervención estructurada de caminatas guiadas destinada a Personas Mayores con bajo nivel de actividad física. El programa se orienta a:

- Reducir el sedentarismo mediante la incorporación progresiva de actividad aeróbica moderada.
- Favorecer la adherencia a la práctica regular a través del acompañamiento profesional y grupal.
- Promover la construcción del hábito saludable en el mediano y largo plazo.
- Generar un efecto multiplicador, transformando a los participantes en promotores comunitarios de estilos de vida activos.

Con tres años de implementación, el programa ha mostrado resultados positivos en términos de adherencia, participación sostenida y mejora percibida en la calidad de vida. Los avances y resultados preliminares han sido presentados en congresos de sociedades científicas de Argentina y España, consolidando su sustento técnico y su proyección académica.

El crecimiento sostenido de la matrícula anual evidencia la pertinencia social de la propuesta y la necesidad de ampliar su alcance, consolidando estrategias que permitan continuar promoviendo la autonomía funcional y el bienestar integral de las Personas Mayores.

7. JUSTIFICACIÓN

El progresivo envejecimiento poblacional y el aumento del sedentarismo en Personas Mayores constituyen un desafío prioritario para los sistemas de salud y las políticas públicas. La inactividad física se asocia de manera directa con mayor prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, pérdida de capacidad funcional, fragilidad, dependencia y deterioro de la calidad de vida. La Organización Mundial de la Salud identifica al sedentarismo como uno de los principales factores de riesgo modificables, señalando la necesidad de generar estrategias comunitarias accesibles que promuevan la actividad física regular en todas las edades.

En este contexto, las Personas Mayores con bajo nivel de actividad física enfrentan múltiples barreras para iniciar el movimiento: temor a lesionarse, falta de acompañamiento, escasa motivación, desconocimiento sobre cómo comenzar y ausencia de entornos seguros y adaptados. Estas barreras no solo impactan en la salud física, sino también en dimensiones psicosociales como el aislamiento, la pérdida de redes vinculares y la disminución del sentido de propósito.

El Programa **"STOP SEDENTARISMO"** surge como respuesta concreta a esta problemática, proponiendo una intervención estructurada de caminatas guiadas con acompañamiento profesional, progresión adecuada de cargas y sostén grupal. La caminata constituye una estrategia de bajo costo, alta accesibilidad y mínima complejidad técnica, lo que facilita su implementación y replicabilidad en distintos contextos territoriales.

Asimismo, el programa incorpora un componente innovador de empoderamiento comunitario: una vez adquirido el hábito, los propios participantes se convierten en promotores activos, convocando a otras personas a superar el sedentarismo. Este efecto multiplicador fortalece la sostenibilidad de la intervención, amplía su impacto y favorece la construcción de redes sociales saludables.

La implementación de "STOP SEDENTARISMO" se justifica, por lo tanto, en la necesidad de:

- Reducir los niveles de inactividad física en Personas Mayores.
- Prevenir el deterioro funcional y promover la autonomía.
- Disminuir factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas.
- Favorecer la integración social y el bienestar emocional.
- Generar estrategias comunitarias sostenibles y de bajo costo.

El programa constituye una respuesta técnica, viable y basada en evidencia frente a una problemática creciente, contribuyendo a la promoción de un envejecimiento activo, saludable y participativo.

8. OBJETIVOS

Objetivo General:

Reducir los niveles de sedentarismo en Personas Mayores mediante la implementación de un programa estructurado de caminatas guiadas, promoviendo la incorporación sostenida de la actividad física como hábito saludable, con el fin de preservar la autonomía funcional y mejorar la calidad de vida.

Objetivos Específicos:

- ⇒ Incrementar progresivamente los niveles de actividad física aeróbica moderada en Personas Mayores con bajo nivel de movimiento habitual.
- ⇒ Favorecer la adherencia a la práctica regular de actividad física, a través del acompañamiento profesional y el sostén grupal.
- ⇒ Prevenir el deterioro funcional, contribuyendo al mantenimiento de la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y el equilibrio.
- ⇒ Disminuir factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas no transmisibles, tales como hipertensión, diabetes y obesidad.
- ⇒ Promover la socialización y el fortalecimiento de redes vinculares, reduciendo el aislamiento social.
- ⇒ Desarrollar un efecto multiplicador comunitario, incentivando a los participantes que consolidan el hábito a convocar y acompañar a nuevas Personas Mayores en situación de sedentarismo.
- ⇒ Generar datos e indicadores de seguimiento, que permitan evaluar la adherencia, la participación y el impacto del programa en términos de salud y bienestar.

9. PALABRAS CLAVES

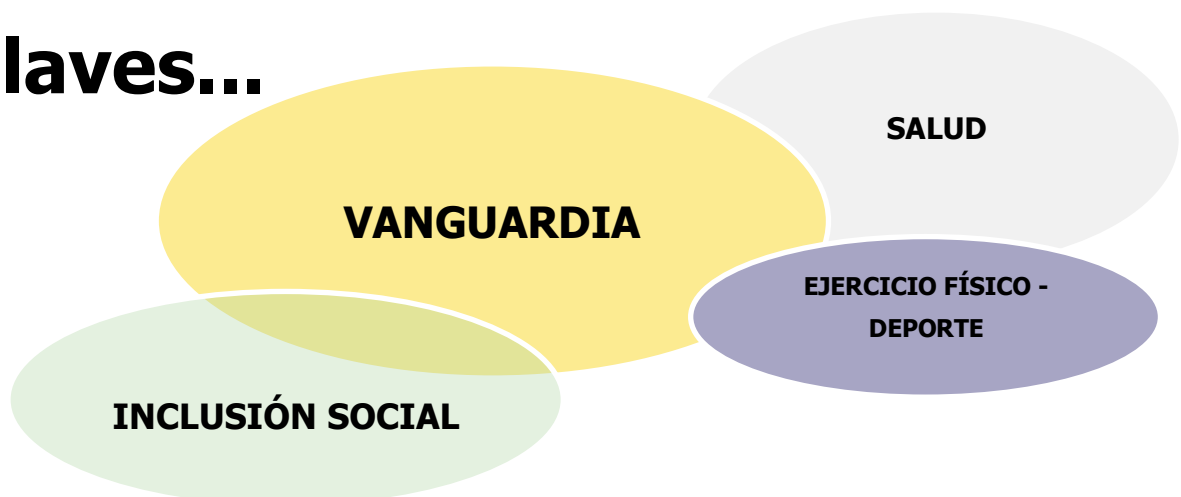
Palabra clave -1-: Vanguardia, Pensamos en acciones que sean de interés en las personas mayores y generamos espacios para que se atrevan a moverse

Palabra clave -2-: inclusión Social, Fomentamos en ámbitos de formación profesional la inclusión de la vejez como parte de la vida en distintas materias.
Vinculamos a las personas mayores con ámbitos escolarizados donde comparten acciones comunes.

Palabra clave -3-: Salud, Motivamos a que las personas mayores cuiden su salud construyendo hábitos con la práctica de ejercicios físicos y deportes

Palabra clave -4-: Ejercicio físico -Deporte, Permite no solo mantenerse activo y saludable sino además vincularse con pares que tienen objetivos comunes y se construyen redes de apoyo informal muy valiosas por fuera de la propuesta a través de la misma.

Claves...



10. TEMPORALIZACIÓN

Año de inicio: 2024
Mes de inicio: enero

11. HITOS

- Presentación en el Argentino de Gerontología y Geriatria 2023 y en el Congreso Argentino de Gerontología y Geriatria 2024
- Replicado por la Universidad CESMAG Colombia 2026, RAFAM Salta, RAFAM Lugano.

12. RECURSOS

Describir los recursos necesarios para llevar a cabo la experiencia, en cuanto a personal necesario y recursos materiales:

- Personal necesario para llevar a cabo la experiencia:
10 profesores de educación física para 100 participantes. Cada profesor cuenta con 10 participantes.
1 Coordinador
1 Administrador
- Recursos materiales necesarios para llevar a cabo la experiencia:
1 computadora (ordenador)

13. FINANCIACIÓN

Recursos propios	X
Cuota de personas usuarias	
Ingresos derivados de la prestación de servicios/productos	
Subvenciones	X
Otros	
Especificar otras fuentes de financiación diferentes:	

14. ALINEACIÓN CON OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)

Acabar con la pobreza	
Hambre cero	
Salud y bienestar	X
Educación de calidad	
Igualdad de género	X
Agua limpia y saneamiento	
Energía asequible y no contaminante	
Trabajo decente y crecimiento económico	
Industria, innovación e infraestructura	
Reducción de las desigualdades	X
Ciudades y comunidades sostenibles	
Producción y consumo responsables	
Acción por el clima	
Vida submarina	
Vida de ecosistemas terrestres	
Paz, justicia e instituciones solidarias	X
Alianzas para lograr los objetivos	
No procede / No aplica	

15. COHERENCIA CON LOS PRINCIPIOS DEL MODELO DE ATENCIÓN INTEGRAL Y CENTRADA EN LA PERSONA (AICP)



Principio de Autonomía

Se promueve la capacidad de autogobierno de las personas y su derecho a tomar sus propias decisiones acerca de su plan de vida, así como a que sus preferencias sean atendidas, también cuando presentan situaciones de gran dependencia, pudiendo hacer elecciones entre diferentes alternativas.

El ejercicio físico promueve que las personas mayores puedan vivir con autonomía y en caso de dependencia resolver los problemas con los que se encuentran dentro de sus posibilidades y limitaciones con las adecuaciones correspondientes. Es por ello que se trabaja con grupos reducidos de 10 personas para poder acompañar, estimular y potenciar las habilidades motoras del participante para recuperar, mantener o mejorar la autonomía.

Principio de Individualidad

Se reconoce que cada persona es única y diferente del resto, por tanto, las actuaciones responden a criterios de personalización y flexibilidad.

Se planifica y ejecutan las acciones conociendo las individualidades. Para ello se hace una evaluación funcional a través del SPPB test y un cuestionario en el cual se conocen los intereses y necesidades de las personas mayores para poder adecuar la caminata a sus potencialidades respetando sus limitaciones. Es por ello por lo que se trabaja en grupos reducidos (no más de 10 personas por profesor) pero cada uno de los participantes camina la distancia que puede a un ritmo propio. Para ello se toma registro y se hacen las adecuaciones en cada sesión estableciendo las metas.

Principio de Independencia

Se reconoce que todas las personas poseen capacidades que deben ser identificadas, reconocidas y estimuladas con el fin de que, apoyándonos en ellas, se puedan prevenir o minimizar las situaciones de discapacidad o de dependencia.

El ejercicio físico y el deporte proveen ello. El salir de la casa, el encontrarse con pares y un profesional, el caminar en un parque público son distintas variables que acompañan las sesiones de caminatas. Caminar es una forma segura, higiénica y natural de moverse.

Con el avance de la edad existen cambios posturales, articulares, óseos y otros problemas que puede generar un calzado inadecuado modificando y alentando el sedentarismo.

Es por ello por lo que quienes participan del programa STOP SEDENTARISMO comienzan a activar todos sus órganos y sistemas de modo tal que activan su funcionalidad la cual permite resolver mejor los problemas con los que se encuentran en la vida cotidiana. Las sesiones al estar acompañadas por un profesional resultan recreativas y educativas para la vida cotidiana.

Principio de Integralidad

Se contempla a la persona como un ser multidimensional en el que interactúan aspectos biológicos, psicológicos y sociales entendidos como una globalidad a la hora de actuar con las personas. Para garantizar la actuación óptima en todos estos ámbitos, el conjunto de recursos sociosanitarios y de otros sectores deben planificarse, diseñarse y organizarse, no con el eje puesto en los servicios, sino girando alrededor de las personas para que la atención y los apoyos lleguen de manera integrada a quienes los precisan.

Se toma en cuenta a la persona mayor como sujeto de derecho en su multidimensionalidad.

Cuando nos referimos a la multidimensionalidad hacemos referencia a las características que bio psico sociales emocionales del sujeto. Implica comprender que sus comportamientos y desarrollo están influenciados por factores interrelacionados, exigiendo un enfoque integral en áreas como la educación, la psicología y la salud, en lugar de una visión reduccionista. Es por ello la importancia de los profesionales que acompañan la propuesta.

Desde lo biológico se contempla el envejecimiento catabólico lo que implica que en el momento de implementar las sesiones se deba garantizar la seguridad en su accionar como pilar fundamental la práctica.

El componente social se operacionaliza a través del trabajo grupal como plataforma de resocialización: dinámicas de cohesión, formación de parejas o pequeños núcleos de acompañamiento, y actividades complementarias que favorecen la reintegración

Principio de Integralidad

comunitaria. Se promueve la implicación familiar y de cuidadores para articular continuidad del apoyo fuera de las sesiones.

En el ámbito psicológico y cognitivo, la intervención incorpora elementos para favorecer la adherencia y el funcionamiento ejecutivo: rutinas horarias regulares, actividades que estimulan memoria y atención (tareas dual-task adaptadas, ejercicios de orientación espacial), estrategias motivacionales basadas en refuerzo y feedback del progreso)

Desde lo emocional permite generar nuevos vínculos y acompañarse entre pares.

Principio de Participación

Se reconoce que las personas tienen derecho a participar en la elaboración de sus planes de atención y de apoyo a su proyecto de vida. Y también a disfrutar en su comunidad, de interacciones sociales suficientes y gratificantes y acceder al pleno desarrollo de una vida personal y social plena y libremente elegida.

La persona mayor es el protagonista de la propuesta siempre por ello se considera el enfoque centrado en la persona: las metas y actividades se diseñan a partir de las preferencias, intereses y aspiraciones individuales.

Inclusión universal: eliminar barreras físicas, comunicativas y actitudinales para que todas las personas puedan participar.

Autonomía y elección: ofrecer opciones reales y apoyo para que cada persona decida cómo participar.

Participación comunitaria, no segregación: priorizar oportunidades dentro de espacios comunitarios comunes.

Acciones operativas

Co-diseño y planificación participativa: crear comités o grupos consultivos con participantes y familiares que definan actividades, horarios y espacios.

Mapeo de recursos comunitarios: identificar lugares (parques).

Facilitadores y apoyos naturales: formar y financiar apoyos personales (acompañantes, intérpretes, apoyos conductuales) que permitan la participación en entornos comunitarios.

Sensibilización comunitaria: campañas y formación para personal de comercios, clubes, culturas locales y vecinos para reducir estigma y facilitar interacciones positivas.

Mecanismos de elección y control personal

Planes personales con metas sociales definidas: cada participante tiene un plan con objetivos, opciones y preferencias, revisable periódicamente.

Presupuesto personal o control directo de recursos: opción de gestionar fondos para contratar apoyos según elección.

Consentimiento informado y toma de decisiones apoyada: procesos que aseguren decisión real sobre participación, con apoyo legal o defensor cuando haga falta.

Principio de Inclusión social

Se reconoce que las personas deben tener la posibilidad de permanecer y participar en su entorno, disfrutar de interacciones positivas y variadas y tener acceso y posibilidad de acceder y gozar de los bienes sociales y culturales.

Se visibilizan los programas en espacios públicos y en hospitales, escuelas, universidades para demostrar que la vejez es una etapa más de la vida y donde además se puede aprender mucho de ellos.

Cuando hay fechas como el día mundial de la actividad física, el día mundial de la salud, el día mundial de la toma de conciencia sobre el abuso y maltrato en las personas mayores, el día mundial de las personas mayores, las caminatas son propuestas que permiten visibilizar y compartir la toma de conciencia en la comunidad en espacios verdes, públicos de libre acceso. Es por ello por lo que como sujetos de derecho se los informa y siempre participan activamente. En oportunidades nos acompañan estudiantes de Educación Física quienes se vinculan a través de su institución lo cual también permite que Stop Sedentarismo no solo se conozca por los jóvenes, sino que además se genere un vínculo intergeneracional que motiva y alienta a ambas generaciones a los encuentros. Cuando esto sucede las personas mayores enseñan a los jóvenes sobre los tratos, el cómo referirse a ellos, como trabajar con los estímulos.

Principio de Continuidad de atención

Se reconoce que las personas deben tener acceso a los apoyos que precisan de manera continuada, coordinada y adaptada permanentemente a las circunstancias de su proceso.

El programa se fundamenta en la promoción de la potencialidad del sujeto, operando bajo un paradigma que jerarquiza la autonomía individual mediante el reconocimiento y respeto de las limitaciones funcionales preexistentes. Esta perspectiva permite una praxis inclusiva donde la actividad se adapta a la capacidad variable del participante, garantizando que el movimiento corporal sea el eje rector sin transgredir los umbrales de seguridad física.

Para asegurar la continuidad del cuidado y mitigar el riesgo de aislamiento social, se han establecido protocolos de seguimiento ante la inasistencia:

Frente a alteraciones del estado de salud que impidan la participación física, se realiza una intervención de orientación y derivación hacia la consulta médica. El programa cuenta con el soporte técnico de una Dirección Médica para la interconsulta y la gestión de derivaciones oportunas.

En contextos de condicionantes familiares o personales, se implementa un acompañamiento telefónico sistemático. Esta acción busca sostener el vínculo de

Principio de Continuidad de atención

pertenencia y el soporte emocional, reforzando la percepción de apoyo social percibido por parte de la institución.

La evidencia recolectada durante los años de implementación del proyecto demuestra la eficacia de este enfoque flexible: la ausencia de incidentes críticos se atribuye a una planificación basada en la autorregulación del esfuerzo y una supervisión profesional constante que valida las capacidades remanentes del sujeto en cada jornada.

16. COHERENCIA CON LOS CRITERIOS COMPLEMENTARIOS

Criterio de Innovación

Desde la experiencia se plantean cambios con respecto a los modelos tradicionales de atención o se cuestionan los enfoques clásicos relacionados con la imagen de las personas o con el modo de desarrollar intervenciones o actuaciones.

No dejamos que las personas tengan excusas. Ante la imposibilidad de asistencia presencial, se dispone de una plataforma de recursos digitales y clases sincrónicas/asincrónicas en línea por los canales de la Fundación (Fbk -Youtube). Esta alternativa tecnológica no solo previene el desentrenamiento y el sedentarismo, sino que fomenta la autoonomía del cuidado y refuerza el compromiso del participante con su propio proceso de salud. De este modo, el entorno virtual se constituye como un soporte esencial para la consolidación de conductas promotoras de salud a largo plazo.

Criterio de Transferibilidad

La experiencia contiene elementos y características que facilitan su generalización, replicabilidad o adaptación.

El programa cumple con el criterio de transferibilidad mediante una metodología de intervención sistematizada y un sólido modelo de trabajo en red.

Tenemos registro de las evaluaciones diagnósticas y de resultados de los participantes, así como instrumentos de recolección de datos como el cuestionario multidimensional en el que se registran los datos personales y de salud.

Criterio de Trabajo en Red

Para el desarrollo de la experiencia se han establecido relaciones y acciones conjuntas con distintas entidades y agentes de la comunidad.

Articulamos con Universidades, Institutos de Educación Física, Hospitales, Centros de Día, Escuelas, Estado local. Esta articulación permite que la red funcione articulando además personas fomentando encuentros con pares e intergeneracionales y comunitarios, mitigando el aislamiento social y promoviendo el cuidado colectivo.

Criterio de Perspectiva de Género

La iniciativa considera de forma transversal y sistemática las diferentes situaciones, condiciones, aspiraciones y necesidades de mujeres y hombres, incorpora objetivos y actuaciones específicas de género o contempla su impacto por género (personas destinatarias y profesionales).

Dado que los procesos demográficos evidencian una marcada feminización del envejecimiento, resulta necesario diseñar estrategias específicas que favorezcan una mayor participación masculina en las propuestas de actividad física y deportiva. Si bien las mujeres presentan una mayor esperanza de vida y una participación en espacios comunitarios, los hombres mayores suelen mostrar menor adherencia a programas sistemáticos de actividad física organizada.

En este marco, la Fundación incorpora propuestas orientadas a ampliar la convocatoria masculina, generando dispositivos atractivos y culturalmente significativos. El programa Stop Sedentarismo es una práctica inclusiva que busca no solo buscan equilibrar la participación por género, sino también fortalecer la equidad

Criterio de Perspectiva de Género

en el acceso a oportunidades de promoción de la salud, contribuyendo a disminuir el sedentarismo y a mejorar la calidad de vida en la población masculina mayor.

Criterio de Evaluación y Resultados

La experiencia cuenta con un sistema de evaluación y medición de resultados sobre:

- 1) Efectividad y cumplimiento de objetivos
- 2) Impacto social
- 3) Sostenibilidad y viabilidad técnica y económica

Finalizado el año se evalúa la adherencia

Se evalúa a los participantes con test de capacidad funcional (SPPB)

Se realizan evaluaciones de los participantes con cuestionarios de satisfacción

1. Si se cumplen los objetivos se hacen las gestiones para darle sostenibilidad y escala.
2. Los objetivos se cumplen al 100% ya que contamos con una gran adherencia de la población mayor que participa.
3. Contamos con un impacto social positivo ya que la gente demanda el programa y hace 3 años que lo sostenemos por necesidad de los asistentes. Contamos con el trabajo presentado en el 64 Congreso de la SEGG y 44 de la SAGG Málaga 2024.
4. Escalabilidad Transnacional: Actualmente, el programa se encuentra en una fase de expansión e internacionalización, mediante una colaboración estratégica con Colombia. Este proceso de transferencia técnica demuestra que el modelo es adaptable a diversos contextos geográficos y culturales, manteniendo su eficacia original.

Ambiente facilitador y otros criterios

En cuanto al entorno, aspectos socio-espaciales, comunitarios, ergonómicos y de otra tipología.

Los espacios públicos seleccionados (plazas, universidades, hospitales) no solo cumplen con requisitos de accesibilidad motriz, sino que se configuran como "entornos amigables con las personas mayores".

Se priorizan espacios verdes de libre acceso que ofrecen condiciones óptimas de iluminación, ventilación y superficies seguras. El diseño de la intervención contempla la gestión de riesgos ambientales para prevenir caídas y fatiga térmica, garantizando un marco de seguridad física constante.