

C. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO.

1. Denominación del proyecto.

PROGRAMA INTEGRAL DE ACTIVIDAD FÍSICA CON PERSONAS MAYORES.

2. Persona responsable del mismo.

Beatriz Basterretxea Iribar, Jefa de la Sección de Promoción de Salud del Ayuntamiento de Bilbao.

3. Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo.

Justificación.

El I Plan Municipal de Salud del Ayuntamiento de Bilbao 2019/23, en su línea estratégica “Promoción de la salud y de las habilidades para la vida a lo largo del ciclo vital y en los diferentes grupos sociales”, recoge entre sus finalidades “Promover la salud en las personas mayores”, desarrollando una serie de objetivos: Potenciar la participación y la socialización de las personas mayores en la vida de la ciudad, fomentando una visión positiva del envejecimiento y previniendo la soledad no deseada; Fomentar conductas saludables en la población mayor; Promover habilidades para un envejecimiento activo saludable y el mantenimiento del bienestar, etc.

Esta estrategia del I Plan Municipal de Salud se alinea con “Las recomendaciones Mundiales sobre actividad física para la Salud” de la OMS que cita, en relación a las personas de 65 en adelante: *“los hombres y mujeres que desarrollan una mayor actividad presentan tasas más bajas de mortalidad, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidente cerebrovascular, diabetes de tipo 2, cáncer de colon, cáncer de mama, funciones cardiorrespiratorias y musculares mejoradas, una masa y composición corporal más sanas, y un perfil de biomarcadores más favorable a la prevención de las enfermedades cardiovasculares y de la diabetes de tipo 2, y a la mejora de la salud ósea, para el conjunto de todas las causas”*.

Sin embargo, el “Plan de acción mundial de la OMS sobre actividad física 2018-2030: Más personas activas para un mundo más sano”, recoge entre sus datos que uno de cada cinco adultos no realiza actividad física, aumentando sensiblemente el porcentaje en el caso de las personas mayores.

Más aún, en la mayoría de los países, las personas mayores tienen menos oportunidades de acceder a programas y lugares seguros, asequibles y apropiados en los que poder realizar actividad física. Por ello es importante activar los instrumentos necesarios desde la administración local para que estas personas puedan beneficiarse de la actividad física regular al objeto de mantener su salud biológica, psíquica y social y permitir un envejecimiento saludable.

El PROGRAMA INTEGRAL DE ACTIVIDAD FÍSICA CON PERSONAS MAYORES procura dar respuesta a estas dificultades observadas, y se desarrolla teniendo en cuenta los planteamientos y recomendaciones de la OMS, asumiéndose como propio el objetivo 3 propuesto por la OMS, “Fomentar poblaciones activas”, a fin de *“Crear y promover el acceso a oportunidades y programas, en múltiples entornos, para ayudar a las personas de todas las edades y capacidades a participar regularmente en actividades físicas, solas o junto a sus familias y comunidades”*.

La medida normativa IV vinculada al objetivo citado por la OMS plantea *“Mejorar la*

disponibilidad y las oportunidades de programas y servicios apropiados y orientados a aumentar la actividad física y reducir comportamientos sedentarios en las personas mayores, en función de sus capacidades, en entornos clave como instalaciones locales y comunitarias, entornos de atención sanitaria y social y de atención a largo plazo, servicios de vivienda con asistencia y entornos familiares, en apoyo del envejecimiento sano como una de las medidas normativas para desarrollar el objetivo”.

Este PROGRAMA INTEGRAL DE ACTIVIDAD FÍSICA CON PERSONAS MAYORES se ha diseñado en el marco de equidad en salud e implementado como respuesta a los objetivos del I Plan Municipal de Salud, así como a las medidas normativas citadas por la OMS: dirigido a personas mayores, y especialmente mujeres, con menos oportunidades para acceder a programas y espacios en los que poder hacer actividad física adaptada a sus necesidades, y más aún si son mayores de 70 años (colectivo principal al que se dirige el programa) y se sitúan en contextos socioeconómicos poco favorables.

Objetivos generales:

- Mejorar la calidad de vida de las personas mayores de 70 años mediante el fomento de la actividad física adaptada a sus necesidades
- Reducir la tasa de deterioro funcional de dichas personas a fin de conservar un nivel de autonomía que posibilite mantener y/o impulsar su integración en su medio social y la interacción en la comunidad.

Objetivos específicos:

- Mantener y optimizar los “Talleres de Salud con personas mayores”, espacios dinamizados y supervisados de desarrollo de la actividad física adecuados a las características del colectivo en locales municipales.
- Asesorar y orientar al colectivo de mayores sobre los parques biosaludables existentes en los contextos de proximidad, e impulsar su participación en las actividades monitorizadas de ejercicio físico dirigidas a su grupo etario.
- Ofrecer al colectivo herramientas en red que faciliten el uso de los parques biosaludables, también sin necesidad de supervisión.
- Activar la participación de las personas mayores en la Red de Caminantes de Bilbao, alternativa de fomento de la actividad física moderada mediante itinerarios dinamizados por profesionales y abiertos a toda la ciudadanía.
- Establecer espacios lúdicos periódicos vinculados a la actividad física que promuevan la interacción entre las personas participantes en los Talleres de Salud, ampliando las oportunidades de construcción de redes de apoyo.
- Informar y formar al colectivo en materia de salud en general, y respecto a la actividad física en particular, mediante charlas y coloquios adaptados a sus necesidades.

4. IDENTIFICACIÓN DE LAS ACTUACIONES REALIZADAS.

Talleres de Salud con personas mayores: estos talleres, que se iniciaron hace treinta años, han ido ajustándose a los cambios observados en el colectivo destinatario de la actividad, pero siempre con un denominador común: ofrecer a las personas mayores de setenta años la posibilidad de poder realizar ejercicio físico adecuado a sus capacidades funcionales -oportunidad que no encontraban en otros espacios dirigidos a la población

general- al tiempo que se ha facilitado un contexto protegido de interacción entre iguales, tal necesario en pandemia.

Son 99 los grupos que, dirigidos por monitores/as (12 profesionales de la actividad física), implementan la actividad en 26 locales (la mayoría municipales y siempre cercanos al lugar de residencia de las personas inscritas) durante una o dos horas semanales entre enero/junio y octubre/diciembre. El número de personas participantes, con una edad media de 79 años, ascendía a 2.843 antes de la pandemia; en la actualidad, rondan los 1.200 debido a las medidas preventivas que ha habido que adoptar. Es mayoritario el colectivo de mujeres.

Red de caminantes. Rutas para conocer Bilbao mientras te cuidas: es un proyecto de promoción de salud dirigido a la ciudadanía mayor de edad que propone paseos saludables guiados por Bilbao. Las rutas están clasificadas, en cinco niveles de dificultad teniendo en cuenta la distancia, el tiempo, elevación y descenso y tipo de terreno, discurrendo por diferentes zonas del municipio.

Este año han sido 183 las ocasiones en las que se han implementado las actividades guiadas de Rutas Saludables, alternando las quince propuestas de itinerario guiado por un/a monitor/a, en las que han participado un total de 4.804 usuarios/as (media de más de 26 al día), en horario de 11:00 a 13:00 a lo largo de todo el año.

Las personas mayores que participan en los Talleres de Salud se han implicado en un alto porcentaje en las rutas sencillas de la Red de Caminantes; este proyecto ha constituido un espacio de relación y socialización y una alternativa segura en tiempos COVID, evitando situaciones de soledad no deseada.

Parques biosaludables: en el año 2018 se inició este proyecto de dinamización de los Parques Biosaludables, tras la investigación realizada desde el área “Muévete por tu salud. Recursos para la actividad física en Bilbao y grado de aprovechamiento de los parques biosaludables”

En la actualidad, se dinamizan 16 parques biosaludables del municipio alternando las actividades en los ocho distritos de Bilbao. Son 183 las sesiones de dinamización realizadas por los/as monitores/as en horario de 11:30 a 13:00, habiendo participado 3.197 personas (media de más de 17 personas/sesión), la mayoría personas mayores. Es destacable que la participación ha aumentado en relación a años anteriores, probablemente debido a que el proyecto discurre al aire libre, opción plausible en la situación sanitaria actual.

App “Osasun Parkeak”: aunque las personas mayores habitualmente demandan actividades supervisadas, impulsar su autonomía también es una de las finalidades contempladas desde el área; es importante posibilitar que puedan realizar actividad física sin necesidad de tutorización y en los momentos que consideren oportunos, sin necesidad de estar sometidos a horarios concretos.

Esta aplicación para móviles promueve el correcto uso de las instalaciones de los parques biosaludables, y cuenta con distintas funcionalidades, como geolocalización de los parques, video tutoriales para el uso de los aparatos, clases guiadas adaptadas a las necesidades de cada persona, contador de pasos o la posibilidad de establecer objetivos semanales de actividad física.

La propuesta con las personas mayores es que, en el marco de los parques biosaludables, puedan recibir las instrucciones oportunas de uso de la aplicación en sus teléfonos móviles, y posteriormente puedan aplicarlas en su día a día.

Espacios lúdicos y de relación: sabemos que el tamaño de la red social, y la frecuencia de los contactos, aunque disminuyen con la edad, cobran vital importancia en esta etapa de la vida. Mediante esta actividad se pretende activar la interacción social, factor de gran relevancia como elemento amortiguador del estrés. Esta acción de promoción de la interacción social entre iguales actúa como impulsor del empoderamiento, mejorando la calidad de vida y, en consecuencia, el envejecimiento positivo.

Exceptuando este año de pandemia, periódicamente se organizan espacios en los que se convoca y se agrupan las personas integrantes de los grupos de “Salud con mayores” de los diferentes barrios del municipio a fin de ofrecer una exhibición de actividad física conjunta adaptada a la edad, que finalizan con una comida saludable que comparten los y las mayores.

Información y formación del colectivo: con una periodicidad adaptada a las necesidades observadas, se implementan charlas informativas sobre temas que preocupan a las personas mayores que toman parte de los “Talleres de Salud”.

La información facilitada versa sobre aspectos vinculados a la alimentación saludable (impulsando la reducción del azúcar en la dieta, entre otros objetivos), la incontinencia urinaria, la COVID-19, las caídas, la automedicación, los parques biosaludables, la actividad física, etc.

5. IMPLICACIÓN Y SINERGIAS DE LOS DIFERENTES SECTORES QUE HUBIERAN PARTICIPADO.

El Programa es dinamizado desde el Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao, colaborando otras Áreas municipales, especialmente el Área de Atención y Participación Ciudadana e Internacional.

Las Asociaciones de Mayores de los distintos barrios del municipio han participado históricamente como activos de salud que han facilitado información, sugerencias, y han difundido los recursos entre sus asociados/as. Algunas de ellas han puesto sus instalaciones a disposición de las personas usuarias de los talleres “Salud con personas mayores”.

También está implicada en el programa Bilbao Kirolak, sociedad municipal que tiene como misión trabajar para la promoción y desarrollo de la actividad física mejorando la vida de las personas, educando y promoviendo hábitos saludables de vida a través de la práctica deportiva.

Bilbao TIK, la sociedad pública municipal que gestiona todos los servicios de tecnologías de la información, colabora en la explotación de los datos de la App “Osasun Parkeak”

En el programa participan además de forma activa la entidad contratada para la asistencia técnica en el desarrollo del programa, así como otros organismos con obra social.

6. DESCRIPCIÓN DE LA INCORPORACIÓN DE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO Y EQUIDAD EN TODO EL PROCESO, DESDE EL DISEÑO HASTA LA EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS.

A pesar de que las mujeres son más longevas que los hombres, durante este período vital se producen relevantes desigualdades vinculadas al género. Concretamente en relación a las condiciones de salud, la tasa de discapacidad y la mayor presencia de enfermedades crónicas y enfermedades osteoarticulares es mayor entre las mujeres; asimismo, el riesgo de sufrir de presión y ansiedad es más elevado entre el colectivo femenino.

Respecto a la actividad física, las investigaciones indican que los hombres realizan más deporte que las mujeres. Esto podría deberse a los roles de género atribuidos: el cuidado de la familia, la baja autoeficacia percibida, las barreras culturales y la falta de apoyo influirían en el hecho de realizar dicha actividad con menor frecuencia que los varones.

Considerando esta situación, desde el Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento se ha realizado una importante labor de sensibilización del colectivo de mujeres mayores, animando a la participación e impulsando su implicación en las actividades descritas.

A día de hoy, casi nueve de cada diez de las personas participantes son mujeres. Para las distintas actividades se tienen en cuenta específicamente sus intereses, potencialidades, limitaciones, necesidades y demandas específicas en relación a las instituciones y a los proyectos a ejecutar. Se revisan los obstáculos para su participación en las acciones a implementar y en qué medida dichos obstáculos dificultan su implicación en el programa.

En cuanto a la perspectiva de equidad en el proceso, entendemos como Equidad en Salud la posibilidad de que todas las personas puedan desarrollar su máximo potencial de salud independientemente de su posición social u otras circunstancias determinadas por factores sociales.

Así las cosas, desde el área de efectuó un análisis preliminar, analizando las características de los programas de actividad física existentes, identificando qué grupos de la población accedían a los recursos y se beneficiaban de éstos y cuáles no.

En este proceso de Identificación y priorización de grupos poblacionales en situación de desigualdad, el de mujeres mayores consta como uno de los colectivos destinatarios de las intervenciones. Se examinaron las dificultades para el acceso de las mujeres a recursos de actividad física y se estructuró un programa que contemplase las necesidades y solventase las dificultades para su acceso al recurso.

En conclusión, uno de los grupos afectados por las desigualdades en salud es el de las mujeres, inequidades que aumentan cuando estas mujeres son además mayores de setenta años y bajo nivel socioeconómico. Por ello el programa es gratuito y contempla especialmente la franja etaria femenina de más de 70 años.

7. EVALUACIÓN DE PROCESO Y DE RESULTADOS: METODOLOGÍA, INDICADORES Y EL IMPACTO SOBRE LA SALUD DE LA POBLACIÓN DIANA.

La **evaluación** de proceso ha permitido valorar el funcionamiento del programa, revelando cómo se está llevando a cabo en la práctica, comparándolo con la previsión existente, sirviendo para:

- Analizar el funcionamiento del programa en el día a día, para poder adaptarlo introduciendo cambios y mejoras.
- Conocer la forma en que participa la población destinataria y la intermedia.
- Analizar la calidad de la aplicación a través del índice de satisfacción del usuario.

Así, desde que el programa se inició con los Talleres de Salud con personas mayores, anualmente se ha realizado la evaluación de proceso, mediante la que se han detectado las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas del marco normativo; asimismo se ha analizado la estructura y funcionamiento del programa, aportando elementos para incrementar la operatividad de éste.

La evaluación ha servido para incorporar nuevos objetivos a este programa inicial, añadiéndose actividades que han mejorado la propuesta original: incorporación de la Red de Caminantes, de la aplicación para el teléfono móvil, de las charlas de educación para la salud, de los espacios de interacción, etc.

Los indicadores de evaluación contemplados son los siguientes:

1. Número de actividades realizadas:

Nº de sesiones de los talleres de “Salud con personas mayores”: número de horas y número de centros en los que se desarrolla la actividad.

Nº de sesiones implementadas por los y las dinamizadoras de los Parques Biosaludables: número de horas, tipo de parque biosaludables en el que se realiza la acción, grado de rotación en las ubicaciones de las actividades.

Nº de rutas de la Red de Caminantes: horas invertidas; tipo de ruta; niveles de dificultad considerando la distancia, el tiempo, elevación y descenso, tipo de terreno; grado de alternancia en la realización de los itinerarios.

Nº actividades en espacios lúdicos: número de exhibiciones de actividad física conjunta; número de actividades de interrelación en el marco de comidas de participantes en los Talleres de Salud.

Nº de sesiones de educación para la salud: número y contenido de las charlas divulgativas en materia de promoción de salud realizadas; número de sesiones de asesoría grupal o individual implementadas en relación a estas cuestiones.

Nº de sesiones informativo/formativas vinculadas a la App Osasun Parkeak: nº de sesiones de difusión de la aplicación en prensa y medios digitales; nº de sesiones explicativas individuales o grupales con las personas mayores; nº de mediadores capacitados para informar sobre la app a personas mayores.

2. Número de personas participantes.

En cada una de las actividades se recoge el número de personas participantes desagregado por edad, sexo, y distrito de procedencia.

Mediante la app, además, se recogen datos objetivos sobre la práctica de la actividad física al aire libre: nº personas que la utilizan por sexo/edad, espacio empleado para la actividad, tipo de ejercicio realizado.

3. Grado de adhesión al programa.

Los Talleres de Salud con personas mayores conllevan un control diario de la asistencia de las personas participantes.

El resto de las actividades no recogen el grado de adhesión al programa puesto que no existen condiciones para la participación y, por lo tanto, el control es sobre el número de participantes y no sobre el nivel de permanencia en la actividad.

4. Grado de satisfacción con las acciones desarrolladas.

Recogida de datos sobre las siguientes variables: satisfacción global, satisfacción con los ejercicios de actividad física trabajados, valoración de la persona dinamizadora del taller, opinión sobre el espacio físico en el que se desarrolla el programa y sobre el horario.

5. Recogida de sugerencias de mejora.

La **metodología** empleada para la evaluación es tanto cuantitativa como cualitativa, utilizándose diferentes sistemas de recogida de datos:

- Cuestionarios de evaluación.
- Entrevista semiestructurada.
- Observación y observación participante.
- Control y registro de datos de asistencia.

8. CONTINUIDAD Y SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO PREVISTA PARA LOS PRÓXIMOS AÑOS, Y LA FINANCIACIÓN ECONÓMICA CON LA QUE SE CUENTA PARA DESARROLLARLOS.

La continuidad del programa está considerada para los próximos años, previéndose la adaptación de la propuesta a las nuevas necesidades percibidas en la evaluación.

El coste del Programa 2019-2021 asciende a 291.852,00. La previsión es al menos la misma para 2021/23, estando su continuidad asegurada.

9. PLANTEAMIENTO INNOVADOR Y ORIGINAL.

Como elemento innovador del programa podemos destacar el diseño de App y servidor web para la digitalización de los Parques Biosaludables de Bilbao: a pesar de que los parques biosaludables fueron espacios destinados en sus orígenes a un espectro concreto de la población como son las personas mayores, con el paso del tiempo se han ido abriendo a nuevos usuarios y prácticas deportivas y también su nomenclatura ha variado, pasando del término inicial de “parques geriátricos” a denominarse como “parques biosaludables” o “puntos activos”. Asimismo, el tipo de maquinaria que encontramos en ellos ha variado dando cabida a otro tipo de actividades que permiten no solo el mantenimiento del sistema musculo esquelético, sino también el desarrollo de habilidades físicas como la resistencia cardiovascular, flexibilidad, la fuerza o la práctica de calistenia.

El hecho de ampliar el colectivo destinatario de los parques biosaludables y de incorporar la App a la que hacemos referencia como recurso, conlleva un avance hacia la normalización e integración del sector etario mayor de setenta, potenciando su capacidad de valerse por sí mismas y de tomar decisiones (en este caso, vinculadas al

espacio, objetivos, actividades de ejercicio físico a realizar); es decir, se impulsa su independencia y su autonomía, su necesidad de mantener tanto como sea posible el control de su vida.

Sin embargo, es una realidad que el manejo de las tecnologías supone en muchos casos una dificultad añadida. Es por ello que las personas mayores disponen de orientación y asesoría por parte del monitorado que dinamiza los parques, para poder explotar la aplicación y las funciones que les interesen.

Desarrollo de App de usuario OSASUN PARKEAK:

- App que identifica el parque de salud en el que se encuentra el usuario mediante geolocalización, y muestra una serie de información, así como detalle de los ejercicios a realizar con las máquinas de dicho parque.
- Módulo de entrenamiento que, en función de los equipamientos presentes en el parque, ofrece una serie rutinas de entrenamiento divididas por niveles de dificultad. Módulo de podometría en el cual se registran los pasos realizados por la persona usuaria.
- Módulo de registro de datos, donde la persona usuaria puede visionar sus objetivos y logros semanales.
- La App multi-idioma: castellano, euskera, catalán, inglés y francés.
- App multi-plataforma: IOS y Android.

Diseño de App:

- Detección, identificación y videos demostrativos de las diferentes máquinas de ejercicio del parque de salud.
- Registro de usuarios.
- Módulo de entrenamiento en que se ofrecen rutinas de entrenamiento progresivas.
- Inclusión en la App del distintivo del Ayuntamiento de Bilbao de acuerdo a los estándares de la Marca Bilbao.

Digitalización de parques:

- Inclusión de 44 parques biosaludables de Bilbao dentro de la base de datos del servidor y App.
- Inclusión de los equipamientos incluidos en cada parque dentro la base de datos del servidor y App.
- Creación de rutinas por niveles para cada parque: Iniciación, intermedio y avanzado. edades de los potenciales usuarios de estos espacios.