

Barreras para la actividad física de adultos mayores en los «Centros Día» de una ciudad colombiana*

Barriers to physical activity among older adults in "Centros Día" in a Colombian City

Barreiras à atividade física para adultos idosos em "Centros Día" em uma cidade colombiana

Eder Peña Quimbaya¹

✉ eder.pena@ucaldas.edu.co

Brandon Morales Osorio¹

✉ brandon.morales@ucaldas.edu.co

¹ Universidad de Caldas, Colombia.

Resumen

La preocupación por estudiar e intervenir en diferentes aspectos del envejecimiento aumenta para conservar y mejorar la funcionalidad de las personas. A medida que se envejece, la relación con el entorno puede verse afectada por diversos motivos, como el deterioro físico, la falta de actividad física, la dificultad de desplazamiento debido a las características del entorno (la casa, el barrio o la ciudad) y la pérdida de las relaciones sociales. El objetivo de este trabajo es determinar las barreras del entorno del barrio que dificultan la realización de actividad física entre los adultos mayores de los «Centros Día» del municipio de Villamaría, Caldas. Para ello, se diseñó un estudio cuantitativo, observacional, prospectivo, transversal y descriptivo en el que

* Este trabajo recibió financiación del programa STIC AmSud durante el proyecto 23-STIC-09 EUVETUS. Los autores agradecen al programa STIC AmSud y a todas las entidades nacionales (IMT y MEAE en IMT y MEAE en Francia, CAPES en Brasil, ANID en Chile, MINCIENCIAS en Colombia y ANII en Uruguay).

participaron adultos mayores de entre 60 y 89 años, habitantes del área urbana de Villamaría. En total, participaron 132 personas mayores usuarias de los «Centros Día» de la Alcaldía de Villamaría, teniendo en cuenta las características del barrio. Los datos se recogieron mediante una entrevista estructurada, el cuestionario IMIAS y el test cognoscitivo de Leganés. Los resultados muestran que el mayor porcentaje (52,3 %) se encuentra en el rango de edad de 66 a 79 años. La mayoría son mujeres, casadas y viudas, con estudios primarios y un ingreso económico de un salario mínimo legal vigente. El valor estadístico de chi-cuadrado es de 323,868 y la significancia es de 0,000 en cuanto a los obstáculos para caminar por las aceras irregulares y en los parques de fácil acceso y seguros. El transporte público no se adapta a las necesidades de las personas mayores. La presencia de basura y el consumo de alcohol en la calle y en lugares públicos es un problema grave. Se corroboraron los resultados de un estudio local y otro internacional que indican que el bajo nivel educativo es un factor de riesgo y dependencia a largo plazo, y que los bajos ingresos económicos dificultan los desplazamientos por diferentes espacios, limitan el acceso al transporte público y reducen la frecuencia con la que se puede ir de compras o realizar otras actividades de ocio. La falta de oportunidades en los aparcamientos y el transporte público para personas con discapacidad afecta a su movilidad en la vida diaria. El transporte público no cumple con los estándares de calidad y seguridad en el equipamiento, y los problemas del barrio afectan a las reuniones sociales de familiares, amigos y organizaciones formales.

Palabras clave: actividad física, adultos mayores, barreras del entorno, dificultad de desplazamiento, movilidad.

Abstract

There is increasing interest in studying and intervening in different aspects of ageing to maintain and improve people's functioning. As people age, their relationship with the environment can be affected for various reasons, such as physical deterioration, lack of physical activity, difficulties in moving due to the characteristics of the environment (home, neighborhood, or city) and loss of social relationships. The aim of

this work is to identify the barriers of the neighborhood environment that hinder physical activity among older adults in "Centros Día" in a municipality of Colombia. For this purpose, a quantitative, observational, prospective, cross-sectional, and descriptive study was designed with the participation of older adults between 60 and 89 years of age, residents of an urban area. A total of 132 older adult users of the municipal "Centros Día" participated, considering the characteristics of the neighborhood. Data were collected through a structured interview, the IMIAS questionnaire and the Leganés cognitive test. The results show that the highest percentage (52.3%) is in the age group of 66-79 years. The majority are women, married and widowed, with primary education and an income of the legal minimum wage. The value of the chi-square statistic is 323.868 and the significance is 0.000 for obstacles to walking on uneven sidewalks and in safe and easily accessible parks. Public transportation does not meet the needs of the elderly. Public transportation is not adapted to the needs of the elderly. Littering and drinking on the street and in public places is a serious problem. The results of local and international studies confirmed that low educational level is a long-term risk and dependency factor, and that low economic income makes it difficult to move around different spaces, limits access to public transportation and reduces the frequency with which one can go shopping or engage in other leisure activities. The lack of parking and public transportation for people with disabilities affects their mobility in daily life. Public transportation does not meet the quality and safety standards of the facilities, and neighborhood problems affect social gatherings of family, friends, and formal organizations.

Keywords: physical activity, older adults, environmental barriers, movement difficulty, mobility, public transportation.

Resumo

Há um interesse crescente em estudar e intervir em diferentes aspectos do envelhecimento para manter e aprimorar o funcionamento das pessoas. À medida que envelhecem, as pessoas podem ter seu relacionamento com o ambiente afetado por vários motivos, como deterioração física, falta de atividade física, dificuldades de locomoção

devido às características do ambiente (casa, bairro ou cidade) e perda de relacionamentos sociais. O objetivo deste trabalho é identificar as barreiras ambientais que impedem a prática de atividade física entre idosos em um município na Colômbia. Para isso, foi realizado um estudo quantitativo, observacional, prospectivo, transversal e descritivo, com a participação de idosos entre 60 e 89 anos de idade, residentes em área urbana. Participaram 132 idosos usuários dos "Centros Día", considerando-se as características do bairro em que vivem. Os dados foram coletados por meio de uma entrevista estruturada, do questionário IMIAS e do teste cognitivo Leganés. Os resultados mostram que a maior porcentagem (52,3 %) está na faixa etária de 66 a 79 anos. A maioria é de mulheres casadas ou viúvas, com ensino fundamental completo e renda de um salário-mínimo legal. O valor da estatística do qui-quadrado é 323,868 e a significância é 0,000 para obstáculos em calçadas irregulares e em parques seguros e de fácil acesso. O transporte público não atende às necessidades dos idosos. Jogar lixo e beber em locais públicos é um problema sério. Estudos locais e internacionais confirmaram que o baixo nível educacional é um fator de risco e dependência de longo prazo, e que a baixa renda econômica dificulta a locomoção em diferentes espaços, limita o acesso ao transporte público e reduz a frequência com que se pode fazer compras ou participar de outras atividades de lazer. A falta de estacionamento e de transporte público para pessoas com deficiência afeta sua mobilidade diária. O transporte público não atende aos padrões de qualidade e segurança das instalações, e os problemas de vizinhança afetam as reuniões sociais de familiares, amigos e organizações formais.

Palavras-chave: atividade física, adultos idosos, barreiras ambientais, dificuldades de locomoção, mobilidade.

Referencias

1. Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano. Experimentos en entornos naturales y diseñados*. Paidós.
2. Crowe, M., et al. (2008). Life-Space and Cognitive Decline in a Community-Based Sample of African American and Caucasian Older Adults. *Journals Gerontology*

- American Biology Science Medical Sciences*, 63(11), 1241-1250.
<https://doi.org/10.1093/gerona/63.11.1241>
3. Curcio Borrero, C. L., Gómez Montes, J. F., Osorio, J. L., y Rosso, V. (2009). Caídas recurrentes en ancianos. *Acta Médica Colombiana*, 34(3), 103-110.
<https://www.actamedicacolombiana.com/ojs/index.php/actamed/article/view/1606>
 4. Frank, L., Kerr, J., Rosenberg, D., & King, A. (2010). Healthy Aging and Where You Live: Community Design Relationships with Physical Activity and Body Weight in Older Americans. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(1), S82-S90. <https://doi.org/10.1123/jpah.7.s1.s82>
 5. Keysor, J. J., & Jette, A. M. (2005). Development of the Home and Community Environment. *Journal Rehabilitation Medicine*, 37(1), 37-44.
<https://doi.org/10.1080/16501970410014830>
 6. Peña Quimbaya, E. (2014). *Niveles de actividad física y espacio de vida*. Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación.
 7. Rosso, A. L., Auchincloss, A. H., & Michael, Y. L. (2011). The Urban Built Environment and Mobility in Older Adults: A Comprehensive Review. *Journal of Aging Research*, 2011, 1 -10.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3134204/>
 8. Zunzunegui, M., Gutiérrez Cuadra, V., Béland, F., Del Ser, T., & Wolfson, C. (2000). Development of Simple Cognitive Function Measures in a Community Dwelling Population of Elderly in Spain. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 15(2), 130-140. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1166\(200002\)15:2%3C130::AID-GPS91%3E3.0.CO;2-C](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1166(200002)15:2%3C130::AID-GPS91%3E3.0.CO;2-C)