

STOP SEDENTARISMO

Silvia Maranzano

Presidenta

**Fundación RAFAM Argentina y
RAFAM Internacional**

[Moreno 431. CABA, Argentina]

[+54-11-5657-3060] | [rafamcapacita@gmail.com]



**Fundación RAFAM
Argentina y
RAFAM
Internacional**

2026

1. RESUMEN 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. 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.

Los objetivos del programa son:

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.

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.

3. ÁMBITO TERRITORIAL Y RURALIZACIÓN

Local	
Provincial	
Autonómico y regional:	
Estatal	
Unión Europea/ Internacional	X
<p>Indique el lugar/es en los que se desarrolla la buena práctica:</p> <p>En distintas localidades de Argentina y en San Juan de Pasto Colombia.</p> <p>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 Martin</p>	
<p>TERRITORIAL Y RURALIDAD</p> <p>RAFAM promueve metodologías accesibles, sostenibles y adaptables a distintos entornos, incluyendo actividades de ejercicio multicomponente, caminatas guiadas y microactivaciones que no requieren infraestructuras complejas, facilitando su implementación en localidades pequeñas. Se alinea con las necesidades específicas del medio rural, donde la dispersión territorial y la limitada oferta de actividades estructuradas incrementan el riesgo de sedentarismo en personas mayores. Asimismo, la participación comunitaria, la utilización de espacios polivalentes, la formación de referentes locales y el acompañamiento intergeneracional hacen que el modelo pueda sostenerse incluso en contextos con menor disponibilidad de servicios, contribuyendo a reducir desigualdades territoriales y a fortalecer la cohesión social.</p>	Sí

4. 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.

5. RECURSOS

Personal necesario para llevar a cabo la experiencia:

- Profesores de educación física para participantes. (cada profesor cuenta con 10 participantes)
- Coordinador
- Administrador

Recursos materiales necesarios para llevar a cabo la experiencia:

- Computadora (ordenador)
- Espacios polivalentes



6. PERFIL DEL DESTINATARIO

Personas mayores

X

Personas con discapacidad

Familias

Profesionales

Sociedad en general

Otro/s

Principalmente a personas mayores de 60 años residentes en la comunidad, con distintos niveles de capacidad funcional, interesadas en mejorar su bienestar físico y emocional mediante la actividad física adaptada. Este enfoque coincide con la misión de la Fundación RAFAM, orientada a promover hábitos de vida saludables, la autonomía personal y el envejecimiento activo a través de programas de ejercicio, recreación y educación permanente para adultos mayores.

El programa es inclusivo y contempla la participación de personas con fragilidad leve o comorbilidades estabilizadas, así como de quienes requieren acompañamiento para moverse con seguridad en su entorno.

También puede incorporar a cuidadores, referentes comunitarios y personas con discapacidad cuando sus necesidades sean compatibles con la adaptación de las actividades, favoreciendo así la cohesión intergeneracional y comunitaria. La accesibilidad, la simplicidad metodológica y la progresión gradual permiten que el proyecto pueda implementarse tanto en contextos urbanos como en localidades rurales con disponibilidad variable de recursos.

7. INNOVACIÓN

STOP SEDENTARISMO, desarrollada en el marco institucional de la Fundación RAFAM – Red de Actividad Física para Adultos Mayores (Argentina), incorpora un conjunto de elementos innovadores que la sitúan a la vanguardia de las intervenciones dirigidas al envejecimiento activo en América Latina. La Fundación RAFAM se caracteriza por integrar estrategias de promoción de la salud, educación permanente y proyectos gratuitos para personas mayores, conformando una red internacional de más de 220 profesionales especializados en actividad física, deporte, recreación y salud comunitaria. Este respaldo institucional permite que **STOP SEDENTARISMO** adopte un enfoque multidimensional y basado en evidencia, articulando intervención, formación, tecnología social y participación comunitaria.

Una de las innovaciones centrales del programa es la combinación estructurada de ejercicio multicomponente, microactivaciones breves y caminatas comunitarias, ajustadas a contextos urbanos y rurales. Este uso integrado de modalidades de actividad física responde a estándares contemporáneos de promoción del movimiento en personas mayores y se alinea con la visión de RAFAM, que busca mejorar la autonomía personal a través de hábitos de vida saludables y de rutinas significativas y sostenibles. A diferencia de programas centrados únicamente en actividad física formal, **STOP SEDENTARISMO** incorpora intervenciones simples y replicables, diseñadas para ser adoptadas en cualquier entorno, incluyendo domicilios, espacios comunitarios y entornos naturales de pequeñas localidades.

Otro elemento innovador es la metodología participativa, que integra la experiencia y preferencias de las personas mayores en el diseño y adaptación de las actividades. Este enfoque coincide con la tradición de RAFAM de desarrollar proyectos comunitarios gratuitos basados en la corresponsabilidad social y la creación de redes de apoyo local. La participación activa de los destinatarios no solo incrementa la adherencia, sino que fortalece el sentido de pertenencia, promueve la agencia personal y facilita la continuidad del programa más allá de su fase inicial.

Asimismo, el proyecto innova al incorporar la formación de agentes comunitarios y cuidadores, un componente estructural dentro de RAFAM que potencia la sostenibilidad de las intervenciones y permite que los conocimientos y habilidades adquiridos se

multipliquen dentro de las comunidades. Esta estrategia de capacitación continua, disponible en la propia oferta institucional de RAFAM —que incluye diplomaturas, cursos y talleres orientados a la actividad física para el envejecimiento saludable— amplía el impacto del programa y profesionaliza la intervención en contextos locales.

La práctica también destaca por su accesibilidad universal y bajo requerimiento material, una característica clave para su replicabilidad en territorios con recursos limitados. Al utilizar espacios comunitarios, rutas barriales seguras, mobiliario urbano y materiales de bajo costo, **STOP SEDENTARISMO** disminuye barreras estructurales y se adapta tanto a grandes ciudades como a localidades rurales dispersas.

Finalmente, la articulación con la misión internacional de RAFAM —promover bienestar integral mediante actividad física, vitalidad diaria y vínculos comunitarios— convierte al programa en un modelo innovador de salud comunitaria que trasciende fronteras nacionales y dialoga con iniciativas globales sobre envejecimiento activo y participación social.

8. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Resultados cualitativos esperados

- ⇒ Mayor confianza y seguridad para moverse en el entorno (p. ej., caminar en el barrio, uso de espacios públicos), gracias a sesiones multicomponente y caminatas comunitarias de progresión controlada. Este enfoque es congruente con la práctica institucional de RAFAM orientada a hábitos activos y bienestar integral.
- ⇒ Incremento de la autonomía en actividades de la vida diaria (levantarse sin ayuda, subir/bajar escalones, tareas domésticas ligeras), derivado de mejoras en fuerza, equilibrio y movilidad trabajadas de forma adaptada.
- ⇒ Mayor participación social y sentido de pertenencia comunitaria, por el uso de metodologías participativas y la articulación con redes locales que promueve RAFAM.
- ⇒ Mejor percepción de salud y bienestar emocional al integrar educación para la salud y apoyo motivacional en un marco de envejecimiento activo. (Coherente con políticas públicas que impulsan estilos de vida activos).

Resultados cuantitativos.

Capacidad funcional

- Mejora en fuerza y equilibrio (tests de movilidad).
- Incremento en distancia caminada.

Reducción del sedentarismo

- Mayor tiempo de actividad física semanal.
- Reducción de tiempo sentado.

Participación

- Adherencia a sesiones grupales.
- Sostenimiento de la práctica tras el ciclo inicial.

Conclusiones

Pertinencia: **STOP SEDENTARISMO** es una práctica pertinente en el contexto argentino y regional, por su bajo requerimiento material, flexibilidad y enfoque comunitario, rasgos que RAFAM aplica de manera sistemática en su misión de promover hábitos activos y autonomía en personas mayores.

Coherencia institucional y de políticas: La propuesta se alinea con líneas estratégicas contra el sedentarismo que ponen énfasis en incrementar la actividad física, reducir la inactividad y crear entornos amigables para moverse, lo que respalda su escalabilidad y adopción por actores públicos y comunitarios.

Valor añadido: La formación de agentes comunitarios y la metodología participativa favorecen la adherencia, el empoderamiento y la sostenibilidad del programa, contribuyendo a la continuidad de grupos de mantenimiento y a la expansión territorial.

Replicabilidad: El modelo es replicable en zonas rurales por su simplicidad, uso de espacios polivalentes y foco en caminatas seguras y microactivaciones, alineado con la práctica de RAFAM de conectar ejercicio y bienestar integral con recursos locales.

LINKS DE INTERÉS

- Video explicativo: <https://www.youtube.com/watch?v=vrSINI Sugxk>