

**Más que Deporte: El Instituto de Recreación y Deporte (IDRD) y la Innovación
Social Hacia el Adulto Mayor**

Presentado por: Yurely Angélica Valderrama

Tutor: Judith Johana Cornejo Escamilla

Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Diplomado En Innovación Social

Diciembre 2024

Más que Deporte: El Instituto de Recreación y Deporte IDRD y la Transformación

Social del Adulto Mayor

Resumen

El artículo describió el programa de innovación social que desarrolló el IDRDR enfocado en el adulto mayor, esta descripción se fundamentó en el adulto mayor, los beneficios de la actividad física en las personas de la tercera edad y cómo este programa ha sido tan innovador en la sociedad. Como método se utilizó la recopilación de la información digital, entrevistas y documentos recibidos vía email por el IDRDR, todo esto con el fin de identificar la innovación social que desarrolla el IDRDR en la comunidad enfocándose en la actividad física para mejorar el bienestar físico y emocional de las personas de la tercera edad. Por medio de la propuesta del libro *construyendo la innovación social* (Jailler & otros, 2017) páginas 90 a 97. Se identificó el tipo de maduración de la innovación social, no sin antes haberle dado respuestas asociadas a cuatro actividades I+D+i. Los principales resultados fueron: Desarrollo físico mental y social de las personas de la tercera edad, reduciendo el sedentarismo, fortalecimiento de las relaciones sociales y mejorando su estado de ánimo, desarrollo de la autonomía lo que refiere que los adultos mayores han adquirido mayor independencia en las actividades realizadas, prevención de enfermedades crónicas como la Diabetes, las enfermedades cardiovasculares que son comunes en esta etapa de la vida, fortalecimiento de las redes de apoyo de esta comunidad ya que estas actividades fomentan la creación de redes entre los adultos mayores combatiendo la soledad y el aislamiento social. También se reconoce el estado de maduración de la innovación social y finalmente se hacen algunas recomendaciones para la continuidad del proyecto de innovación social.

Palabras claves: IDRDR, innovación social, bienestar, salud, adulto mayor,

Abstract

The article described the social innovation program developed by the IDRDR focused on the elderly, this description is based on the elderly, the benefits of physical activity in the elderly and how this program has been so innovative in society. The method used was the compilation of digital information, interviews and documents received by email by the IDRDR, all this in order to identify the social innovation developed by the IDRDR in the community focusing on physical activity to improve the physical and emotional well-being of the elderly. By means of the proposal of the book constructing social innovation (Jailler & others, 2017) page 90 to 97. The type of maturation of social innovation was identified, but not before having given answers associated with four R+D+i activities. The main results were: physical, mental and social development of the elderly, reducing sedentary lifestyles, strengthening social relations and improving their mood, development of autonomy which means that the elderly have acquired greater independence in the activities carried out, prevention of chronic diseases such as diabetes and cardiovascular diseases that are common at this stage of life, strengthening of the support networks of this community since these activities promote the creation of networks among the elderly, combating loneliness and social isolation. The state of maturity of the social innovation is also recognized and finally some recommendations are made for the continuity of the social innovation project.

Keywords: IDRDR, social innovation, wellbeing, health, older adults.

Contenido

Introducción.....	6
Metodología.....	8
Resultados	10
Conclusiones y recomendaciones	16
Referencias bibliográficas	18

Introducción

El IDRDR es un organismo público con sede en Bogotá D.C, fundada en el año 1978, su misión de basa en generar políticas públicas concretas en temas de arte, recreación, deporte, patrimonio y cultural, también vela por la transformación y sostenibilidad de los mismos con el fin de garantizar derechos culturales de la ciudadanía, su visión es ser reconocida como líder de transformación cultural de la ciudad para el año 2030. Dentro de sus programas, desarrolla diferentes actividades para las personas de la tercera edad creando un espacio de participación recreativa para las personas de la tercera edad con el fin de reinsertarlas en la sociedad como miembros activos y valiosos de la misma.

En el programa enfocado al bienestar físico y emocional del adulto mayor en encuentra la actividad física en diferentes localidades de la ciudad, utilizando diversos espacios públicos como plazas, parques entre otros debido a que en Bogotá como en otras ciudades han tenido un aumento en la población del adulto mayor por esta razón el IDRDR le apuesta a la actividad física y mental de vejez, de este modo previene algún tipo de enfermedad crónica y mejora la calidad de vida.

Actualmente el IDRDR cuenta con diferentes espacios deportivos de muy fácil acceso, también cuenta con un conjunto de apoyo integral como psicólogos, trabajadores de la salud y personal capacitado en educación física, encaminada a resolver aquellas necesidades de las personas de la tercera edad como instructores físicos debidamente capacitados entre otros. Fomenta la integración social combatiendo el aislamiento y la soledad el cual es un índice alto que afecta a las personas de la tercera edad.

Lo que ofrece esta programa al adulto mayor son diversas actividades adaptadas a sus necesidades y capacidades como baile, danzas, actividad física entre otros, los espacios deportivos también están adecuados a las necesidades de las personas de la tercera edad.

Metodología

Para realizar este documento se recopiló información digital en las páginas oficiales del IDRD, y así conocer su historia de desarrollo hasta la actualidad, su misión y visión, algunos videos sobre las diferentes actividades que realizan, entre ellas el desarrollo de actividad física para las personas de la tercera edad.

También se realizó visitas al lugar en donde se lleva a cabo la actividad física con la comunidad con el fin de realizar una entrevista al profesional de deporte encargado de liderar las actividades en el barrio costa azul en la localidad de suba, antes de desarrollar la entrevista grabada se le dio información sobre la universidad y el propósito de la entrevista, junto con el consentimiento informado, después de haber hecho una breve presentación se acordó dejar la entrevista para la siguiente semana con el fin de realizar la estructura de la misma y recopilar más información, a la hora de ejecutar la entrevista se tomó registro fotográfico en dos momentos, uno en las horas de la mañana en donde estaba llevando a cabo la actividad física y el segundo momento a la hora de hacer la entrevista estructurada junto con la firma del consentimiento informado. También se tuvo comunicación vía email con la Subdirectora Técnica de Recreación y Deporte quien brindó información general sobre la identidad.

Con esta información obtenida y basándose en el Grafico 9 Tipos de Innovación Social en Colombia, paginas 92 del libro: construyendo la innovación social (Jailler & otros, 2017), el cual propone diferentes tipos de innovación, se identificó que este organismo desarrolla una innovación social desde la intervención directa en los fenómenos (proyectos de intervención). Que busca resolver problemas sociales a través de ideas creativas y colaborativas.

Finalmente se realizó el desarrollo de una matriz para identificar el grado de maduración en que se encuentra la innovación social, para esto se trabajó sobre la propuesta de comparación

que hace el libro construyendo la innovación social (Jailler & otros, 2017) pagina 90 a 97.

Principalmente se dan respuesta a las preguntas asociadas a las cuatro Actividades de I+D+i

Resultados

El Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) en Bogotá ha desarrollado diversas actividades innovadoras enfocadas al adulto mayor, una de ellas es la actividad física que se realiza en todos los entornos abiertos de cada barrio de Bogotá D.C. con el objetivo de mejorar su calidad de vida y promover su bienestar físico y mental. Esta iniciativa se enmarcan dentro de lo que se conoce como innovación social desde la intervención directa en los fenómenos (proyectos de intervención). Que busca resolver problemas sociales a través de ideas creativas y colaborativas.

El IDRD ha destacado en varios aspectos de la innovación social al trabajar con adultos mayores ya que se enfoca en la actividad física adaptada a las necesidades y capacidades del adulto mayor estas actividades físicas han logrado desarrollarse en espacios presenciales y virtuales, dentro de las actividades físicas se encuentran sesiones de ejercicios adecuados a su edad, bailes de todo tipo y otras actividades recreativas.

Durante la pandemia se realizó la incorporación de tecnologías, como las plataformas digitales que permitieron llevar la actividad física a más personas y ofrecer mayor flexibilidad. Las sesiones en vivo por Facebook Live han sido especialmente populares.

Después de la pandemia el IDRD ha realizado diferentes adecuaciones de espacios y zonas verdes para que sean de fácil acceso al adulto mayor y se puedan combinar con la actividad física que brinda el IDRD en estos mismos espacios, de esta manera se garantiza la participación activa del adulto mayor.

Al ver la importancia de esta innovación social se encuentra que mejora la calidad de vida del adulto mayor ya que la salud física mejora su salud física y mental reduciendo el riesgo

de enfermedades crónicas, combate el sedentarismo y fomenta la inclusión social ya que crea espacios y actividades que se adaptan al adulto mayor y afianza su red de apoyo combatiendo la soledad.

Esta iniciativa ha servido como modelo y ejemplo para otras ciudades del país ya que se ha replicado en otras ciudades como Medellín Barranquilla y Bucaramanga con un nombre diferente pero con el mismo enfoque.

El proyecto se gestó en la comunidad como resultado de responder a problemáticas sociales, demográficas y de salud pública haciendo énfasis en el adulto mayor ya que a través de encuestas y sus respectivos análisis, el IDRD identificó la necesidad de desarrollar programas que beneficien y mejoren la calidad de vida del adulto mayor, para el desarrollo de esta innovación social se contó con la participación de diferentes actores sociales como el adulto mayor, los gestores, los profesionales de la salud, los voluntarios, la junta de acción comunal y algunos centros de atención al adulto mayor.

La mayor problemática que pretende resolver es Promover la actividad física y la salud ya que uno de los dilemas más comunes en el adulto mayor es el sedentarismo, que puede llevar a desarrollar diferentes enfermedades crónicas. El IDRD busca combatir esta problemática ofreciendo actividades físicas adaptadas a las capacidades del adulto mayor, mejorando así su calidad de vida y bienestar en general, también pretende combatir el aislamiento social ya que muchos adultos mayores se sienten solos o aislados, lo cual puede afectar su salud mental y emocional, a través de las actividades grupales, el programa fomenta la interacción social, creando un sentido de comunidad y pertenencia.

También busca que las personas mayores puedan seguir siendo independientes y participativas en la sociedad, disfrutando de su tiempo libre y desarrollando nuevas habilidades físicas y emocionales, por medio de la actividad física regular puede ayudar a prevenir enfermedades como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares, muy comunes en la población adulta mayor, esto hace que el IDRDR cuenta con diferentes proyectos dirigidos al adulto mayor como la actividad física, danza y bailes y actividades culturales como la visita de los museos y eventos de teatro como diferentes iniciativas concretas para resolver la problemática.

Debido a su trayectoria esta innovación social es conocida por toda la comunidad como una opción permanente y duradera que no solo se desarrolla en el barrio Costa azul, sino que también en la mayoría de los barrios de las diferentes localidades de la ciudad de Bogotá D.C. en donde ofrece una amplia gama de actividades físicas y deportivas diseñadas específicamente para el adulto mayor en espacios públicos como parques, plazas y otros espacios públicos de la ciudad, lo que facilita el acceso a un mayor número de personas. También se desarrolla en modalidad virtual en donde ofrece sesiones virtuales de actividad física para que las personas mayores puedan ejercitarse desde la comodidad de sus hogares.

Este proyecto beneficia Principalmente a personas mayores de 55 años (mujeres) y 60 años (hombres), Pensionados de cualquier edad y a la comunidad en general ya que promueve la actividad física y la socialización en adultos mayores y esto contribuye a crear una comunidad más saludable y activa, beneficiando a todos sus miembros.

Para que el adulto mayor haga parte de esta experiencia innovadora, debe cumplir ciertos requisitos como: ser mayor de 55 años, presentar su documento de identificación, diligenciar un consentimiento informado e informar su estado de salud por medio de un documento expedido

por su EPS. Dentro de este proyecto los participantes cuentan con ciertas responsabilidades, como asistir a las sesiones, Informar sobre su estado de salud, Seguir las indicaciones del instructor, respetar a los demás participantes, participar activamente y cuidar los equipos y espacios.

Para desarrollar las actividades físicas se organiza la información que se le brinda al adulto mayor sobre el lugar, las fechas y horas en donde se realiza la actividad física, por último se agrega a un grupo de whatsapp en donde se mantiene informado sobre las actividades a realizar, si debe llevar algún implemento, o si se cambia el lugar de la actividad debido al tiempo climático y demás eventos. Durante la ejecución del proyecto se han evidenciado aportes significativos para la comunidad como la promoción de la actividad física la salud ya que uno de los problemas más comunes en el adulto mayor es el sedentarismo, que puede llevar a desarrollar diferentes enfermedades crónicas y combatir el aislamiento social ya que muchos adultos mayores se sienten solos o aislados, lo cual puede afectar su salud mental y emocional.

Como es un proyecto grande, el IDRDR se vio en la necesidad de llevar un control de las actividades en donde se hacen sesiones de revisión y control de las actividades realizadas este rol lo cumplen los gestores locales quienes llevan a cabo esta función en la comunidad.

La estructura organizativa que ha implementado el IDRDR para llevar a cabo este proyecto y darle una continuidad se organiza de la siguiente manera:

1. **Gerente de Proyecto:** quien se encarga de liderar el proyecto, define los objetivos, alcance y realizar un cronograma, también asigna recursos y gestiona el presupuesto, y por último coordina con las diferentes áreas involucradas.

2. **Coordinador de Actividades Físicas:** quien diseña los programas de ejercicio, selecciona y capacita a los instructores y supervisa la calidad de las sesiones.
3. **Equipo Multidisciplinario:** como profesionales de la salud Nutricionistas, fisioterapeutas, etc. Para brindar asesoría personalizada si es necesario, al igual que los trabajadores sociales para identificar y atender las necesidades sociales de los participantes.
4. **Voluntarios:** para apoyar en las actividades, especialmente en grupos numerosos.

A lo largo del tiempo el IDRD ha desarrollado estrategias para que este proyecto pueda mantenerse, como son las sesiones presenciales y virtuales, instructores capacitados para trabajar con el adulto mayor, adaptando los ejercicios a las capacidades y limitaciones de cada individuo y la diversidad de actividades físicas, como baile, yoga, Pilates, caminatas y ejercicios de fuerza, para que el adulto mayor pueda encontrar opciones que les resulten divertidas y motivadoras.

A futuro el IDRD ha implementado diferentes estrategias de permanencia y sostenibilidad para que el proyecto pueda mantenerse en el tiempo como incorporación de diversas disciplinas como yoga, tai chi, baile, caminatas, entre otras, para satisfacer los intereses y preferencias de un público heterogéneo, adaptación de los escenarios deportivos y recreativos para garantizar el acceso seguro y cómodo de las personas mayores. También Fomento de la creación de grupos donde las personas mayores puedan compartir experiencias, motivaciones y objetivos comunes (grupos de apoyo).

Respecto al aprendizaje obtenido por los miembros sobre el proyecto y sobre procesos de gestión han desarrollado diferentes competencias ya que han aprendido a trabajar con las personas de la tercera edad diferentes aspectos de sus vidas personales, ven que las personas de

la tercera edad se sienten apoyadas e identificadas con las actividades que son específicamente desarrollados para ellos y eso hace que los profesionales del programan desarrollen empatía, sensibilidad y bienestar emocional hacia el adulto mayor, también han aprendido a identificar y a adaptar las actividades físicas dependiendo de las condiciones del adulto mayor teniendo en cuenta sus limitaciones y funciones.

Por último, los resultados y beneficios que este proyecto le ha generado a la comunidad se ha basado en el trabajo en equipo que se realiza con las personas de la tercera edad ya que el desarrollo de este proyecto se basa en construir día a día bases solidas con el barrio, la junta de acción comunal y local, los diferentes profesionales y voluntarios, para que las personas de la tercera edad se sientan partes de la comunidad y tengan una participación activa, esto gracias a que el IDRDR brinda capacitación continua en todos los aspectos del adulto mayor, desde como intervenir al adulto que tiene algún tipo de condición especifica, como una pérdida de la capacidad visual o pérdida de audición, en fin en cada capacitación se explica las generalidades y casos especiales con los que se pueden encontrar a la hora de desarrollar la actividad.

Conclusiones y recomendaciones

El IDRDR es un organismo que ha desarrollado diversos tipos de innovación social enfocados a todos los ciudadanos, por eso, en este artículo se resalta todas aquellas acciones que se enfocan en el bienestar físico y emocional del adulto mayor con el fin de mejorar su calidad de vida.

Este proyecto de innovación social se encuentra en estado de maduración “TRL 9 - Escalamiento / replicabilidad del prototipo / proceso / modelo” en donde se indica que esta innovación esta lista para ser replicada por otros, por tanto cuenta con capacidades para producir alianzas y ampliar su impacto, de hecho ya ha sido replicada por algunas ciudades principales del país, lo que demuestra su éxito, su alcance y su crecimiento continuo.

Se evidencia una demanda creciente de actividades físicas y recreativas adaptadas a las necesidades y capacidades de las personas de la tercera edad y a su vez esta comunidad se ve beneficiada de muchas maneras desde el mejoramiento de su salud física mental y emocional hasta contribuir en una vida más independiente.

El IDRDR tiene, demuestra y desarrolla una oportunidad única para promover la inclusión social de las personas de la tercera edad, combatiendo el aislamiento y la soledad.

Como recomendación, se sugiere horarios más flexibles o más sesiones en un mismo día ya que la actividad física solo se realiza 1 sola vez por día en horarios de la mañana, en cuanto a las sesiones virtuales se sugieren continuar fortaleciéndolas en cuanto al manejo de las redes sociales ya que la mayoría de las personas de la tercera edad desconocen el manejo y acceso a estas herramientas.

También se debe asegurar el mantenimiento de los espacios deportivos al aire libre ya que en el parque costa azul en donde se realiza esta actividad se evidencia algunos deterioros también se debe invertir en equipamiento específico para las personas de la tercera edad ya que en algunas actividades se les indica que material deben llevar.

Se recomienda realizar evaluaciones periódicas por medio de encuestas de satisfacción con el fin de conocer la opinión de los participantes sobre el programa que se vienen realizando con ellos y hacer mejoras si se es necesario también se podría definir los indicadores de impacto del programa en cuanto a la salud física mental y social para las personas de la tercera edad.

Referencias bibliográficas

Actividad física y deporte al adulto mayor <https://www.idrd.gov.co/recreacion/actividad-fisica-y-deporte/persona-mayor>

Alcaldía Local de Suba (2022) *asistencia_de_la_tercera_edad_encuentro*
<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://www.suba.gov.co/milocalidad/masiva-asistencia-la-poblacion-mayor-la-localidad-suba-la-segunda-asamblea-del-consejo&ved=2ahUKEwjaxcecy6OJAxWbSTABHXPvJKoQFnoECBYQAQ&usg=AOvVaw11x7e0od5RSfZCP1XTFzJs>

Aviso informativo (2024) sobre el programa actividad física para el adulto mayor con número de radicado # 20245200256751, enviado vía E-MAIL

Bogotá en forma <https://www.idrd.gov.co/recreacion/actividad-fisica-y-deporte/persona-mayor>

Calderón Sánchez, L y Medina Vargas, P. (2023). *Tejiendo sueños: Lazos sociales como promoción del envejecimiento activo y saludable desde una mirada de Trabajo Social*.

Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca. <https://www.ciencuadras.com/blog/guia-de-barrio-costa-azul-bogota>

Entrevista realizada a un instructor físico encargado de brindar actividad física en el Barrio Costa azul (22 de octubre de 2024) localidad de Suba. (Archivo de video).

<https://youtu.be/Sr7uHp9jXsc>

Folleto epiandes salud y bienestar al ritmo de las comunidades / temas de interés p.d.f.

<https://www.idrd.gov.co/recreacion/bogota-en-forma>

IDRD instructores de actividad física requisitos y resolución 618 de 2024 (2024)

<https://www.idrd.gov.co/recreacion/bogota-en-forma/actividad-fisica-comunidad-general/instructores-de-actividad-fisica>

Instituto distrital de recreación y deporte balance_social_0_pdf

https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.idrd.gov.co/sites/default/files/t_4_planeacion/2022-04/Balance_Social_0.pdf&ved=2ahUKEwjGp4LvzaOJAxVAmLAFHc-3DyIQFnoECD4QAQ&usg=AOvVaw3Ko7zyx8fR-cf3hcqsKm-j

¡Participa, es gratis! Programa de actividad física para adulto mayor del IDRD

<https://bogota.gov.co/mi-ciudad/cultura-recreacion-y-deporte/participa-programa-de-actividad-fisica-para-adulto-mayor-del-idrd>

Recreación persona mayor IDRD <https://www.idrd.gov.co/terminos-y-condiciones>