VIDA ACTIVA

Reporte 2024-2025

División de Salud Integral y Bienestar Comunitario
Departamento de Salud
SEPTIEMBRE 2025

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

VIDA ACTIVA

TABLA DE CONTENIDO

03	**04**	**05**
Resumen	Perfil del participante	Resultados
07	**08**	**09**
Satisfacción	Historias de éxito	Conclusión
10	**11**	**13**
Referencias	Anejo	Contacto

VIDA ACTIVA

RESUMEN

Descripción

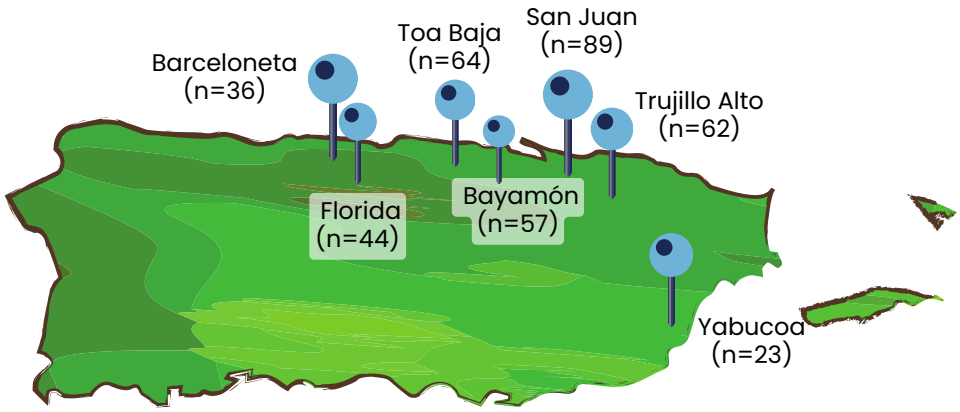
Vida Activa es una iniciativa de actividad física grupal dirigida a adultos mayores. Consiste en un máximo de 2 sesiones semanales de aproximadamente 1 hora cada una, durante un periodo de 5 semanas. Este entrenamiento incluye un componente educativo y un componente práctico de actividad física adaptada a la población de adultos mayores. El componente práctico incluye resistencia aeróbica, entrenamiento funcional, resistencia muscular, flexibilidad dinámica, flexibilidad estática, ejercicios posturales, entrenamiento de fortalecimiento de las piernas, entrenamiento de fortalecimiento de la espalda, ejercicios de equilibrio y ejercicios de coordinación. El reporte qie se presentará a continuación tiene como propósito evaluar la implementación de la iniciativa durante el periodo de octubre 2024 a agosto 2025. A continuación, se presentan los **ocho (8) grupos** de Vida Activa que se brindaron alrededor de Puerto Rico.

Lugar	Municipio	Fecha	Participantes
Centro Juventud Eterna	Barceloneta	Octubre	36
Centro Un Nuevo Amanecer	Florida	Octubre	44
Centro Pedro Calderón	Trujillo Alto	Enero	62
Centro CAMPEA	Yabucoa	Febrero	23
Centro de Edad Avanzada	Toa Baja	Febrero	64
Centro de Envejecientes Buen Consejo	San Juan	Marzo	47
Centro Shalom	Bayamón	Mayo	57
Centro Edad Avanzada Cupey Alto	San Juan	Junio	42

PERFIL DEL PARTICIPANTE

La iniciativa de **Vida Activa** impactó a 375 adultos mayores, entre esto se encuentran mujeres, con edad entre 75 a 89 años de edad, seguido por 60 a 74 años de edad. La mayoría de los grupos se realizaron en el área norte de la Isla. Gran parte (93%) de los participantes asistieron al menos a 2 sesiones, mientras que más de la mitad (70%) asistieron al menos a 6 de las 10 sesiones de actividad física.

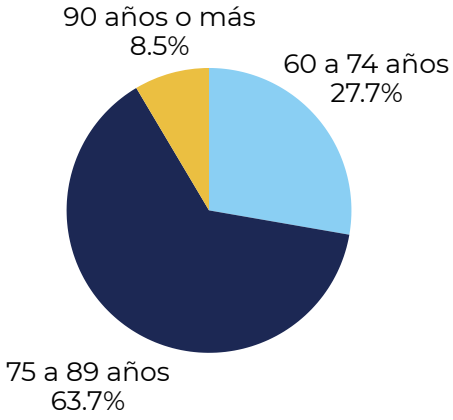
375
participantes



Sexo

El 67% de los participantes eran mujeres.

Edad



93% de los participantes asistieron al menos a 2 sesiones.

70% de los participantes asistieron al menos 6 sesiones.

(n=375)

RESULTADOS

Actividad Física

4 Ejercicios comunes que realizan actualmente

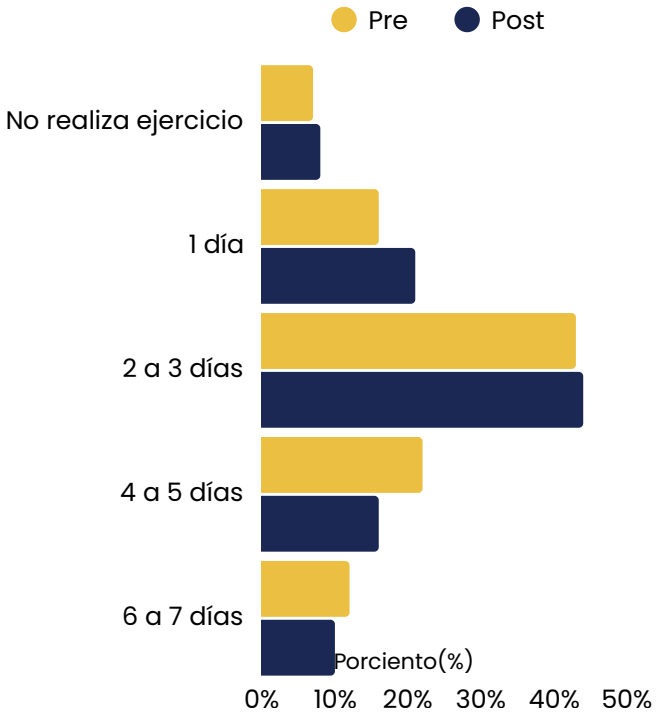
67%
Caminar

41%
Ejercicios adaptados

41%
Estiramiento

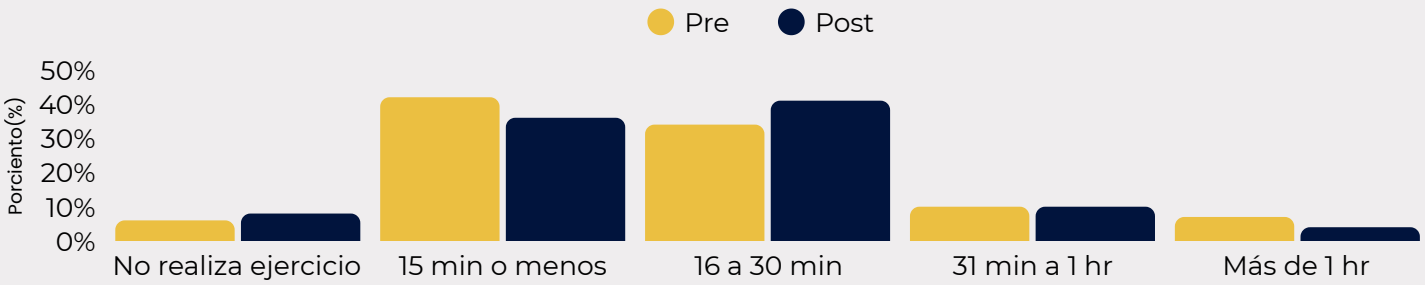
27%
Bailar

Frecuencia de ejercicio semanal



Gran parte de los participantes realizan actividad física de 2 a 3 días a la semana. Entre las actividades más comunes está caminar, realizar ejercicios adaptados y estiramientos.

Tiempo de ejercicio diario



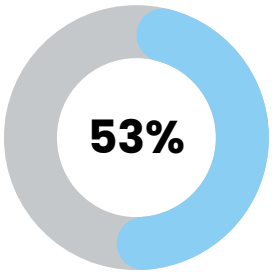
23%* de los participantes incrementaron significativamente el tiempo de actividad física diaria, mientras que un 55% se mantuvo igual. Más de la mitad (51%) realizan de 16 minutos a 1 hora de ejercicio diario. Al finalizar, el 14% de los participantes realizan más de 30 min de ejercicio diario.

*T-prueba pareada
n = 322

VIDA ACTIVA

RESULTADOS

Tiempo sentado al día



2 a 4 horas

Después de participar en el programa, cerca de la mitad de los participantes pasan de **2 a 4 horas** sentados diariamente (53%). El 17% de los participantes redujeron su tiempo de sedentarismo, mientras el 59% se mantuvo similar.

2 Actividades en las que pasan más tiempo sentado

71%
Televisión

13%
Leyendo, escribiendo y/o terapia/reflexión

Las actvidades sedentarias más comunes en el adulto mayor fueron ver televisión y realizar otras tareas como leer, escribir y/o terapia/reflexionar. Algunos de los motivos para realizar actividad física fueron cuidar su salud, mejorar su actividad física y aliviar dolores.

Razones por la que le gusta o gustaría hacer ejercicio

81% Cuidar su salud

66% Mejorar actividad física

65% Aliviar dolores

43% Evitar problemas cardíacos

37% Socializar

*T-prueba pareada
n = 322

VIDA ACTIVA

SATISFACCIÓN

Alto nivel de satisfacción

En general, la mayoría (99%)* de los participantes indicaron que Vida Activa fue **bueno y excelente**. A su vez, mostraron un alto nivel de satisfacción en los temas discutidos, organización del programa, distribución del tiempo, conocimiento del recurso y la oportunidad de participar.

- **Temas discutidos** 98%
- **Organización** 99%
- **Distribución del tiempo** 99%
- **Conocimiento del recurso** 100%
- **Oportunidad de participar** 99%

n=313, *Promedio

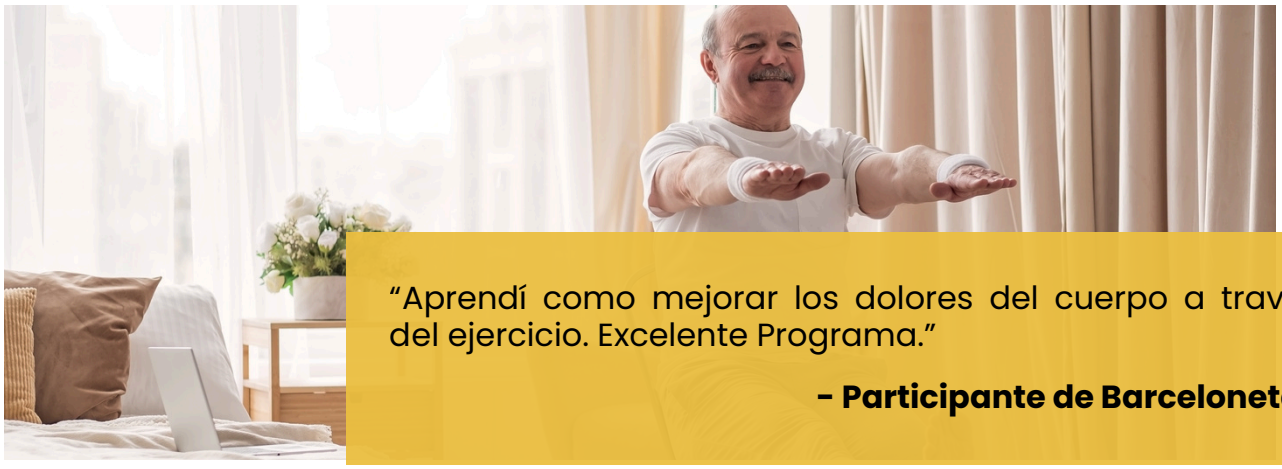
VIDA ACTIVA

HISTORIAS DE ÉXITO

Todos los comentarios y experiencias compartidas por los participantes referente a Vida Activa fueron positivos. Entre algunas **historias de éxito** se destacan:

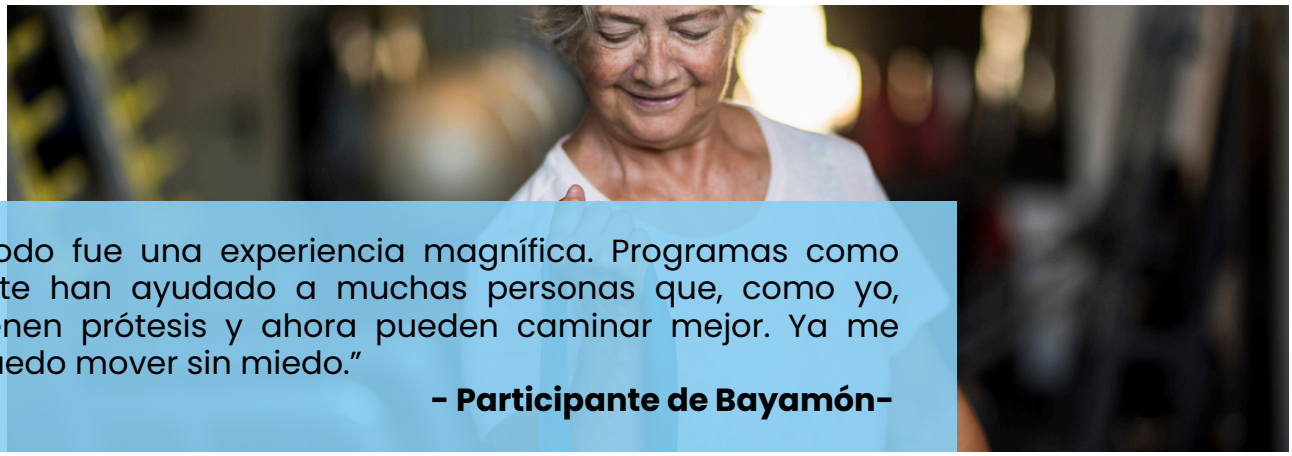
"Me siento más flexible debido a los ejercicios. El recurso es una persona bien profesional y atento con las personas de edad avanzada."

- Participante de Barceloneta -



"Aprendí como mejorar los dolores del cuerpo a través del ejercicio. Excelente Programa."

- Participante de Barceloneta-



"Todo fue una experiencia magnífica. Programas como este han ayudado a muchas personas que, como yo, tienen prótesis y ahora pueden caminar mejor. Ya me puedo mover sin miedo."

- Participante de Bayamón-

CONCLUSIÓN

La actividad física regular es beneficiosa para la salud física y mental. En las personas adultas, ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles, y favorece la salud cerebral y el bienestar general (OMS). Se recomienda que los adultos mayores dediquen al menos 150 minutos semanales de actividades físicas moderadas aeróbicas. Aquellos con movilidad reducida se le recomienda tres días o más a la semana, para que les ayude a mejorar su equilibrio, prevenir las caídas y mejorar sus actividades del diario vivir.

La iniciativa de Vida Activa se llevó a cabo de manera exitosa según establecido en el plan de trabajo. Los resultados demostraron incremento moderado de actividad física en los adultos mayores.

Además, mostraron altos niveles de satisfacción, en particular por la motivación que la iniciativa le brinda para realizar actividad física y como refuerza el aspecto social del adulto mayor. Entre los beneficios que se pudieron identificar son:

- Promover que los adultos mayores alcancen las 150 minutos de actividad física recomendadas.
- La caminata es la actividad más frecuente entre los adultos mayores.
- El interés del adulto mayor en mejorar su salud física y aliviar dolores.

La iniciativa subraya la importancia de continuar promoviendo los numerosos beneficios de la actividad física. Para continuar abordando esta necesidad de salud pública, la iniciativa de Vida Activa se integró dentro del plan de trabajo 2025-2026 del Preventive Health and Health Services Block Grant.

Referencias

1. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
2. https://www.who.int/multi-media/details/who-guidelines-on-physical-activity-and-sedentary-behaviour
3. https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud

Anejos

VIDA ACTIVA

2025

Imágenes de los grupos realizados.

Contacto

Referencia recomendada: Morales-Sánchez, K., Rodríguez-Lebrón, W., Díaz-García, R., Rodríguez-Rodríguez, M.,(2025). Reporte 2024-2025: Programa de Vida Activa. San Juan, PR: Departamento de Salud.

Secretaría Auxiliar de Servicios para la Salud Integral. Sección de Comunidades Saludables.

marcorodz@salud.pr.gov

www.salud.pr.gov

787-765-2929 EXT. 4123

Subvención: El desarrollo del reporte 2024-2025 y la implementación del Programa de Vida Activa está subvencionado por el *Preventive Health and Health Services Block Grant* bajo el Award No. 1 NB01PW000025-01-00.