

Actividad física gratuita para adultos mayores en distintos espacios públicos de la ciudad

16/01/2026



Desde el área del Adulto Mayor se impulsan propuestas al aire libre durante el verano, con clases adaptadas, gratuitas y en horario matutino para evitar las altas temperaturas y promover el bienestar físico y social.

La actividad física para personas mayores continúa

consolidándose como una política sostenida en San Rafael, incluso durante el período de vacaciones de verano. Con el objetivo de garantizar el acceso a propuestas saludables, gratuitas y adaptadas, el área del Adulto Mayor puso en marcha una serie de espacios al aire libre donde vecinos y vecinas pueden realizar ejercicio en horarios adecuados, cuidando la salud y fomentando la integración social.

En diálogo con **Diario San Rafael** y **FM Vos 94.5**, Cristian Escudero, titular del área del Adulto Mayor, explicó que el trabajo no se interrumpió a pesar del receso estival. **“Hemos tenido un año en el que hemos estado desarrollando actividad física en varios barrios distintos, pero este año, en las vacaciones, tenemos un equipo de trabajo que ha seguido activo para poder seguir brindando ese servicio”**, señaló.

Las actividades se desarrollan por la mañana, a partir de las 9, una decisión que responde principalmente a las altas temperaturas propias de esta época del año. **“Ahora se da a esa hora, más que nada por el tema del calor”**, detalló Escudero, quien remarcó que se busca cuidar especialmente a las personas mayores evitando horarios de riesgo.

“Tenemos tres espacios acá en Ciudad con actividad física”, indicó el funcionario. Uno de ellos funciona en La Colina, en Pueblo Diamante, donde las clases se dictan los lunes y miércoles desde las 9 de la mañana. A su vez, los martes y jueves hay actividad tanto en la Plaza Independencia como en la plazoleta San Rafael Arcángel, ubicada sobre la avenida El Libertador.

Escudero explicó que estas propuestas se complementan con otras actividades que dependen de la Dirección de Deportes. **“Tenemos actividades que se dan a través de la Dirección de Deportes, como aqua zumba y todo ese tipo de actividades, que son por lo general por la tarde, así que aprovechamos para brindarle otro servicio también a nuestros adultos mayores en el horario de la mañana”**, comentó, y agregó que este esquema

también permite evitar inconvenientes climáticos como tormentas.

Uno de los puntos centrales del programa es su carácter “totalmente gratuito”, subrayó Escudero, quien además destacó que la convocatoria viene en aumento desde el inicio de la semana. **“Ya se han incrementado varias personas; tenemos entre 10, 15 y 20 personas en cada uno de los lugares”**, afirmó.



El responsable del área invitó a sumarse a todos los adultos mayores, eligiendo el espacio que les resulte más cercano y cómodo. “La idea es pasar realmente una hora, hora y media de actividad física totalmente adaptada; no es con exigencia, sino que sea un espacio de recreación y de distensión”, expresó.

Más allá del ejercicio en sí, Escudero remarcó la importancia del aspecto social que tienen estas propuestas. “Esa es la idea: que se acerquen, que compartan, que charlen, que salgan de su casa un poco”, sostuvo, y agregó: “Como siempre decimos, la idea es que no estén encerrados, centrados en sus problemas, sino que tengan una hora de esparcimiento”.

En ese sentido, destacó los beneficios integrales que genera la actividad física, no solo en el cuerpo sino también en la mente y el estado de ánimo. Incluso desde su experiencia personal, Escudero reconoció: “Realmente te cambia el día completo”.

La elección de espacios públicos también cumple un rol clave en la difusión de la propuesta. **“Se están duplicando porque, al hacerlo en un espacio público al aire libre, la gente ve de pasada”**, explicó, y añadió que muchas personas se suman al ver las clases en funcionamiento, generándose un efecto contagio entre vecinos y vecinas.

Otro aspecto que se buscó aclarar es que se trata de una actividad abierta a toda la comunidad de personas mayores, sin distinción de género. “No es solamente para mujeres; es un espacio al que pueden asistir tanto hombres como mujeres”, afirmó Escudero.