

**Derecho a la recreación de los adultos mayores: Análisis desde el género y  
la pobreza para la garantía del derecho**

Older adults' right to recreation: A gender and poverty analysis for the guarantee of  
the right

ANA MARÍA GARCÍA OROZCO

Tesis de grado

Asesora,  
Lina Marcela Estrada Jaramillo

UNIVERSIDAD EAFIT  
ESCUELA DE DERECHO  
DERECHO  
MEDELLÍN  
2025

## Resumen

Los adultos mayores son un grupo poblacional de relevancia debido a su aumento en la estructura demográfica del mundo, en los últimos años desde las organizaciones supranacionales y los Estados se han reconocido necesidades propias de esta etapa de la vida, lo que ha conllevado a la creación de derechos especiales para este grupo etario, sin embargo, la garantía y protección de estos aún es limitada, sobre todo en derechos como el de recreación.

Con más frecuencia se habla de envejecimiento saludable para que los adultos mayores tengan una vida digna, este tipo de envejecimiento está estrechamente relacionado con el derecho a la recreación; para garantizar este derecho en Colombia hay que analizar si factores como el género y la pobreza inciden en la posibilidad de los adultos mayores de ejercer el goce efectivo del derecho a la recreación.

Para concluir que las situaciones de pobreza y discriminación por razones de género son determinantes al momento de hacer efectivo el derecho a la recreación, pues las políticas públicas vigentes no tienen en cuenta las necesidades específicas de los adultos mayores, lo que genera que no haya oferta pública, gratuita y con enfoque de género que cubra las necesidades de estos.

---

<sup>1</sup> Estudiante de último semestre de Derecho, correo electrónico [amgarciao@eafit.edu.co](mailto:amgarciao@eafit.edu.co). Este artículo se realizó bajo la asesoría de Lina Marcela Estrada.

## **Abstract**

In recent years, supranational organizations and States have recognized the needs of this stage of life, which has led to the creation of special rights for this age group; however, the guarantee and protection of these rights is still limited, especially in rights such as the right to recreation.

In order to guarantee this right in Colombia, it is necessary to analyze whether factors such as gender and poverty have an impact on the possibility of older adults to exercise the effective enjoyment of the right to recreation.

To conclude that situations of poverty and gender discrimination are determinant at the moment of making the right to recreation effective, since current public policies do not take into account the specific needs of older adults, which generates that there is no public offer, free of charge and with a gender approach that covers their needs.

## **Palabras claves**

Adultos mayores, envejecimiento, derecho a la recreación, pobreza, género,

## **Introducción**

El mundo actual se enfrenta a una reducción importante en el número de nacimientos y a un acrecentamiento en el grupo etario de los adultos mayores, estos cambios demográficos a nivel mundial pusieron a estos últimos en una esfera de importancia alta, que ha implicado no solamente un cambio en la composición poblacional sino un cambio frente al reconocimiento de los derechos de este grupo.

Desde los organismos supranacionales, como la ONU y la OMS, cada vez se dictan con más frecuencia se dictan acuerdos internacionales o recomendaciones, con el fin de promover el envejecimiento activo y ampliar el catálogo de derechos de los adultos, ajustándose a sus realidades, pero en la práctica muchos de esos acuerdos no se hacen efectivos.

En Colombia, la situación es crítica pues, aunque hay un desarrollo normativo de más de 30 años, los adultos mayores siguen estando sometidos a situaciones de vulnerabilidad, en especial frente a derechos como el derecho a la recreación, que aún falta por desarrollar desde la normatividad y la doctrina. Por lo anterior surge la pregunta: ¿Qué incidencia tiene el género y la pobreza en la garantía del derecho a la recreación de los adultos mayores?

Este artículo cuenta con seis capítulos donde se analizarán los adultos mayores en relación al género y la pobreza frente al goce efectivo del derecho a la recreación. El primer capítulo relata el desarrollo normativo en el ámbito internacional y nacional de los derechos de los adultos mayores, evidenciando los cambios demográficos presentados a nivel global. En el segundo capítulo, se exponen algunas cifras relevantes de los adultos mayores en Colombia con base en el informe técnico de la Política de Envejecimiento y Vejez 2022-2031. En el tercer capítulo se explica el derecho a la recreación y su importancia para el ciclo de vida de los adultos mayores, también se analiza cómo se encuentra planteado este derecho en el ordenamiento jurídico colombiano. El cuarto capítulo relaciona el derecho a la recreación con la pobreza, esto con el fin de demostrar como la pobreza limita el acceso a actividades de recreación y esto deteriora de manera acelerada la salud de los adultos mayores. El quinto capítulo

se enfoca en explicar porque las adultas mayores se encuentran en mayores situaciones de vulnerabilidad, pues los procesos de envejecimiento son diferentes a los de los adultos mayores esto con el fin de entender que la oferta de recreación debe ir acompañada de enfoques de género. El sexto capítulo, es un análisis de la oferta de recreación en la ciudad de Medellín, que tiene como fin demostrar la baja cobertura de los programas de recreación públicos para los adultos mayores.

Finalmente, el séptimo capítulo refleja la necesidad de políticas públicas efectivas que reconozcan el derecho a la recreación como un elemento fundamental del envejecimiento saludable enfocándose en las necesidades propias de los adultos.

Para realizar este artículo se utilizó la revisión de bases de datos académicas como Redalyc, Google Scholar y EBSCO entre los meses de noviembre de 2024 y marzo de 2025 con la intención de profundizar los temas de envejecimiento, vejez y derecho a la recreación. También se evaluó la relación entre el derecho a la recreación y los conceptos de pobreza y género utilizando palabras claves para encontrar resultados más precisos. Después de analizar los resultados arrojados por las bases de datos, se contrastó la información con la normatividad actual frente a la protección de los adultos mayores en Colombia.

## **1. Los adultos mayores**

La preocupación por estudiar a los adultos mayores surgió en 1978 en la Asamblea General de Naciones Unidas debido al aumento de la población de personas mayores en el mundo, posterior a ello, se celebró la Primera Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento en Viena en 1982, de esta se derivó un Plan de Acción con miras a

garantizar el bienestar social de este grupo etario. En 2002, se llevó a cabo la Segunda Asamblea Mundial sobre Envejecimiento en Madrid, que tenía como fin revisar el cumplimiento de los objetivos de la primera asamblea y actualizarlos conforme al cambio de siglo, derivado de esta surgió un Plan Internacional que además de bienestar social, buscaba garantizar derechos como la igualdad, salud, oportunidades laborales y envejecimiento saludable. La Asamblea Mundial sobre Envejecimiento en Madrid marcó un antes y un después frente al análisis de la población de adultos mayores pues evidenció un cambio en el crecimiento demográfico.

La transición demográfica se mueve de manera acelerada, para mediados de siglo los porcentajes de la población mundial correspondientes a viejos y jóvenes serán iguales. El porcentaje de las personas de 60 años y pasará del 10% al 21% y el porcentaje de los niños se reducirá en un tercio y pasará del 30% al 21%. (Declaración Política y Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento, 2002, p.13)

En los últimos años han surgido diferentes tipos de instrumentos tanto mundiales como regionales que buscan proteger la población de adultos mayores, algunos de ellos son la Declaración de Brasilia (2007), el Plan de Acción de la Organización Panamericana de la Salud sobre la salud de las personas mayores (2009), la Carta de San José sobre los derechos de las personas mayores de América Latina y el Caribe (2012) y el Plan para la Década del Envejecimiento Saludable 2020-2030 de la Organización Mundial de la Salud (2020).

En Colombia, la Ley 1251 de 2008 definió como criterio general que adulto mayor es aquella persona que cuenta con 60 años o más; debido a la diversidad cultural y social del país, algunas leyes han establecido criterios particulares para considerar adultos

mayores a personas que se encuentran en un diferente rango de edad, las comunidades indígenas y las personas con discapacidad serán consideradas adultas mayores desde los 50 años y las personas que demuestren condiciones de desgaste físico, vital y psicológico mayores harán parte de este grupo etario desde los 55 años.

El país, vía Bloque de Constitucionalidad, ha integrado a su ordenamiento jurídico estos tratados y convenciones internacionales sobre la protección a adultos mayores. El último que suscribió fue la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2015), ratificada por Colombia mediante la Ley 2055 de 2020.

Sin embargo, en Colombia, se ha tenido un desarrollo legislativo de más de 30 años sobre los adultos mayores. La Constitución Política en 1991 estableció en su artículo 46 que las personas de la tercera edad eran un grupo etario que requería protección. Luego, se expidió la Ley 1151 de 2007, donde se previó la creación de una política de envejecimiento y vejez; ese mismo año fue expedida la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2007- 2019. Para el año 2008, se promulgó la Ley 1251 que tiene como fin lograr que los adultos mayores sean partícipes en el desarrollo de la sociedad, teniendo en cuenta sus experiencias de vida, mediante la promoción, respeto, restablecimiento, asistencia y ejercicio de sus derechos; esta fue modificada por la Ley 1850 de 2017, que logró penalizar la violencia intrafamiliar y otros tipos de maltrato hacia los adultos mayores y estableció el derecho a los alimentos por parte de este grupo poblacional. Adicionalmente, la Ley 2040 de 2020, modificó nuevamente dicha Ley promoviendo la empleabilidad de las personas mayores.

En aras de los rápidos cambios demográficos frente a la población de adultos mayores, en 2015, el Ministerio de Salud y Protección Social modificó la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2007-2019, creando la Política Colombiana De Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024. Dicha política se quedó corta frente a los cambios poblacionales y las necesidades de estas, por ello, actualmente, se encuentra vigente el Decreto 681 de 2022, que es la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022-2031, que se adapta al Plan para la Década del Envejecimiento Saludable 2020-2030 (OMS) y promueve el desarrollo del envejecimiento activo y saludable y de una vejez digna, autónoma e independiente en condiciones de igualdad, equidad y no discriminación, en el marco de la protección de los derechos humanos y bajo el principio de corresponsabilidad individual, familiar, social y estatal.



Fuente: Elaboración propia

Por otra parte, la Corte Constitucional ha realizado una gran labor en el reconocimiento de los adultos mayores como parte fundamental de la sociedad en temas de salud, seguridad social, cuidado y derechos fundamentales que se visualizan en sentencias como la SU-109 de 2022 que previno al Gobierno Nacional para se abstuviera de decretar medidas limitativas de derechos con fundamento exclusivo en un criterio etario, también la T-333 de 2015 que reconoce el derecho al mínimo vital en los adultos mayores, la T-077 de 2024 en la cual instó al Ministerio de Salud y Protección Social a crear políticas de atención diferencial para adultos mayores en condición de soledad y la T-257 de 2017 que reafirma a los adultos mayores como sujetos de especial protección constitucional.

## **2. Los adultos mayores en Colombia**

Desde hace aproximadamente 50 años, los conceptos de envejecimiento, vejez y adulto mayor, han cambiado y pueden ser entendidos desde diferentes áreas del conocimiento.

Para la OMS (2024)

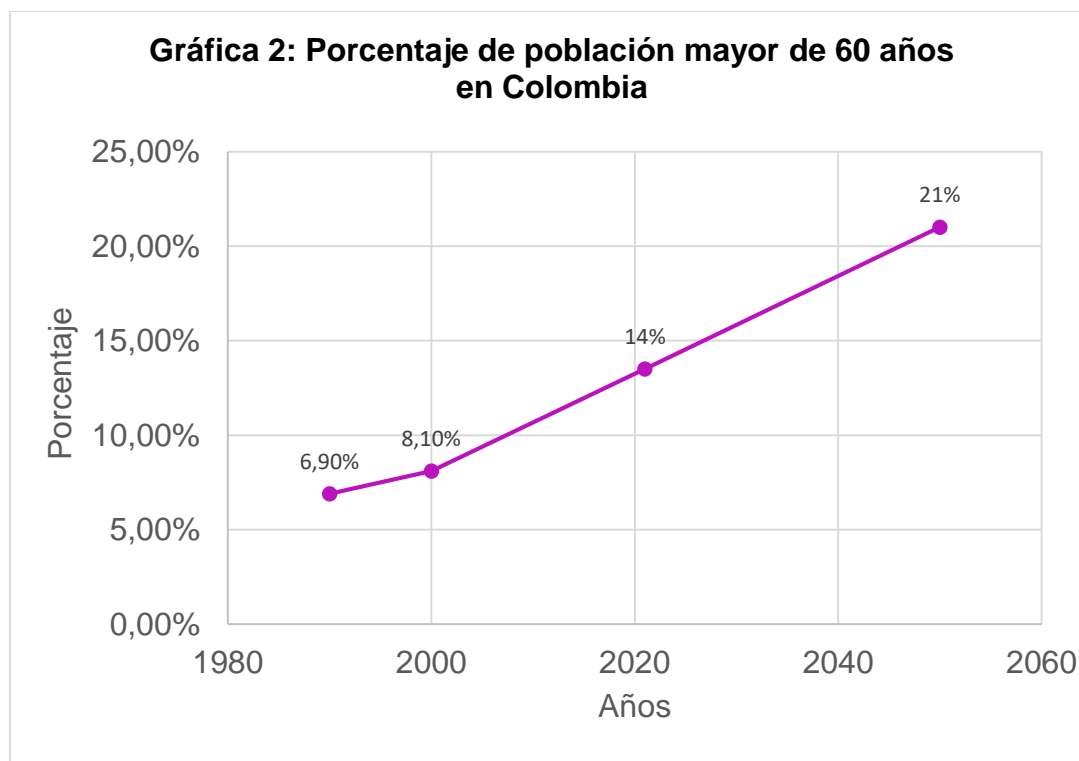
Desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia, a la muerte. Estos cambios no son lineales ni uniformes, y su vinculación con la edad de una persona en años es más bien relativa. La diversidad que se aprecia en la vejez no es una cuestión de azar. Más allá de los cambios biológicos, el envejecimiento suele estar

asociado a otras transiciones vitales, como la jubilación, el traslado a viviendas más apropiadas y el fallecimiento de amigos y parejas.

Sin embargo, desde otros puntos de vista, el envejecimiento no tiene necesariamente que ser un proceso negativo, por ello han surgido nuevas formas de entender este concepto

Con la progresión del envejecimiento global, además, el cambio hacia un discurso positivo sobre el mismo, incluyendo términos como envejecimiento saludable, exitoso o activo, ha cobrado fuerza, trascendiendo a una forma de ver el proceso mucho más integradora, estas condiciones son generalmente de orden multidimensional, teniendo en cuenta la prevención de enfermedades y discapacidades, el mantenimiento de una alta función física y cognitiva y el compromiso sostenido en actividades sociales y productivas. (Rowe, JW; Kahn, R.L.; 1997, como se citó en Gutiérrez, B; 2022)

La Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022-2031 evidenció cifras que permiten ver el cambio demográfico experimentado en Colombia en los últimos años con respecto al aumento de adultos mayores:



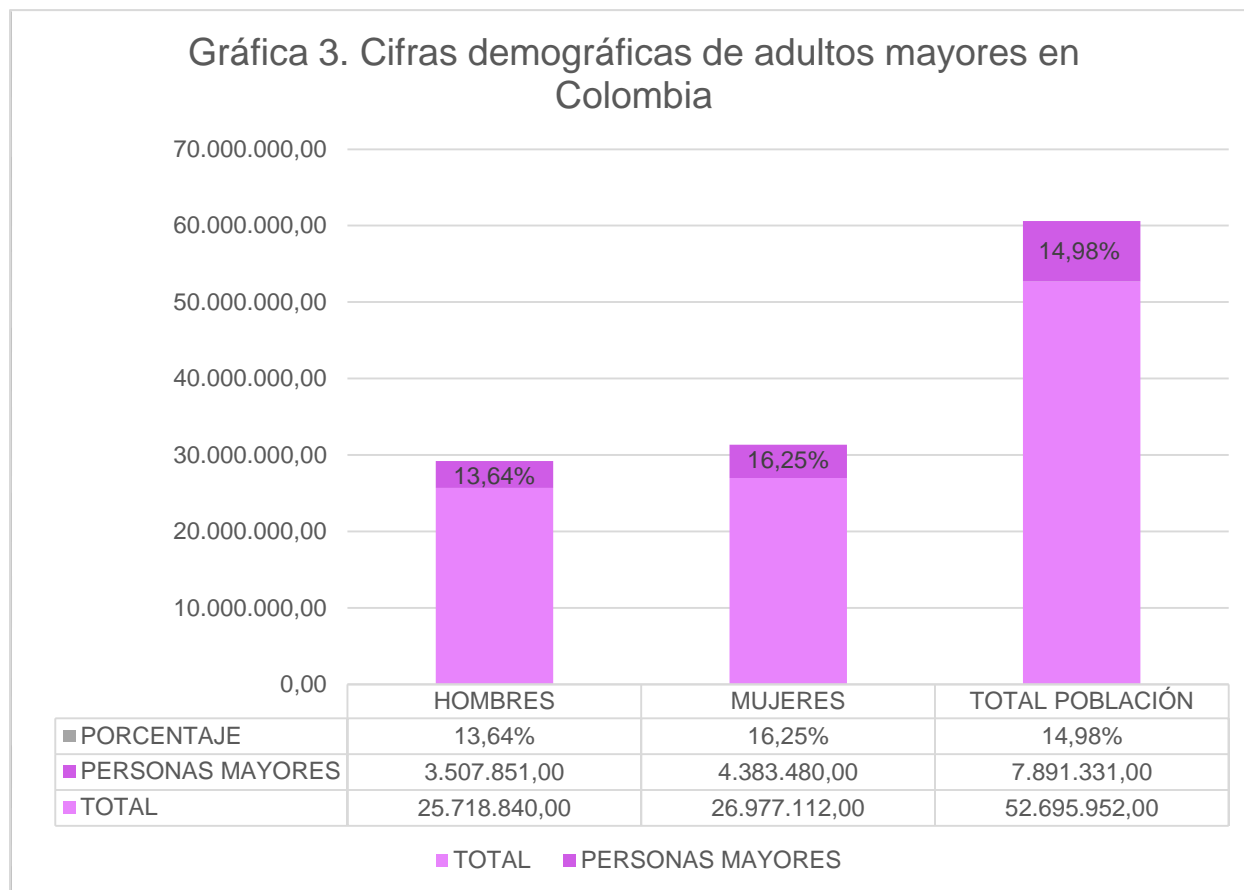
Fuente: Elaboración propia a partir de ONU Mujeres y DANE, 2020

En total, de acuerdo con las proyecciones poblacionales del Censo Nacional de Población y Vivienda hay 7.107.914 personas mayores en Colombia. La ubicación por zonas y su distribución por género se presenta a continuación:

<b>Tabla 1</b>			
<b>UBICACIÓN</b>	<b>PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS</b>	<b>MUJERES</b>	<b>HOMBRES</b>
Cabeceras municipales	5.491.964,00	57%	43%
Sectores rurales	1.615.950,00	48%	52%

Fuente: Elaboración propia a partir de La Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022-2031

De acuerdo con las cifras presentadas por el Ministerio de Salud y Protección Social, actualizadas a diciembre de 2024, las cifras demográficas de adultos mayores en el país, donde se evidencia que cerca del 15% de los colombianos se encuentran en este grupo poblacional, como se muestra en el siguiente gráfico:



Fuente: Elaboración propia con base en Ministerio de Salud y Protección Social, 2024, p.10

Los resultados permiten ver una mayor participación femenina (56%) en la totalidad de este grupo poblacional, frente a la de los hombres (44%). (Boletín Técnico: Personas Mayores del Ministerio de Salud y Protección Social, 2024)

Esta actualización reveló que del año 2021 al año 2024, la población de adultos mayores ha incrementado 783.417 personas, que equivale a un aumento del 11% en solo tres años. Por lo que es evidente, que la población de adultos mayores crece de manera acelerada. Estos cambios implican para cualquier ordenamiento jurídico realizar procesos de adaptación para las necesidades de los miembros de la sociedad. Los adultos mayores, cuentan con todos los derechos que cualquier colombiano posee que

están establecidos en la Constitución Nacional, pero, además, se entiende que los adultos mayores son sujetos de especial protección constitucional pues son una población vulnerable. La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores reconoció derechos exclusivos a los adultos mayores, con un enfoque diferencial para garantizar la protección de los mismos, estos derechos son: 1) igualdad y no discriminación por razones de edad, 2) a la vida y a la dignidad en la vejez, 3) a la independencia y a la autonomía, 4) a la participación e integración comunitaria, 5) a la seguridad y a una vida sin ningún tipo de violencia, 6) a no ser sometido a tortura ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes, 7) a brindar consentimiento libre e informado en el ámbito de la salud, 8) a recibir servicios de cuidado a largo plazo, 9) a la libertad personal, 10) a la libertad de expresión y de opinión y al acceso a la información, 11) a la nacionalidad y a la libertad de circulación, 12) a la privacidad y a la intimidad, 13) a la seguridad social, 14) al trabajo, 15) a la salud, 16) a la educación, 17) a la cultura, 18) a la recreación, al esparcimiento y al deporte, 19) a la propiedad, 20) a la vivienda, 21) a un medio ambiente sano, 22) a la accesibilidad y a la movilidad personal, 23) a los derechos políticos, 24) a la reunión y asociación, 25) a protección ante situaciones de riesgo y emergencias humanitarias, 26) a igual reconocimiento como persona ante la ley, y, 27) al acceso a la justicia.

Al contrastar estos derechos con la Política de Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022-2031, se encuentra que, a una gran parte de adultos mayores, no se les están garantizando sus derechos, en parte según Correa (2018) a “la dispersión de criterios y las indeterminaciones frente a la calidad del sujeto de la protección constitucional”; una de las cifras más preocupantes tiene que ver con el derecho a la recreación, al

esparcimiento y al deporte pues de los adultos mayores consultados para la elaboración de dicho instrumento, el 43,6% consideró que no hay parques o áreas para caminar y el 48,5% dijo que no hay centros deportivos o de recreación.

### **3. El derecho a la recreación**

La Ley 181 de 1995, que fomenta el deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre definió la recreación de manera técnica como un proceso de acción participativa y dinámica, que permite percibir la vida desde el disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento. (Ley 181 de 1995, artículo 5)

Mientras que La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, definió como derecho a la recreación para los adultos mayores, así:

La persona mayor tiene derecho a la recreación, la actividad física, el esparcimiento y el deporte. Los Estados Parte promoverán el desarrollo de servicios y programas de recreación, incluido el turismo, así como actividades de esparcimiento y deportivas que tengan en cuenta los intereses y las necesidades de la persona mayor, en particular de aquella que recibe servicios de cuidado a largo plazo, con el objeto de mejorar su salud y calidad de vida en todas sus dimensiones y promover su autorrealización, independencia, autonomía e inclusión en la comunidad. La persona mayor podrá participar en el

establecimiento, gestión y evaluación de dichos servicios, programas o actividades. (artículo 22)

Así mismo, la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez, da lineamientos fundamentales frente al derecho a la recreación en este grupo poblacional:

<b>Línea de acción</b>	<b>Objetivo</b>
Línea de acción 2	Fomentar la actividad física, el deporte y la recreación en el curso de vida a través de estrategias como desarrollar programas recreativos accesibles a todas las edades, con énfasis en la vejez, facilitar el acceso a programas inclusivos diseñados según las necesidades poblacionales, y la implementación de acciones para promover el uso adecuado de espacios públicos como parques y zonas verdes.
Línea de acción 4	Promover la cultura, el turismo, el ocio y el aprovechamiento del tiempo libre, respetando usos, costumbres y prácticas ancestrales mediante la implementación de acciones para difundir información sobre tarifas diferenciales para acceder a

	<p>espectáculos públicos, culturales, deportivos y recreativos, desarrollar una oferta cultural dirigida a las personas mayores, mejorar y diversificar los modelos sociales sobre la vejez para promover el reconocimiento e intercambio intergeneracional, destacando a los mayores como portadores y transmisores de conocimientos ancestrales importantes para las nuevas generaciones.</p>
--	---

Fuente: Elaboración propia con base en la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022-2031

<b>Eje estratégico</b>	<b>Objetivo</b>
Eje Estratégico 5	<p>Envejecimiento saludable para una vida independiente, autónoma y productiva en la vejez reconociendo el envejecimiento como un proceso natural de la vida y destacando la posibilidad de optimizar el bienestar físico, mental y social, por medio de la cultura del autocuidado, hábitos saludables y entornos que favorezcan la calidad de vida. Este eje tiene dos metas específicas: 1) Aumentar la cobertura nacional en programas asociados con</p>

	deporte, recreación y actividad física dirigidos a personas mayores; 2) Disminuir el número de personas mayores con riesgo de malnutrición.
--	---

Fuente: Elaboración propia con base en la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022-2031

No obstante, que el ordenamiento jurídico incluye el derecho a la recreación para los adultos mayores, las estrategias planteadas en instrumentos como la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez no se han hecho efectivas, por ello, la poca oferta pública de programas dirigidos a la recreación de los adultos no tiene la capacidad institucional de atender todas las necesidades de los adultos mayores debido al aumento de esta población, pero tampoco tiene en cuenta que el acceso al derecho a la recreación se relaciona intrínsecamente con factores como la pobreza y el género.

#### **4. Relación entre el derecho a la recreación en los adultos mayores y la pobreza**

La Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022-2031, evidenció que en un gran número de hogares donde habita un adulto mayor se encuentra en situaciones de pobreza. Los hogares donde el jefe de hogar es una persona mayor, la situación de pobreza ha crecido con el paso de los años pasando de 27,0% en 2019 a 30,3% en 2020, siendo más relevante la incidencia en zonas rurales y rurales dispersas, donde se ha presentado una variación negativa de - 6,5 puntos porcentuales, al pasar de 42,7% en 2019 a 36,2% en 2020, en este caso se entiende pobreza como incapacidad de adquirir elementos esenciales de la canasta básica (DANE, 2021)

En adición a esta situación, Colombia es un país con altos índices de informalidad donde la regla general no es acceder a una pensión cuando las capacidades físicas o mentales disminuyen por la edad, los adultos mayores continúan trabajando, muchas veces por el conseguir el sustento del día a día. En los adultos mayores que se encuentran en situaciones de informalidad los trabajos se caracterizan por ser de corta duración, inestables, con bajos salarios y sin acceso a seguridad social. Dadas estas condiciones aún después de la edad de jubilación y a pesar de la disminución en la capacidad física, los adultos mayores deben continuar desempeñándose en el mercado laboral para conseguir su sustento y el de sus familias. (Villar, Flórez, Valencia-López, Alzate Meza & Forero, 2016, p.19).

En el mundo, existen regiones conocidas como las zonas azules, que se caracterizan por tener altos índices de longevidad en su población. Una de las zonas azules más importantes del mundo, es la Península de Nicoya en Costa Rica

Entre los resultados que se destacan en las explicaciones sobre la longevidad en la Península de Nicoya están asociados a los estilos de vida, sobre todo relacionados al movimiento, estar al aire libre, socializar, recrearse, descansar, etc (Picón.; 2018, como se citó en Picón, J; 2014).

Estos resultados se han replicado en las otras zonas azules del mundo, lo que permite concluir que el envejecimiento saludable se relaciona con la recreación y con el descanso.

Recrearse implica tener disponibilidad de tiempo y de dinero, algunos ejemplos comunes de recreación son practicar algún tipo de deporte, asistir a actividades culturales como ir a cine o visitar museos, reunirse con la familia, leer un libro, viajar o tomarse un café. Pero en su mayoría, estas actividades no son gratuitas o si lo son generan gastos adicionales. Aquellos adultos mayores que se encuentran en situaciones de vulnerabilidad como la pobreza y que, además, deben permanecer en el mercado laboral no están en la capacidad de destinar recursos económicos a actividades de ocio pues las situaciones de vulnerabilidad llevan a estas personas a solo dedicarse a subsistir.

Algunos programas de recreación enfocados en adultos mayores son brindados por ejemplo por las cajas de compensación, sin embargo, se encuentra la misma dificultad, quienes acceden a estos programas deben estar afiliados al sistema de seguridad social y como se evidenció anteriormente, la mayoría de adultos mayores no cotizan a ese sistema pues se encuentran trabajando en la informalidad. Y si logran acceder, requieren recursos económicos para desplazarse a los centros de recreación, conseguir el vestuario adecuado, alimentarse e hidratarse de manera adecuada.

## **5. Relación entre el derecho a la recreación en los adultos mayores y género**

Los adultos mayores se enfrentan a situaciones de vulnerabilidad constantemente, como ya fue explicado anteriormente, pero las adultas mayores viven una situación aún más crítica. Las adultas mayores, se enfrentan a procesos naturales más complejos que los adultos mayores que la Política de Envejecimiento y Vejez 2022-2031 describe como el fenómeno de "feminización del envejecimiento", que implica que las mujeres viven más

años que los hombres, pero no siempre en las mejores condiciones, debido a la desigualdad que prevalece a lo largo de su vida.

Esto desencadena en que las adultas mayores se encuentran sometidas a situaciones de dependencia económica

Las mujeres tienen menos tiempo para el estudio y el aprendizaje en general, con lo cual afrontan mayores obstáculos para insertarse en el trabajo formal y, además, terminan asumiendo labores de menor valoración y con menores ingresos. Una de las consecuencias principales es que, al llegar a ser mayores, las mujeres se encuentran en una grave situación de desprotección, ya que no cuentan con pensiones ni compensaciones por tiempos de servicios al haberse mantenido fuera del mercado formal de trabajo (Mantilla, 2023, p. 20)

Igualmente, las adultas mayores se enfrentan a cambios en la última etapa de su vida como lo son la menopausia, la pérdida acelerada de masa ósea en comparación a los varones, barreras culturales sobre la actividad física, mayor impacto de las enfermedades, probabilidades más altas de padecer depresión o ver afectada su salud mental. Pero también siguen cumpliendo roles de cuidado dentro de la sociedad, las abuelas son señaladas como el principal recurso de las mujeres jóvenes trabajadoras (Muñoz & Espinosa, 2007, p.3)

Además, las mujeres son el grupo que más situaciones de violencia enfrenta. La Política de Envejecimiento y Vejez 2022-2031, reveló frente a las adultas mayores que “respecto a los casos de maltrato físico y sexual la mayoría fueron reportados por mujeres. (57% y

80% respectivamente). Estos reportes de violencias se dieron principalmente en zonas urbanas (12,5%), y en particular en personas que reportan ingresos económicos "muy insuficientes" (20,6%)”

Todos estos factores inciden en la posibilidad de las adultas mayores a acceder a espacios de recreación, pues culturalmente actividades como el deporte han sido reservadas únicamente para los hombres y la oferta actual promovida por las administraciones locales, no tiene en cuenta el enfoque de género para entender los intereses de recreación de las adultas mayores, además tener el rol de cuidadoras y encargadas de las labores domésticas reduce al mínimo el tiempo de disfrute personal. Finalmente, se encuentran barreras en la oferta al no encontrar espacios seguros para recrearse.

## 6. Análisis de la oferta de recreación para adultos mayores en Medellín

Medellín, es una de las principales ciudades de Colombia, según el DANE para el 2022, la ciudad contaba con 2,57 millones de habitantes. Pero Medellín no es ajena a la tendencia de envejecimiento demográfico; para el 2030, se espera el 20,3% de las habitantes de la ciudad sean adultos mayores, como se muestra a continuación:

<b>Año</b>	<b>Población total</b>	<b>Adultos mayores</b>	<b>Proporción adultos mayores</b>	<b>Adultas mayores</b>	<b>Proporción adultas mayores</b>	<b>Población total de adultos mayores</b>	<b>Proporción total</b>
2018	2.427.129,00	142.702	5,9%	210.982	8,7%	353.684	14,6%
2019	2.483.545,00	150.550	6,1%	222.962	9,0%	373.512	15,0%
2020	2.519.592,00	157.650	6,3%	233.716	9,3%	391.366	15,5%
2021	2.549.008,00	163.129	6,4%	243.441	9,6%	406.570	16,0%
2022	2.572.350,00	168.242	6,5%	252.753	9,8%	420.995	16,4%

2023	2.595.300,00	174.198	6,7%	263.032	10,1%	437.230	16,8%
2024	2.616.335,00	180.538	6,9%	273.815	10,5%	454.353	17,4%
2025	2.634.570,00	186.872	7,1%	284.565	10,8%	471.437	17,9%
2026	2.650.662,00	193.128	7,3%	295.156	11,1%	488.284	18,4%
2027	2.665.474,00	199.209	7,5%	305.441	11,5%	504.650	18,9%
2028	2.679.376,00	205.022	7,7%	315.298	11,8%	520.320	19,4%
2029	2.692.600,00	210.548	7,8%	324.684	12,1%	535.232	19,9%
2030	2.705.382,00	215.777	8,0%	333.565	12,3%	549.342	20,3%
2031	2.717.720,00	220.730	8,1%	341.958	12,6%	562.688	20,7%

Fuente: <https://terridata.dnp.gov.co/>

Como se evidencia, Medellín cuenta con una gran población de adultos mayores y se espera que esa población continúe en aumento, es importante destacar que hay más adultas mayores que adultos mayores, lo debería ir acompañado de una oferta diferenciada en los servicios.

Medellín cuenta con un catálogo variado para servicios de recreación en el ámbito privado, pues las cajas de compensación como Comfama y Comfenalco tienen programas para adultos mayores enfocados en la actividad física, pero para acceder a ellos se requiere estar afiliado o pagar una tarifa de acceso. También se encuentran programas como Saberes de Vida de la Universidad EAFIT, que se enfocan en la recreación de adultos mayores a través de entornos de aprendizaje, y su costo depende de las horas programadas, pero varían desde los \$500.000 hasta los \$5.000.000.

Sin embargo, el catálogo de oferta pública para los adultos mayores es muy reducido y la información es escasa. La Alcaldía de Medellín cuenta con 2 programas insignia para la recreación de adultos mayores Clubes de Vida y Canas al Aire (ejecutado a través del Instituto de Deportes y Recreación de Medellín –INDER-).

Los Clubes de Vida, son centros ubicados en cada comuna de la ciudad donde realizan las siguientes actividades gratuitas: actividad física, día de sol cada año, talleres de manualidades, capacitaciones y todas las actividades que se realizan en el marco de la Semana de las Personas Mayores. El programa de Canas al Aire es un servicio también gratuito, que presta el INDER, actualmente atiende a 39.000 personas mayores de 55 años (INDER, 06 de diciembre de 2024), que según el portal web de la entidad ofrece actividad física, deportiva y recreativa tres veces a la semana guiadas por un plan metodológico, orientadas por licenciados en educación física y profesionales en deporte.

Es decir, que para el 2024, el programa Canas al Aire solo atendió al 8,5% de la población de adultos mayores en la ciudad (elaboración propia a partir de la Tabla 2.), que es una cobertura baja frente al aumento drástico de este grupo etario. Adicionalmente, no se identifican programas con enfoque de género que les permita a las adultas mayores recrearse en espacios seguros. La baja cobertura se puede explicar desde muchas perspectivas, las principales son: la homogeneidad en la oferta y la dificultad de acceso a estos programas.

Esto significa que los adultos mayores al buscar ofertas de recreación pública y gratuita, solo encuentran opciones de actividad física, lo que limita el acceso a los servicios pues no para todas las personas realizar actividad física es recrearse. No hay una oferta cultural o académica que abarque muchos más intereses de los adultos mayores.

Adicional a eso, cada programa tiene unas pocas sedes por comuna. Pero en la ciudad las comunas son extensas, por ejemplo, la Comuna 1 está compuesta por aproximadamente 12 barrios, mientras que la Comuna 3 la conforman 19 barrios y la

Comuna 16 se compone de 22 barrios; cada comuna está mediada por factores sociales, culturales y económicos complejos, en muchas ocasiones desplazarse dentro de una misma comuna no es fácil y para un adulto mayor acceder al transporte público o un largo recorrido caminando es un reto.

## **7. Una nueva política**

Los adultos mayores no encuentran satisfechos sus derechos y en especial el derecho a la recreación, por falta de políticas públicas efectivas que entiendan al adulto mayor como un sujeto activo de la sociedad. Estos deben ser parte activa de la construcción de políticas que los beneficien pues solo quien es adulto mayor entiende los requerimientos para una vida plena que contribuya al envejecimiento saludable.

Adicionalmente, las políticas públicas deben incluir un enfoque diferencial que ponga a las adultas mayores en una condición de protección integral y que frente al derecho al derecho a la recreación se correspondan a la realidad y necesidades de estas mujeres.

Las nuevas políticas deben estar encaminadas a la construcción de ciudades con propósito, más oferta pública y gratuita en cantidad y en calidad y finalmente, en el reconocimiento de la recreación como eje transversal del envejecimiento activo.

### ***7.1. Diseño de ciudades con propósito***

Con los cambios demográficos acelerados que vive actualmente el mundo, las ciudades deben adaptarse a las nuevas dinámicas sociales. Desde los instrumentos estatales y locales se deben pensar ciudades habitables para los adultos mayores.

Los adultos mayores deben poder transportarse en las ciudades de forma amigable; las estaciones de metro o de buses deben tener accesos fáciles que no limiten la movilidad de estos y contar con los elementos de seguridad básicos como pasa manos y escalaras definidas, así como los otros medios de transporte público. Adicional a esto se deben plantear rutas de transporte que conecten de manera oportuna a los adultos mayores con el resto de la ciudad.

También debe haber espacios públicos sin barreras arquitectónicas o urbanísticas para los adultos mayores, servicios tan usados como los bancarios deben facilitar el acceso y comprensión de los adultos mayores a los mismos tengan o no algún tipo de discapacidad.

Se deben implementar estrategias de seguridad para los sitios concurridos por adultos mayores y tener protocolos definidos para los casos de cualquier tipo de maltrato contra adultas o adultos mayores.

Los adultos mayores no deben adaptarse a las ciudades, las ciudades deben adaptarse a sus nuevos habitantes y a los derechos que estos tienen. La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores le reconoció a este grupo veintisiete derechos específicos, que deben ser tenidos en cuenta desde la planeación territorial, como por ejemplo: brindarles acceso a centros de

salud cercanos donde sean atendidos integralmente pero también preguntarles que servicios requieren, disponer de brigadas de atención jurídica y que los casos de violencia sean atendidos efectivamente, pues todo esto contribuye a generar más interés, disponibilidad y seguridad al momento de acceder a espacios de recreación.

### ***7.2. Aumento en la oferta pública desde una óptica cualitativa y cuantitativa***

Como fue analizado en el municipio de Medellín y revelado en los estudios de la Política de Envejecimiento y Vejez 2022-2031, los adultos mayores no cuentan con una oferta amplia para recrearse de manera gratuita. Los adultos mayores cada vez requieren recrearse de manera más diversa.

Replicar programas como Saberes de Vida de la Universidad EAFIT, que les permite a los adultos mayores continuar en aprendizajes académicos y fomentando la salud mental, también reunir una cantidad razonable de adultos mayores con intereses comunes y realizar talleres prácticos como de manualidades o de fotografía. La oferta pública debe incluir actividades culturales como cine, visitas a museos, acceso a conciertos, festivales de música y ferias del libro.

El derecho a la recreación no debe limitarse al deporte pues cada adulto mayor presenta condiciones e intereses diferentes y así como los otros grupos etarios tienen un catálogo amplio de actividades para la recreación, los adultos mayores deben poder elegir en que actividades recrearse.

### ***7.3. Reconocimiento de la recreación como parte fundamental envejecimiento activo.***

La recreación no solamente es el disfrute del tiempo de ocio, la recreación es parte fundamental de la vida. Como se ha demostrado, que los adultos mayores accedan al derecho a la recreación contribuye a mejorar la salud física y mental de los mismos; los vincula de nuevo a la sociedad de la que culturalmente han sido apartados, dándoles poder de decisión frente a los sucesos de su entorno y retirándolos del aislamiento al que tradicionalmente han sido sometidos.

También es importante promover el envejecimiento activo como estrategia preventiva, Mejía (2017) concluye que “es claro que los costos de invertir en actividades recreativas disminuyen el gasto de la prestación de salud relativo a enfermedades no transmisibles, ya que está teniendo injerencia en la faceta preventiva del servicio de salud”. (p.26)

Recrearse es salud en todos los sentidos, pues además de prevenir problemas de salud como enfermedades, posibilita tener una vida más longeva, pero siendo activos en la vida personal, familiar y social; contar con adultos mayores saludables contribuye a una sociedad más equitativa. La OMS afirma que

Quando las personas viven estos años adicionales con buena salud y continúan participando en la vida de las familias y las comunidades como una parte integral de ellas, contribuyen al fortalecimiento de las sociedades; sin embargo, si estos años adicionales están dominados por la mala salud, el aislamiento social o la dependencia de cuidados, las implicaciones para las personas mayores y para el conjunto de la sociedad son mucho más negativa.

## **Conclusiones**

Los adultos mayores son un grupo etario vulnerable que cuenta con pocos mecanismos para garantizar sus derechos. El ordenamiento jurídico adoptó una lista de derechos enfocados en los adultos mayores, pero no estableció los mecanismos para su cumplimiento. La Política de Envejecimiento y Vejez 2022-2031, es un excelente documento guía, pero no se está poniendo en práctica en su totalidad por ejemplo la implementación del Observatorio Nacional de Envejecimiento y Vejez ha sido lenta y aún con poca información. Desde la jurisprudencia y la doctrina se ha logrado el reconocimiento de derechos como los de vida, salud y pensión. Sin embargo, el derecho a la recreación ha estado en el olvido.

Los adultos mayores no se recrean en Colombia por falta de oferta correspondiente a las necesidades específicas de este grupo. Las políticas públicas deben ir enfocadas en reconocer a los adultos mayores como sujetos activos en la sociedad con capacidad de decidir sobre sus gustos e intereses. Desde lo nacional hasta lo municipal se deben planear ecosistemas que les permitan a los adultos mayores habitar las ciudades de manera segura y amigable.

Adicionalmente, la oferta de recreación debe contar con un enfoque diferencial, pues los adultos mayores no son un grupo de necesidades homogéneas, pues de los 60 años a los 90 años o más, se presentan cambios fisiológicos y la oferta debe corresponderse a las necesidades e intereses de los diferentes tipos de adultos mayores. Las administraciones locales deben apostarle a que los adultos mayores continúen formándose integralmente no solo en actividades manuales o físicas sino en actividades

intelectuales que se correspondan a las metas de educación para toda la vida de la UNESCO.

Es posible apostarle a la economía plateada -Silver Economy- que es según el BID (2020) es “aquella parte de la economía global vinculada al cambio demográfico producido por el envejecimiento de la población cuyo enfoque se centra en las necesidades y demandas de los adultos mayores (p.5), pero es también el conjunto de acciones para que los adultos mayores formalicen pequeñas y medianas empresas, fomentando en ellos la independencia personal y económica, el trabajo formal y la actividad a través de la explotación de sus propias habilidades o talentos.

Todas estas iniciativas contribuyen de manera directa o indirecta a que los adultos mayores logren recrearse, pues les permite ser autónomos en factores como el tiempo y los ingresos económicos, pero por si solas no son efectivas, deben ir de la mano con lo ya anteriormente mencionado: mejoramiento de las ciudades y aumento de la oferta.

## Referencias Bibliográficas

Boletín Técnico: Personas Mayores. Ministerio de Salud y Protección Social. 05 de diciembre de 2024.

Constitución Política de Colombia. Artículo 46. 7 de julio de 1991 (Colombia).

Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. 15 de junio de 2015. Organización de los Estados Americanos.

Corte Constitucional. Sentencia T-333 de 2015.

Corte Constitucional. Sentencia T-257 de 2017.

Corte Constitucional. Sentencia SU-109 de 2022.

Corte Constitucional. Sentencia T-077 de 2024.

Correa Montoya, L., Rodríguez Parra, L. T., Suárez Ángel, C., & Rúa Serna, J. C. (2018). El olvido del derecho. Desprotección legal de las personas mayores de hoy y del mañana en Colombia. *Opinión Jurídica*, 17(33), 43-71.  
<https://doi.org/10.22395/ojum.v17n33a2>

Década de Envejecimiento Saludable 2020-2030. 14 de diciembre de 2020. Organización Mundial de la Salud.

Declaración Política y Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento. 2008. Organización de las Naciones Unidas.

Decreto 681 de 2022. Ministerio de Salud y Protección Social. Por medio del cual se adiciona el Capítulo 7 al Título 2 de la Parte 9 del Libro 2 del Decreto 780 de 2016

relativo a la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022 – 2031. 02 de mayo de 2022.

Gutiérrez B. La evolución del concepto de envejecimiento y vejez ¿Por fin hablaremos de salud en vejez en el siglo XXI?. *Salutem Scientia Spiritus* 2022; 8(4):14-22.

Instituto de Deportes y Recreación de Medellín. (06 de diciembre de 2024). <https://www.inder.gov.co/noticias/celebramos-20-anos-de-canas-al-aire-con-1-800-adultos-mayores/>

Mantilla Falcón, J., (2023). "No todas las vejeces son iguales": los derechos humanos de las mujeres mayores y la importancia del enfoque de género. *Revista Derecho del Estado*, (56), 217-245. <https://doi.org/10.18601/01229893.n56.08>

Mejía Cancelado, C. (2017). La garantía del derecho a la recreación en Colombia es un presupuesto para mejorar la salud pública de la población. *Uniandes*. Disponible en: <http://hdl.handle.net/1992/39695>

Muñoz Cobos, F., & Espinosa Almendro, J. M. (2008). *Atencion primaria*, 40(6), 305–309. <https://doi.org/10.1157/13123684>

La economía plateada en América Latina y el Caribe: El envejecimiento como oportunidad para la innovación, el emprendimiento y la inclusión (2020). Banco Interamericano de Desarrollo

Ley 181 de 1995. Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. 18 de enero de 1995. D.O. No. 41.679.

Ley 1151 de 2007. Por la cual se expide el Plan Nacional de Desarrollo 2006-2010. 25 de julio de 2007. D.O. No. 46.700

Ley 1251 de 2008. Por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores. 27 de noviembre de 2008. D.O. No. 47.186

Ley 1850 de 2017. Por medio de la cual se establecen medidas de protección al adulto mayor en Colombia, se modifican las Leyes [1251](#) de 2008, [1315](#) de 2009, [599](#) de 2000 y [1276](#) de 2009, se penaliza el maltrato intrafamiliar por abandono y se dictan otras disposiciones. 19 de julio de 2017. D.O. No. 50.299

Ley 2040 de 2020. Por medio de la cual se adoptan medidas para impulsar el trabajo para adultos mayores y se dictan otras disposiciones. 27 de julio de 2020. D.O. No. 51.388

Ley 2055 de 2020. Por medio de la cual se aprueba la «Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores», adoptada en Washington, el 15 de junio de 2015. 10 de septiembre de 2020. D.O. No. 51.433

Picón Cruz, J. C. (2018). El turismo como derecho humano y como factor determinante de longevidad de los adultos mayores: el caso de la Península de Nicoya, Costa Rica. , 8(2), 91-98.

Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2007- 2019. Ministerio de Salud y Protección Social. Diciembre de 2007

Política Colombiana De Envejecimiento Humano Y Vejez 2015-2024. Ministerio de Salud y Protección Social. Agosto de 2015

Sistema de Estadísticas Territoriales (s.f.) Departamento Nacional de Planeación.  
<https://terridata.dnp.gov.co/>

Villar, L., Flórez, C. E., Valencia-López, N., Alzate Meza, J. P., & Forero, D. (2016). Protección económica para la vejez en Colombia. ¿Estamos preparados para el envejecimiento de la población? Coyuntura Económica: Investigación Económica y Social.