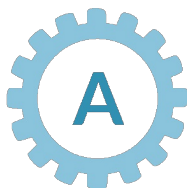


PROYECTO:

EJERCICIO FÍSICO Y
ALIMENTACIÓN EN
ADULTOS Y 3^a EDAD

AYUNTAMIENTO DE CORIA (CÁCERES)

CON FINANCIACIÓN EN EL MARCO DEL CONVENIO MSND-FEMP



ENTIDADES LOCALES ADHERIDAS A LA
RED ESPAÑOLA DE CIUDADES SALUDABLES

DATOS DE LA JUSTIFICACION

Nombre del proyecto: Ejercicio Físico y Alimentación en adultos y 3ª edad

Adecuación de prioridades de la convocatoria: Promoción de la actividad física y/o la alimentación saludable y sostenible

Población diana y cobertura: El proyecto deportivo se ha desarrollado en el municipio de Coria, así como, en sus dos pedanías de Puebla de Argeme y Rincón del Obispo, con el fin de integrar a toda la ciudadanía en la promoción de la actividad física y deportiva, como herramienta de mejora de la calidad de vida.

Número de personas beneficiarias directas: 200

Descripción de la actuación realizada: Todas las actividades van dirigidas a una amplia gama de edades, sin distinción de sexo y edad, cuyas inscripciones no solamente están abiertas a los ciudadanos locales, sino también a todos aquellos/as interesados/as en participar y formar parte en cualquiera de las actividades propuestas en este Proyecto Deportivo, con la intención de ampliar su cobertura a toda la Comunidad extremeña como de otras Autonómicas e incluso a participantes procedentes de otros países, como el país vecino de Portugal o Francia.

Las actividades a realizar son las siguientes:

- ESCUELA DE MULTIDEPORTES.
- GIMNASIA DE MANTENIMIENTO.
- CURSOS DE NATACIÓN.
- CURSOS DE AQUAEROBIC.
- RUTAS DE SENDERISMO.

Matriz de planificación:

Objetivo general: -Mejorar la calidad de vida de la población promoviendo el deporte como medio de disfrute y la actividad física como medio de mejora física general.

-Alcanzar beneficios del ejercicio físico tanto físicos y mentales, inmediatos y a largo plazo.

-Retrasar los efectos del envejecimiento (no el envejecimiento en sí mismo), evitando el sobrepeso, la pérdida ósea, fatiga, pérdida de memoria y otros problemas relacionados con el envejecimiento.

-Con la práctica del ejercicio físico regular, disminuir y prevenir, en su mayor grado, los principales factores de riesgo presentes en la sociedad actual, como son: prevención de enfermedades coronarias, hipertensión arterial, tratamiento de la obesidad, control de la diabetes, trastornos respiratorios, etc.

-Sensibilizar a los participantes sobre los beneficios de la actividad física en la vida cotidiana, mejorando su bienestar físico y social.

- Llevar el deporte aun sector cada vez más amplio de la población que satisfaga sus necesidades personales, prestando especial atención al género femenino.
- Dar a conocer a los niños/as la diversidad de actividades deportivas, así como sus reglas y funcionamiento, evitando la discriminación por razones personales, sexuales y sociales, así como los comportamientos agresivos.
- Posibilitar la máxima participación de los habitantes de las localidades de Coria, Puebla de Argeme y Rincón del Obispo, en los diferentes deportes o actividades dentro de las posibilidades de cada uno.
- Utilizar las instalaciones deportivas velando por su cuidado y mantenimiento.
- Desarrollar actividades físicas para personas de todo tipo de edades, sexo, raza, religión o condición social.
- Conocer y valorar, a través de la actividad física, el entorno natural que nos rodea, participando en su conservación y mejora.
- Promover la creación de asociaciones deportivas en la localidad, con el fin de consolidar la práctica deportiva como forma de vida saludable.
- Consolidación y creación de productos turísticos vinculados a la mejora de la salud, con la intención de hacer más atractiva la oferta en la Ciudad de Coria como destino turístico.

Objetivo específico: Cuando hablamos de los objetivos específicos a conseguir, dependerán de la tipología del deporte o actividad física que desarrolle:

- PASEOS SALUDABLES. Tiene como objetivo poner en valor nuestro entorno y recursos naturales que nos rodean, promocionando el turismo activo de la ciudad cauriense, además de sensibilizar sobre su cuidado y existencia entre todos los participantes y acompañantes.

- GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. Presenta como objetivos: Desarrollo de la agilidad, mejora de la tonicidad muscular, expresión muscular, resistencia, flexibilidad, relaciones sociales y de la calidad de vida, desarrollo de la coordinación dinámica general, consecución de hábitos de ejercicio físico, adquisición de hábitos alimenticios más adecuados.

- ESCUELA MULTIDEPORTES: Participar en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación por características personales, sexuales y sociales. Conocer y valorar los entornos en que se desarrollan participando en su conversación y mejora. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de aceptación y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar su tiempo libre.

- CURSOS DE NATACIÓN. Adquirir conocimientos básicos para mantenerse en el agua de forma segura y acondicionar el cuerpo a este tipo de actividades produciendo beneficios físicos y relacionales.

- CURSOS DE AQUAEROBIC: Incrementar la resistencia y la fuerza muscular, disminuir la grasa corporal, aumentar el recorrido de los movimientos, disminuir la presión sanguínea y el colesterol, evitar la pérdida de masa ósea, mejorar la condición física general y actividades de la vida diaria en cuanto a equilibrio, agilidad, coordinación, autoestima, prevenir malos hábitos posturales al mejorar los músculos del tronco.

Actividad: - GIMNASIA DE MANTENIMIENTO.

- CURSOS DE NATACIÓN.
- CURSOS DE AQUAEROBIC.
- ESCUELA DE MULTIDEPORTES.
- PASEOS SALUDABLES.

Descripción del IOV: Todas las actividades planteadas llevan desarrollándose muchos años, teniendo una gran demanda de usuarios. Además, una vez finalizada la actividad se pasarán encuestas de calidad a los participantes, para valorar los objetivos conseguidos y tener en cuenta posibles mejoras para futuras ediciones.

Resultado previsto: Como son actividades muy consolidadas en las localidades donde se desarrollan, los resultados a prever seguirán la misma dinámica que en las últimas ediciones, consiguiendo los objetivos específicos planteados.

Resultado alcanzado: Cada una de las actividades planteadas ha conseguido cada uno de los objetivos específicos propuestos. Algunas de ellas, como el caso de los Paseos Saludables, Gimnasia de mantenimiento, siguen aumentando sus expectativas, con la asistencia de una gran demanda de usuarios.

Fuentes de verificación: Las medidas utilizadas para verificar los resultados, se emplearon los cuestionarios finales de calidad realizados a los usuarios de cada actividad, además de los listados de

inscripciones previas que requiere cada evento.

Grado de consecución: El grado de consecución de los objetivos previstos es satisfactorio, e incluso muy satisfactorio teniendo en cuenta el alto volumen de participantes en algunas de las actividades, como pueden ser: cursos de natación, cursos de aquaerobic, paseos saludables, gimnasia de mantenimiento y la escuela de multideportes.

Recursos humanos, infraestructuras y materiales necesarias para el desarrollo de la actuación:

RECURSOS HUMANOS: para el desarrollo de las actividades se necesitó 4 monitores especializados en cada modalidad deportiva, teniendo en cuenta la Ley 15/2015 de 16 de abril, por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en Extremadura.

INFRAESTRUCTURA: se requirió las instalaciones del Pabellón cubierto, gimnasio de Zurbarán, Piscinas Municipales de verano, y espacios naturales.

RECURSOS MATERIALES: dependiendo de cada actividad:

- Cursos de Natación se empleó tablas, pulls-boys, churros y corcheras. Cursos de Aquaerobic: tablas, pulls-boys, churros y equipo de música.
- Gimnasia de Mantenimiento: esterillas, mancuernas, equipo de música, pelotas de psicomotricidad.
- Escuela Multideportes: balones, pelotas, picas, conos, raquetas de badminton, tenis, etc.

Población:

- Infancia
- Mayores
- Mujeres

Otros grupos de población: asociaciones y colegios

Acciones realizadas: todas las acciones que se llevan a cabo en el proyecto tratan de conseguir la misma participación para ambos sexos, disponiendo de las mismas condiciones de participación sin distinción de edades ni sexo.

Intersectorialidad: Todas las actividades ofertadas están respaldadas por la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Coria

Agentes de intersectorialidad:

Actor implicado: Población infantil, adultos y tercera edad

Sector: infancia, mayores y mujeres

Prevista: Sí

Dificultades y oportunidades: Dificultades:

- Existe una gama de edad entre los 17 y 30 años que son más reticentes a participar en las actividades, incluyendo del sexo masculino como femenino.
- Escasez de instalaciones deportivas con los que cuenta el municipio de Coria, lo que limita la organización de más eventos y escuelas deportivas.

Oportunidades:

- Por el contrario, las edades con más volumen de usuarios son la franja de 50 a 65 años, lo cual pone en valor el deseo de mejorar la calidad de vida y la salud de los ciudadanos

Participación social: Sí

Participación social explicación: Existe una alta participación de la sociedad coriense en los eventos y actividades que se plantean desde la Concejalía de Deportes, de tal forma, que se ven desbordadas algunas de las instalaciones deportivas con la que se cuenta, limitando su uso y poder



seguir creciendo.

Conclusiones: La población cauriense presenta una gran disponibilidad a la participación en las actividades que se ofertan desde la Concejalía de Deportes, resultando muy activa en algunas de ellas, sobre todo del sexo femenino en las franjas de edad entre los 45 y 60 años. Como punto a tener en cuenta menos satisfactorio, es la baja participación de los jóvenes entre los 16 y 30 años, cosa que se debería tener muy en cuenta si queremos tener una sociedad más dinámica y saludable a largo plazo.

Transferibilidad: no es el caso.

▪

▪

▪

▪

▪