

# Programa de actividad física en población de más 60 años

Ayuntamiento de Palau-solità i Plegamans



Ajuntament de  
Palau-solità  
i Plegamans

El Programa de actividad física en población de más de 60 años es un programa que se lleva a cabo en el municipio de Palau-solità i Plegamans para la población del municipio de más de 60 años que tiene el objetivo de mantenerse en forma y relacionarse entre iguales. Las actividades que se desarrollan van dirigidas generalmente al colectivo de mayores de 60 años, la mayoría jubilados y que tienen un perfil, la mayoría, poco activo o sedentario. Es un perfil que necesita hacer actividad física por diversos motivos:

1. **Mejora de la salud física:** El ejercicio ayuda a mantener y mejorar la salud cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y el equilibrio, lo cual reduce el riesgo de caídas, fracturas y enfermedades crónicas, como la hipertensión, diabetes tipo 2 y osteoporosis.
2. **Beneficios para la salud mental:** El deporte y la actividad física en personas mayores ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión. También mejora la calidad del sueño y la autoconfianza, contribuyendo a un mayor bienestar general.
3. **Incremento en la calidad de vida:** La actividad física fomenta la autonomía e independencia, ya que les permite mantener sus habilidades motoras y capacidades funcionales por más tiempo. Esto puede hacer que realicen sus actividades diarias con mayor facilidad, lo que mejora su calidad de vida.
4. **Promoción de la socialización:** Las actividades deportivas en grupo facilitan la interacción social y el establecimiento de nuevas relaciones, reduciendo la sensación de soledad y aislamiento, que es común en esta etapa de la vida. La interacción social, a su vez, mejora la motivación y la adherencia a los programas de ejercicio.
5. **Estímulo cognitivo:** Muchas actividades físicas, especialmente las que requieren coordinación, atención y aprendizaje, estimulan la función cognitiva, lo que puede ayudar a prevenir o ralentizar el deterioro cognitivo y las enfermedades neurodegenerativas.
6. **Desarrollo de la autoconfianza y satisfacción personal:** Lograr objetivos en el deporte, como caminar una cierta distancia o mejorar en un juego, contribuye al fortalecimiento de la autoestima y la satisfacción personal, lo que también incide positivamente en el estado de ánimo y la percepción de la propia salud.

La actividad física constituye uno de los pilares básicos para conseguir con éxito un envejecimiento saludable. Entendemos por actividad física una programación previamente reflexionada, planificada y estructurada de actividades. Son muchos los beneficios que nos aportará la práctica de una actividad física a nuestro organismo:



### Ámbito físico

- Cardiorrespiratorio: Mejorar e mantener la resistencia cardiovascular y la resistencia respiratoria
- Osteo-muscular: Mejorar la flexibilidad, la movilidad articular, la fuerza mínima y la actitud postural.

### Ámbito Psíquico

- Estimular la memoria, la capacidad de observación, la capacidad de concentración y favorecer la creatividad y la aceptación de un mismo

### Ámbito socioafectivo

- Establecer relaciones con el resto de los componentes del grupo y con los diferentes tipos de material y favorecer el intercambio de opiniones y conseguir un clima de relajación.

La concejalía de deportes coordina todas las actividades que se llevan a cabo en el municipio, sean organizadas des del mismo ayuntamiento, entidades municipales u otras administraciones como serían las Diputaciones provinciales.

En las actividades desarrolladas encaminadas a favorecer el envejecimiento activo, participan unos 240 usuarios/as de más de 60 años y cuenta con un equipo de 5 personas:

- Técnicos de Deportes
- Coordinador empresa contratada
- Monitores especializados en actividades para la gente mayor

El objetivo principal del programa y su ejecución en el municipio, por parte de los técnicos de deportes es la ***Programación y desarrollo de las actividades deportivas dirigidas a la tercera edad para mejorar en el ámbito físico, psíquico y socioafectivo.***

Como objetivos específicos tenemos los siguientes:

1. Mejorar y mantener la resistencia cardiovascular y la resistencia respiratoria.
2. Mejorar la flexibilidad, la movilidad articular, la fuerza mínima y la actitud postural.
3. Estimular la memoria, la capacidad de observación, la capacidad de concentración y favorecer la creatividad y la aceptación de un mismo.
4. Establecer relaciones con el resto de las/los componentes del grupo y con los diferentes tipos de material y favorecer el intercambio de opiniones.

Las tareas propias del Técnico de deportes en relación con el programa, principalmente es la organización, gestión y desarrollo de la planificación anual de actividades para la tercera edad, así como paseadas, talleres, eventos, etc... Para dicho fin se desarrollan las siguientes fases:

- ✓ Definición, gestión y ejecución del programa
- ✓ Ejecución de las actividades propuestas
- ✓ Supervisión y evaluación del programa y actividades

El Programa de actividad física en población de más de 60 años es un programa consolidado que prevé mucha participación por el gran interés que muestran los participantes de las actividades.



## ACTIVIDADES DESARROLADAS EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA EN POBLACIÓN DE MÁS DE 60 AÑOS **ACTIVATE + 60**

### ACTIVATE + 60

La actividad física constituye uno de los pilares básicos para conseguir con éxito un envejecimiento saludable. Entendemos por actividad física una programación previamente reflexionada, planificada y estructurada de actividades. Son muchos los beneficios que nos aportará la práctica de una actividad física para nuestro organismo:

- Mejorar su capacidad física, mental e intelectual
- Contribuir de forma clara y determinante a reducir muchas enfermedades o problemas como el colesterol, la diabetes, el sobrepeso o la obesidad en algunos casos...
- Aumentar el rendimiento personal en diferentes áreas: laboral, familiar y social.

### OBJETIVOS GENERALES

Los objetivos generales del programa para conseguir este fin que acabamos de mencionar son los siguientes:

1. **Mejorar en el ámbito físico:** Mejorar y mantener la resistencia cardiovascular, la resistencia respiratoria, mejorar la flexibilidad, la movilidad articular, la fuerza mínima y la actitud postural.
2. **Trabajar el ámbito Psíquico:** Estimular la memoria, la capacidad de observación, la capacidad de concentración y favorecer la creatividad y la aceptación de un mismo.
3. **Trabajar el ámbito socioafectivo:** Establecer relaciones con el resto de las personas componentes del grupo y con los diferentes tipos de material y favorecer el intercambio de opiniones.

Para llegar al fin pretendido, planteamos la elaboración y puesta en marcha de un programa de ejercicio y actividad física como propuesta de mejora en el contexto del plan de calidad de vida.



## ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

El programa de intervención ha sido diseñado para realizarlo dos veces por semana (en días no consecutivos) con una duración de 60 minutos cada sesión. Engloba ejercicios de resistencia, flexibilidad, equilibrio, coordinación, fuerza, ritmo, juegos, atención etc.

En cuanto al desarrollo de las actividades cognitivas, se realizan de manera paralela e integrada al trabajo de las capacidades físicas, de modo que continuamente se estén estimulando procesos cognitivos tales como el procesamiento de estímulos, toma de decisiones y la programación del movimiento. Para ello se proponen tareas en las que la persona tenga que recordar secuencias de movimientos, realizar diferentes habilidades con varios materiales a la vez, decidir qué estímulos van asociados a qué respuesta motora, identificar estímulos a los que hay que atender etc.

Se diseña un programa que abarca diferentes tipos de ejercicios. Se plantean grupos de actividad específica según el tipo de ejercicio y, en algunos casos, con más capacidad de autonomía y actividades individuales.

Para conseguir todos estos objetivos, hemos escogido diferentes bloques de contenidos, de los cuales, se desprenden los objetivos específicos.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **Ámbito Físico**
- **Ejercicios de resistencia y/o aeróbicos**  
Este tipo de ejercicios mejoran la función cardiovascular, mejoran la capacidad respiratoria y cardiaca, el estado de ánimo y aumentan la energía para desarrollar las actividades de la vida diaria, como levantarse, moverse, subir escaleras o hacer las compras etc.
- **Ejercicios de fortalecimiento o musculación**  
Estos ejercicios refuerzan y potencian la musculatura, y por tanto contribuyen a mantener o reforzar la autonomía y retrasar la dependencia. Previenen la osteoporosis y las caídas, mejoran la flexibilidad, la movilidad articular, la fuerza mínima y la actitud postural.
- **Ejercicios de equilibrio**  
Se trata de ejercicios lentos para mantener la posición y precisión, caminar siguiendo una línea recta, caminar de puntillas, caminar con un pie seguido del otro... Algunos de estos ejercicios mejoran la musculatura de las piernas y otros el equilibrio.



### - Ámbito Psíquico

El ejercicio físico mejora la función mental, la agilidad, la autonomía, la memoria, la imagen corporal y la sensación de bienestar, por lo que está indicado en cualquier momento y situación de la vida de la persona.

Reduce la sensación de estrés y aumenta la sensación de optimismo, euforia y flexibilidad cognitiva. Se segregan endorfinas, unas hormonas que tras hacer ejercicio provocan un gran bienestar.

El ejercicio físico ayuda a la autorregulación, de manera que su práctica reduce la intensidad de emociones como la ira, la agresividad, la ansiedad y la depresión.

Además, disminuye la sensación de fatiga, por lo que la persona se percibe más energética, con mayor capacidad de trabajo y descansa mejor.

Todo esto a su vez contribuye a que la persona tenga un mejor concepto de sí misma, es decir, mejora la autoestima.

### - Ámbito socioafectivo

Establecer relaciones con el resto de las/los componentes del grupo y con los diferentes tipos de material y favorecer el intercambio de opiniones y conseguir un clima de relajación.

## POBLACION DIANA

Participantes del programa, empadronados en el municipio y mayores de 60 años. La población a la que va dirigida la actividad, son personas mayores de 60 años, la mayoría jubilados y que tienen un perfil, la mayoría, poco activo o sedentario.

## PARTICIPANTES

240 participantes repartidos en 6 grupos.

## CALENDARIO

El programa de actividad física para mayores de 60 años se realiza durante el curso escolar, no obstante, se prepara el curso los meses previos al inicio, en los meses de verano. Los horarios de realización de las actividades son:

- Lunes y miércoles:  
de 9:15h a 10:15h – 1 grupo  
de 11:15h a 12:15h - 2 grupos
- Martes y jueves:  
de 9:15h a 10:15h – 1 grupo  
de 10:15h a 11:15h - 1 grupo  
de 11:15h a 12:15h - 1 grupo



## ÁMBITO TERRITORIAL

Población de Palau-solità i Plegamans.

## **PASEADAS POR EL MUNICIPIO**

**Paseadas saludables guiadas.** Programa promovido por la regiduría de deportes que tiene por objetivo facilitar e impulsar un ciclo de paseos para la gente mayor, conscientes de los beneficios saludables que la actividad física de caminar comporta para la población en general y para este colectivo en concreto. Estas salidas también ofrecen la posibilidad de conocer diferentes entornos de la demarcación del pueblo y vivir la naturaleza de una manera adaptada a la gente mayor.

Estos paseos están absolutamente consolidados, fomentan la afición de realizar paseos de forma regular, motivan el aprendizaje y el intercambio de conocimientos sobre el mundo natural, favoreciendo las relaciones interpersonales entre la gente mayor, así como fomentar los beneficios saludables que la actividad física comporta.

Ofrecen una alternativa para todas aquellas personas que no pueda o no quiera hacer los esfuerzos que se requieren en otros deportes, además de conocer rutas por el entorno del municipio.

## CALENDARIO

El programa se realiza durante el curso escolar, no obstante, se prepara el curso los meses previos al inicio, los meses de verano.

## OBJETIVOS

1. Adquisición de hábitos Saludables
2. Ejercicio físico óptimo
3. Incremento de las relaciones sociales
4. Conocimiento del municipio

## DURACIÓN

De 1 a 2 horas.



## DESTINATARIOS

Toda la población mayor de edad.

## PARTICIPANTES

Entre 80-90 personas.

## AGENTES COLABORADORES y RECURSOS

### - **Agentes colaboradores**

Protección civil

### - **Medios materiales y humanos utilizados para el desarrollo del proyecto**

Humanos: 1 Técnico/a de deportes, 1 monitor/a y un megáfono

### - **Recursos e infraestructuras utilizados**

Pabellón municipal de deportes, pista exterior cubierta y rutas por alrededor del municipio.

## **JORNADAS DEPORTIVA PARA GENTE MAYOR**

Jornada promovida por la regiduría de deportes, que tiene por objetivo compartir un día de actividad física con todos los grupos que forman parte del programa de actividad física, actívate +60.

Mantener el nivel de motivación en todos/as los/as integrantes de los grupos de actividad física y animar a otras personas mayores a realizar este tipo de actividad.

## CALENDARIO

Esta actividad se realiza durante el curso escolar, no obstante, se prepara el curso los meses previos al inicio, los meses de verano.

## OBJETIVOS

1. Disfrutar de la práctica de la actividad física al aire libre
2. Mejorar diferentes capacidades motrices y habilidades a través del baile (coordinación, agilidad, resistencia, habilidad)
3. Incremento de las relaciones sociales



4. Conseguir una jornada distendida y lúdica con actividades nuevas y diferentes.
5. Desarrollar los aspectos de relación con los demás a través de la práctica de actividad física.

### DURACIÓN

De 2 horas.

### DESTINATARIOS

Participantes del programa, empadronados en el municipio y mayores de 60 años.

### PARTICIPANTES

240 personas

### AGENTES COLABORADORES y RECURSOS

- **Agentes colaboradores**  
Empresa Esport 3
- **Medios materiales y humanos utilizados para el desarrollo del proyecto:**  
Humanos: 1 Técnico/a de deportes, 3 monitores y 1 coordinador/a  
Materiales: 1 equipo de música, globos, pelotas de diferentes medidas, picas.
- **Recursos e infraestructuras utilizados**  
Pista exterior cubierta.

### **CONCLUSIONES**

En conclusión, el **Programa de actividad física en población de más de 60 años** y la actividad deportiva para personas mayores de 60 años es una herramienta integral para el envejecimiento activo y saludable, ayudando a mejorar tanto la calidad de vida como la longevidad en condiciones más plenas y satisfactorias.

