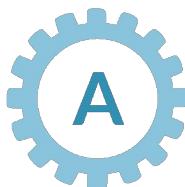


PROYECTO: Actividad físico deportiva en la tercera edad

**Ayuntamiento de Segorbe
(Castellón)**

GUIÓN-MEMORIA PROYECTO DESARROLLADO CON FINANCIACIÓN EN EL MARCO DEL CONVENIO MSND-FEMP



ENTIDADES LOCALES ADHERIDAS A LA
RED ESPAÑOLA DE CIUDADES SALUDABLES

DATOS DE LA JUSTIFICATION

Nombre del proyecto: ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA EN LA TERCERA EDAD

Adecuación de prioridades de la convocatoria: Favorecer el envejecimiento activo y saludable

Población diana y cobertura: La acción va dirigida a personas de la tercera edad de la población de Segorbe y su pedanía de Peñalba

Número de personas beneficiarias directas: 42% de la población total del municipio

Descripción de la actuación realizada: Grupos de ejercicio en los parques biosaludables, tras analizar la necesidad de los participantes teniendo en cuenta sus limitaciones y patologías se programan los ejercicios físicos con los aparatos que permiten realizar ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad

Matriz de planificación:

Objetivo general: El objetivo principal perseguido con esta actuación es sensibilizar sobre la importancia de la práctica del ejercicio físico, lograr una interacción social entre los usuarios de la instalación y evitar lesiones por el uso incorrecto del aparato.

Objetivo específico: Los objetivos específicos que se pretendían acometer con estas actividades pueden concretarse en: proveer a los participantes de estrategias que les permitan mejorar su salud física a través de un envejecimiento activo así como su salud mental, mejorando la confianza en sí mismos, aumentando su autoestima.

Actividad: Se organizaron diferentes grupos de trabajo de los diferentes parques municipales de Segorbe y su pedanía de Peñalba, una vez examinados los aparatos que componen los parques para personas mayores en base a los diferentes grupos de edad, teniendo en cuenta sus capacidades y necesidades físicas, se programaron circuitos de actividades evitando máquinas demasiado exigentes, que pudieran causar lesiones así como también los movimientos bruscos o de excesiva amplitud articular. Fueron guiados en todo momento por un fisioterapeuta que les dió recomendaciones adaptadas a cada uno de los participantes, así como recomendar la realización de estiramientos suaves y un calentamiento adecuado antes de comenzar los ejercicios, ayudando de este modo a reducir el riesgo de lesiones, destacando asimismo la importancia de mantener una correcta hidratación bebiendo suficientes líquidos



antes y después del ejercicio, seleccionando el equipo adecuado para su nivel de condición física evitando lesiones.

Descripción del IOV: Se realizaron clases de una hora de duración en los diferentes parques biosaludables, realizando ejercicios individuales en los equipos y aparatos que les permitiera realizar ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad. Previamente, antes del uso de los aparatos se realizó una valoración por parte de los profesionales de las limitaciones de movilidad de los participantes, intentando crear grupos homogéneos explicando los beneficios de cada uno de los ejercicios.

Resultado previsto: Se pretendía sensibilizar a la población de la tercera edad sobre la importancia de practicar ejercicio físico en los parques biosaludables aprovechando un recurso existente en la localidad para posibilitar la mejora de la calidad de vida de estas personas a medida que envejecen, permitiendo un aumento de su propio beneficio físico y mental.

Resultado alcanzado: Creemos que se ha conseguido sensibilizar a la población de la tercera edad sobre la importancia de la realización de ejercicio físico a través de la utilización y manejo de los parques biosaludables de la población de Segorbe y su pedanía de Peñalba, recursos existentes a su disposición los que, a través de un adecuado aprendizaje pueden resultar de gran utilidad para mejorar el estado físico y mental de los mayores.

Fuentes de verificación: Entrevistas a los mayores para comprobación de su estado anímico y físico antes y después de la actuación.

Grado de consecución: El proyecto ha conseguido el resultado propuesto

Recursos humanos, infraestructuras y materiales necesarias para el desarrollo de la actuación: Se ha contado con la participación de dos fisioterapeutas contratados por el Ayuntamiento expresamente para el desarrollo de esta actividad, además se cuenta con el personal adscrito del ayuntamiento como apoyo técnico. En cuanto a infraestructuras, teniendo en cuenta de que se trata de una actividad al aire libre, se dispone de los aparatos de los bioparques y como material se han editado flyers como material de difusión así como a través de las redes sociales y prensa escrita municipal.

Población:

- Mayores
- Personas con aislamiento geográfico o urbanístico
- Personas con diversidad funcional/discapacidad

Otros grupos de población:

Acciones realizadas: Programación de actividades físicas con la utilización de los aparatos de los parques biosaludables dirigidas y adaptadas a las personas mayores de la población de Segorbe y Peñalba.

Intersectorialidad: No consta, en todo caso, participación en la acción de los miembros de la mesa intersectorial y asociaciones implicadas con deporte y mayores

Agentes de intersectorialidad:

Dificultades y oportunidades: Sensibilizar a la población de la tercera edad sobre la importancia de realizar ejercicio físico en los parques biosaludables con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen, permitiendo un aumento del bienestar físico y emocional

Participación social: Sí

Participación social explicación: Sobre todo por parte de las asociaciones implicadas con las personas mayores y con el deporte

Conclusiones: Los parques biosaludables son una excelente opción para que las personas de la tercera edad puedan mantenerse activas y saludables ayudando a mantener su salud y calidad de vida. El interés ha sido permitir, a través de la actividad implementada por los profesionales, la adquisición por parte de las personas mayores, de los conocimientos necesarios para el apropiado



manejo autónomo de los aparatos para mejorar su condición física evitando lesiones.

Transferibilidad: No consta

