

Atarrabiako 60 urtetik gorakoentzako Jarduera Fisikoaren Proiektua

Proyecto Local de Actividad Física para mayores de 60 años de Villava



**Atarrabia
Sasoiko**

**Villava en
Forma**

ÍNDICE

1- CARACTERÍSTICAS DESCRIPTIVAS DEL PROYECTO

1.1- Introducción y justificación.....	2
1.2- Objetivos.....	4
1.2.1- Generales.....	4
1.2.2- Específicos.....	4
1.3- Fases de desarrollo y evaluación.....	5
1.3.1- Fases de desarrollo.....	5
1.3.2- Evaluación.....	5
1.4- Personal técnico implicado en el proyecto.....	6
1.5- Instalaciones deportivas para el desarrollo del proyecto.....	6
2- DATOS DE POBLACIÓN	6

PROYECTO LOCAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES DE 60 AÑOS

1. CARACTERÍSTICAS DESCRIPTIVAS DEL PROYECTO

1.1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN:

“Una persona mayor en buena forma física es aquella que se desenvuelve diariamente con vigor, sin fatiga excesiva y con energía para realizar sus actividades.”

La práctica de **actividad física** es hoy por hoy un componente muy importante en la conquista de buenos indicadores de salud, que den lugar a una mayor longevidad y a una buena calidad de vida. Cada vez más, los conceptos de salud y actividad físico-deportiva deben andar más unidos, para el logro de los indicadores de salud mencionados.

El cuerpo humano fue diseñado para moverse y necesita, por tanto, actividad física regular para funcionar de manera óptima y evitar la enfermedad. Se ha demostrado que un **estilo de vida sedentario es un factor de riesgo para el desarrollo de muchas enfermedades crónicas**, incluyendo las enfermedades cardiovasculares, una de las principales causas de muerte en el mundo occidental. Llevar una vida activa trae, además, muchos otros **beneficios sociales y psicológicos**, y hay una conexión directa entre la actividad física y la esperanza de vida, de modo que las poblaciones más activas físicamente tienden a vivir más tiempo que las inactivas. La gente sedentaria que se vuelve más activa afirma que se siente mejor tanto desde el punto de vista físico como el mental, y disfrutan de una mejor **calidad de vida**.

En 2020, la **Organización Mundial de la Salud** publicó las nuevas directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario en las que recomendaba encarecidamente la práctica de actividad física multicomponente de intensidad moderada o intensa tres o más días a la semana. Esto incluye la realización de ejercicios para la mejora de la resistencia cardiovascular (como, por ejemplo, caminar) con el entrenamiento de fuerza y el equilibrio. Sin embargo, pese a las evidencias, tan sólo el 18% de los adultos de 65 a 74 años y el 15% de los mayores de 75 años cumplen las pautas mínimas de ejercicios cardiovasculares y de fuerza

muscular establecidas por la OMS. Es decir, hacer más de 150 minutos de actividad física aeróbica moderada-vigorosa por semana y ejercicios de fortalecimiento muscular por lo menos dos veces a la semana.

Por todo esto es importante que se elaboren planes generales para fomentar, desde las administraciones públicas, la realización de actividad física, adaptados a cada municipio o territorio. La meta final será modificar los hábitos de vida no saludables y concienciar a la población de la influencia positiva de la actividad física sobre la salud. De este modo y desde el punto de vista de la actividad física, **el objetivo general del Ayuntamiento de Villava con este proyecto es dar respuesta y seguimiento a los objetivos NAVARRA ACTIVA/NAFAR AKTIBOA y a los requerimientos que marca la OMS.**

El plan está dirigido a la población villavesa mayor de 60 años y se divide en dos ámbitos de actuación:

1. Programa de actividad física para mayores de 60 años en seco.

2. Natación para mayores de 60 años

Los últimos años ha ido creciendo mucho la actividad y en la actualidad tenemos 7 grupos de A.F. +60 años en sala y 2 grupos de natación con un total de 152 inscritos el curso 2025-26.

La monitora, Nekane Garijo, está contratada directamente por el Ayuntamiento.

El Proyecto lo fomenta el Ayuntamiento de Villava a través de un Convenio de colaboración con el Centro de Salud de Villava y el CEIMD (Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte).

1.2. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS:

1.2.1 *Objetivos generales:*

- Que el mayor número posible de personas mayores de Villava integren en su vida diaria un determinado modelo de actividad física, según sus intereses, motivaciones y necesidades, en pro de un envejecimiento saludable.
- Incorporar la actividad física, como una herramienta útil en la promoción de una vida sana y saludable, para mantener y aumentar de esta forma la capacidad funcional de las personas mayores, permaneciendo activas, autónomas e independientes y mejorando con ello la calidad de vida durante el mayor tiempo posible.
- Prevenir el aislamiento de las personas mayores fomentando el ocio y las relaciones entre iguales, contacto que podrá continuar más allá de las actividades.
- Fomentar y sensibilizar sobre los beneficios de una vida activa en hombres y mujeres, así como en personas de riesgo y enfermas, con el fin de aumentar la adherencia a proyectos locales de ejercicio físico y salud.

1.2.2 *Objetivos específicos:*

- Promocionar y facilitar la práctica de actividades físico deportivas orientadas al mantenimiento y mejora de la salud entre la población sana mayor de 60 años.
- Fomentar la práctica física entre personas que por sus características les puede resultar complicado acceder a instalaciones deportivas.
- Fomentar y sensibilizar sobre la práctica de actividad física orientada a la salud como hábito de vida saludable.
- Tener un buen funcionamiento mental: mantener la capacidad mental y de aprendizaje

1.3. FASES DE DESARROLLO Y EVALUACIÓN:

1.3.1 Fases de desarrollo:

El Ayuntamiento a través del Servicio Municipal de Deportes organiza el Programa de Actividad Física para mayores de 60 años, y realiza acciones coordinadas con el Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte (CEIMD), el Centro de Salud de Villava y el Club de Jubilados de Villava.

El Programa comienza a mediados de septiembre y dura hasta mediados de junio. Para ello el Ayuntamiento tiene contratada a una persona en régimen de fija discontinua para llevar a cabo las sesiones del programa, tanto en sala como en la piscina. En sala la actividad es de tres horas por semana y en la piscina de dos horas. En total el número de horas anuales es de 105 horas en Sala y 70 en piscina.

Dos o tres veces al año se les pasa una batería de test físicos que son valoradas por los técnicos del Servicio de Deportes.

Durante los meses de julio y agosto, se terminan las memorias del Programa finalizado y se prepara la diferente documentación y acciones necesarias para poder seguir desarrollando el Programa durante el siguiente curso.

1.3.2 Evaluación:

Con el fin de avanzar hacia criterios de calidad y sostenibilidad, se plantea un Sistema de Evaluación concreto para el Programa Local de Actividad Física para mayores de 60 años.

- **Procedimientos e instrumentos de evaluación:** cuestionarios, memorias, observación.
- **Objetos de evaluación:**
 - Adherencia Actividades
 - Objetivos
 - Niveles de participación
 - Perfil de participantes
 - Recursos materiales-instalaciones-humanos
 - Nivel de satisfacción de participantes
 - Funcionamiento del Programa
 - Monitora
 - Coordinación
 - Apartado económico

- **Momentos de evaluación:** Se recogerán de forma continuada los aspectos más relevantes observados durante el transcurso del año, los cuales servirán como guía para la realización de una memoria al finalizar el año.

1.4. PERSONAL TÉCNICO IMPLICADO EN EL PROYECTO:

- Iosu Irigoien Reclusa, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Director Técnico del Servicio Municipal de Deportes. (Dirección y coordinación del proyecto).
- Ion Etxeberria Mendia, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. (Coordinación del proyecto, asistencia técnica para la Red Local y programas. Monitor acción nº 6).
- Nekane Garijo Equiza, Monitora especialista en Tercera Edad.

1.5. INSTALACIONES DEPORTIVAS PARA EL DESARROLLO DEL PROYECTO:

Este proyecto se desarrollará en las instalaciones propias del Ayuntamiento de Villava del Complejo Deportivo Martiket.

2. ***DATOS DE POBLACIÓN***

La población de Villava ha ido envejeciendo considerablemente en los últimos años. Así, los datos de población mayor de 60 años son:

- Año 2013: El número de habitantes es de 2.036 que representan un 19,73% de la población total de Villava
- Año 2015: Hay 2.229 habitantes que representan el 21,71%
- Año 2018: Hay 2.581 habitantes que representan el 25,42%
- Año 2020: Hay 2.750 habitantes que representan el 26,78%
- Año 2023: Hay 3.008 habitantes que representan el 29,86%
- Año 2024: Hay 3.061 habitantes que representan el 30,50%
- Año 2025: Hay 3.144 habitantes que representan el 31,65%
- Año 2026: Hay 3.244 habitantes que representan el 32,56%