

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA PERSONAS MAYORES

1. **Definición:** Desarrollo de proyectos y actividades dirigidas a las personas mayores para potenciar la práctica deportiva a través de escuelas deportivas.
2. **Finalidad:** Cubrir un servicio de atención integral a nuestros mayores, que colabore en la mejora de la calidad de vida, mediante la realización de actividades lúdicas y recreativas, para la mejora del bienestar físico y social de un sector de población cada vez mayor en los distintos pueblos y localidades de la región.
3. **Descripción del Programa:** Las actividades realizadas en las escuelas son muy variadas, y abarcan: **multideportes, gimnasia de mantenimiento, bailes de salón, natación y gimnasia de relajación.** Las sesiones incluyen facetas como: estiramientos, relajación, psicomotricidad, ejercicio aeróbico y entrenamiento de la fuerza. La dinámica de cada sesión se adapta a las posibilidades y situación real de los participantes. Se trata de fomentar, a través de la práctica regular y progresiva de la actividad, el bienestar corporal y el ámbito de las relaciones sociales de nuestros mayores.
4. **Justificación:** La Ley de Solidaridad establece entre sus principios rectores de la política a favor de las personas mayores, la participación de las mismas en la vida de la comunidad, como vehículo de integración social. Cada vez tiene más importancia el desarrollo de programas de actividad física orientados a la salud de las personas mayores. La práctica deportiva como alternativa de ocio y promotora de hábitos saludables es un instrumento adecuado para la integración de este colectivo, permitiendo a nuestro mayores aumentar la calidad de vida a nivel físico, cognitivo, psicológico y social. Es un hecho que el grado de participación en actividades físicas y deportivas es uno de los mejores indicadores de la calidad de vida y el bienestar de una sociedad.
5. **Objetivos:**
 - Fomentar la integración social y la participación activa de los mayores mediante la práctica deportiva.
 - Ejercitar habilidades motrices como la coordinación y el control corporal.
 - Adquirir hábitos higiénicos, de salud y aprovechamiento del tiempo libre.
 - Desarrollar hábitos saludables, que proporcionen una mejora en el bienestar físico, psicoafectivo y social.
 - Desarrollar el conocimiento y el control de los mayores de su propio cuerpo.
 - Proporcionar actividades recreativas y lúdicas, como medio de relación social en integración en la comunidad.
6. **Características de las actividades:** Cada escuela deportiva realiza un tipo de actividad seleccionada según criterios del monitor especialista, la coordinación técnica designada y las preferencias y demandas del grupo en cuestión. Si bien cada escuela es tratada de una forma particular en cuanto a los tipos de actividad física. No obstante, en todas ellas se han tenido en cuenta los siguientes aspectos:
 - Formas de actividad sencillas y moderadas.
 - Componentes relevantes: ejercicio aeróbico, fuerza muscular, flexibilidad y equilibrio.
 - Dirigidas a cumplir las expectativas y necesidades del individuo y del grupo
 - Practicadas con regularidad, continuidad y de forma progresiva.



- ❑ Escogidas y adaptadas para cumplir pautas de seguridad.
 - ❑ Actividades recreativas y divertidas.
7. **Evolución.** Las 50 Escuelas Deportivas funcionaron en dos fases. La primera, desde el 1 de enero hasta el 31 de mayo y, la segunda, desde el 1 de octubre hasta el 31 de diciembre de 2004, siendo la duración del programa de 8 meses.
 8. **Ámbito:** El ámbito de actuación es regional. La mayoría de las escuelas se localizan en los Centros de Día de Mayores, exceptuando un pequeño número que es solicitado por Ayuntamientos y Asociaciones de Mayores. La ratio de participantes por escuelas es de 30, con el fin de que la actividad se realice de forma adecuada, predominado de manera significativa la participación de mujeres por encima de la de los hombres.
 9. **Usuarios:** Las edades de los participantes oscilan entre los 55 y los 85 años. En 2004 fueron un total 1.727 personas mayores las que se beneficiaron del Programa, en las distintas escuelas distribuidas por toda Castilla- La Mancha.
 10. **Destinatarios:** Las Escuelas Deportivas van dirigidas a los usuarios y socios de los Centros de Día de Mayores de la Región, así como aquellos que formen parte de distintas Asociaciones de Mayores que estén inscritas en el Registro de Entidades de la Consejería de Bienestar Social. Estos Centros y Asociaciones son la base de creación en su seno de las Escuelas Deportivas.
 11. **Coste para los usuarios:** Gratuito.
 12. **Personal:** En las Escuelas Deportivas 2004 fueron 54 **Monitores** los encargados de llevar a cabo la actividad deportiva en las 50 escuelas participantes. El currículum de los monitores tiene relación con el ámbito deportivo, y con experiencia previa en actividades destinadas a mayores. La Dirección General del Deporte oferta cursos de perfeccionamiento para estos monitores, que se encargan además de configurar las listas de participantes atendiendo a razones de edad y adecuación a la actividad que se va a realizar. La organización de las escuelas ha sido realizada por el coordinador técnico del programa, Ramón García España, además de los coordinadores de las provincias: Francisco Javier Cerezo Perales en Albacete y Ciudad Real, Joaquín Díaz Benito en Cuenca, Sonia Reyes Sáez en Guadalajara y Pedro Antonio Santos- olmo Palacios como coordinador de Toledo.

Los coordinadores se encargaron de realizar un seguimiento directo del funcionamiento de las escuelas, manteniendo siempre contacto con los monitores a través de visitas periódicas, garantizando así el máximo rendimiento del programa.

13. Funcionamiento de las Escuelas Deportivas 2004:

- ◆ La actividad se ha realizado, como mínimo, dos días a la semana, una hora por día.
- ◆ Las modalidades deportivas que se practican son bailes de salón, bailes populares, gimnasia, gimnasia de relajación, multideporte y natación.
- ◆ Las escuelas se ponen en marcha en los municipios que seleccionen conjuntamente las partes firmantes. En todo caso, se llevará a cabo únicamente en aquellas localidades cuyos Ayuntamientos gestionen la cesión gratuita de las instalaciones deportivas necesarias.



- ◆ En el seno de las escuelas, se realizan actividades de ocio y recreo para la mejora de la forma física, creación de hábitos deportivos y fomento de los deportes individuales y de equipo.
- ◆ Cada escuela contó con un número de alumnos mínimo de 25 y máximo de 30.
- ◆ Se organizan charlas y conferencias sobre la influencia de la actividad física, el descanso y la alimentación en la salud de las personas mayores.
- ◆ Las Escuelas Deportivas fueron visitadas periódicamente por sus respectivos coordinadores provinciales, con el objetivo de asegurar su correcto funcionamiento.

14. Encuentro Regional de Escuelas Deportivas: Cada año se organiza en una localidad de la Región una Concentración de Escuelas Deportivas de Mayores. Dichas Concentraciones se han realizado en Tomelloso (2001), Villarrobledo (2002), Torrijos (2003), Quintanar del Rey (2004), Alovera (Guadalajara).. En cada una de ellas han participado más de 1.500 personas mayores de toda la C. Autónoma.

15. Convenio de colaboración: Para colaborar en la financiación de los gastos derivados del desarrollo del Programa, la Consejería de Bienestar Social realiza una aportación económica, para el ejercicio de 2005, de 52.946,07 euros. La aportación económica se hará efectiva tras la firma de la Cláusula Adicional, en un único pago, por el 100% de la cantidad acordada. El convenio con dicha Entidad se firmo por primera vez en fecha 30 de abril de 2001, prorrogándose en 2002. El 9 de mayo de 2003 se suscribe un nuevo convenio, en 2004 se prorrogó mediante una Cláusula Adicional al Convenio.

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA PERSONAS MAYORES EN CASTILLA LA MANCHA 2001 – 2004 (Fundación Cultura Deporte)

Provincia/Año	2001/2002		2002/2003		2003/2004	
	Nº escuelas	Nº participantes	Nº escuelas	Nº participantes	Nº escuelas	Nº participantes
Albacete			10	342	10	373
Ciudad Real			12	372	12	446
Cuenca			11	410	11	445
Guadalajara			6	122	6	168
Toledo			11	313	10	295
Total			50	1.559	49	1727