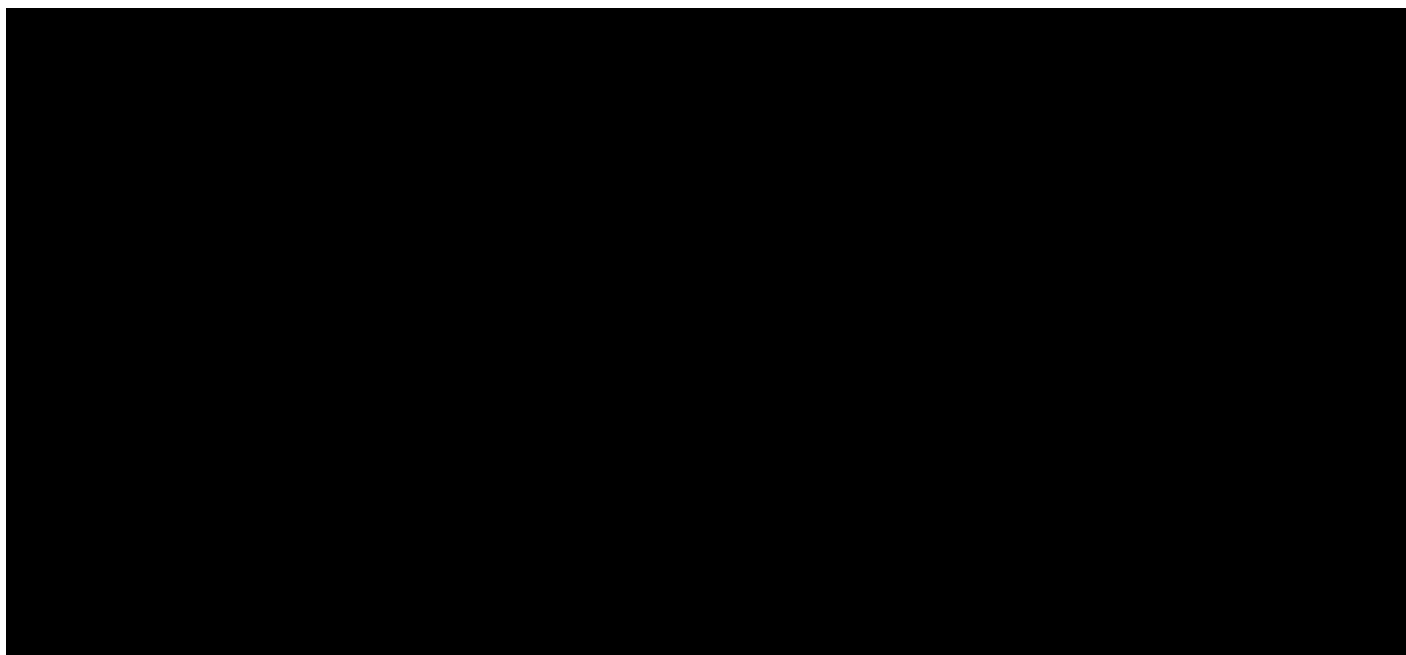


PROYECTO ENVEJECIMIENTO ACTIVO

A. DATOS DE LA PERSONA SOLICITANTE



B. MODALIDAD DEL PREMIO AL QUE CONCURRE

Premio Estrategia Naos a la promoción de la actividad física en el ámbito familiar y comunitario.

C. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

DENOMINACIÓN DEL PROYECTO

Proyecto **“ENVEJECIMIENTO ACTIVO”**

Cuando el proyecto cambia el prisma de nuestro trabajo a la
SALUTOGÉNESIS
pasamos de la gimnasia de mantenimiento a la formación integral de la persona.

*Este proyecto va destinado a los habitantes **mayores de 65 años** de la población de Utebo y tiene como **filosofía** principal **envejecer** de la manera más **saludable y activa** posible y así **aumentar** nuestra **calidad de vida**.*

Para ponernos en situación, **Utebo** es una población de la provincia de Zaragoza, capital de la Comarca Central (Aragón). Tiene una población de **18.851 habitantes** (INE 2021) siendo la tercera localidad de la provincia, tan solo superada por la capital provincial y Calatayud. Es la quinta localidad más poblada de Aragón.

De estos habitantes, **2.428 son mayores de 65 años**: 781 entre 65 y 70 años , 602 entre 70 y 75 años , 427 entre 75 y 80 años, 323 entre 80 y 85 años y 295 mayores de 85 años.

Desde hace muchos años tenemos un trabajo de gimnasia de **Tercera Edad** para nuestro mayores en la población con un trabajo de 5 días a la semana donde realizábamos actividad física en colchoneta, juegos, pesas, deporte y caminatas.

En el año 2019 participamos en el Proyecto **CHRODIS+** con el Programa Multimodal Training Islandés, conocer y participar en esta **experiencia Europea** nos cambió el prisma y nos hizo plantearnos el trabajo con este grupo de edad de un modo diferente.

El valor principal de esta experiencia es la **coordinación** que se produce entre todos los **agentes programadores** que intervienen en el desarrollo de estas personas, las diferentes áreas que participan en su día a día y los diferentes organismos que juntos pueden hacer que la formación de nuestros mayores pase a otro nivel.

Se produce un **cambio de mentalidad** en nosotros como programadores deportivos, pero también en el personal del centro de salud y otros agentes que se incorporan a partir de ese momento en nuestro Proyecto.

Pero sobre todo se produce un cambio de mentalidad en nuestros mayores que empiezan a **conquistar** terrenos antes insospechados donde nunca se imaginaban... Entramos a trabajar la fuerza en los gimnasios y nos integramos como nunca habían pensado con el resto de usuarios, conquistamos para aquellos que prefieren no tener horarios y trabajar al aire libre los gimnasios de los parques de nuestra localidad, conquistamos las instalaciones deportivas construidas para el deporte reglado y federado para realizar la actividad guiada, conquistamos las calles de nuestra localidad cada vez que salimos a ellas a realizar actividades, caminatas, etc.

Con esta motivación hemos creado un Programa Deportivo específico para este grupo de edad dentro del Programa **A+D Salud** del Área de Deportes. Tenemos varias propuestas para jubilados o mayores de 65 años:

Adultos Mayores
A+D Multimodal Training
Multimodal Street
Multimodal Training.

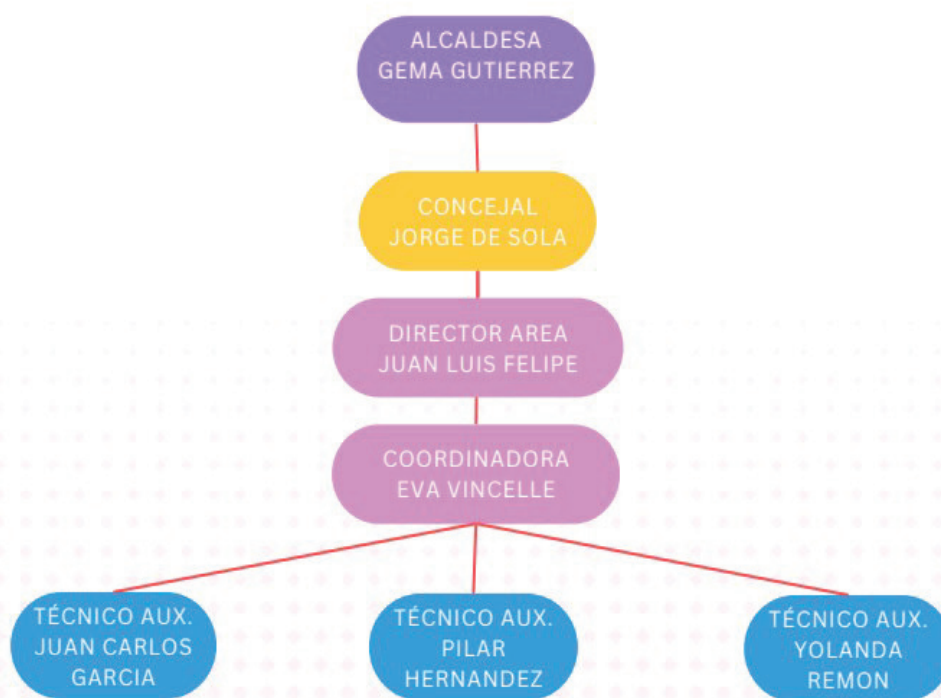
Es un proyecto donde desde diferentes programas y actuaciones hacemos que los mayores de 65 años en nuestra localidad tengan acceso de un modo gratuito a nuestras actividades, charlas y otras propuestas para la **mejora** de su **condición física**, **social** y **formativa**, en definitiva buscar la **felicidad** desde una formación integral.

PERSONA RESPONSABLE DEL MISMO

El Coordinador del proyecto es **Juan Carlos García Monge**, uno de los técnicos auxiliares del Área de Deportes del Ayuntamiento de Utebo, donde comparte puesto con Pilar Hernández Primicia y Yolanda Remón del Río, como Coordinadora de Deportes contamos con Eva Vincelle Pérez y como director del Área Juan Luis Felipe Moreno.

En el equipo de Gobierno tenemos a Doña Gema Gutiérrez Valdivieso como Alcaldesa del municipio de Utebo y a Jorge De Sola Agóiz como Concejal de Deportes.

AYUNTAMIENTO DE UTEBO



OBJETIVOS, MATERIAL Y MÉTODOS UTILIZADOS PARA SU DESARROLLO.

OBJETIVOS:

Incrementar el número de usuarios mayores de 65 años que practiquen deporte en este programa a través de diferentes acciones: El aumento del número de personas mayores de 65 años se ha incrementado de gran manera en los últimos años y nuestro principal objetivo es que el mayor número de personas posible de esta edad tengan acceso a unas actividades que mejoren su calidad de vida.

Proporcionar una Carta de Servicios a los ciudadanos mayores de 65 años que les permita ENTRENAR SU SALUD para mejorar su Condición Física, Mental, Relacional y Psicológica: En esta carta de servicios tenemos diferentes propuestas tanto de mañana como de tarde en 2 de los pabellones que tenemos en nuestra localidad.

Mejorar su Calidad de Vida a través de diferentes actuaciones de un modo Multimodal: Apostamos por la mejora de nuestros usuarios a través de diferentes actuaciones y propuestas de Entrenamiento, Formación, Talleres, ...

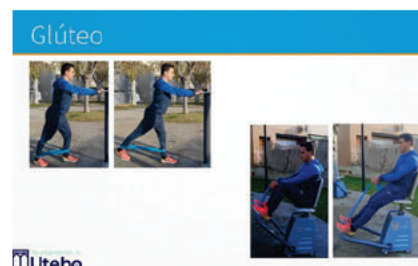
Fomentar la Socialización de nuestros mayores a través del deporte: Realizar actividades deportivas abiertas a toda la población, pero en especial a nuestros mayores de 65 años donde puedan mejorar su socialización con otras personas del municipio con su edad.

Potenciar las instalaciones y zonas del municipio a través de las diferentes propuestas de actividades:



Pistas de atletismo: realizaremos el trabajo Aeróbico del Programa A+D Multimodal Training y Adultos Mayores.

Gimnasios en la calle: en el programa Multimodal Street trabajamos en los 3 Gimnasios en la Calle que tenemos en la localidad. Disponemos de unos paneles informativos donde pueden ver como complementar el trabajo en los mismos con gomas elásticas a través de fotografías y recomendaciones de uso.



Caminos de la Huerta: tramos del GR99 donde realizamos diferentes excursiones y caminatas de larga duración sobre todo al final de curso para tener jornadas de convivencia entre los 2 grupos de los programas.

Parques del municipio: actividades de orientación o jornadas de petanca que realizamos cuando el tiempo lo permite y así realizamos actividades al aire libre más sociales.

Aprovechar los **medios de comunicación** para llegar a los posibles usuarios desde todos los medios posibles: prensa, televisión, instagram, facebook...

Hemos aparecido en Aragón TV en varias ocasiones con nuestros programas de actividad física y alguna de nuestras charlas o actividades sociales realizadas con nuestros alumnos. Aprovechamos también la revista que lanza el ayuntamiento para publicar diferentes artículos relacionados con nuestras actividades y alumnos del programa Envejecimiento Activo.



Periódico Heraldo de Aragón



Tenemos un grupo de **Whats app** con el que nos comunicarnos con nuestros alumnos para informarles de charlas, clases, noticias de última hora, etc



En el **Instagram** del área de deportes @areadeportesutebo pueden seguirnos y ver la información del área, stories suyos del día a día de sus clases, noticias de diferentes charlas y actividades, tienen historias destacadas donde pueden hacer clases en sus casas siguiendo los videos que tenemos para ellos en tiempo real de fuerza con gomas o de ejercicio aeróbico...



En nuestro **Facebook** Área Deportes Utebo también pueden acceder a nuestra información, fotos, charlas, actividades, etc.

Mantener un contacto fluido con otras áreas del Ayuntamiento para no duplicar actividades, esfuerzos y complementarnos para alcanzar objetivos que tenemos en común con muchos de nuestros habitantes de Utebo de esta edad: Involucrar a otros agentes programadores de estos grupos de edad para que este envejecimiento activo no solo lo sea a nivel físico sino que también pueda ser a nivel cultural, social, profesional, etc

En el futuro crear una tarjeta SaluDeporte junto al Centro de Salud para que el médico pueda hacer un seguimiento de los resultados y el trabajo de sus pacientes: La idea es que en el futuro el médico conozca cual es la actividad física exacta que realiza su paciente para así ver si el ejercicio físico que realiza le ayuda a mejorar sus datos médicos (colesterol, tensión, azúcar, ...) y por tanto tienen que disminuir los medicamentos que tomen, etc

Incluir los diferentes programas en el mapa de activos de salud aragonés: Las actividades que tenemos en el área de deportes para esta franja de edad se pueden encontrar en el mapa de activos al que tienen acceso los médicos de la población y cualquier persona que quiere encontrar activos de salud cerca de él. En nuestro caso se encuentran en la pagina: www.atencioncomunitaria.aragon.es

Afianzar la relación establecida con el Centro de Salud de Utebo: Queremos seguir trabajando de la mano en diferentes programas del área: en las mediciones y captación de nuevos usuarios mayores de 65 años en el programa *Envejecimiento Activo*, adolescentes en el programa *Challenge* y otras actuaciones para el programa *Saltea* o *A+D Salud*.

Buscar colaboradores en gimnasios de Utebo, Zaragoza, Crossfit: En el futuro buscaremos colaboraciones para utilizar sus instalaciones en el trabajo de la fuerza en horas valle a un precio reducido para los grupos que terminen el programa Multimodal de 2 años y no puedan seguir trabajando directamente con nosotros en el gimnasio del Palacio de los Deportes.

MATERIALES:

Los materiales que se utilizan en todas las propuestas con múltiples, pero principalmente en los diferentes programas se utilizan los siguientes:

Adultos Mayores: Aquí es la clase donde más tipos de materiales utilizamos. Dependiendo del día solemos usar los siguientes materiales.

Lunes: Día de colchoneta – Colchonetas, almohadas para cuello, gomas, pelotas, aparato de música (este le usamos todos los días), ...

Martes: Día de Fuerza - Todo tipo de material de peso; mancuernas, picas lastradas, balones medicinales, kettlebells, gomas elásticas, lastres de tobillo, ...

Miércoles: Día de Deporte – Material deportivo diverso de; bádminton, tenis de mesa, mini tenis, baloncesto, balonmano, fútbol, discos, indiakas, volleyball, ...

Jueves: Día de Fuerza y Ejercicio Aeróbico – Aparato de música, pesas, steps, ...

Viernes: Día de caminar – Instalación de atletismo, pulseras de actividad para controlar pulsaciones, ...

A+D Multimodal Training: En esta actividad lo que usamos son las maquinas del gimnasio del pabellón Palacio de los Deportes y otros materiales para complementar las maquinas que no tenemos para el trabajo de fuerza de algunos grupos musculares concretos.

Maquinas de cuadriceps, isquiotibiales, multipower, biceps, triceps, espalda, dorsal, bancos. Para complementar las máquinas usamos gomas elásticas, mancuernas, fitball y kettlebells.

Multimodal Training: Esta actividad se realiza en el gimnasio de la Piscina, que es una instalación municipal pero gestionada por una empresa privada, allí el alumnado esta bajo su supervisión, pero con nuestro asesoramiento en el trabajo de la fuerza, la resistencia, talleres, charlas etc

El material que se utiliza son las maquinas que allí al ser más grande la instalación tienen maquinas para trabajar todos los ejercicios del programa multimodal.

Multimodal Street: Esta actividad se realiza en la calle en los 3 gimnasios que tenemos distribuidos por la localidad. En ellos contamos con diferentes máquinas donde tenemos maquinas de calentamiento y movilidad y otras más específicas de trabajo de pierna, brazo, abdomen, etc en todos ellos tenemos un panel con diferentes propuestas que complementan el gimnasio con trabajo de goma elástica, así ayudamos a trabajar de una manera más intensa en este tipo de maquinas y trabajamos músculos que no tienen una maquina específica para hacer un trabajo global de todos los músculos (full body).

METODOLOGÍA:

Las metodologías utilizadas son variadas, dependiendo del programa elegido por el usuario.

Mando Directo:

En la Actividad de Adultos Mayores utilizamos este tipo de metodología ya que estamos con ellos directamente en la clase y hacemos con ellos todas las actividades.

En el programa A+D Multimodal Training tenemos esta metodología en el trabajo en el gimnasio con las máquinas en el trabajo de la fuerza, ya que estamos con ellos dentro del gimnasio corrigiendo, asesorando, explicando, haciendo calentamientos y estiramientos...

Asignación de Tareas:

Usamos esta metodología en varias de nuestras propuestas, por ejemplo en la actividad de A+D Multimodal Training le damos una ficha de trabajo de resistencia a los usuarios y ellos tienen que ir a caminar, nadar, hacer bicicleta... el tiempo y los días que les decimos y a las pulsaciones recomendadas para cada uno de ellos con la fórmula Karvonen.

En el programa Multimodal Training les proporcionamos las fichas de fuerza y resistencia y trabajan solos, aunque como he dicho antes supervisados en la fuerza por el monitor de sala del gimnasio de la piscina.

En el Programa Multimodal Street también se les proporcionan las hojas de seguimiento tanto de fuerza como de resistencia pero no se trabaja con ellos directamente, se mantiene el contacto continuo y el asesoramiento a través de reuniones, correos electrónicos o llamadas telefónicas.

Descubrimiento Guiado:

En el Programa Multimodal Street además de las hojas de trabajo de fuerza o resistencia pueden ver como trabajar en los Gimnasios de la calle en unos carteles que tenemos colocados en estos gimnasios donde les guiamos para que calienten, trabajen como se ve en las fotos con las gomas y estiren al finalizar el ejercicio de fuerza.

IDENTIFICACIÓN DE LAS ACTUACIONES REALIZADAS

Antes del Proyecto Envejecimiento Activo contábamos con una actividad para los mayores de 65 años llamada **gimnasia para la 3ª Edad** donde realizábamos 5 días de ejercicio físico en 2 de los pabellones que tenemos en Utebo y teníamos un grupo de unos 50 usuarios en el Palacio de los Deportes y otro de 40 usuarios en el pabellón Juan de Lanuza.

Cuando vemos que el número de personas mayores de 65 años en la población va aumentando un año detrás de otro entendemos que tenemos que tratar a este grupo de edad con un Programa propio y el **Proyecto Chrodis+** nos confirma que vamos en el buen camino, tenemos que actuar con este grupo de edad desde diferentes modalidades y con unas actividades más específicas para cada tipo de usuario.

DINAMIZACIÓN DEL PROYECTO

Desde el Área de deportes entendemos que hay que hacer un **programa específico** para atender a una población que no para de crecer año tras año y que necesita diferentes actividades que atiendan a los distintos tipos de usuarios y por eso creamos el proyecto Envejecimiento Activo.

Para que conozcan todas las actividades hemos diseñado un **folleto que los motive** a venir a nuestras actividades y **carta de servicios** para que conozcan los horarios, actividades, pabellones ... donde pueden realizar estas actividades con nosotros.

 ENTRENA TU SALUD ADULTOS MAYORES A + D MULTIMODAL MULTIMODAL TRAINING MULTIMODAL STREET  @AREADEPORTESUTEBO	TIENES MÁS DE 65 AÑOS Y QUIERES MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA ENVEJECIMIENTO ACTIVO 	ENVEJECIMIENTO ACTIVO MAYORES DE 65 AÑOS  WWW.UTEBO.ES	<table border="1"> <tr> <td> GANAR RESISTENCIA Esta actividad aeróbica mejorará tus condiciones físicas para poder realizar mejor las actividades de tu día a día. </td> <td> GANAR FUERZA Mejora tu fuerza general completando este programa. El trabajo de fuerza muscular está diseñado para mejorar tu condición física. </td> </tr> <tr> <td> GANAR EQUILIBRIO Nuestras actividades trabajan diariamente este aspecto que afianzará el control de tu cuerpo. </td> <td> GANAR FLEXIBILIDAD Mejora tu movilidad con el trabajo que realizaremos de estiramientos todos los días del curso. </td> </tr> </table> 	GANAR RESISTENCIA Esta actividad aeróbica mejorará tus condiciones físicas para poder realizar mejor las actividades de tu día a día.	GANAR FUERZA Mejora tu fuerza general completando este programa. El trabajo de fuerza muscular está diseñado para mejorar tu condición física.	GANAR EQUILIBRIO Nuestras actividades trabajan diariamente este aspecto que afianzará el control de tu cuerpo.	GANAR FLEXIBILIDAD Mejora tu movilidad con el trabajo que realizaremos de estiramientos todos los días del curso.	ACTIVIDADES ADULTOS MAYORES PALACIO DE LOS DEPORTES JUAN DE LANUZA A+D MULTIMODAL GIMNASIO PALACIO DEPORTES MULTIMODAL TRAINING GIMNASIO PISCINA MULTIMODAL STREET GIMNASIOS EN LA CALLE WWW.UTEBO.ES PALACIO DE LOS DEPORTES CALLE LAS FUENTES 12 TFO. 976787262
GANAR RESISTENCIA Esta actividad aeróbica mejorará tus condiciones físicas para poder realizar mejor las actividades de tu día a día.	GANAR FUERZA Mejora tu fuerza general completando este programa. El trabajo de fuerza muscular está diseñado para mejorar tu condición física.							
GANAR EQUILIBRIO Nuestras actividades trabajan diariamente este aspecto que afianzará el control de tu cuerpo.	GANAR FLEXIBILIDAD Mejora tu movilidad con el trabajo que realizaremos de estiramientos todos los días del curso.							

TRÍPTICO MOTIVADOR



ES un programa de dinamización
QUE VA DIRIGIDO
 a todas las personas mayores
 de 65 años de Utebo

CON EL OBJETIVO DE
 mejorar la calidad de vida de
 nuestros alumnos a través del
 ejercicio físico, actividades
 formativas, sociales, ...

ENTRENAMIENTO
FORMACIÓN
TALLERES
SOCIALIZACIÓN

**OFICINA
ÁREA DE DEPORTES**
 Complejo las Fuentes
 Calle las Fuentes 12

CONTACTO
 Teléfono: 976 787262
 Mail: areadeportes@ayto-utebo.es

REDES SOCIALES
 Instagram: @areadeportesutebo
 www.utebo.es

PROGRAMA
**ENVEJECIMIENTO
ACTIVO**
MAYORES 65 AÑOS

ACTIVIDADES
ADULTOS MAYORES
 Palacio de los Deportes y Juan de Lanuza
 Lunes a Jueves: 10:45 y 11:45
 Viernes: 10:45
 Lunes y Miércoles: 16:00

A+D MULTIMODAL
 Palacio de los Deportes
 Lunes y Miércoles a Martes y Jueves
 9:30 y 11:30
 2 días de Fuerza en Gimnasio Palacio
 7 días de entrenamiento Aeróbico

MULTIMODAL TRAINING
 2 días de Fuerza en Gimnasio de Piscina
 7 días de entrenamiento Aeróbico

ENTRENAMIENTO
 Fuerza
 Resistencia
 Equilibrio
 Flexibilidad

TALLERES
 Yoga en Silla
 Coordinación
 Pilates
 Intergeneracional

FORMACIÓN
 Nutrición: Alimentación
 antes y después del
 entrenamiento, batidos
 proteínas
 Prácticas en Cocina: Receta
 Tradicional, Huerta de
 Utebo...
 Redes Sociales
 Entrenamiento físico

**Utebo
Deportes**
 ENVEJECIMIENTO ACTIVO

CARTA DE SERVICIOS

Además de estos trípticos en papel hemos realizado una serie de **videos** donde se pueden ver las actividades de **Adultos Mayores y A+D Multimodal Training** además de las mediciones que hacemos en este último programa. Esto pueden verlo en nuestro **Instagram @areadeportesutebo**

Además de estos videos también tenemos diferentes videos en tiempo real donde los usuarios pueden trabajar con nosotros el trabajo Aeróbico y el trabajo de Fuerza del programa Multimodal desde sus casas.

Debido al desconocimiento de un gran número de nuestros alumnos de estas **redes sociales** hicimos una serie de **charlas abiertas** a todo el público donde enseñábamos lo básico de dichas redes para que ellos puedan descargarlas, seguirnos, ver nuestros videos, los stories que grabamos y publicamos de ellos algunos días etc...

NUEVOS GRUPOS DE ADULTOS MAYORES

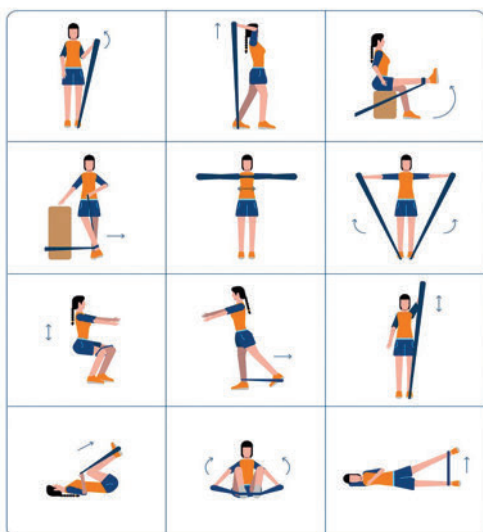
Con la dinamización de este Proyecto y con la idea de dar un mejor servicio hemos reducido los usuarios de cada grupo a 30-35 personas y hemos sacado varios grupos en los 2 pabellones, incluso este año hemos tenido que ampliar a un tercer grupo en el Palacio de los Deportes ya que tenemos a más de **120 usuarios** en esta instalación.

4 GRUPOS DE A+D MULTIMODAL TRAINING

En el Palacio de los Deportes contamos con 4 grupos de 12 usuarios para este programa que esta completo. Desde la implementación del Programa Chrodis+ hasta la fecha (sin contar el periodo de pandemia por la COVID) hemos tenido todos los grupos llenos y funcionando durante todo el curso escolar, incluido el verano. Solo paramos de trabajar directamente con ellos el mes de Agosto donde les mandamos “deberes” para **trabajar con las gomas** y caminando, además de poder completarlos con una serie de fichas sencillas de **estiramientos, abdominales**.

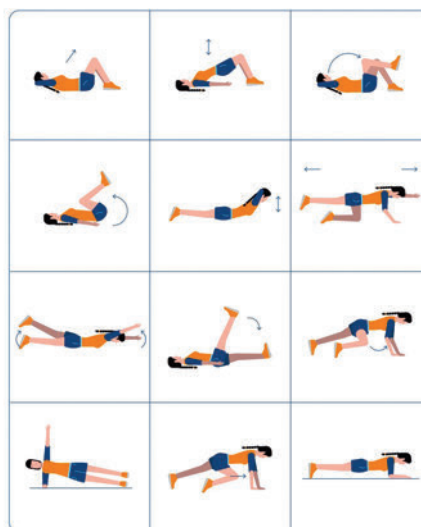
Trabajo con gomas

10-15 repeticiones en cada ejercicio y en ejercicios de solo una pierna o brazo repetir con el otro lado del cuerpo.



Abdominales

Realizar las repeticiones adecuadas a tu estado físico, entre 10 y 20 repeticiones alternando los ejercicios. Las planchas aguantar el mayor tiempo posible.



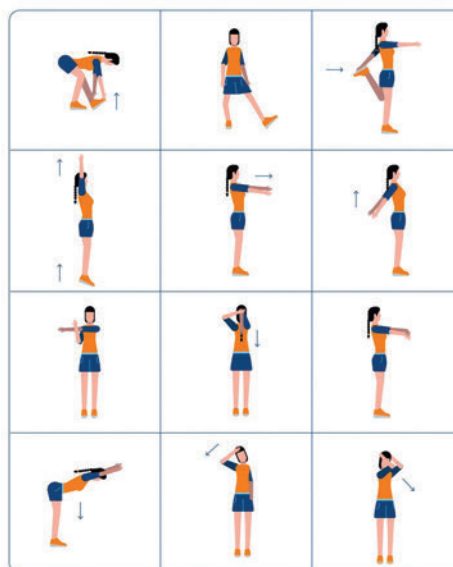
Estiramientos estáticos suelo

Realizar cada ejercicio entre 10 y 30 segundos, sin dolor ni rebotes y con respiración fluida.



Estiramientos estáticos

Realizar cada ejercicio entre 10 y 30 segundos, sin dolor ni rebotes y con respiración fluida.



FICHAS DE TRABAJO MULTIMODAL PARA CASA

CHARLAS DE FORMACIÓN

Junto al **Aula de Formación Permanente** (otro de los Proyectos del Área de Deportes) y trabajando en la misma línea que el Programa Chrodis+ hemos diseñado una serie de **charlas** que hemos realizado con todos nuestros usuarios durante los últimos años donde tratamos de complementar el trabajo desarrollado en las clases.

Estas charlas han sido muy diversas: **Nutrición** básica, **hidratación** en el deporte, el trabajo de la **fuerza**, el trabajo de la **resistencia**, **redes sociales**, **medicina deportiva**, **medicación y alimentos**, **etiquetado** de productos, **primeros auxilios** ...

Algunas de estas charlas han sido también prácticas, como por ejemplo la última charla de nutrición donde los alumnos preparaban **recetas de toda la vida** y los alumnos del instituto preparaban recetas de postres, nos juntamos todos una mañana y realizamos en vivo junto a un cocinero de la localidad un plato ideado por nuestros mayores y un postre ideado por los adolescentes, fue una mañana muy divertida y entretenida de **convivencia generacional** donde todos cocinamos un poco y aprendimos nuevas recetas y trucos de cocina. Además todas las recetas de ambos grupos de edad fue impreso y encuadernado para los participantes de la actividad y el resto de compañeros como un **libro de recetas**...



IMPPLICACIÓN Y SINERGIAS DE LOS DIFERENTES SECTORES QUE HUBIERAN PARTICIPADO

El Programa Multimodal Training surge en colaboración Con la Universidad Carlos III de Madrid, el Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud, el centro de Salud de la localidad de Utebo y **Janus Gudlaudsson** que es quien idea esta metodología para el Programa Europeo **CHRODIS+** que se implementa en España (Utebo) y Lituania durante 6 meses para comprobar si los resultados son los mismos que los conseguidos en Islandia. Fuimos a Islandia para ver como realizaban el trabajo de la fuerza y la resistencia, y también para ver como hacían las mediciones que se realizan en este programa cada 6 meses para así poder copiar el modelo y realizarlo en nuestra localidad.



PROYECTO CHRODIS +

¿QUÉ ES ESTE PROYECTO?

En un programa creado por Janus Gudlaudsson desarrollado en Islandia a través de una intervención multimodal con énfasis en actividad física y educación. Que se muestra eficaz a corto-medio plazo en lograr un retraso de dos años o más en pérdida funcional motora y mejoras en parámetros metabólicos y estructura corporal con mejora en calidad de vida.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A personas residentes en el municipio de Utebo, de 65 o más años de edad que fomenta la realización de ejercicio físico como una de los principales elementos para promocionar su salud y prevenir enfermedades crónicas. Tras el éxito de la experiencia islandesa, así reconocido en JA-CHRODIS, se planteó su escalado y adaptación a otros entornos europeos, Utebo es el implementador del proyecto en España.

¿QUÉ OBJETIVO TIENE?

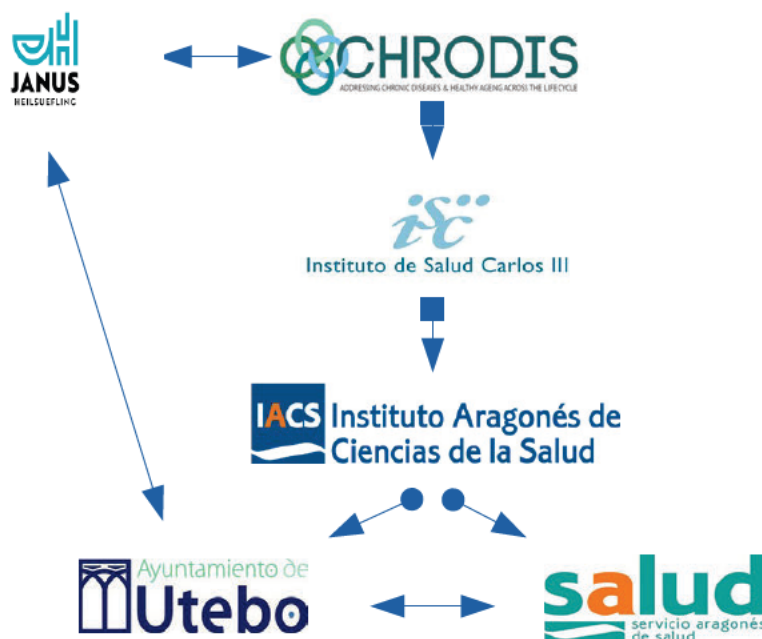
El propósito general es comprobar la adaptabilidad de la práctica islandesa a otros entornos y la reproducibilidad de sus resultados. El objetivo específico es concienciar y modificar hábitos de vida de la población de mayores de Utebo, con el fin de prevenir la fragilidad mediante un programa de realización de ejercicio físico y educación sanitaria en nutrición y estilos de vida.

¿QUIENES PARTICIPAN EN EL PROYECTO?

La actividad se organiza por el IACS con la participación conjunta de servicios sanitarios y servicios de promoción deportiva e incluye un programa de ejercicios (aeróbicos y de fuerza) así como de concienciación para la salud (conferencias/seminarios formativos).







Desde el **Centro de Salud** de Utebo se ha colaborado en el proceso de búsqueda de usuarios para el programa Multimodal Training, donde buscaban 50 personas que tuviesen más de 65 años y fuesen sedentarios.

Cuando se realizaron las mediciones tanto al principio como al finalizar la implementación (6 meses) se encargaron de hacer una analítica de sangre y de medir también otros parámetros como el peso, altura, cintura, cadera y tensión arterial.

Estamos trabajando para que cuando pase del todo la pandemia de la COVID (que corto un poco este trabajo conjunto) volvamos a tener esta relación con el centro de salud.

Del mismo modo trabajamos en la **mesa de salud** donde ofrecemos nuestros servicios de asesoramiento deportivo a todos aquellos pacientes que quieran enviarnos desde el centro de salud para realizar el deporte que mejor les convenga para cada usuario según sean sus patologías.

También hemos realizado trabajos junto al **Área de Medio Ambiente** del Ayuntamiento de Utebo realizando charlas de reciclaje, actividades en la Naturaleza como el Plogging por la zona de humedales de Utebo, caminatas interpretativas por la rivera del río Ebro, ... para concienciarnos con el medio ambiente y aumentar nuestra conciencia social con el planeta.

Mantenemos un contacto estrecho con el **Servicio Social de Base** para preparar charlas que tengan objetivos en común para estos usuarios mayores de 65 años y creamos una serie de charlas que dinamizábamos desde las 2 áreas del Ayuntamiento de Utebo para no doblar esfuerzos y conseguir un mayor número de participantes en dichas charlas, donde tuvimos un gran éxito de participación.

Tenemos un contacto permanente con el **Centro de Día** y sus coordinadores para que estén informados de todas nuestras Actividades y Charlas las personas que acuden al centro. Les proporcionamos folletos, videos explicativos, realizamos actividades conjuntas... y así de esta manera podemos llegar cada vez a más usuarios que no conocen nuestras actividades y que son la demanda latente que tenemos en la localidad.

Con los **Centros de Primaria** hemos realizado jornadas de Juegos Tradicionales donde los mayores han sido los protagonistas y quienes han enseñado estos deportes a los más pequeños y también con los **Centros de Secundaria** de Utebo donde hemos realizado diferentes jornadas de convivencia para practicar deporte juntos ambas generaciones o donde hemos cocinado juntos varias propuestas de ambos grupos de edad. Siempre que hemos juntado las diferentes generaciones han sido unas mañanas muy interesantes donde ambos grupos de edad quieren repetir de nuevo por lo que disfrutan participando juntos.

Con los **Clubes Deportivos de Utebo** hemos participado por ejemplo en jornadas de puertas abiertas de participación ciudadana para conocer todos los deportes de Utebo o incluso más directamente haciendo talleres con ellos como el impartido recientemente por parte del Club de Tenis de Mesa de Utebo el cual acude a nuestra actividad de adultos mayores el día del deporte.

DESCRIPCIÓN DE LA INCORPORACIÓN DE PERSPECTIVA DE GENERO Y EQUIDAD DE TODO EL PROCESO, DESDE EL DISEÑO A EVALUACIÓN

La perspectiva de genero con estos grupos de edad siempre ha sido intentar incorporar a usuarios del **género masculino** ya que desde hace mucho años esta gimnasia de mantenimiento de tercera edad estaba compuesta al 95 % por mujeres y los únicos hombres que teníamos en nuestras actividades eran los maridos de algunas de nuestras usuarias que ellas habían convencido.

Con el paso de los años hemos diseñado otras propuestas que puedan atraer a ambos sexos a nuestras actividades, informado mejor del contenido de nuestras actividades, aprovechado los medios de comunicación para llegar a más usuarios ... y así hemos conseguido aumentar el número de usuarios en general de nuestros programas y en particular también del sexo masculino hasta llegar a un 22,48 % de participantes en el último año.

EVALUACIÓN DE PROCESO Y DE RESULTADOS: METODOLOGÍA, INDICADORES Y EL IMPACTO SOBRE LA SALUD DE LA POBLACIÓN DIANA

Por un lado podemos evaluar los resultados obtenidos en cuanto a **número de usuarios** y participantes en nuestras actividades, charlas etc durante el desarrollo de este Proyecto y por otro lado podemos evaluar los resultados obtenidos con los usuarios del programa Multimodal que son los usuarios que tienen **mediciones** durante el curso.

Siempre hemos tenido actividad para mayores de 65 años (gimnasia para la 3 edad), contábamos con 2 grupos en el Palacio de los Deportes y otro en Juan de Lanuza.

Desde que comenzamos el proyecto Envejecimiento Activo estamos incrementando el número de usuarios por lo que nuestra oferta esta cambiando cada año, incluso este año hemos tenido que ampliar otro grupo más debido a la **gran demanda** que estamos teniendo en el Palacio de los Deportes.

Adultos Mayores:

Cada año vamos incrementando el número de usuarios del Programa por lo que hemos tenido que hacer más grupos con el paso de los años.

2019:20:

Palacio de los Deportes: 1 grupo de 50 personas

Juan de Lanuza: 1 grupo de 40 personas

2020-21:

Palacio de los Deportes: 2 grupos de 30 personas

Juan de Lanuza: 1 grupo de 45 personas

2021-22:

Palacio de los Deportes: 2 grupos de 40 personas.

Juan de Lanuza: 1 grupo de 50 personas

2022-23:

Palacio de los Deportes: 3 grupos de 40 personas.

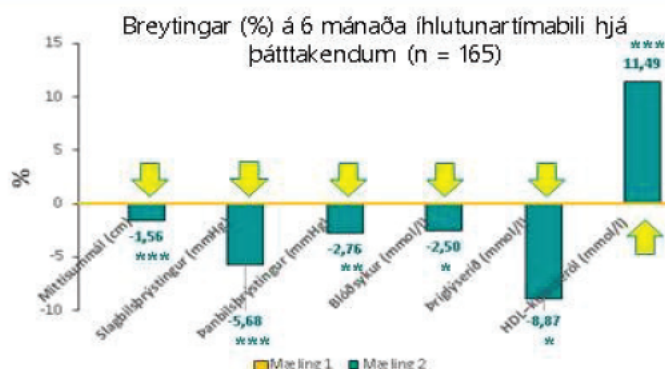
Juan de Lanuza: 2 grupos de 40 personas

A+D Multimodal Training:

Tenemos de momento 48 plazas en el Programa y están ocupadas al **completo** desde el principio del programa europeo Chrodis+, una gran mayoría son usuarios que participaron en la implementación europea aunque cada año incorporamos nuevos participantes, cuando creamos conveniente los veteranos deberán pasar al Programa Multimodal Training del gimnasio de la Piscina Municipal, al Programa Multimodal Street o al Programa Adultos Mayores.

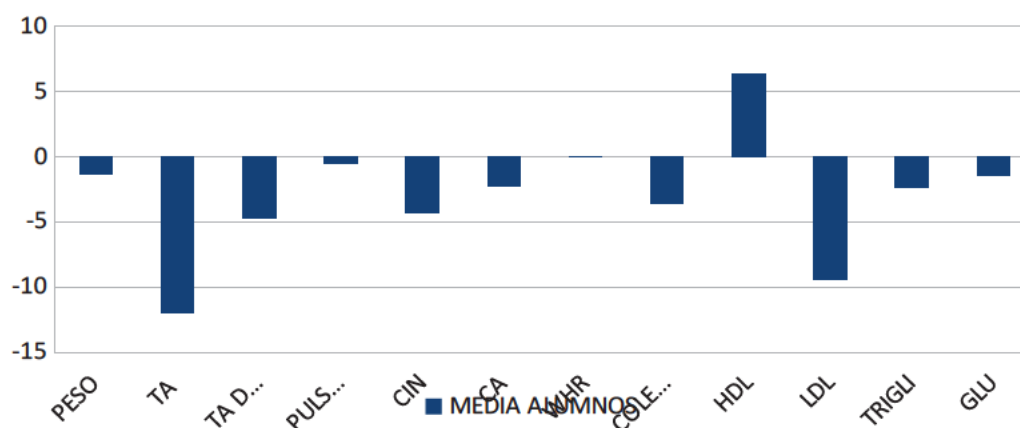
EVALUACIÓN MÉDICA ISLANDESA

Efnaskiptavilla Niðurstöður



Desde **Islandia** nos mandaron los resultados obtenidos en sus usuarios después de 6 meses de trabajo de la Fuerza y la Resistencia además de las charlas formativas en cuanto a nutrición, entrenamiento, etc

En la Grafica podemos ver como mejoraron de izquierda a derecha en circunferencia de cintura, presión arterial sistólica y diastólica, azúcar en la sangre, triglicéridos y HDL (colesterol bueno).

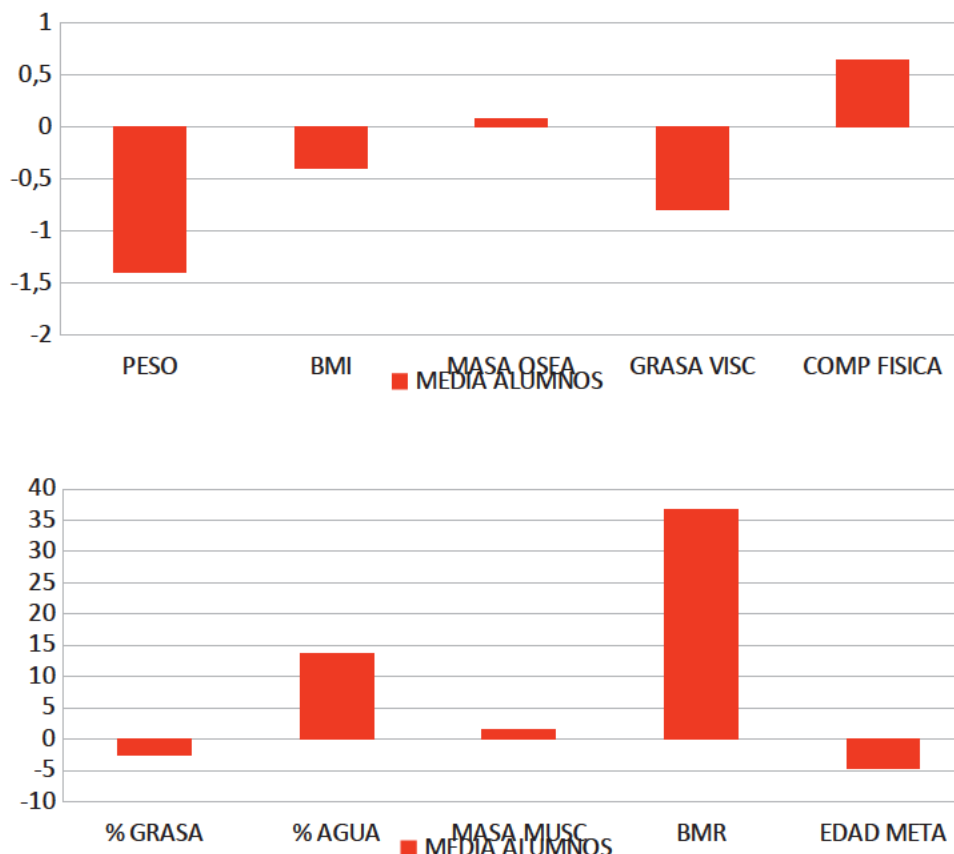


Estos son los **resultados** obtenidos en **Utebo** donde se puede apreciar que la mejora es muy parecida a la obtenida en Islandia.

De izquierda a derecha podemos ver la mejora en peso, tensión sistólica, tensión diastólica, pulso, volumen de cintura, WHR, colesterol, HDL, LDL, triglicéridos y glucosa.

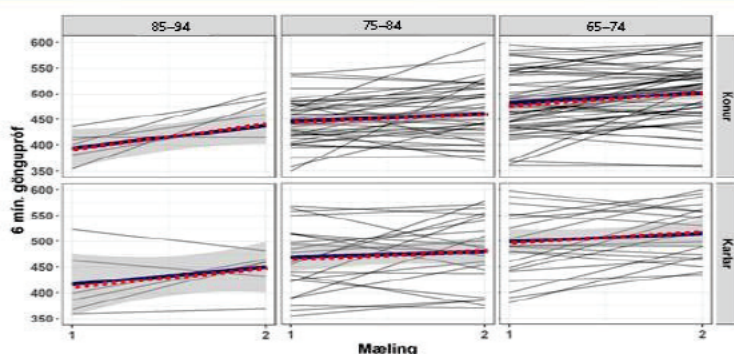
Estas mediciones son las relacionadas con las pruebas médicas, en nuestro caso realizadas por las enfermeras y médicos del centro de salud de Utebo y completadas con una analítica de sangre.

También realizamos las mediciones con una **Báscula Tanita** donde podemos ver el **peso, BMI, masa osea, grasa visceral, complexión física, % de grasa, % de agua, masa muscular, BMR y edad metabólica**. Como se ve en las gráficas la mejora es evidente y significativa. Solo hacen que confirmar que estamos en el buen camino y por eso hemos incorporado este entrenamiento a nuestra oferta deportiva.

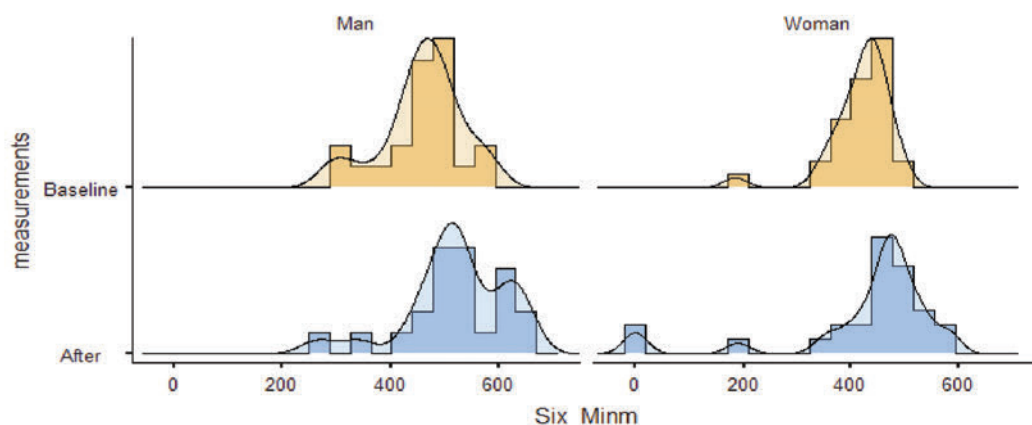


Por otro lado también realizamos mediciones físicas utilizando las pruebas del **Senior Fitness Test**, comenzando por la prueba de equilibrio SPPB donde veremos quien puede y quien no realizar el programa teniendo que superar los 6 puntos sobre 12 para poder hacerlo.

Að ná í skottið á þeim sem eru 10 árum yngri



En esta gráfica podemos ver los resultados de **Islandia** en el **test de los 6 minutos**.



Estos son los **resultados** en la misma prueba en **Utebo**, en ambos casos podemos ver como mejora su capacidad física de la resistencia tras 6 meses de trabajo. Al igual que en esta prueba los resultados en todas las pruebas realizadas del **Senior Fitness Test** son con resultados favorables.

Flexibilidad de tronco, flexibilidad de hombro, sentadillas en 30 segundos, levantarse de la silla, flexión de brazo con mancuerna en 30 segundos, velocidad en 4 metros, levantarse, caminar hasta 2,43 mts y volver a sentar, fuerza de mano con dinamómetro, test de los 6 minutos.

CONTINUIDAD Y SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO PREVISTA PARA LOS PRÓXIMOS AÑOS, Y LA FINANCIACIÓN ECONÓMICA CON LA QUE CUENTA PARA DESARROLLARLOS

La continuidad y sostenibilidad del proyecto se esta viendo que es real ya que llevamos desde el año 2019 (excepto el periodo que no fue posible por la COVID) desarrollando y mejorando el programa anterior de Utebo y el proyecto inicial Multimodal ya que hemos incorporado diferentes actuaciones al programa realizado en Islandia que mejoran el propio programa Islandés.

Como Ayuntamiento contamos con las **instalaciones municipales** adecuadas para realizar las actividades, disponemos de **personal municipal cualificado** para desarrollar todas las funciones del programa de manera directa y contamos con un **presupuesto municipal** que nos ayuda a llevar a cabo el programa.

Como hemos comentado antes disponemos de otros proyectos que también contienen sinergias con el Proyecto Envejecimiento Activo, como son el Proyecto **Aula de Formación** que nos proporciona todas las charlas y encuentros relacionados con otros agentes programadores, el Proyecto **Saltea** que trabaja por el tejido asociativo en Utebo de los clubes que están en nuestro municipio y nos permite hacer actividades con ellos para mejorar la formación de nuestros mayores y con el Proyecto **Equalizer** que permite distinguir a aquellos usuarios con algún problema físico o de salud y los tratamos de una manera individualizada para ver cual es su mejor opción dentro de nuestro abanico de actividades desde el área de deportes, desde la empresa que gestiona la piscina municipal o el centro de día.

PLANTEAMIENTO INNOVADOR Y ORIGINAL

El mayor cambio y lo más innovador de este Proyecto es **la coordinación** de los diferentes **agentes programadores** del ayuntamiento, el **centro de salud**, **Gobierno de Aragón** o incluso Madrid e Islandia en el programa Chrodis+. Esta coordinación permite que los objetivos relacionados con la salud que es lo que busca nuestro programa en deportes podamos trabajar de la mano con los **médic@s** y **enfermer@s** de nuestra localidad para juntos mejorar la calidad de vida de nuestros ciudadanos en Utebo. Es más desde el Gobierno de Aragón al ver los resultados que estamos obteniendo están buscando como extender esta metodología a otras ciudades de Aragón y ya nos están pidiendo que colaboremos con ellos para que podamos asesorarles.

Además de esto como hemos citado antes nuestro prisma cambia al conocer el programa Islandés y a partir de ahí comenzamos a trabajar de una manera más multimodal para buscar la **formación integral** de nuestros mayores. Lo que nos gusta desde el punto de vista del entrenamiento del programa de Janus es como trabajan la fuerza en el gimnasio y la resistencia por su cuenta pero con nuestro asesoramiento, las mediciones de los usuarios con las pruebas y la báscula y los resultados que se obtiene con ellos así que mantenemos en nuestro proyecto una “versión mejorada” de su programa Multimodal Training;

Trabajamos también de un modo específico el **equilibrio** y la **flexibilidad** para mejorar también estos aspectos de la condición física y le estamos uniendo diferentes talleres de otras disciplinas que mejoren la condición física y mental de los usuarios.

Método **Pilates** o por ejemplo **Yoga en silla** hacen que los usuarios puedan controlar su cuerpo, respiración, relajación a través de estas disciplinas.

Otras actividades como talleres de defensa personal con el club de **Judo** hacen que vean diferentes posibilidades deportivas que mejoran su condición física.

Hemos participado con el club de **Atletismo** en la carrera de las VIII Millas de Utebo donde se nos habilitó un pasillo en el lateral del circuito para no molestar a los corredores y poder realizar también la carrera a nuestro ritmo y sin peligro de caídas o golpes con el resto de participantes... una jornada llena de emociones sobre todo al llegar a la línea de meta y al recibir el aplauso de los espectadores al paso de nuestros mayores.

En el trabajo de la fuerza y la resistencia en el Programa A+D Multimodal utilizamos una fichas muy similares a las suyas, la **ficha de trabajo de fuerza** la tienen en el gimnasio y la llevan a cada máquina para saber cuantos kilos tienen que poner y el número de repeticiones. Además lo hacen de tal manera que el día que trabajan apuntan el peso que van a escoger el siguiente día, así no tienen que pensar si en esa máquina pueden realizar el ejercicio con más peso por que se queda corto o necesitan poner menos por que el día anterior no pudieron.



La **ficha del trabajo de la resistencia** se la llevan a casa y me la entregan cuando la tienen completada y sirve para ver los entrenamientos realizados y saber en las evaluaciones porque mejoran o no en función del entrenamiento de cada usuario.

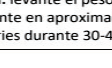
TRABAJO DE FUERZA MULTIMODAL



1- ENTRENAMIENTO DE FUERZA - PARTE 1

● Nombre: _____



Ejercicio	Máquina Número	100% %	Semana Fecha	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
			Reps	40% 1x10	40% 1x10	40% 2x11	40% 2x11	50% 2x12	50% 2x12	50% 2x11	50% 2x11	55% 2x12	55% 2x12	55% 2x13	55% 2x13
Flexión de biceps		1	Peso												
Extensión de tríceps		2	Peso												
Extensión de pierna		3	Peso												
Flexión de pierna		4	Peso												
Prensa de pecho		5	Peso												
Prensa interna de muslo		6	Peso												
Prensa externa de muslo		7	Peso												
Dorsal		8	Peso												
Prensa de pierna		9	Peso												
Abdominal.		10	Peso												
			Peso												
Fuerza -resistencia: levante el peso firmemente en 2 segundos. Pero retroceda lentamente en aproximadamente 4 segundos (60-70%). Descanse entre series durante 30-40 segundos				Entrenamiento de resistencia Frecuencia cardíaca en reposo (HRR)				50%	60%	70%	75%	80%	85%	6MW (HR)	

Este trabajo de fuerza se desarrolla con un sistema de micro ciclos cada 8 semanas, donde vamos variando las series, las repeticiones o la intensidad según el momento del año de entrenamiento en el que estamos trabajando.



TRABAJO DE LA RESISTENCIA



INTERVENCIÓN DE ENTRENAMIENTO MULTIMODAL - PLAN DE ENTRENAMIENTO



Nombre _____

Plan de semana

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
() Resistencia	() Resistencia	() Resistencia	() Resistencia	() Resistencia	() Resistencia	() Resistencia
() Fuerza	() Fuerza	() Fuerza	() Fuerza	() Resistencia	() Resistencia	() Resistencia

1. **Calentamiento: 10-15 min:** Cinta de correr, bicicleta o esquí de fondo.
2. **Parte principal: 20-60 min:** resistencia (caminar, montar en bicicleta, esquiar, ...) o **entrenamiento de fuerza:** sala de levantamiento de pesas
3. **Vuelta a la calma: 10-15 min:** caminar, andar despacio - aflojar - estirar para los principales grupos musculares - relajación

Karvonen: $220 - \text{edad} = \text{número}$ - $\text{HRR} = \text{número} \times \text{intensidad (0,6)} = \text{número} + \text{HRR} = \text{pulso del entrenamiento de resistencia (\% - destino del 100\%)}$

Karvonen: $220 - \text{edad} = \text{número}$ - $\text{HRR} = \text{número} \times \text{intensidad (0,50)} = \text{número} + \text{HRR} = \text{pulso del entrenamiento de resistencia (\% - destino del 100\%)}$
 Karvonen: $220 - \text{edad} = \text{número}$ - $\text{HRR} = \text{número} \times \text{intensidad (0,60)} = \text{número} + \text{HRR} = \text{pulso del entrenamiento de resistencia (\% - destino del 100\%)}$
 Karvonen: $220 - \text{edad} = \text{número}$ - $\text{HRR} = \text{número} \times \text{intensidad (0,70)} = \text{número} + \text{HRR} = \text{pulso del entrenamiento de resistencia (\% - destino del 100\%)}$
 Karvonen: $220 - \text{edad} = \text{número}$ - $\text{HRR} = \text{número} \times \text{intensidad (0,75)} = \text{número} + \text{HRR} = \text{pulso del entrenamiento de resistencia (\% - destino del 100\%)}$
 Karvonen: $220 - \text{edad} = \text{número}$ - $\text{HRR} = \text{número} \times \text{intensidad (0,80)} = \text{número} + \text{HRR} = \text{pulso del entrenamiento de resistencia (\% - destino del 100\%)}$

Mes:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	RESUMEN	
En: 20 min Pasos diarios ()	En: 20 min Pasos diarios ()	En: 20 min Pasos diarios ()	En: 20 min Pasos diarios ()	En: 20 min Pasos diarios ()	En: 20 min Pasos diarios ()	En: 20 min Pasos diarios ()	En (min por semana) min: _____ Entrenamiento de fuerza por semana _____x	En (min por día) :7 = _____
En: 22 min Pasos diarios ()	En: 22 min Pasos diarios ()	En: 22 min Pasos diarios ()	En: 22 min Pasos diarios ()	En: 22 min Pasos diarios ()	En: 22 min Pasos diarios ()	En: 22 min Pasos diarios ()	En (min por semana) min: _____ Entrenamiento de fuerza por semana _____x	En (min por día) :7 = _____
En: 24 min Pasos diarios ()	En: 24 min Pasos diarios ()	En: 24 min Pasos diarios ()	En: 24 min Pasos diarios ()	En: 24 min Pasos diarios ()	En: 24 min Pasos diarios ()	En: 24 min Pasos diarios ()	En (min por semana) min: _____ Entrenamiento de fuerza por semana _____x	En (min por día) :7 = _____
En: 22 min Pasos diarios ()	En: 22 min Pasos diarios ()	En: 22 min Pasos diarios ()	En: 22 min Pasos diarios ()	En: 22 min Pasos diarios ()	En: 22 min Pasos diarios ()	En: 22 min Pasos diarios ()	En (min por semana) min: _____ Entrenamiento de fuerza por semana _____x	En (min por día) :7 = _____



En el trabajo de la resistencia también realizamos un trabajo de micro ciclos cada 8 semanas, donde no descansamos pero si volvemos al tiempo de la semana inicial. Este proceso se desarrolla del mismo modo incrementando la cantidad de tiempo y la intensidad según va avanzando el curso.

Para controlar estas pulsaciones los usuarios llevan una pulsera de actividad con la que controlan sus pulsaciones durante el trabajo de la resistencia. Después con la fórmula Karvonen calculan sus pulsaciones para cada periodo del año.

Fórmula Karvonen:

$220 - \text{edad} = \text{número}$ - $\text{ppm} = \text{número} \times \text{intensidad} = \text{número} + \text{ppm} = \text{pulsaciones trabajo}$

Ejemplo en persona de 65 años y 80 pulsaciones reposo.

$220 - 65 = 155 - 80 = 75 \times 0,5 = 37,5 + 80 = 117,5 \text{ ppm}$.

Para trabajar al 50% de intensidad llevará 117 ppm.



En cuanto al aumento de usuarios que estamos viendo en todos los programas, tenemos adelantado el trabajo en el programa multimodal y ya hemos avanzado los acuerdos con otras empresas para colaborar y que los usuarios puedan utilizar sus instalaciones con nuestra supervisión y seguimiento para seguir sumando usuarios.



PRIMER GRUPO MULTIMODAL TRAINING IMPLEMENTACIÓN UTEBO

Nuestro planteamiento pretende englobar todas las buenas actuaciones y beneficios que tienen los diferentes programas para conseguir un programa multimodal que beneficie a nuestros usuarios de un modo integral.

Estamos mejorando nuestra oferta deportiva para este grupo de más 65 años con las actividades que ya teníamos en nuestro municipio y con una versión mejorada del programa Multimodal Islandés para poder ofrecer una oferta innovadora que mejore la calidad de vida de nuestros usuarios.

Queremos que nuestra marea rosa (todos nuestros usuarios tienen la camiseta de ese color) arrastre a todos los mayores de 65 años de la localidad a una vida activa, sana y saludable que mejore su calidad de vida.



Seguimos buscando talleres y actividades año tras año que pueda ayudarles a mejorar sus capacidades físicas, sociales, emocionales etc. . Por ejemplo ahora mismo estamos realizando un taller de tenis de mesa con el club de tenis de mesa de Utebo. Buscamos que



nos puede ofrecer cada deporte como activo de salud; socialización, colaboración, movimiento, coordinación oculo-manual, ... están mejorando habilidades físicas pero sobre todo pasándoselo tan bien que no paran de reír durante las clases y compartir momentos diferentes con sus compañeros, pero sin buscar el deporte reglado.

