

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

AYUNTAMIENTO DE PORTILLO DE TOLEDO

INTRODUCCIÓN

La actividad física es fundamental para mantener una buena salud física y mental, prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida. Promover el movimiento regular en la población contribuye al bienestar individual y colectivo, además de fortalecer la cohesión social y reducir los costes sanitarios.

A pesar de la evidencia científica que apoya los beneficios de la práctica regular de actividad física, varias investigaciones a nivel nacional estiman que el 36–47 % de la población adulta no realiza ejercicio regularmente, y un 80 % presenta altos niveles de sedentarismo. Por otro lado, la situación en población joven y adolescentes, especialmente niñas, los niveles de actividad son particularmente bajos.

El sedentarismo es un factor de riesgo transversal que requiere intervenciones diferenciadas por edad, género y entorno. En este sentido, existen evidencias que indican que las zonas rurales presentan barreras estructurales para acceder a la actividad física (infraestructura, oferta deportiva, etc.), especialmente entre personas mayores y mujeres.

Partimos de la premisa y el marco de que la actividad física es un derecho y una herramienta de transformación social, flexible y personalizable a las características de nuestra población y a las novedades con respecto a las formas de actividad físico-deportiva más actuales y practicadas entre las diferentes edades de la ciudadanía.

Por otro lado, los Ayuntamientos ocupan una posición estratégica privilegiada:

- Proximidad ciudadana que permite el conocimiento de las necesidades poblacionales.
- Gestión de espacio público.



- Capacidad de coordinación con las entidades deportivas, asociaciones, centros educativos y servicio sanitario.

En este sentido surge la apuesta de realización de unas líneas estratégicas para los programas de actividad física y salud de nuestro municipio rural, garantizando el derecho a la salud y el bienestar de la ciudadanía, implementando un modelo equitativo, activo y saludable de actividad física buscando la adherencia a la práctica deportiva.

JUSTIFICACIÓN

Este programa de actividad física y salud determina las líneas a seguir en nuestro municipio para estructurar, dinamizar y evaluar nuestra oferta deportiva de manera integral con la finalidad del establecimiento y desarrollo de las actividades y planes de mejora de los niveles de actividad física y salud de nuestra ciudadanía.

A través de este marco se pretende enmarcar un proyecto de promoción de actividad física con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas, con herramientas y soluciones segmentadas que contribuyan a facilitar, incentivar y mejorar su práctica deportiva con la adecuación y mejora de los espacios deportivos en los que se realizan estas actividades.

Este programa se configura como un modelo abierto y flexible, tanto a las características poblacionales, personal técnico, tejido asociativo, como a las evidencias científicas, la aparición de nuevas modalidades deportivas y cambios en los hábitos poblacionales.

Todo ello permitirá a nuestra población experimentar con nuevas actividades, aprender de los resultados, incorporar mejoras y adaptarnos a las necesidades poblacionales.

La iniciativa se enmarca en el proyecto C26.I2.P03 “Promoción de la Actividad Física y la Salud en Zonas Despobladas”, del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia, y aprovecha la instalación de rocódromos



modulares seguros, inclusivos y sostenibles como infraestructura base para el desarrollo de actividades físicas adaptadas a todas las edades.

Como elemento innovador y transversal, nuestro programa suma a las actividades habituales de nuestro municipio en el ámbito de la actividad física y el deporte, la iniciación a la escalada infantil en rocódromos de espacios infantiles, reconociendo esta disciplina como una actividad con alto valor pedagógico, motor y de conexión con el entorno urbano.

Con este proyecto nuestro municipio quiere formar parte de la Red de promotores de la actividad física del entorno rural de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha dentro de las iniciativas del Consejo Superior de Deportes (CSD) del Gobierno de España, puesta en marcha en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia. Su objetivo principal es incrementar los niveles de actividad física y reducir el sedentarismo en las zonas rurales, a través de una estrategia estructurada, intersectorial y territorialmente equitativa.

En Castilla-La Mancha, la Red PAFER representa una apuesta innovadora y estructural para llevar los beneficios de la actividad física a las zonas rurales de la región, garantizando el derecho a la salud y el bienestar de toda la ciudadanía, independientemente de su lugar de residencia. Su implementación constituye un paso decisivo hacia un modelo más equitativo, activo y saludable para el medio rural de Castilla-La Mancha.

OBJETIVOS:

El objetivo general de este programa coordinativo de las actividades deportivas locales es el de promover hábitos de vida activa y saludable en toda la población del municipio mediante una oferta deportiva que establezca el marco para que la misma sea estructurada, inclusiva y adaptada a cada etapa vital.

Entre los objetivos específicos nuestro municipio enmarca el desarrollo de las actuaciones de este programa estratégico en:

1. Reducir los índices de sedentarismo en un 15% en el plazo de 4 años.
2. Incrementar la práctica deportiva regular en población infantil y adolescente.
3. Favorecer el envejecimiento activo.



4. Optimizar el uso de instalaciones y espacios públicos, incluyendo parques urbanos.
5. Utilizar la actividad física como herramienta de integración y convivencia.
6. Implantar el programa de iniciación a la escalada.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

Marcos de edad y estructura poblacional

Este programa plantea una oferta atendiendo a seis marcos de edad con características diferenciadas, con el objetivo de atender a las demandas de esta población de cara a la consecución de los objetivos generales y específicos que nos marcarán incluirnos en la red de actividad física y salud que son:

Primera infancia (0-5años)

Objetivos:

- Adquisición de patrones motrices básicos.
- Dependencia del entorno familiar.
- Aprendizaje a través del juego y la exploración.

Tipos de programas:

- Actividades de psicomotricidad y estimulación temprana.
- Programas de actividad física en familia.
- Juego libre en espacios adaptados.

Infancia (6-11años)

Objetivos:

- Consolidación de habilidades motrices fundamentales.
- Alta capacidad de aprendizaje motor.
- Importancia del juego cooperativo y las reglas.

Tipos de programas:

- Multideporte y polivalencia motriz.



- Evitar la especialización temprana.
- Fomento del disfrute sobre la competición.
- Desarrollo de las habilidades motrices específicas en espacios infantiles.

Adolescencia (12-17 años)

Objetivos:

- Cambios físicos y hormonales significativos.
- Búsqueda de identidad y pertenencia grupal.
- Riesgo de abandono de la práctica deportiva.

Tipos de programas:

- Oferta diversificada incluyendo deportes urbanos y de tendencia.
- Espacios de práctica autónoma y autoorganizada.
- Vinculación con centros educativos.

Juventud y edad adulta joven (18-35 años)

Objetivos:

- Mejora de la capacidad física.
- Uso del tiempo de ocio en ejercicio físico.
- Fomento del ejercicio y la actividad física como componente social.

Tipos de programas:

- Ligas y competiciones recreativas.
- Actividades outdoor y de aventura.
- Entrenamiento funcional

Edad Adulta (36-64 años)

Objetivos:

- Envejecimiento activo.



- La actividad físico-deportiva como medio de salud y de ocio.

Tipos de programas:

- Actividades de mantenimiento y salud.
- Programas de ejercicio terapéutico.
- Entrenamiento funcional

Personas mayores (+65 años)

Objetivos:

- Frenar la pérdida progresiva de masa muscular y equilibrio.
- Ocupación de ocio y tiempo libre.
- Relación social.

Tipos de programas:

- Mantenimiento y mejora funcional.
- Socialización y participación comunitaria.
- Adaptación a capacidades individuales.

IMPLEMENTACION DEL PROGRAMA DE DESARROLLO DE HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS EN ESPACIOS INFANTILES.

Objetivo:



Implantar el programa de desarrollo de habilidades motrices específicas en espacios infantiles como medio de cumplimiento a los objetivos de actividad física y salud de la edad infantil (6-11 años).

Objetivos específicos:

- Desarrollo de la fuerza, coordinación, equilibrio y propiocepción.
- Resolución de problemas y mejora de la concentración.
- Gestión del miedo, autoconfianza y tolerancia a la frustración.
- Cooperación y comunicación.
- Uso de espacios públicos.

Contenidos:

1. Normas de seguridad y uso del rocódromo.
2. Tipos de presas y formas de agarre.
3. Posición corporal y equilibrio.
4. Técnica de pies y transferencia de peso.
5. Lectura de vías y resolución de problemas.
6. Caída segura y recepción.

Metodología y actividades:

Para implantar este programa se incentivará la formación en escalada educativa dirigida a la ciudadanía y la integración de estas actividades en las actividades extraescolares del municipio.

Evaluación:

Indicadores de proceso

- Número de actividades ofertadas por marco de edad.
- Plazas ofertadas y ocupadas.
- Sesiones realizadas.
- Horas de formación.

Indicadores de resultado

- Tasa de práctica.



- Índice de satisfacción de usuarios.

Herramientas de evaluación

- Encuestas de satisfacción: tras cada ciclo de actividades.
- Análisis de datos de tendencias y patrones.

