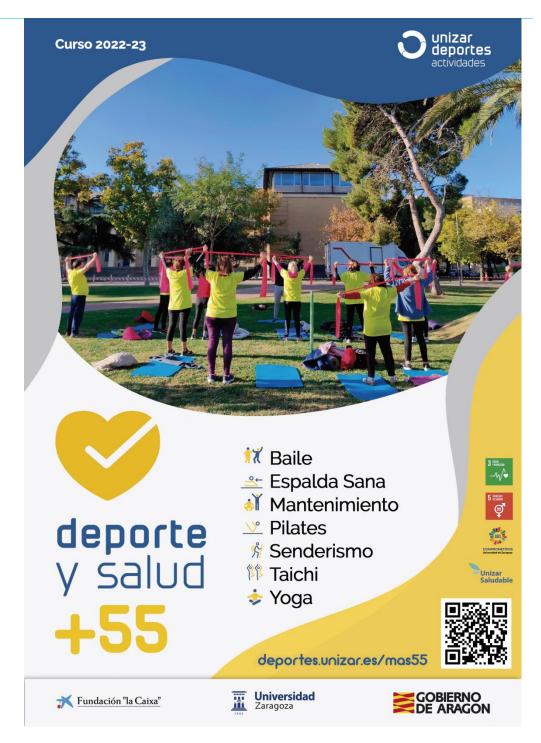




Actividades para la promoción de la Actividad Física

Empoderando a las personas mayores para que desarrollen hábitos de vida saludables y sostenibles.



Curso 2022-2023

Vicerrectorado de Cultura y Proyección Social







La Universidad de Zaragoza debe ocuparse por el **BIENESTAR** de todas las personas que forman la comunidad universitaria

(...) fomentando la práctica del deporte y creando entornos de trabajo y estudio que incidan de manera positiva en la **SALUD FÍSICA**, **MENTAL** y **SOCIAL** de sus miembros·

J·A· Mayoral - Rector de la Universidad de Zaragoza·

Es voluntad de esta Universidad la promoción de estilos de vida saludable entre las personas mayores con el fin de mantener su capacidad funcional, incrementar su calidad de vida y favorecer las relaciones interpersonales en el entorno de los campus universitarios.

- 1.800 alumnos matriculados en la UEX
- 400 plazas disponibles específicas para este colectivo
- 3 campus universitarios
- 20 grupos
- 1.200 sesiones de actividad física
- Un presupuesto estimado en **55.808** €

Contenido

1.	Alcance y desarrollo.	3
2.	Misión, visión, objetivos, estrategias	4
3.	Actividades dirigidas.	5
4.	Paseos saludables	6
5.	Aprendizaje deportivo	7
6.	Formación	7
7.	Eventos	8
8.	Presupuesto.	8
9.	Evaluación.	8
10	Agenda 2030	q











1. Alcance y desarrollo.

Según los datos que expone la OMS entre 2020 y 2030, el porcentaje de habitantes del planeta mayores de 60 años aumentará un 34%. Con este proyecto queremos facilitar el acceso a la práctica de actividad física regular y organizada a más de **1.800 personas**, que cada curso se matriculan en la Universidad de la Experiencia, al PDI-PAS y sus familiares y a los socios de entidades con convenio **mayores de 55 años** con el objetivo de mantener su capacidad funcional, todo ello **de acuerdo con la estrategias nacionales e internacionales que pretenden, entre otros retos:**

- a) Garantizar a las personas mayores, igualdad de oportunidades y vida digna en todos los ámbitos.
- b) Garantizar su participación activa en la formulación y aplicación en las actividades que les afecten.
- c) Promover su permanencia en su entorno comunitario.
- d) Propiciar formas de organización y participación que le permitan a la sociedad aprovechar su experiencia y conocimiento.
- g) Evitar la discriminación por motivos de edad.

Naturaleza de las activ	Naturaleza de las actividades				
Actividades dirigidas	 Actividades presenciales en 3 campus 1 o 2 sesiones semanales dirigidas por técnicos cualificados Programa variado (Yoga, Taichi, Pilates, Baile, Gimnasia de mantenimiento, Espalda sana). Programa de entrenamiento personal 				
Formación Seminarios Jornadas sociales.					
Eventos	Competiciones adaptadasExhibiciones, masterclass, etc.				
Deporte+55	Pádel, natación, orientación				
Paseos Saludables	Rutas por los entornos de las ciudades y otros espacios naturales.				













2. Misión, visión, objetivos, estrategias.



Objetivo general: formar a las personas mayores para que puedan desarrollar estilos de vida activos y saludables. Fomentando la **práctica regular de ejercicio físico** de carácter aeróbico y/o de bajo impacto, relacionada directamente con la **mejora de su condición física y la salud**

El proyecto "Deporte y salud +55" se concreta con las siguientes líneas estratégicas:

MISIÓN: Propiciar el desarrollo integral de las personas pertenecientes a la Comunidad Universitaria mayores de 55 años facilitando el acceso a la práctica de actividad física y deporte, y propiciando la adquisición estilos de vida saludable teniendo en cuenta la consecución de los objetivos de desarrollo sostenible.

VISIÓN: Constituir un referente en la promoción de estilos de vida saludable por medio de la actividad física y del deporte.

VALORES: A título meramente enunciativo y no limitativo compañerismo, esfuerzo, superación, sostenibilidad, juego limpio, pertenencia, sacrificio, orgullo, intensidad, constancia, organización, calidad, respeto, empatía, resiliencia...

El proyecto contempla una serie de objetivos a conseguir por medio de unas estrategias diseñadas teniendo en cuenta los recursos disponibles y las características de las personas que potencialmente podrán participar y los acuerdos de colaboración que dispone la propia Universidad.

OBJETIV	OBJETIVOS GENERALES				
OB.G.1	Contribuir a la promoción de la salud de las personas a través de la actividad física. Contribuir a mantener y mejorar la salud de las personas mayores de 55 años.				
OB.G.2					
OB.G.3 Contribuir a la formación integral de las personas y facilitar la instauración de háb de actividad física y deporte de forma saludable.					
OB.G.4	Contribuir a la proyección social de la UZ fortaleciendo así la relación sociedad-universidad.				

LAS EST	LAS ESTRATEGIAS					
ES.1	Ofrecer un programa de actividades variadas para atender los intereses y necesidades de las personas.					
ES.2	Disponer de técnicos cualificados y especializados en el trabajo con personas mayores.					
ES.3	Organizar actividades en los tres campus y en los días y horarios acordes a las necesidades de las personas.					
ES.4	Utilizar canales de comunicación adaptados.					
ES.5	Encontrar alianzas con agentes que buscan objetivos similares.					
ES.6	Sensibilizar y captar a las personas no adheridas a estilos de vida saludable.					











ES.7	Adaptar los procesos de inscripción a las habilidades de las personas			
ES.8	Ofrecer formación en materias relacionadas a sus intereses y necesidades.			
ES.9	Organizar actividades abiertas a otras personas +55.			
ES.10	Implicar a las personas participantes en el diseño del programa de actividades y su evaluación.			

3. Actividades dirigidas.

Para el curso que 2022-23 se han programado un conjunto de actividades dirigidas, que atienden a las necesidades e intereses de las personas que configuran este grupo poblacional, en franjas horarias matinales (su disponibilidad) y utilizando las infraestructuras que la Universidad dispone en los campus universitarios. Además, como



novedad se ha programado una actividad de entrenamiento personalizado a la carta, para aquellas otras que necesiten adaptaciones y entrenamientos especializados. Estos son los datos más significativos:

- Se habilitan 390 plazas en actividades dirigidas por técnicos cualificados, en los tres campus universitarios, organizados en 25 grupos por cuatrimestre bien diferenciados de actividades y niveles de exigencia.
- Se dispondrán de 7 espacios de uso deportivo, en franjas horarias de escasa demanda por la comunidad universitaria "más joven" y se contratarán los servicios de 20 técnicos especializados.
- Integramos una modalidad de entrenamiento individualizado, para aquellas otras que están empezando o requieren programaciones adaptadas.
- Desde la pandemia se han aplicado una serie de medidas de seguridad, basadas en el distanciamiento social, reducción de aforos, higiene de manos, ventilación, desinfección de materiales y fomento de actividades en espacios exteriores.
- Por medio de alianzas con otras entidades intentaremos captar a personas pertenecientes o vinculadas a entidades con acuerdos con la Universidad, en las tres capitales de provincia aragonesas.

a.- Campus de Huesca.

Actividad/grupo	Días/semana	Horario	Plazas	Lugar	Precio ⁽¹⁾
Pilates A	L-X	09:30-10:30	18	PPU Río Isuela	60 € / 70 €
Pilates B	L-X	10:30-11:30	18	PPU Río Isuela	60 € / 70 €
Tonificación	M-J	09:30-10:30	18	PPU Río Isuela	60 € / 70 €

b.- Campus de Teruel

Actividad/grupo	Días/semana	Horario	Plazas	Lugar	Precio ⁽¹⁾
Fuerza	V	10:00-11:00	15	Sala BBAA	30 € / 35€
Pilates	M-J	10:00-11:00	15	Sala BBAA	60 € / 70 €
Taichí	L-X	10:00-11:00	25	Sala BBAA	60 € / 70 €











c.- Campus de Zaragoza.

Actividad/grupo	Días/semana	Horario	Plazas	Lugar	Precio ⁽¹⁾
Baile A	M-J	11:00-12:00	12	Sala verde	60 € / 70 €
Baile B	M-J	11:00-12:00	12	Sala verde	60 € / 70 €
Baile C	M-J	11:00-12:00	12	Sala verde	60 € / 70 €
Gimnasia de mant.	L-X	11:00-12:00	16	Sala Polivalente	30 € / 35€
Espalda sana A	M-J	10:00-11:00	16	Sala Azul	60 € / 70 €
Espalda sana B	M-J	11:00-12:00	16	Sala Azul	60 € / 70 €
Espalda sana C	L-X	9:00-11:00	16	Sala Azul	60 € / 70 €
Espalda sana 1 día A	V	9:00-11:00	16	Sala Azul	60 € / 70 €
Espalda sana 1 día B	V	10:00-11:00	16	Sala Azul	60 € / 70 €
Pilates 1 día	V	12:00-13:00	16	Sala verde	30 € / 35€
Pilates 1 día B	V	11:00-12:00	16	Sala verde	30 € / 35€
Pilates	L-X	12:00-13:00	16	Sala verde	60 € / 70 €
Pilates	M-J	12:00-13:00	16	Sala verde	60 € / 70 €
Pilates	X-V	9:00-10:00	16	Sala verde	60 € / 70 €
Taichí	L-X	11:00-12:00	18	Tatami	60 € / 70 €
Yoga	L-X	10:00-11:00	12	Sala verde	60 € / 70 €
Yoga B	L-X	11:00-12:00	12	Sala verde	60 € / 70 €
Yoga C	L-X	9:00-10:00	12	Sala verde	30 € / 35€
Genud +70	M-J	12:00-13:00	15	Pabellón	60 € / 30€

⁽¹⁾ Precio por cuatrimestre UZ/ Otras vinculaciones respectivamente.

d.- Entrenamiento individual.

Actividad/grupo	Días/semana	Horario	Plazas	Lugar	Precio
Personal Trainer	5 sesiones 30'	A concretar	40(2)	A concretar	11 €

⁽²⁾ Las sesiones son individuales con el personal técnico. 40 personas podrán acceder a este programa en las tres provincias y realizar 5 sesiones de 30 minutos de duración cada una.

4. Paseos saludables.



Las actividades de "Paseos Saludables" incluyen senderismo y otras salidas en grupos organizados por los entornos de proximidad las ciudades y por espacios naturales de la Comunidad Autónoma.

Estas actividades se desarrollan en formato de salidas en grupo, asegurados e incluye el acompañamiento de una persona experta en la ruta que incentiva el conocimiento sobre la naturaleza y el patrimonio que acoge el recorrido programado.











Programación:

Mes	Ruta	Plazas	Salida
Octubre	Aldehuela de Agreda-Agramonte Castilsabás-Ayera-Castilsabás	25	Zaragoza Zaragoza Huesca
Noviembre	Cartuja Baja- La Alfranca	25	Zaragoza
Diciembre	Senda fluvial de Aliaga Bentué de Rasal-Collado los Pozos-Bolea	25	Zaragoza
Enero	Ruta escultórica Zaragoza Agüero	25	Zaragoza Zaragoza
Febrero	María de Huerva- Cabezo Sillón	25	Zaragoza
Marzo	Peñarroya de Tastavíns-Peñas Mamut	25	Zaragoza Teruel
Abril	Villamayor-Aula Dei San Juan de la Peña	25	Zaragoza Huesca
Mayo	Camino de Santiago: Somport-Canfranc	25	Zaragoza

5. Aprendizaje deportivo.

El proyecto incluye un bloque de "aprendizaje" deportivo adaptado en el que se ofrecerán modalidades como el pádel, la natación, el atletismo y la orientación, todo ello con los objetivos de mejorar la condición física, las habilidades motrices y contribuir a una adecuada ocupación del tiempo libre y el fomento de las relaciones sociales de los participantes. Estas son las propuestas para el 2022-23:



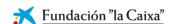
DEPORTE			
Pádel +55	Octubre-mayo	C.D.M Gran vía	8
Natación	Octubre-mayo	Stadium Casablanca Piscinas Almériz (Huesca)	10
Orientación	Marzo	Campus San Francisco y Parque José Antonio Labordeta	10
Grupo de carrera	Febrero a mayo	Campus San Francisco	15
Nordic walking	Octubre-mayo	Entorno Campus San Francisco	15

6. Formación.

Se han programado tres "píldoras" formativa relacionadas con la salud.

Curso	Mes	Lugar
Cuida tu visión y la de tu familia	Enero	Campus San francisco
La memoria y como entrenarla	Febrero	Campus San francisco
Reduce la ansiedad con herramientas a tu alcance	Marzo	Online

Con la colaboración de la Fundación "la Caixa", se van a desarrollar varias aulas itinerantes en la que diferentes expertos tratarán diferentes temas de interés general. Estas actividades formativas se realizan al aire libre combinando la actividad física con el aprendizaje.











7. Eventos.

"EVENTOS" propone exhibiciones, masterclass, competiciones adaptadas, y otro tipo de actuaciones destinadas a la socialización, captación y fidelización de personas potencialmente participantes en las

Paso a Paso					
Curso	Día	Lugar	Ponente		
Seguridad en Internet paso a paso	21 de octubre	Parque J. A Labordeta	Isidoro Martin		
Economía familiar paso a paso	4 de noviembre	Fuente de los incrédulos	Javier Mediel		
La factura de la luz paso a paso	18 de noviembre	Parque del agua	Oscar Pinilla		
Futuro Patrimonial paso a paso	9 de diciembre	Casablanca-Torrero	Miguel Manero		

actividades que se ofrecen en este proyecto.

Evento	Día		Lugar
Jornada presentación	19 octubre	Masterclass, presentación de las actividades	Campus San Francisco
Jornada de clausura	1 de junio	Acto de clausura del programa y entrega de diplomas	Campus San Francisco Campus Huesca Campus Teruel
Competiciones +55	Mayo	Competiciones y torneos deportivos	Campus San Francisco Campus Huesca Campus Teruel
Ciclopaseos	Abril-Mayo	Paseos saludables en bicicleta	Campus San Francisco
Jornadas de convivencia	11-13 Junio	Senderismo y actividades deportivas	Jaca

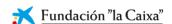
8. Presupuesto.

Para el desarrollo del proyecto 2022-2023 se ha estimado un presupuesto de gastos de **55.808 €,** con el desglose de partidas y sus fuentes de financiación que se detalla a continuación:

Gastos	
Personal técnico	48.408 €
Desplazamientos	3.200 €
Seguros deportivos	1.800 €
Material deportivo	1.600 €
Promoción y difusión	800 €
Total gasto	s 55.808 €
Ingresos y aportaciones	_
Aportación participantes	39.808 €
Aportación del Gobierno de Aragón vía convenio especifico	10.000 €
Aportación de la OS de la Caixa vía convenio específico	6.000 €
Total ingreso	s 55.808 €

9. Evaluación.

Para evaluar el programa y asegurar la calidad del mismo se han establecido una serie de indicadores, tanto cuantitativos como cualitativos, que nos ayudarán a diagnosticar las incidencias y contingencias que se puedan plantear durante su desarrollo. El objetivo principal es categorizar las deficiencias y establecer una











estrategia de corrección de las mismas que redunden en un incremento de la calidad general. Se contemplan las siguientes herramientas:

HERRAMIENTA	DESTINATARIO	PLAZO
Encuesta de satisfacción	A todas las personas participantes	Final cuatrimestre
Informe de colaboradores	Un delegado por grupo	Diaria + final
Hojas de participación	A todos los participantes	Desde el inicio
Informe personal	Responsables técnicos	Final cuatrimestre

Para determinar la calidad del programa hemos establecido unos niveles mínimos de cumplimiento de los indicadores. El objetivo es que todos los involucrados en el programa los interioricen y trabajen por su consecución.

INDICADOR DE EVALUACIÓN	CRITERIO DE CUMPLIMIENTO	
Cobertura de plazas	85 % plazas ofertadas	
% de asistencia	Al menos 70 %	
Net Promoter Score (NPS)	Índice mayor de 50	
Balance económico	Ingresos=Gastos	
Quejas y reclamaciones	<1% personas participantes	

10. Agenda 2030.

Profundizando en el papel educativo y de promoción de la salud que posee el deporte a nivel social, destacamos las consideraciones específicas que la ONU ha planteado sobre la importancia del deporte en el cumplimiento de la Agenda 2030 y de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. En la resolución 70/1 de la Asamblea General de la ONU se establece que "····el deporte es un importante facilitador del desarrollo sostenible. El deporte contribuye a hacer realidad el desarrollo y la paz, promoviendo la tolerancia y el respeto, respaldando el empoderamiento de las mujeres y los jóvenes, las personas y las comunidades, así como los objetivos en materia de salud, educación e inclusión social.

Es por ello que el proyecto se fundamenta y se desarrolla completamente alineado con tres de los Objetivos de la Agenda: **Salud y Bienestar, Igualdad de Género y Alianzas entre Entidades.**

3. SALUD Y BIENESTAR



Cada persona se adhiere a un programa de actividad física con todos los beneficios que ello supone. Se ofrece la oportunidad de incrementar la actividad de las personas y cumplir las recomendaciones de la OMS en al menos 120 minutos semanales que pueden suponer 4.800 minutos por curso académico.











5. IGUALDAD DE GÉNERO



Las actividades se organizan y planifican con diferentes niveles de exigencia y se adaptan a las necesidades e inquietudes de las personas, y especialmente de las mujeres, pues sólo una parte han incorporado el deporte como hábito de vida sana. Se da la paradoja de que aún conociendo científicamente sus beneficios del estos no se traducen en suficiente motivación para su práctica.

17. ALIANZAS ENTRE ADMINISTRACIONES



Todo el programa es posible gracias a la colaboración entre varios agentes de la propia Institución y la implicación activa del Gobierno de Aragón y agentes privados por medio de convenios específicos de colaboración. También empresas y profesionales del sector deportivo hacen posible la viabilidad del proyecto.

