

PROMOCIÓN DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA
2025-2026

GERONTOGIMNASIA

ÍNDICE

JUSTIFICACIÓN	3
OBJETIVOS DE LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS MAYORES DE 64 AÑOS	4
Objetivos generales.....	4
Objetivos específicos.....	4
FASES DE DESARROLLO Y EVALUACIÓN	5
Caracterización del colectivo participante.....	5
Recomendaciones clave para el envejecimiento activo	6
Planificación anual y estructura del programa (Curso 2025–2026).....	6
Evaluación y seguimiento.....	7
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE GERONTOGIMNASIA.....	8
Horario del Personal.....	8
Lugar de Realización.....	8
Periodo de Ejecución.....	8
Contenido de la Actividad	8
Evaluación de Capacidades	9
AGENTES IMPLICADOS EN LA RED LOCAL Y SU COORDINACIÓN	9
Servicio Social de Base	9
Área de Igualdad	9
Centro de Salud	10
Empresa Gestora de la Instalación: Kirolzer, S.L.	10
PERSONAL TÉCNICO IMPLICADO EN EL PROYECTO.....	10
Coordinación y Gestión	10
Responsable de la Actividad.....	10

JUSTIFICACIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el envejecimiento como un “proceso fisiológico que comienza en la concepción y ocasiona cambios en las características de las especies durante todo el ciclo de la vida; estos cambios producen una limitación en la capacidad de adaptación del organismo al medio”.

Frente a esta visión, la OMS introduce el concepto de *envejecimiento activo*, entendido como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”.

Es en este marco donde se sitúa la actividad de *gerontogimnasia*, dirigida a personas mayores de 65 años. Esta práctica busca promover el envejecimiento activo a través de la actividad física regular, adaptada a sus capacidades y necesidades, con el fin de fomentar su autonomía, bienestar y participación en la vida social. La actividad física en la tercera edad es clave desde una perspectiva integral:

- Contribuye al mantenimiento de las capacidades físicas,
- Potencia el desarrollo de habilidades personales transferibles a distintos ámbitos de la vida diaria
- Favorece la salud mental y emocional.

Numerosos estudios señalan que el ejercicio físico en edades avanzadas ayuda a retrasar el deterioro cognitivo, previene enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y reduce el riesgo de patologías crónicas como la diabetes o la hipertensión. Asimismo, la liberación de endorfinas durante el ejercicio mejora el estado de ánimo, disminuye el estrés y contribuye a la prevención de la depresión.

Además, esta actividad tiene un valor social significativo. La gerontogimnasia favorece la creación de vínculos entre los y las participantes, reduciendo la soledad no deseada y fortaleciendo la cooperación, la empatía y el sentido de pertenencia al grupo. Este entorno social estimula un alto nivel de participación, fomenta el intercambio de experiencias y facilita procesos de superación personal.

En definitiva, la gerontogimnasia se alinea con un enfoque de atención integral, orientada a preservar la autonomía personal, frenar el avance de la dependencia y mitigar el

aislamiento social. Todo ello contribuye de forma directa a mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Por tanto, desde el Área de Actividad Física y Deportes se considera esencial impulsar programas como este, destinando recursos públicos a iniciativas que promuevan la salud y el bienestar de la ciudadanía mediante propuestas accesibles, inclusivas y adaptadas a todas las etapas de la vida.

OBJETIVOS DE LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS MAYORES DE 64 AÑOS

Objetivos generales

- **Fomentar el envejecimiento activo** mediante la promoción de hábitos de vida saludables, el impulso de la actividad física regular, la estimulación cognitiva y la participación social.
- **Desarrollar un programa estructurado de intervención comunitaria** que contribuya a mejorar la calidad de vida de las personas mayores de Estella-Lizarra, integrando esta iniciativa en la vida social y deportiva del municipio.

Objetivos específicos

- **Mejorar el bienestar general** de las personas participantes, contribuyendo a una mayor percepción de calidad de vida.
- **Favorecer la salud física y mental**, mediante la práctica regular de ejercicio adaptado y la generación de entornos positivos para la salud emocional.
- **Incrementar la capacidad funcional y el rendimiento físico**, mejorando la fuerza, resistencia, equilibrio y flexibilidad.
- **Promover la autonomía personal**, ayudando a mantener un estilo de vida independiente el mayor tiempo posible.
- **Reducir el sedentarismo**, fomentando la movilidad y previniendo el deterioro físico asociado a la inactividad.
- **Prevenir la aparición de enfermedades crónicas y la dependencia**, mediante la adopción de una rutina de ejercicio adecuada a las capacidades y condiciones individuales.

FASES DE DESARROLLO Y EVALUACIÓN

A continuación, se detallan los aspectos clave que se han tenido en cuenta en la planificación, desarrollo y evaluación de la actividad de *gerontogimnasia*, dirigida a personas mayores de 64 años en Estella-Lizarra.

Caracterización del colectivo participante

La mayoría de las personas mayores participantes en el programa son autónomas, residen en su propio domicilio y se desenvuelven con normalidad en su vida cotidiana. Muchas de ellas han realizado a lo largo de su vida una actividad física constante, aunque no estructurada, derivada de las tareas del entorno rural y doméstico, como trabajar en el campo, cuidar la huerta, caminar largas distancias, amasar pan o lavar la ropa a mano.

Sin embargo, la incorporación progresiva de tecnologías domésticas y el uso habitual de medios de transporte han reducido notablemente los niveles de actividad física diaria. Aunque en general mantienen ciertos hábitos activos (andar, bailar, andar en bicicleta...), estas actividades se suelen realizar de manera individual, sobre todo en el caso de los hombres. Por el contrario, muchas mujeres, incluso en edades avanzadas, muestran una actitud proactiva hacia el aprendizaje de nuevas actividades como la natación, el yoga o el pilates.

Cabe destacar que se trata de un colectivo muy diverso, con necesidades, intereses y capacidades diferentes, incluso pertenecientes a distintas generaciones. Esta heterogeneidad debe ser considerada en la planificación de la oferta deportiva. Todo ello contribuye a diseñar una programación realista, inclusiva y adaptada. Así, resulta fundamental valorar aspectos como:

- Las preferencias de los y las participantes.
- Las características del entorno (urbano o rural).
- La accesibilidad física y la existencia de barreras arquitectónicas.
- La dispersión geográfica de las viviendas.

Recomendaciones clave para el envejecimiento activo

Siguiendo las directrices del *Libro Blanco del Envejecimiento Activo* (De España, G., 2011), se contemplan cinco pilares fundamentales en la promoción de un envejecimiento saludable:

1. **Salud integral:** Fomentar la prevención y la promoción activa de la salud.
2. **Condición física adecuada:** Mantener la actividad y realizar ejercicio físico de forma regular y supervisada. La evidencia científica respalda que esta es una de las estrategias más eficaces para favorecer un envejecimiento saludable. El simple consejo no es suficiente; es necesario garantizar su aplicación mediante seguimiento y orientación individualizada.
3. **Funcionamiento cognitivo:** Estimular las capacidades mentales y el aprendizaje continuo.
4. **Autonomía e independencia:** Prevenir la discapacidad y la dependencia mediante la intervención temprana.
5. **Participación social:** Mantener la vinculación con el entorno social, favoreciendo las relaciones y la integración comunitaria.

Planificación anual y estructura del programa (Curso 2025–2026)

Para este curso, la actividad se ha diseñado para personas mayores de 65 años activas y sin patologías graves que limiten su participación. El programa se ha estructurado en ocho grupos, cada uno con un máximo de 28 personas, distribuidos en función del horario disponible. Las sesiones se realizan dos días por semana, con una duración de una hora por sesión.

A continuación, se muestra la distribución horaria (más viernes alterno):

Grupo	Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1º	8:45–9:45	X		X		
2º	9:45–10:45	X		X		
3º	11:00– 12:00	X		X		
4º	12:00– 13:00	X		X		

Grupo	Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5º	8:45–9:45		X		X	
6º	9:45–10:45		X		X	
7º	11:00– 12:00		X		X	
8º	12:00– 13:00		X		X	

Inscripciones

Proceso de inscripción:

Las inscripciones se llevarán a cabo en las oficinas municipales del Ayuntamiento de Estella-Lizarra, en horario a partir de las 11:00 horas, según el siguiente calendario:

- **Personas empadronadas:** a partir del **5 de septiembre de 2025**, a las 11:00 h.
- **Personas no empadronadas:** a partir del **16 de septiembre de 2025**, a las 11:00 h.

Documentación requerida:

Las personas interesadas deberán presentar la siguiente documentación:

- Ficha de matrícula debidamente cumplimentada (disponible en el Ayuntamiento y en el Polideportivo a partir del 18 de agosto). **Anexo I**
- Fotocopia del DNI.
- Fotocopia de la primera hoja de la cartilla bancaria o del número de cuenta.

Se permitirá la inscripción conjunta de hasta 4 personas como máximo. En ese caso, el día de la inscripción deberán entregarse las cuatro fichas cumplimentadas y grapadas juntas.

Adjudicación de plazas y elección de horario

La adjudicación de plazas se realizará por riguroso orden de inscripción. En el momento de inscribirse, cada persona podrá elegir entre ocho horarios disponibles para la actividad. La elección se hará en el momento de la inscripción, y cada grupo se irá completando hasta alcanzar el límite máximo de plazas establecido para cada uno. Una vez completo un horario, no se podrá elegir esa opción.

Evaluación y seguimiento

La evaluación del programa se realizará de forma continua a través de:

- Valoración de la asistencia y fidelización de los y las participantes.
- Observación directa del progreso físico y funcional.
- Encuestas de satisfacción al finalizar el curso.
- Recogida de propuestas para mejorar futuras ediciones.

Esta información será clave para ajustar la planificación del próximo curso y garantizar la sostenibilidad del programa, siempre orientado a la mejora continua de la calidad de vida de las personas mayores de Estella-Lizarra.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE GERONTOGIMNASIA

Horario del Personal

El personal responsable de la actividad comienza su jornada a las 8:30 horas, con el objetivo de preparar el material necesario y organizar la sesión de manera adecuada. La jornada finaliza a las 13:15 h.

Lugar de Realización

La actividad se desarrolla en la cancha central del Pabellón Polideportivo Municipal “Tierra Estella–Lizarreria”, ubicado en un espacio que reúne las condiciones necesarias para garantizar una práctica segura y adaptada a las personas participantes.

Periodo de Ejecución

El programa de Gerontogimnasia se extiende desde mediados del mes de septiembre hasta mediados del mes de mayo.

Contenido de la Actividad

El programa está diseñado para trabajar, de forma específica, las siguientes capacidades físicas básicas. Además, de manera transversal, se trabaja también la resistencia.

- **Coordinación:** Se hará énfasis en las capacidades coordinativas generales o básicas, como la regulación del movimiento y la adaptación a los cambios motrices. A medida

que avanza el curso, se reforzará el aprendizaje motor y se incorporarán ejercicios para estimular la agilidad.

- **Fuerza:** Se trabajará principalmente con auto cargas (peso corporal), enfocándose en la fuerza general. En sesiones específicas, se abordará la fuerza del tren superior y del tren inferior, utilizando circuitos y trabajo en pareja para fomentar la interacción social.
- **Equilibrio:** Se dará prioridad al equilibrio dinámico, aplicable en la vida diaria, aunque también se trabajará el equilibrio estático, en menor medida.
- **Flexibilidad:** Se incluirán ejercicios de estiramientos estáticos (pasivos y activos) y balísticos adaptados, para mejorar el rango de movimiento articular y prevenir rigideces o lesiones.

Evaluación de Capacidades

Las primeras y últimas sesiones del curso estarán destinadas a la evaluación de las capacidades físicas básicas, mediante la realización de test específicos que permitirán valorar la evolución de los y las participantes a lo largo del programa.

AGENTES IMPLICADOS EN LA RED LOCAL Y SU COORDINACIÓN

El enfoque multidisciplinar resulta esencial para garantizar el éxito, la accesibilidad y la calidad de este tipo de proyectos. Por ello, desde el Área de Actividad Física y Deportes del Ayuntamiento de Estella-Lizarra se establece una red de colaboración con diversos agentes del entorno local.

Servicio Social de Base

Se colaborará estrechamente con el Servicio Social de Base, con el objetivo de facilitar el acceso al programa a todas las personas mayores, independientemente de su situación socioeconómica. Esta coordinación permitirá una mayor cobertura y difusión del proyecto en sectores especialmente vulnerables.

Área de Igualdad

Dado que la mayoría de personas participantes en la actividad suelen ser mujeres, se trabajará también con el Área de Igualdad, que aportará información relevante para identificar y atender las necesidades específicas de las mujeres mayores dentro del programa.

Centro de Salud

La colaboración con el centro de salud de Estella-Lizarra permitirá reforzar el impacto del programa. Su implicación será doble: por un lado, ayudando en la difusión y sensibilización sobre la importancia de la actividad física en la tercera edad; por otro, participando en la prescripción y recomendación médica de esta actividad como herramienta para la mejora de la salud y el bienestar.

Empresa Gestora de la Instalación: Kirolzer, S.L.

La empresa Kirolzer, S.L., encargada de la gestión del Pabellón Polideportivo Municipal Lizarrerria, desempeñará un papel clave en el proyecto. Sus responsabilidades incluirán:

- La contratación del personal técnico especializado.
- El seguimiento y evaluación del desarrollo del programa.
- La coordinación con el Ayuntamiento para asegurar el cumplimiento de los objetivos marcados.

La cooperación constante entre los diferentes agentes implicados garantiza un proyecto integral, adaptado a las necesidades reales de la población destinataria, y con estándares de calidad y sostenibilidad.

PERSONAL TÉCNICO IMPLICADO EN EL PROYECTO

Coordinación y Gestión

- **Área de Actividad Física y Deportes del Ayuntamiento de Estella-Lizarra**
- **Kirolzer, S.L.**, empresa gestora del Pabellón Polideportivo Lizarrerria.

Responsable de la Actividad

- **Nombre y apellidos:** Joseba Goicoechea Gastón
- **Edad:** 35 años
- **Titulación:** Diplomado en Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

ANEXOS

Anexo I: Hoja de inscripción

MATRÍCULA INSCRIPCIÓN ACTIVIDAD MUNICIPAL GERONTOGIMNASIA

Con esta inscripción, la persona realiza la **solicitud de matriculación** para el curso 2025-2026 y autoriza al Ayuntamiento de Estella-Lizarra a cargar en la cuenta bancaria facilitada el importe correspondiente al precio público de la actividad de Gerontogimnasia, que asciende a **40 euros**, en caso de que la solicitud sea aceptada.

La actividad se desarrollará **desde el 22 de septiembre de 2025 hasta el 29 de mayo de 2026**, siguiendo el calendario establecido por la organización.

Por cada inscripción, se permite registrar hasta un máximo de cuatro personas adicionales. Esto significa que al momento de completar el proceso de inscripción, el titular podrá incluir a otras tres personas, además de sí mismo, dentro del mismo registro. Es importante tener en cuenta que debe entregarse una hoja individual por cada persona registrada, incluyendo al titular.

NÚMERO DE INSCRIPCIÓN: _____ (a rellenar por el Ayuntamiento).

PERSONAS INSCRITAS: _____ (a rellenar por el Ayuntamiento).

DATOS DE LA PERSONA SOLICITANTE:

NOMBRE Y DOS APELLIDOS: _____

NÚMERO DE DNI: _____

FECHA DE NACIMIENTO: _____

TELÉFONO FIJO O MÓVIL: _____

DIRECCIÓN: _____

GRUPO DE PREFERENCIA: (Del 1 al 8, indique el grupo de su preferencia).

LUNES - MIÉRCOLES	
08:45-09:45	
09:45-10:45	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
MARTES - JUEVES	
08:45-09:45	
09:45-10:45	
11:00-12:00	
12:00-13:00	

DOCUMENTOS A PRESENTAR:

1. Fotocopia del DNI.
2. Fotocopia de la primera hoja de la cartilla (número de cuenta).

FIRMA DE LA PERSONA SOLICITANTE

_____ de _____ de 202__



AYUNTAMIENTO
ESTELLA-LIZARRA
UDALA

PABELLÓN DEPORTIVO MUNICIPAL
TIERRA ESTELLA - LIZARRERRA



Nafarroako  Gobierno
Gobernua de Navarra

Instituto Navarro del Deporte
y de la Actividad Física



Nafarroako Kirolaren eta
Jarduera Fisikoaren Institutua