



XIII OLIMPIADA DE MAYORES

Área de Deportes, Excmo. Ayuntamiento de Vúcar.

1. OBJETIVOS

Las actividades, en las cuales participarán los grupos de gerontogimnasia y todos los mayores de la localidad de Vúcar que lo deseen, estarán encaminadas a la consecución de estos objetivos:

- * Posibilitar la ocupación del tiempo libre, orientándose en el deporte y medio ambiente.
- * Fomentar la práctica de la actividad física en el medio natural, respetando el mismo.
- * Mejorar la salud, creando hábitos saludables de vida.
- * Desarrollar las relaciones sociales a través de la realización de actividades integradoras.

2. CONTENIDOS

Con la organización de este acontecimiento deportivo, se oferta a los ciudadanos la posibilidad de ocupar su tiempo libre a través de una serie de salidas en el medio natural para una práctica deportiva sana que proporcione un gran desarrollo social en el, cada vez más numeroso, mundo de la 3ª edad.

3. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Nos centraremos en grupos que a priori, presumiblemente, tendrán acceso a los lugares donde se desarrollan los programas de actividad física. Debido a esto se actuará teniendo en



cuenta:

- * El estado de salud y condición física, el tipo de ejercicio: caminar, ciclismo, natación, etc.
- * Evitaremos: estar de pie mucho tiempo y en el mismo sitio, ejercicios bruscos, multisaltos, volteretas, lanzamientos y oscilaciones bruscas.
- * Se recomienda: el trabajo en parejas y grupos, en contacto con la naturaleza, los ejercicios de respiración y relajación, cuidar que la vestimenta y el calzado sea el adecuado para el ejercicio, completar los ejercicios con otras actividades.
- * Intensidad: Constituye el factor más importante y el más dificultoso para personas mayores.

DEPORTE 3ª EDAD: En esta etapa de la vida están indicadas preferentemente las actividades aeróbicas de bajo impacto. Por éste motivo la Olimpiada de Mayores va encaminada a tratar todas estas modalidades deportivas, siempre que se nos permita, en el medio natural y realizando una actividad sostenible, a lo largo de los 8 meses que dura el programa.

5. CONCLUSIONES

Podemos concluir que la actividad física regular puede fortalecer la calidad de vida, particularmente después de la jubilación. Además, el beneficio en la calidad de vida será entre 5 y 10 veces mayor que cualquier otro beneficio en longevidad absoluta. Si lo hacemos, prontamente lograremos que el ejercicio ofrezca más beneficios que las terapias alternativas disponibles para las personas de edad.