

RESULTADOS DEL PROGRAMA DE EJERCICIO AL AIRE LIBRE PARA MAYORES DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID CURSO 2010-11

La Dirección General de Mayores y Atención Social (DGMAS) inició en 2005 el Programa de Ejercicio al Aire Libre para mayores (EAL). Desde el año 2008 este programa se ha consolidado en el 50% de los distritos de la ciudad de Madrid como una alternativa a los programas de actividad física en espacios cerrados, dentro de los Centros Municipales de mayores, y como una posibilidad de realizar esta actividad por cuenta propia, sin las limitaciones de espacio y/o profesional que son habituales.

El programa, organizado por el Ayuntamiento y dirigido por profesionales, tiene una duración de 6 meses, de diciembre a mayo. Consta de una parte práctica con la realización de ejercicios, y otra parte teórica en la que se explican los beneficios sociales, físicos, funcionales y emocionales que la practica regular del ejercicio comporta.

Está dirigido a mayores de 60 años en posesión de la tarjeta madridmayor.es y que no tengan indicación médica en contra para practicar esta actividad.

Se desarrolla en espacios abiertos de la ciudad con criterios de idoneidad, como, cuando el tiempo no lo impide, en parques cercanos a un Centro Municipal de Mayores.

Su objetivo es dotar a los mayores de unas herramientas prácticas y teóricas para la práctica de ejercicio físico y estimularles para que continúen haciendo ejercicio físico de manera independiente, aunque preferentemente con compañeros de su grupo.

En el curso 2010-2011, que se desarrolló en 15 de los 21 distritos de Madrid, se formaron 25 grupos con la asistencia de 672 participantes.

Al finalizar el curso se realizó una encuesta telefónica a 175 participantes en el programa para conocer su grado de satisfacción y la repercusión de la actividad en los ámbitos físico, emocional, funcional, y social. La conclusión final de esta encuesta es que el programa reúne los elementos necesarios para conseguir los objetivos que persigue y alcanza una valoración muy satisfactoria por parte de los usuarios. El formato de la práctica de actividad física en los espacios abiertos de la ciudad está bien aceptado por los mayores, incluso es preferido frente a la realizada en espacios cerrados.