

La Diputación acercará a la sociedad zamorana el proyecto europeo IKIGAI55

El evento de presentación se realizará el próximo 26 de mayo en el Palacio de la Encarnación con el protagonismo del 'coach' José Ángel Hidalgo, bombero zamorano campeón del mundo en HYROX, y la presencia de entidades deportivas de la provincia.



*Por Gabinete de Prensa
may. 21, 2025*

La Diputación de Zamora albergará el próximo lunes **26 de mayo**, en el **Palacio de la Encarnación** y a partir de las **12.45 horas**, un evento de presentación y acercamiento a la sociedad zamorana de **IKIGAI55**, el proyecto europeo que busca **mejorar la calidad de vida de las personas mayores de 55 años** en nuestros núcleos rurales **a través de la práctica deportiva** y con el apoyo de las nuevas tecnologías.

Un acto que contará con la presencia de **Javier Faúndez**, presidente de la Institución Provincial; **Ana Isabel Sánchez**, jefa de Servicio de Emprendimiento y Fondos Europeos; **Cristina Vaquero**, presidenta del Colegio Oficial de Educación Física y Deporte de Castilla y León; **José Ángel Hidalgo**, bombero zamorano campeón del mundo en HYROX, una nueva competición fitness, que ofrecerá un servicio de **'coaching'** en forma ponencia sobre la importancia de estimular una vida saludable; y **numerosos representantes de gimnasios y entidades deportivas** de la provincia, que conocerán este programa de entrenamiento.

Este plan, que busca **promocionar el deporte y fomentar el envejecimiento activo** en el medio rural, será abordado por José Ángel Hidalgo, **bombero de 49 años** enrolado en el Parque de Sayago, **campeón europeo y mundial** en esta nueva modalidad deportiva que combina el 'running' con las pruebas de fuerza y figura activa con un **amplio bagaje en el mundo del deporte**.

Este 'coach' pondrá en escena los principales **objetivos y resultados** alcanzados por el proyecto, así como explicará las **tres guías** que ya se han publicado y en las que se ha trabajado de forma conjunta con el resto de especialistas europeos. En el caso de la Diputación, se han aportado **contenidos innovadores** en torno a la **motivación** y el **empleo del mindfulness**. Estas son las siguientes: la de **motivación para el deporte**, que propone herramientas psicológicas y sociales para incrementar la adherencia de los mayores al ejercicio; la de **nuevas tecnologías aplicadas al deporte**, con la utilización de dispositivos, aplicaciones y recursos digitales accesibles para ellos; y la de **entrenadores**, que recoge metodologías adaptadas a mayores de 50 años, planificación de sesiones y buenas prácticas para una intervención eficaz.

IKIGAI55: la mejora de la calidad de vida en el medio rural a través del deporte

Tras participar el pasado mes de abril en la tercera reunión presencial del proyecto IKIGAI55 en **Nicosia (Chipre)**, la Diputación de Zamora, como socio del mismo, pondrá en marcha un **programa de entrenamiento** dirigido a personas mayores de 55 años para prevenir la sarcopenia y los efectos asociados a esta enfermedad, como el deterioro cognitivo, las caídas o la pérdida de masa muscular.

Esta iniciativa se desarrollará en la provincia de Zamora durante **cinco semanas** y constará de dos sesiones semanales de 60 minutos, estableciendo en cada una de ellas los **objetivos concretos** de la actividad, los **tipos de ejercicios** a realizar, los **resultados** que se esperan y el uso de las diferentes **herramientas digitales**

. Además, estarán acompañados por **entrenadores especializados**, que se encargarán de apoyar, supervisar y motivar a todos los participantes.

Un **proyecto** que se lleva trabajando durante meses con el resto de socios europeos en aras a compartir ideas, perfilar todos los requisitos necesarios para su puesta en marcha e implementarlo y donde su **evaluación final** se realizará en **Zamora**, siendo la última reunión internacional, durante los primeros días de octubre.



José Ángel Hidalgo, el 'coach' zamorano que presentará IKIGAI55

José Ángel Hidalgo, **bombero zamorano de 49 años**, ha conseguido números éxitos por todo el panorama internacional, como las recientes medallas de oro en los Europeos de 2024 y 2025 de Viena en esta modalidad, que aúna la capacidad aeróbica con el trabajo de fuerza. En este acto, pondrá en escena tanto el **proyecto** como los **resultados** alcanzados a través del mismo, así como la implementación del **plan de formación de entrenadores** y

las **tres guías publicadas** ya: la de motivación para el deporte, la de nuevas tecnologías aplicadas al deporte y la de entrenadores.

Con amplio bagaje en la práctica deportiva, con experiencia en atletismo, ciclismo y triatlón, entre otros, José Ángel plantea esta ponencia con ilusión y responsabilidad: “**Sentir que tu perfil como zamorano es interesante para este tipo de actividades, te llena de orgullo**. Este proyecto brinda la posibilidad de que la gente trabaje bien, de tener unos formadores y entrenadores con unas características específicas y adaptadas a este grupo de edad y **refuerza el compromiso de la Diputación con nuestros mayores**. Tenemos que aportar recursos para que la calidad de vida sea cada vez mejor”, asegura.

Evitar la pérdida muscular en los adultos mayores, denominada sarcopenia, es uno de los grandes retos que se tiene con las personas de avanzada edad, así como la importancia de trabajar la fuerza en el día a día: “**Conseguir que una persona tenga una autonomía, muchas veces viene derivada de la fuerza que pueda tener**. Esto va a mejorar mucho la calidad de vida para realizar las tareas cotidianas, porque en el día a día no solo hace falta tener un corazón fuerte, sino también unos músculos fuertes”, concluye.