

Mayores de 55 años de Monfarracinos mejoran su salud física y emocional gracias al Proyecto IKIGAI55

Por Gabinete de Prensa
sept. 2, 2025



- Logros positivos tras el programa de entrenamiento impartido por la Diputación de Zamora
- La tecnología ponible, junto al ejercicio físico, clave para la prevención de la sarcopenia

El programa de entrenamiento, dedicado a la población silver y apoyado en el uso de herramientas digitales, se ha dirigido al **entrenamiento de fuerza para la prevención de la sarcopenia** y los deterioros asociados a ella, como son la pérdida de masa muscular, las caídas y el deterioro cognitivo. La implementación del programa IKIGAI55 ha logrado su principal objetivo al conseguir una mejora general en la salud física y psicoemocional de los participantes prioritariamente en el aspecto social-cognitivo y de movilidad. Quince personas, mujeres y hombres mayores de 55 años vecinos de Monfarracinos, han participado en las sesiones de entrenamiento que se han llevado a cabo en el salón multiusos de esta localidad zamorana.

Los **logros** del programa se concretan en aspectos relativos a la activación de la musculatura y la estabilidad funcional, consiguiendo una reducción del riesgo de caídas a través de ejercicios de fuerza y control postural. Los participantes en el programa han conseguido mejorar la movilidad, la flexibilidad activa y la coordinación estableciendo un vínculo positivo entre ejercicio físico y bienestar emocional.

Algunos ejercicios han sido adaptados en intensidad y complejidad en función de los perfiles de los participantes. De hecho, una de las principales estrategias motivacionales aplicadas ha sido la **combinación de refuerzo positivo continuo con metas realistas** y alcanzables por cada uno de ellos.

El trabajo de dos **entrenadores especializados**, David Gago y Rafael Pasalodos, ha sido crucial a la hora de poner en práctica las directrices recogidas en los dos manuales elaborados y publicados por los socios de este proyecto europeo IKIGAI55, manuales donde se especifican las funciones y el trabajo del entrenador con personas mayores de 55 años (Guía para Entrenadores) y donde se exponen técnicas de motivación para combatir los miedos y temores con los que se enfrentan algunas personas a la hora de acercarse a practicar ejercicio físico a esta edad (Manual de Motivación).

Para la selección del entrenador se ha contado con la colaboración del **Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Castilla y León**. Según el informe técnico elaborado por los entrenadores, tras la impartición del programa “la validación verbal, el reconocimiento público de progresos y la inclusión de dinámicas grupales han favorecido la adherencia. Se han incorporaron ejercicios funcionales, elementos lúdicos y tareas colaborativas, así como técnicas de mindfulness y respiración consciente para reforzar el bienestar. Como resultado se ha producido un aumento progresivo no solo en la implicación en el programa, sino también en la percepción de la eficacia del entrenamiento y en la

cohesión grupal. **La estrategia ha resultado efectiva para mantener la constancia, incluso en personas con baja motivación inicial**", aseguran.

La **tecnología** ha tenido un papel relevante para conseguir mayor participación, motivación y mejores resultados pese al perfil digital bajo del grupo. Gracias a la utilización de relojes inteligentes (**smartwatches**) se ha monitorizado y controlado la frecuencia cardiaca, los niveles de estrés y se han contabilizado las calorías quemadas de las personas participantes, sintiéndose así más seguras y motivadas durante los entrenamientos.

Pese a cierta reticencia inicial en el uso de esta herramienta digital, se aceptó de forma generalizada gracias al acompañamiento y apoyo técnico individualizado ofrecido por los entrenadores. Por ello, una de las conclusiones de este proyecto a la hora de monitorizar la actividad física en personas mayores es la recomendación del uso de **tecnología ponible** que ofrezca funciones básicas, conectividad sencilla y una interfaz muy visual y accesible.



Otro apoyo motivacional ha sido la creación de un grupo específico de WhatsApp con todos los participantes, que ha posibilitado la **comunicación continua y una arraigada cohesión social**. "La implicación ha sido muy alta, con respuestas espontáneas, interacciones entre los miembros y un clima de apoyo mutuo", según han destacado los entrenadores.

Por otra parte, a través de **cuestionarios estandarizados**, se ha obtenido valiosa información sobre la experiencia de los participantes en estas sesiones de entrenamiento en relación a la aceptación de la tecnología, la motivación y su bienestar general,

datos que servirán para la optimización del programa y su éxito a largo plazo.

Como **herramientas de monitorización**, se han empleado la Escala de Borg para el esfuerzo percibido y la Escala Smiley para evaluar la percepción emocional de la actividad, observándose como resultado mejoras generalizadas en todos los indicadores. Las escalas mostraron un descenso del esfuerzo percibido a igual carga y un aumento progresivo en la satisfacción general, lo que refuerza la eficacia funcional y emocional del programa.

En general, **resultados positivos e inspiradores para la implementación de futuros programas** en los que "se debe priorizar la flexibilidad metodológica, la comunicación constante con los participantes y el enfoque centrado en la persona como claves para su eficacia y sostenibilidad", según palabras de David y Rafa, el equipo técnico de entrenadores que ha puesto en práctica este programa de entrenamiento diseñado por técnicos del Servicio de Fondos Europeos y Emprendimiento de la Diputación de Zamora.

La implicación emocional, el ambiente positivo y el enfoque humano de los participantes y entrenadores han hecho posible una **experiencia transformadora para estos vecinos de Monfarracinos**, así como gratificante para el equipo técnico, según ellos mismos han manifestado.