



## Municipal Projects for Individualized Training for the elderly and for the psycho-physical-social Development of Children

### (S) *Proyectos Municipales de Entrenamiento Individualizado para la Senectud y para el Desarrollo Psico-Físico-Social Infantil.*

Morán, G<sup>1</sup>; Martínez, G<sup>2</sup>; Gutiérrez, T<sup>3</sup>;

#### Resumen

**Introducción:** La sociedad occidental envejece de forma sistemática teniendo mas facilidad de que acceder a una circunstancia de abandono. A su vez los países occidentales sufren, a todas las escalas de un problema pandémico, la obesidad. **Objetivo:** Erradicar las situaciones de disfuncionalidad y abandono en la senectud así como proponer una alternativa de actividad física extraescolar diferente a la federative en edades escolares. **Proyectos:** Para materializar los objetivos se proponen dos proyectos: "Entrenamiento Individualizado en la senectud" y "Programa Psico-Físico-Social Infantil". **Resultados y desarrollo del proyecto:** Para cada programa se abrirán cuatro grupos en diferentes horarios para permitir un acceso mayoritario. El precio del servicio se ha adaptado a la rentabilidad social propia de la gestión pública esperando un 70% de participación respecto a las plazas abiertas. Con el fin de ser eficientes se utilizará un plan operativo para un seguimiento eficaz. **Conclusiones:** Materializamos una gran oportunidad, a través del modelo privada en forma de cooperativa, de abarcar necesidades sociales a través de la iniciativa civil.

**Palabras clave:** gestión deportiva pública; salud; desarrollo psicomotriz; asociacionismo.

#### Abstract

**Introduction:** Western society is systematically aging and can be more easily forgotten. At the same time, western countries suffer from a pandemic problem, obesity. **Aim:** To eradicate the situations of dysfunctionality and neglect in the old age as well as to propose an alternative of extracurricular physical activity different from the federative one in school ages. **Projects:** In order to materialize the objectives, two projects are proposed: "Individualized Training in Seniors" and "Children's Psycho-Physical-Social Program". **Results and development of the project:** For each program, four groups will be offered at different times to allow majority access. The price of the service has been adapted to the social profitability of the public management, expecting a 70% participation with respect to the open places. In order to be efficient, an operational plan will be used for effective monitoring. **Conclusions:** We materialize a great opportunity of the private model, to cover social needs through the civil initiative.

**Keywords:** Public sport management; health; psychomotor development; associationism

**Tip:** Proposal –

**Section:** Physical activity and health / Physical education /

Author's number for correspondence: - Sent: 04/2020; Accepted: 05/2020

<sup>1</sup>Universidad de Jaén – España – Morán, G, [gmg00027@red.ujaen.es](mailto:gmg00027@red.ujaen.es), ORCID <https://orcid.org/0000-0002-6771-605X>

<sup>2</sup>Universidad de Jaén – España – Martínez, G, [gme00003@red.ujaen.es](mailto:gme00003@red.ujaen.es), ORCID <https://orcid.org/0000-0002-9877-2185>

<sup>3</sup>Universidad de Jaén – España – Gutiérrez, T, [tjgv0001@red.ujaen.es](mailto:tjgv0001@red.ujaen.es), ORCID <https://orcid.org/0000-0002-1118-8980>

Morán, G.; Martínez, G.; Gutiérrez, T (2020). Municipal Projects for Individualized Training for the elderly and for the psycho-physical-social Development of Children. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 4(3): 373-398. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4133865>

ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity - ISSN: 2603-6789



ESHPA  
 Education, Sport, Health and Physical Activity

**(P) Projectos Municipais de Formação Individualizada para Idosos e de Desenvolvimento Psicofísico e Social Infantil**

**Resumo**

**Introdução:** A sociedade ocidental está a envelhecer sistematicamente e é mais susceptível de ser abandonada. Ao mesmo tempo, os países ocidentais sofrem, em todas as escalas de um problema pandémico, de obesidade. **Objectivo:** Erradicar as situações de disfuncionalidade e abandono na velhice, bem como propor uma alternativa de actividade física extracurricular diferente da actividade física federativa em idade escolar. **Projectos:** Para materializar os objectivos, são propostos dois projectos: "Formação Individualizada em Idosos" e "Programa Psicofísico-Social Infantil". **Resultados e desenvolvimento do projecto:** Para cada programa serão abertos quatro grupos em horários diferentes para permitir um acesso maioritário. O preço do serviço foi adaptado à rentabilidade social da gestão pública, prevendo-se uma participação de 70% no que respeita aos lugares abertos. A fim de ser eficiente, será utilizado um plano operacional para um acompanhamento eficaz. **Conclusões:** Concretizamos uma grande oportunidade, através do modelo privado sob a forma de uma cooperativa, para cobrir as necessidades sociais através da iniciativa civil.

**Palavras-chave:** gestão pública do desporto; saúde; desenvolvimento psicomotor; associativismo

Citar así:

Morán, G., Martínez, G., & Gutiérrez, T. (2020). Municipal Projects for Individualized Training for the elderly and for the psycho-physical-social Development of Children. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 4(3), 373-398. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4133865>

**Morán, G.; Martínez, G.; Gutiérrez, T (2020).** Municipal Projects for Individualized Training for the elderly and for the psycho-physical-social Development of Children. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 4(3): 373-398. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4133865>

**ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity - ISSN: 2603-6789**



## I. Introduction / Introducción

En la sociedad occidental existe, entre otros muchos problemas, uno que se manifiesta como realmente peligroso pues pone el riesgo progreso ascendente que estos países experimentaban en términos de salud y longevidad: la obesidad.

Y es que según la Organización mundial de la Salud (2020) más de 1.900 millones de personas en el mundo padecen de exceso de peso y de ellas 650 millones son obesas.

Ahora bien, intentaremos reducir el cerco de los datos para poder conocer mejor la situación de España y más concretamente de Andalucía. Según el INE esto es un problema que afecta a todo el espectro de población no siendo un problema único de la adultez, senectud o juventud.

En España, según el INE (2019), a través de la Encuesta Nacional de Salud del año 2017, 44,3% de hombres y un 30,0% de mujeres padecen sobrepeso, de los cuales un 18,2 % de hombres y un 16,7% de mujeres sufren obesidad.

A su vez, según Julio Pérez (2010) España experimenta un envejecimiento de la población en la que las personas mayores de 64 años han pasado de ser un 10 por ciento en 1975 a ser del 17 por ciento en 2010 teniendo previsiones de continuo crecimiento en los años venideros como consecuencia del Baby Boom de 1975. Desde el siglo XX el crecimiento de este colectivo ha sido sistemático.

En el último decenio el porcentaje de personas de 64 años o más se redujo ligeramente como consecuencia de la inmigración llegada a España. Los demógrafos indican esta distribución de la pirámide demográfica como cíclica y no lineal, pero esto no es relevante para nuestro proyecto en el que ha de elaborarse actividades propias para la realidad y las necesidades consecuentes de esta. (Julio Pérez, 2010)

Ahora bien, hemos de tener en cuenta que un envejecimiento de la población también relativiza y hace que se replantee su papel dentro de la sociedad, tanto a nivel productivo, como de las mismas condiciones que le rodean; cuando no se siente depositario de tareas fuera del hogar, suelen estar mas predispuestos a la soledad, al encierro, aburrimiento estando más expuestos a enfermedades graves (Santamarina, 2004).

Aunque la esperanza de vida, según Prats (2015), durante el siglo pasado aumentó en todos los grupos de edades, el mayor incremento se debió al extraordinario descenso de la mortalidad infantil que ocurrió en los dos primeros tercios de la centuria. Sin embargo, en la actualidad forma parte de los tres países más longevos y la ausencia de una infraestructura, a veces insuficiente, que sostenga esta evolución puede hacer



que los individuos en estas condiciones se vean afectados (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2014).

Esa infraestructura es de la que queremos ser partícipes con el desarrollo de este programa. En la tercera edad, según Gómez-Cabello (2012), se producen cambios en la composición corporal, por un lado, se produce un balance negativo en la estructura ósea, una pérdida de masa muscular mientras que el tejido adiposo sigue el mismo patrón de crecimiento.

Otro punto que se ha de tomar en cuenta es la soledad de la tercera edad, producida por mala relación familiar en un 20%, tiene unos ingresos insuficientes en un 14% limitándole sus capacidades de socializar en entornos externos al hogar (Fuentes y García, 2003)

La adaptación a este tipo de cuestiones supone un esfuerzo desmesurado que no siempre consigue resultados fructíferos produciendo una insatisfacción frente al distanciamiento respecto a la sociedad en la que vive.

En adición, se entiende que la jubilación es el primer paso hacia esta situación. El abandono del mundo laboral destruye los núcleos de socialización en los que el individuo interactuaba con otros de su misma condición, es decir cierra las redes sociales. Esto antes no ocurría pues el anciano adoptaba nuevas tareas y roles. Con ello permanecía activo y útil Sáez (1993).

Esa misma jubilación se interpreta como una redistribución del tiempo que si no se realiza de forma óptima tiende a la condición de soledad explicada con anterioridad.

En la realización de una escala en forma de cuestionario que sea posible la medición de esta condición se establece que en el estadio de 65 a 69 años un 13% de la población sufre esta condición, de 70 a 79 asciende al 14% y a más de 80% sigue en ascenso hasta el 15%. (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2014)



## ***I.1. Justificación:***

### ***I.1.1 Justificación del entrenamiento individualizado en grupos reducidos para la senectud.***

La población tiene una tendencia al envejecimiento por lo que cada vez un mayor porcentaje de nuestra población se encuentra en la senectud, esto junto a las de degeneraciones fisiológicas y psico-sociales, ya sean por factores sociales o biológicos, hace a este grupo poblacional vulnerable y al que hay que prestar atención para mejorar su calidad de vida lo mejor posible, tanto con tareas de socialización como de mejora de la condición física, pero ¿podemos aunar estos dos tipos de tareas?

Proponemos el entrenamiento en grupos reducidos para la senectud, este servicio busca complementar en una misma actividad las relaciones sociales y los beneficios de un entrenamiento individualizado, consistiría en grupos de 6-7 personas a cargo de un entrenador (graduado/licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte) que realizarían tanto entrenamiento para la mejora de la condición física como eventos y/o actividades sociales.

Para justificar este tipo de servicio nos apoyamos en el trabajo de Wayment y McDonald (2017) el cual nos muestra los beneficios del entrenamiento individualizado en grupos reducidos en diferentes edades y con distintos objetivos, de estos beneficios destacamos el aumento de la motivación hacia el ejercicio físico, de la satisfacción con la vida, de la autoeficacia, de la salud y la energía auto percibida; respecto a estos beneficios no encontraron diferencias entre géneros ni edades. Por otro lado, encontraron que cuando hay personas de distintas condiciones puede mitigar o hacer desaparecer ciertos prejuicios o creencias sobre otros grupos o clases, además que este tipo de entrenamiento no es solo útil para mejorar objetivos individuales como la mejora de la condición o función física sino también para objetivos colectivos y psico-sociales como mejorar las relaciones sociales, crear nuevos y mejores vínculos así como combatir ciertos desordenes cognitivos derivados tanto de la independencia física como de una vida social menguada, como pueden ser la depresión o la ansiedad.

Por otro lado, Galloza et al. (2017) nos recomiendan el ejercicio físico multicomponente para este grupo poblacional por los beneficios que supone el trabajo específico de los distintos componentes de la condición física:

**-Ejercicio aeróbico:** mejora el consumo de oxígeno máximo, el control glucémico, el metabolismo de los lípidos y algunos parámetros relacionados con la fragilidad (Ávila-Funes y García-Mayo, 2004).



**-Ejercicio de fuerza:** aumenta la fuerza y la potencia muscular, ligadas a la funcionalidad y la independencia, también muestra mejoras en la composición corporal, aumentando la masa libre de grasa y disminuyendo la grasa corporal, así como mejoras de la calidad muscular y la resistencia muscular. (Cebolla, Rodacki y Bento, 2015).

**-Trabajo de movilidad:** con la edad se produce un detrimento de la movilidad lo que produce un descenso de la funcionalidad y una menor habilidad para recuperarse de una perturbación o fuerza externa, lo que aumenta el riesgo de caídas. (Pérez-López et al, 2016)

**-Trabajo de equilibrio/estabilidad:** Mejora el control del equilibrio y por lo tanto el riesgo de caídas. (Pérez-López et al, 2016)

**-Efectos generales del ejercicio:** mejora los sentimientos de bienestar, la calidad de vida y reduce el riesgo de desórdenes cognitivos y demencia e incluso mejora algunos parámetros de la cognición como la memoria, la atención, la ansiedad o la depresión.

Además, Galloza et al. (2017) recomiendan el entrenamiento individualizado, ya que de esta forma el ejercicio físico se adaptará y será efectivo según las habilidades, contraindicaciones personales, prevención y objetivos de la persona.

### ***1.1.2 Justificación del programa del desarrollo Psico-Físico-Social***

Actualmente los niños se encuentran que la actividad física que realizan es reducida en tanto posibilidades creativas como de movimientos, principalmente por el aislamiento de la posibilidad del juego libre a ciertos espacios y a la prematura especialización en cierto deporte, el cual ya cuenta con reglas y estructura establecida e incluso se dan situaciones de especialización dentro de dicho deporte, lo que no da lugar a una educación y desarrollo integral; por esto junto a la creciente tendencia hacia el sedentarismo y los daños que este hace proponemos este programa para combatirlo.

La actividad física y posteriormente el juego es la forma más fundamental de relación de los seres humanos con el medio y con los demás. Un desarrollo psicomotriz integral y polivalente tendrá efectos en el desarrollo cognitivo, emocional, físico y social. El juego deberá sufrir una evolución a la vez que lo hace el niño desde manifestaciones puramente libres del movimiento en los que el niño reconoce el entorno se mueve en él e interactúa con los objetos del mismo a un pre-juego el cual tiene ciertas reglas no bien



establecidas, posteriormente se desarrollara el juego reglado y por último los juegos sociales y deportes; entendiendo como deporte aquel que su fin no es más que el disfrute, la relación con otros, el desarrollo físico y la salud, eliminando fines puramente competitivos o lucrativos (Zampa, 2007).

Por este motivo tanto el juego como posteriormente los deportes con un enfoque contrapuesto al sistema federativo y a favor del desarrollo integral de los niños son elegidos para este programa, y, además, escogemos la expresión corporal y la danza creativa en específico para complementar este desarrollo infantil. Para justificar esto nos apoyamos en el trabajo de Mac Donald (1991), el cual nos muestra que la danza creativa es una herramienta útil y divertida que mejora y facilita el desarrollo infantil, mientras ofrece la oportunidad de mejorar la condición física, las habilidades comunicativas y sociales, así como la autoconfianza y la imagen corporal; en definitiva, es una herramienta que usaremos para potenciar el desarrollo intelectual, físico y emocional de los niños.

### ***1.1.3 Elección de la organización deportiva.***

La organización que elegimos para llevar a cabo estos proyectos es el ayuntamiento de Puerto Real, en concreto su área de deportes, ya que los fines de estos los proyectos son principalmente sociales y están en consonancia con la labor pública en concreto con el fomento de la actividad física y el deporte de dicha organización. Este municipio, tiene gran iniciativa hacia la promoción de la actividad física y el deporte, por lo que colaboraremos con estos proyectos a la mejora del desarrollo y de la salud de dos grandes grupos de la población

## **II. Context Analysis: DAFO / Análisis del Entorno: DAFO.**

En el análisis DAFO trataremos tanto los puntos fuertes como los puntos débiles de las condiciones a las que se expone el proyecto propuesto:

### ***II.1. Análisis Interno:***

Referentes a las condiciones de la entidad o proyecto que dependen de sí mismo. Un análisis basado en la capacidad Directiva, la capacidad Competitiva la capacidad Financiera, la capacidad Tecnológica y la capacidad del talento humano.



**Figura1:** Análisis del Entorno

- **Debilidades:**

**Rentabilidad económica:** Según Hosmalin (1966), la rentabilidad es la confrontación de ingresos y gastos durante un periodo para la producción, también llamado según utilidades, que se reflejan en el estado de resultados integrales.

Es uno de los puntos más conflictivos desde el ámbito empresarial y desde el mismo sostenimiento del programa deportivo presentado. Esto se debe a que cabe la posibilidad que el desarrollo de un programa especializado para un grupo reducido de ciudadanos no sea un modelo en el que se consiga beneficios reseñables por el servicio de la práctica deportivas.

Siendo, desde un enfoque reduccionista y simplista, un problema común de las Administración Pública puesto que el objeto último es la rentabilidad social, es decir, que todo ciudadano, sea cual fuere su condición económica o social, tenga la capacidad de acceder a estos servicios, coincidiendo con la Carta Europea del deporte para todos.





Es por ello que la rentabilidad no puede medirse meramente por la información financiera, es decir, por los costes. (Nittúa, 2014)

**Materiales de baja calidad:** Hemos de mencionar que a pesar de la cantidad de materiales de los que dispone el ayuntamiento en su haber su renovación es escasa o no con la frecuencia que se deberían de renovar. Información ofrecida por el Ayuntamiento de Puerto Real

- **Fortaleza:**

**Número de Materiales:** Entendido como aquellos objetos que se emplea en la práctica deportiva como eje de la caracterización de la práctica. Existe una base de materiales sólida y suficiente para poder abarcar cada una de las actividades diseñadas. Información aportada por el Ayuntamiento de Puerto Real.

**Confianza en Institución Pública:** En este punto aludimos a los códigos éticos asumidos por la institución pública expresados por Sobejano (2014), la seguridad económica de los trabajadores, fondos destinados de forma directa a la mejora de la salud por medio de planes específicos, priorizándolos al beneficio económico, planes de gestión sostenible en conjunción de las políticas de sostenibilidad medioambiental entre otros aspectos que hace que el ciudadano pueda confiar plenamente en las tareas realizadas por esta y en sus buenas prácticas institucionales.

**Precio/Tasas:** Referido a los precios establecidos por la estructura local, con el nombre de Precios Públicos o Tasas Públicas. Estas han de adecuarse al IPC, Índice de Precios al Consumidor, en referencia al poder adquisitivo del municipio. Esta consideración ha de ser una propuesta por parte del aparato administrativo y aceptado en el pleno municipal. En función a lo establecido en la Ley 8/1989 los precios de los servicios establecidos podrán ser ventajosos pues al ser, de carácter público busca rentabilidad social y por tanto encontrando en su fin último buscar la accesibilidad, desde el aspecto económico, de cualquier sujeto perteneciente al pueblo.



Las condiciones expuestas desembocan en un precio muy competitivo, accesible por casi todo el grueso poblacional, muy reducido, por debajo del precio demandado por el resto de las entidades mercantiles.

**Convicciones morales/Vocación:** Este punto se plantea como base de sustentación del proyecto, como condición que facilita el sostenimiento de la propuesta. El personal del ayuntamiento que ejercería el proyecto planteado se ven envueltos, pese a la proximidad a edades cercanas a la jubilación o años empleados en el ámbito laboral por una vocación entrañable.

Esto se da por una motivación propia de cara tanto a la mejora de la vida ajena como al acercamiento de los beneficios consecuentes ante la práctica de actividad física y deporte, físicos y culturales a colectivos poco beneficiados geográfica, demográfica o culturalmente dentro de la jurisdicción municipal.

**Recursos Humanos y Estructura Organizativa:** La entidad municipal había sufrido penalizaciones por la gestión de años previos. Estas penalizaciones habían privado a este de la contratación de personal, estando el contratado desbordado por las actividades y responsabilidades asumidas.

Tras la situación expuesta se solicita un préstamo por valor de 64 millones de euros y establece un control exhaustivo del gasto, siendo aprobado en el pleno del antiguo mes de octubre. (Perdigones, 2019)

Debido a esto, el ayuntamiento en los años venideros propondrá, según la información aportada por el técnico deportivo municipal, la creación de nuevos puestos administrativos, funcionariado de carrera, así como la contratación de personal operario tanto de instalaciones para poder liberar a la sobrecarga de trabajo de los ya contratados y de nuevos monitores, pudiendo presentar condiciones materiales mejores, mejores condiciones laborales, a estos.

## ***II.2 Análisis Externo.***

### **- Amenazas.**

**Evolución Económica del País:** Nos enfrentamos a tiempos en la que bonanza económica no es un factor predominante en la economía familiar en los habitantes españoles. Puerto Real es un municipio cuyo sueldo medio es de 20168 euros al año según el NIE. Sin embargo, los afiliados a la seguridad social en enero de 2019 son de 11501 reduciendo en un 2% los afiliados el enero de 2018, teniendo un paro registrado de



5344 aumentando 2,71% respecto al año pasado, siendo mayor el número de mujeres que de hombre en esta situación (INEbase / Estadísticas territoriales, 2019).

Todo esto nos lleva a la conclusión que los ciudadanos que se vean atraídos por las actividades tendrán un juicio mucho más selectivo y crítico ante los servicios que consideren contratar.

**Cambios Demográficos:** En este punto nos referimos a los potenciales cambios que Puerto Real puede experimentar en la distribución de sus ciudadanos o en las propias características de estos. Sin embargo, este punto se dispone en el cuadro de amenazas de forma preventiva, para que se considere como amenaza potencial puesto que Puerto Real estuvo siete años seguidos sin variar en más de quinientos los habitantes censados hasta 2018 que disminuyó con más notabilidad (Foro-ciudad, 2019).

Es por ello por lo que a pesar de que la regularidad en el censo es un factor que es notable hemos de ser consciente que existe un peligro de disminución de población en años venideros y de forma indirecta afectar en la afluencia de usuarios a dichos programas (Foro-ciudad, 2019).

**Cambios Derivados de Demandas:** Las nuevas tendencias en la actividad deportiva abarcan una parte considerable de las demandas de la población y por tanto de las ofertas. Ha ocurrido, respecto a 2012 un desplazamiento de los hábitos de la población hacia deportes o actividades deportivas con mayor carácter recreativo y de mantenimiento de la condición física por lo que son las actividades que ha de explotar la delegación municipal, pese a que ha de intentar ofertar la mayor gama de actividades posible (Empresa Pública para la Gestión del Turismo y del Deporte de Andalucía, 2018).

#### - Oportunidades

**Universidad:** Se establece como propuesta el lanzamiento de un programa de jóvenes universitarios que cursen en el caso del Programa “Entrenamiento Individualizado en la Senectud” han de estar cursando Ciencias de la Actividad Física y Deporte y en el caso del Programa “Proyecto de desarrollo psico-físico-social infantil” han de cursar Grado de Educación Primaria o Ciencias de La actividad Física y Deporte.



Este programa facilitará la inserción de los estudiantes a la práctica real computándose como Práctica Extracurricular. Esto permitirá que traigan la ilusión y las innovaciones que la docencia les ha ofrecido.

**Ofrecer un nuevo concepto de actividad física:** Por parte de la institución pública se ha de ofrecer un concepto de actividad física transversal a la visión federativa.

Ha de alejarse de la competición exacerbada propuesta por las federaciones españolas deportivas pues no es un contexto dónde la educación sea vea beneficiada y la toxicidad impera. González, (2017) asegura que son entornos en los que se producen peleas pues por encima de todo está ganar y compararse con el resto. A su vez es manifiesta su incapacidad a la hora de enfocar el desarrollo del deportista de una forma integral en las diferentes manifestaciones físicas que la cultura nos puede ofrecer.

**Conciliación con el medio:** Este punto es uno de los enfoques más positivos que se le pueden dar a la actividad física. En este punto nos referimos a la capacidad de adquisición de conciencia respecto a la interacción con el medio en el que realizamos la actividad. Buscando promover formas de desarrollo que no produzcan perjuicio a la naturaleza (Baena, Gómez y Granero, 2008).

Este punto lo podremos enfocar de dos formas diferentes, por un lado, las actividades físicas potencialmente requeridas pueden desarrollarse en el medio natural. Hemos de asumir nuestra condición contaminadora y conocer las posibilidades que el medio nos ofrece y su relevancia para para nuestra ida cotidiana teniendo pues que cuidarlo y preservarlo de forma activa.

**Colaboración con otras entidades:** Esto es muy importante ya que proporciona posibilidades de financiación inicial por medio de estrategias de gestión indirectas, proporcionando la capacidad a poderes privados de forma momentánea de dirigir, por medio de una concesión, el plan deportivo de un municipio. Esto a través de la concesión en la que el ayuntamiento podrá beneficiarse de la experiencia y capacidades del capital privado que, al combinarse con la pública, se produce un reparto de riesgos entre el sector público y el privado (Arimany, 2006).

Este capital privado será crucial como complemento del ayuntamiento allí donde los recursos públicos resultan insuficientes para acometer las inversiones necesarias (Arimany, 2006).

### III. General and Specific Objectives / Objetivos Generales y Específicos.

Tabla1: *Objetivos generales de la entidad deportiva*

OBJETIVOS GENERALES DE LA ENTIDAD DEPORTIVA	OBJETIVOS ESTRATEGICOS	PROYECTO
Fomentar la práctica deportiva como un factor esencial para la salud, una mayor calidad de vida, el bienestar social y el desarrollo integral de la persona.	Elaborar proyectos para la mejora de la condición física	Entrenamiento Individualizado en la Senectud
		Proyecto de desarrollo psico-físico-social infantil
	Mejorar instalaciones y espacios públicos para la libre práctica deportiva	Elaboración de un PLDI
		Programa de constatación de un cumplimiento de las normas NIDE
Promocionar condiciones que favorezcan el desarrollo general del deporte, con mayor atención en su carácter recreativo y lúdico.	Aportar recursos a las asociaciones de ciudadanos que elaboren proyectos o eventos deportivos	Adquisición de materiales que se destinarán exclusivamente a la concesión
		Establecimiento de pliegos de condiciones para la concesión de los recursos
	Implicar a los clubes y asociaciones deportivas en el establecimiento de líneas de trabajo	Entrenamiento Individualizado en la Senectud
		Proyecto de desarrollo psico-físico-social infantil
Permitir el acceso a la práctica deportiva de toda la población andaluza, en particular a las personas mayores y en riesgo de exclusión.	Especializar los servicios deportivos a diferentes colectivos.	Entrenamiento individualizado en la Senectud
		Proyecto de desarrollo psico-físico-social infantil.
	Revisar y garantizar la accesibilidad de las infraestructuras deportivas	Adaptaciones de accesos a las instalaciones públicas
		Programas de constatación de cumplimiento de las normas NIDE
Prevenir y erradicar la violencia, xenofobia, racismo e intolerancia en las manifestaciones físicas y deportivas	Desarrollar proyectos de inclusión social mediante la práctica de la actividad física	Entrenamiento Individualizado en la Senectud
		Proyecto de desarrollo psico-físico-social infantil
	Entablar relaciones administrativas en función Comisión Andaluza contra la Violencia, el Racismo, la	Programa de forma de valores deportivos e igualdad

Morán, G.; Martínez, G.; Gutiérrez, T (2020). Municipal Projects for Individualized Training for the elderly and for the psycho-physical-social Development of Children. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 4(3): 373-398. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4133865>

ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity - ISSN: 2603-6789



ESHPA  
Education, Sport, Health and Physical Activity

	Xenofobia y la Intolerancia en el Deporte	Equiparación de categorías femeninas y masculinos en las escuelas de formación municipales
Implantar y desarrollar la educación física y el deporte en los distintos colectivos de la población adaptándose a sus características y necesidades	Especializar los servicios deportivos a diferentes colectivos	Entrenamiento Individualizado en la Senectud
		Proyecto de desarrollo psico-físico-social infantil

**Morán, G.; Martínez, G.; Gutiérrez, T (2020).** Municipal Projects for Individualized Training for the elderly and for the psycho-physical-social Development of Children. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 4(3): 373-398. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4133865>

**ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity - ISSN: 2603-6789**



#### IV. Annual Operational Plan / Plan Operativo Anual: Desarrollo de los Proyectos a realizar.

##### IV.1 Entrenamiento Individualizado en la Senectud.

Tabla2: Entrenamiento individualizado en la senectud

ENTRENAMIENTO INDIVIDUALIZADO EN LA SENECTUD			
<b>Descripción</b>	Entrenamiento en pequeños grupos de personas mayores de 65 años, los cuales se centrarán en la programación del entrenamiento lo más individualizado posible para la mejora de la condición física y la independencia, además, se realizarán diferentes actividades físicas que fomenten la cohesión y las relaciones sociales principalmente entre los miembros del grupo y ocasionalmente entre los diferentes grupos de entrenamiento.		
<b>Objetivos estratégicos</b>	Elaborar proyectos para la mejora de la condición física. Especializar los servicios deportivos a diferentes colectivos. Desarrollar proyectos de inclusión social mediante la práctica de la actividad física.		
<b>Población</b>	Este proyecto está dirigido a todas aquellas personas mayores de 65 años, excepto aquellas que no pueden realizar actividad física o necesiten atención de otros profesionales más especializados, la derivación de estas personas a dichos profesionales se realizará si no superan el cuestionario PAR-Q y/o un resultado por debajo del percentil 25 en más de dos secciones del cuestionario de salud SF-36.		
<b>Beneficios</b>	Mejora de la condición física general de los ancianos. Flexibilidad y adaptabilidad del entrenamiento a las necesidades individuales. Mejora de las relaciones interpersonales. Mejora de la salud psicológica y cognitiva.		
<b>Grupos</b>	Los diferentes ciudadanos que decidan participar en este proyecto serán divididos en grupos de 6-8 personas para asegurar la individualización del entrenamiento. Los participantes serán introducidos en los distintos grupos respecto a su disponibilidad, sus características físicas y afinidad/relación social con otros participantes.		
<b>Frecuencia</b>	Cada grupo realizará 3 entrenamientos por semana en días diferentes.		
<b>Instalación</b>	Pabellón Deportivo de Puerto Real		
<b>Responsable</b>	Técnico deportivo de Puerto Real		
<b>Máximo Usuarios</b>	El número máximo de usuarios que el proyecto puede soportar es de 64.		
<b>Precio Del Servicio</b>	Precio Base	Bono Trimestral	Bono Semestral
	15 euros	39 euros	72 euros

## IV.2 Programa Psico-Físico-Social Infantil

Tabla3: Programas Psico-Físico-Social Infantil

PROGRAMA PSICO-FÍSICO-SOCIAL INFANTIL			
<b>Descripción</b>	Formación de los infantes en los ámbitos psíquico, físico y social mediante las actividades físicas, las cuales serán principalmente la expresión corporal, la danza, juegos y deportes. Respecto a las dos últimas actividades, los niños comenzarán con un trabajo de juegos libres y espontáneos que irán evolucionando hacia juegos reglados y en última instancia en la práctica de múltiples deportes conforme estos niños crezcan y se desarrollen.		
<b>Objetivos estratégicos</b>	Elaborar proyecto para la mejora de la condición física. Implicar a los clubes y asociaciones deportivas en el establecimiento de líneas de trabajo. Especializar los servicios deportivos a diferentes colectivos. Desarrollar proyectos de inclusión social mediante la práctica de la actividad física.		
<b>Población</b>	Estas actividades irán dirigidas a niños de 6 a 12 años, aunque, podrán hacer excepciones con niños menores de 6 años siempre y cuando el responsable del proyecto lo vea conveniente y adecuado.		
<b>Beneficios</b>	Mejora de la condición física general de los niños. Desarrollo polivalente de habilidades motrices y sociales. Mejora de las relaciones interpersonales y reducción de la exclusión social. Desarrollo psicológico, social, y motriz acorde al desarrollo biológico del niño. Alejamiento del imperante sistema del deporte federado.		
<b>Grupos</b>	Existirán 2 grupos de 10-20 niños por cada rango de edad: Grupos entre 6 y 8 años. Grupos entre 8 y 10 años. Grupos entre 10 y 12 años.		
<b>Frecuencia</b>	Cada grupo realizará 2 sesiones semanales más una sesión conjunta entre todos los grupos.		
<b>Instalación</b>	Sala de Barrio 512, Puerto Real.		
<b>Responsable</b>	Técnico deportivo de Puerto Real		
<b>Número Máximo de Usuarios del Proyecto</b>	El número máximo de usuarios que el proyecto puede soportar es de 120,		
<b>Precio Del Servicio</b>	Precio Base	Bono Trimestral	Bono Semestral
	15 euros	39 euros	72 euros





## V. Programme Development / Desarrollo y especificación del Programa.

### V.1 Servicios.

- **Entrenamiento Individualizado en la Senectud:** Entrenamiento en pequeños grupos de personas mayores de 65 años, los cuales se centrarán en la programación del entrenamiento lo más individualizado posible para la mejora de la condición física y la independencia, además, se realizarán diferentes actividades físicas que fomenten la cohesión y las relaciones sociales principalmente entre los miembros del grupo y ocasionalmente entre los diferentes grupos de entrenamiento.
- **Programa Psico-Físico-Social Infantil:** Formación de los infantes en los ámbitos psíquico, físico y social mediante las actividades físicas, las cuales serán principalmente la expresión corporal, la danza, juegos y deportes; respecto a las 2 últimas actividades, los niños comenzarán con un trabajo de juegos libres y espontáneos que irán evolucionando hacia juegos reglados y en última instancia en la práctica de múltiples deportes conforme estos niños crezcan y se desarrollen.
- **Mini-torneo:** Este torneo será una actividad que comprenderá a todos los grupos del Programa Psico-Físico-Social Infantil. En él competirán los viernes de cada semana los grupos de la misma edad entre sí, siendo una jornada.
- **Jornadas de Integración:** Como hemos indicado en el plan operativo organizaremos una vez cada dos meses una jornada en la que los usuarios infantiles y la tercera edad colaborarán con una asociación benéfica con la que haya contactado previamente el ayuntamiento. Los infantiles competirán con los ciudadanos de similar edad de los colectivos en peligro de exclusión y la tercera edad creará un espacio donde se mostrará e invitará a jugar a juegos autóctonos.



## V.2 Precios.

Tabla4: Precios de la oferta

<b>ACTIVIDADES GENERALES:</b>		
Matricula anual:	10,00 €	
Tarifa individual:	20,00 € / Mes	
Bono familiar:	36,00 € / Mes	
Nº de plazas:	40 / Turno	
<b>SERVICIOS PREMIUM</b>		
Precio:	8 € + Tarifa individual	
<b>Servicio premium</b>	<b>Nº de plazas</b>	
Pilates	20 / Turno	
Balance	30 / Turno	
Bailes latinos	30 / Turno	
Yoga	20 / Turno	
HIIT	40 / Turno	
<b>SERVICIOS POR SEPARADO</b>		
<b>Servicio</b>	<b>Nº de plazas</b>	<b>Precio</b>
Recuperación activa de lesiones		20,00 € / Mes
Pilates embarazadas	20 / Turno	28,00 € / Mes
Baby Gym	20 / Turno	28,00 € / Mes
Multideporte (3-14)	30 / Turno	15,00 € / Mes
Gimnasia saludable + Pilates terapéutico (>60 años)	40 / Turno	15,00 € / Mes
Programas de entrenamiento personalizado		A determinar según la duración
<b>ENTRENAMIENTO INDIVIDUALIZADO PARA LA SENECTUD</b>		
Precio:	25,00 € / Mes	
Nº de plazas:	8 personas / Turno	
Bono trimestral:	66,00 €	
Bono semestral:	120,00 €	
Servicio + otra actividad a elegir	35,00 € / Mes	
<b>DESARROLLO PSICO-FÍSICO-SOCIAL INFANTIL</b>		
Precio:	15,00 € / Mes	
Nº de plazas:	10-20 personas / Turno	
Bono trimestral:	39,00 €	
Bono semestral:	72,00 €	

### V.3 Programación.

El cronograma presentado hace referencia a las tareas que ha de realizar la entidad con el fin de organizar las Jornadas de Integración.

**Tabla 5:** Programación Anual de Jornadas de Integración

SEMANAS	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Buscar entidad colaboradora	■								■								■												■															
Pedir autorizaciones a los padres			■								■								■																									
Elaboración estratégica de las jornadas			■								■								■																									
Creación y gestión de los grupos			■								■								■																									
Creación de los talleres de juegos tradicionales y autoctonos				■											■																													
Jornadas de integración								■							■																									■				

### V.4 Horario Semanal.

**Tabla 6:** Horario de las actividades

	HORARIO SEMANAL DE NUESTROS PROYECTOS				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Pabellón Municipal	Pabellón Municipal	Pabellón Municipal	Pabellón Municipal	Pabellón Municipal
8:00	E.I Senectud (1)	E.I Senectud (5)	E.I Senectud (1)	E.I Senectud (5)	E.I Senectud (1 y 5)
9:00	E.I Senectud (2)	E.I Senectud (6)	E.I Senectud (2)	E.I Senectud (6)	E.I Senectud (2 y 6)
10:00	E.I Senectud (3)	E.I Senectud (7)	E.I Senectud (3)	E.I Senectud (7)	E.I Senectud (3 y 7)
11:00	E.I Senectud (4)	E.I Senectud (8)	E.I Senectud (4)	E.I Senectud (8)	E.I Senectud (4 y 8)
12:00					
16:00	Sala de Barrio 512	Sala de Barrio 512	Sala de Barrio 512	Sala de Barrio 512	Sala de Barrio 512
17:00	Desarrollo P-F-S 6-8 años (1 y 2)	Desarrollo P-F-S 6-8 años (3 y 4)	Desarrollo P-F-S 6-8 años (1 y 2)	Desarrollo P-F-S 6-8 años (3 y 4)	Mini-torneo
18:00	Desarrollo P-F-S 8-10 años (1 y 2)	Desarrollo P-F-S 8-10 años (3 y 4)	Desarrollo P-F-S 8-10 años (1 y 2)	Desarrollo P-F-S 8-10 años (3 y 4)	
19:00	Desarrollo P-F-S 10-12 años (1 y 2)	Desarrollo P-F-S 10-12 años (3 y 4)	Desarrollo P-F-S 10-12 años (1 y 2)	Desarrollo P-F-S 10-12 años (3 y 4)	

E.I Senectud: Entrenamiento Individualizado para la Senectud / P-F-S: Psico-Físico-Social

Morán, G.; Martínez, G.; Gutiérrez, T (2020). Municipal Projects for Individualized Training for the elderly and for the psycho-physical-social Development of Children. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 4(3): 373-398. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4133865>

ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity - ISSN: 2603-6789

### V.5 Balances.

El balance de costes e ingresos se han realizado bajo la estimación de un 70% de asistencia a cada una de las actividades. Hemos de concretar que la contratación de personal se materializa en la elaboración de un puesto de monitor a jornada completa y otro monitor a media jornada. El balance sale positivo, pudiendo invertir en los gastos en amortizar otro tipo de costes que vayan surgiendo.

**Tabla 7:** Balance mensual y anual de costes

<b>BALANCE DE COSTES DE LOS PROYECTOS</b>			
<b>Tasas</b>	<b>Ingresos</b>	<b>Gasto</b>	<b>Costo</b>
E.I Senectud	1.125,00 €	Salario Monitor J.C	1.200,00 €
Desarrollo P-F-S	1.260,00 €	Salario Monitor M.J	650,00 €
<b>TOTAL</b>	<b>2.385,00 €</b>	<b>TOTAL</b>	<b>1.850,00 €</b>

<b>BALANCE MENSUAL</b>	535,00 €
<b>BALANCE ANUAL</b>	4.815,00 €

<b>BALANCE MENSUAL DE COSTES DE LOS PROYECTOS</b>			
<b>Tasas</b>	<b>Ingresos</b>	<b>Gasto</b>	<b>Costo</b>
E.I Senectud	1.125,00 €	Salario Monitor J.C	1.200,00 €
Desarrollo P-F-S	1.260,00 €		650,00 €
<b>TOTAL</b>	<b>2.385,00 €</b>	<b>TOTAL</b>	<b>1.850,00 €</b>
<b>BALANCE MENSUAL</b>			535,00 €
<b>BALANCE ANUAL</b>			4.815,00 €

La tabla que se muestra a continuación muestra gastos potenciales o paralelos que se producen con el establecimiento de los proyectos. No los contamos como costes ya que son gastos que ha de asumir el



ayuntamiento en una instancia o en otra y que no supone una carga económica para los proyectos de forma directa.

**Tabla 8:** *Costes paralelo de temporada*

<b>COSTES DE TEMPORADA RELEVANTES PARA EL PROYECTO</b>	
<b>Motivo</b>	<b>Gasto</b>
Pérdida de potencial por el espacio deportivo	10.080,00 €
Seguro de responsabilidad civil (Mi otro Seguro)	6.974,06 €
Renovación del Material	3.000,00 €
<b>TOTAL</b>	<b>20.054,06 €</b>

## VI. Operation Plan Monitoring Seguimiento y Control del Plan Operativo.

A continuación, se muestra una tabla con forma ramificada horizontal, la cual muestra en primera instancia los objetivos generales de la entidad deportiva, los cuales se dividen en los objetivos estratégicos o líneas estratégicas para el cumplimiento de dichos objetivos generales. A su vez, los objetivos estratégicos relacionados y subdivididos en los proyectos a elaborar teniendo asignados un indicador para su evaluación, determinando si son o no eficaces, verificando por tanto su cumplimiento.

**Tabla 9:** *Plan Oper*

OBJETIVOS GENERALES DE LA ENTIDAD DEPORTIVA	OBJETIVOS ESTRATÉGICOS	INDICADORES OBJETIVOS ESTRATÉGICOS	PROYECTO	INDICADOR DE PROYECTO
Fomentar la práctica deportiva como un factor esencial para la salud, una mayor calidad de vida, el bienestar social y el desarrollo integral de la persona.	Elabora proyectos para la mejora de la condición física	Número de proyectos eficaces para la mejora de la condición física.	Entrenamiento Individualizado en la Senectud	Valoración Condición Física: Batería Senior Fitnes Test
			Proyecto de desarrollo psico-físico-social infantil	Valoración Condición Física: Batería ALPHA Health-Related F.T Batery
	Mejorar las instalaciones y espacios públicos para la libre práctica deportiva	X	Elaboración de un PLDI	X
			Programa de constación de un cumplimiento de las normas NIDE	X
Promocionar condiciones que favorezcan el desarrollo general del deporte, con mayor atención en su carácter recreativo y lúdico.	Aportar Recursos a las asociaciones de ciudadanos que elaboren proyectos deportivos	X	Adquisición de materiales que se destinarán exclusivamente a la concesión	X
			Establecer los pliegos de condiciones para la concesión de los recursos	X
	Mejorar las instalaciones y espacios públicos para la libre práctica deportiva	Número de clubes y asociaciones colaboradoras con el programa.	Entrenamiento Individualizado en la Senectud	Número de colaboraciones de cada uno de los clubes en cada uno de los proyectos
			Proyecto de desarrollo psico-físico-social infantil	
Permitir el acceso a la práctica deportiva de toda la población andaluza en particular a las personas mayores y en riesgo de exclusión	Especializar los servicios deportivos a diferentes colectivos	Aparición de proyectos dirigidos a poblaciones específicas con características propias.	Entrenamiento Individualizado en la Senectud	Recuento de los integrantes de cada uno de los grupos formados en los proyectos específicos diseñados
			Proyecto de desarrollo psico-físico-social infantil	
	Revisar y garantizar la accesibilidad de las infraestructuras deportivas	X	Adaptación de acceso a instalaciones deportivas	X
			Programa de constación de un cumplimiento de las normas NIDE	X
Prevenir y erradicar la violencia, xenofobia, racismo e intolerancia en las manifestaciones físico y deportivas	Desarrollar proyectos de inclusión social mediante la práctica de la actividad social	Número de colaboraciones con entidades relacionadas con grupos en riesgo de exclusión social	Entrenamiento Individualizado en la Senectud	Número de actividades o eventos en los que se vean involucrados estos colectivos vulnerables
			Proyecto de desarrollo psico-físico-social infantil	Número de actividades o eventos en los que se vean involucrados estos colectivos vulnerables
	Entablar relaciones administrativas en función de la Comisión Andaluza contra la Violencia, el Ravismo y la Xenofobia	X	Programa de formación en valores deportivos e igualdad	X
			Equiparación de categorías femeninas y masculinas en las escuelas de formación municipales	X
Implantar y desarrollar la educación física y el deporte en los distintos colectivos de la población adaptándose a sus características y necesidades	Especializar los servicios deportivos a diferentes colectivos	Aparición de proyectos dirigidos a poblaciones específicas con características propias.	Entrenamiento Individualizado en la Senectud	Recuento de los integrantes de cada uno de los grupos formados en los proyectos específicos diseñados
			Proyecto de desarrollo psico-físico-social infantil	

Morán, G.; Martínez, G.; Gutiérrez, T (2020). Municipal Projects for Individualized Training for the elderly and for the psycho-physical-social Development of Children. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 4(3): 373-398. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4133865>

## VII. Conclusiones

Tras finalizar este trabajo concluimos que la gestión y dirección de una entidad deportiva como puede ser el área de deportes de un municipio requiere una gran labor previa a la ejecución operativa de sus programas, se contempla un minucioso análisis del entorno, elaboración de objetivos y por supuesto el desarrollo de una programación acorde con la misión de la entidad, la cual nos guiará en el establecimiento de nuestros objetivos y metas.

Por otro lado, cabe destacar que en cuanto a entidades públicas como es nuestro caso siempre debemos buscar la rentabilidad social, pero sin olvidarnos que una buena gestión y planificación nos ayudará a ser eficaces y eficientes en la obtención de dicha rentabilidad social, además de permitirnos desarrollar programas y proyectos viables y perdurables en el tiempo.

## VIII. Acknowledgements / Agradecimientos

A mi familia por el apoyo dado en los momentos de necesidad y compañeros por la confianza depositada.

## IX. Conflicts of Interest / Conflicto de intereses

Declaro no tener conflictos de intereses financieros ni personales que puedan influir inapropiadamente en el desarrollo de la propuesta.

## X. References / Referencias

Arimany, E. (2006). La colaboración público-privada en la provisión de infraestructuras y equipamientos locales. *QLD Estudios*.2. 23-36.

Ávila-Funes, J.A., García-Mayo. y E.J. (2004). Beneficios de la práctica del ejercicio en los ancianos. *Gaceta médica de México*, 140(4), 431-436



Baena, A., Gómez, M. y Granero, A. (2008). La sostenibilidad del medio ambiente a través de las actividades físico-deportivas en el medio natural y su importancia en la educación ambiental. *Investigación Educativa*. 12(22). 173-193.

Cebolla, E. C., Rodacki, A. L., y Bento, P. C. (2015). Balance, gait, functionality and strength: comparison between elderly fallers and non-fallers. *Braz J Phys Ther*, 19(2), 146-151

España. Ley 8/1989 de 15 de abril, de Tasas y Precios Públicos. Boletín Oficial del Estado, 15 de abril de 1989, pp 10894 a 10898

Foro-ciudad. (23 de Mayo de 2019). *Demografía De Puerto Real*. Recuperado de <https://www.foro-ciudad.com/cadiz/puerto-real/habitantes.h>

Fuentes, I., García, A. (2003). Causas sociales que originan sentimientos de abandono en el adulto mayor. *Revista del Hospital General "La Quebrada"*. (2)1. 25-29.

Galloza, J., Castillo, B., y Micheo, W. (2017). Benefits of exercise in the older population. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics*, 28(4), 659-669.

Gonzalez, J. (20 de abril de 2017). Psicólogos alertan de que el deporte infantil federado puede "generar violencia". *La Opinión De Murcia*.

Recuperado de: <https://www.laopiniondemurcia.es/comunidad/2017/04/20/psicologos-alertan-deporte-infantil-federado/822857.html>

Gómez-Cabello, A., Vicente Rodríguez, G., Vila-Maldonado, S., Casajús, J. A., y Ara, I. (2012). Envejecimiento y composición corporal: la obesidad sarcopénica en España. *Nutrición Hospitalaria*. 27(1). 22-30.

Hosmalin, G. (1966). Rentabilidad de las inversiones. *Editions Génin*. 6.

INEbase / Estadísticas territoriales. (4 de Marzo de 2019). Recuperado de <http://www.ine.es/FichasWeb/RegMunicipios.do?fichas=49&inputBusqueda=&comunidades=8997&botonFichas=Ir+a+la+tabla+de+resultados>

Instituto Nacional de Estadística. (2019). *Mujeres y Hombres en España*, Madrid, España: Estadística de Producción Editorial de Libros.





Organización Mundial de la Salud. (3 de marzo de 2020). *Obesidad y Sobrepeso*. World Health Organization. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#>

Prats, J. (2015). La esperanza de vida aumenta más de 40 años en un siglo. *El País*. Recuperado de [https://elpais.com/politica/2015/02/26/actualidad/1424969363\\_446948.html](https://elpais.com/politica/2015/02/26/actualidad/1424969363_446948.html)

Perdigones, C. (2019). Puerto Real firma un préstamo de 64 millones para unificar 27 créditos. *Diario De Cádiz*. Recuperado de [https://www.diariodecadiz.es/puerto-real/Prestamos-Hacienda-Deuda-Puerto-Real-Rufino-Morillo\\_0\\_1418558663.html](https://www.diariodecadiz.es/puerto-real/Prestamos-Hacienda-Deuda-Puerto-Real-Rufino-Morillo_0_1418558663.html)

Pérez Díaz, J. (2010). El envejecimiento de la población española. *Investigación y Ciencia*. 36-37.

Pérez-López, A., Garrido, J., Merino, P., Valverde, C., Álvarez, I., Álvarez, B., Muñoz, D. y Valadés, D. (2016). Beneficios de un programa de ejercicio físico con auto-cargas y materiales reciclados sobre la composición corporal y la condición física en tercera edad: estudio piloto. *Revista española de la educación física y deportes*. 413. 21-32

Mac Donald, C. J. (1991). Creative dance in elementary schools: A theoretical and practical justification. *Canadian Journal of Education/Revue canadienne de l'éducation*, 434-441.

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2014). *Informe 2014: Las Personas Mayores en España, Datos Estadísticos Estatales y por Comunidades Autónomas*. 35. Madrid: Jesús Norberto Fernández Muñoz. Madrid: Jesús Norberto Fernández Muñoz.

Nittúa. (2014). *Valor Social: La gestión del valor social en la administración pública*. Madrid. España.

Ruiz, J. R., Castro-Piñero, J., España-Romero, V., Artero, E. G., Ortega, F. B., Cuenca, M. M., Jiménez-Pavón, D., Chillón, P., Girela-Rejon, M. J., Mora, J., Gutiérrez, A., Suni, J., Sjöström, M. y Castillo, M. J. (2011). Field-based fitness assessment in young people: the ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents. *British journal of sports medicine*, 45(6), 518-524.

Sáez, N.; Meléndez, J. C., Aleixandre, M. y de Vicente, M. P. (1993). Preparación a la jubilación. En Rubio, R., y Muñoz, J., (Coord.). *Gerontología social. Perspectivas teóricas y de intervención*, . 167-220.

Santamarina, C. (2004). La imagen de las personas mayores. *Envejecimiento y Sociedad: una perspectiva pluridisciplinar*. (47-76). La Rioja, España.: Universidad de la Rioja.



Sobejano, V. F. (2014). *La ética en la administración pública: los códigos de conducta. El caso español*. Cádiz: Departamento de Organización de Empresas. (Tesis de Maestría) De la base de datos de Colección de Máster Universitarios en Gestión y Administración Pública.

Suni, J., Husu, P., y Rinne, M. (2009). Fitness for health: the ALPHA-FIT test battery for adults aged 18–69. *Tester's Manual. Tampare, Finland: Published by European Union DS, and the UKK Institute for Health Promotion Research*.

Empresa Pública para la Gestión del Turismo y del Deporte de Andalucía., 2018. *Hábitos Y Actitudes De La Población Andaluza Ante El Deporte 2017*. Sevilla: Consejería de Turismo y Deporte.,8-26.

Wayment, H. A., y McDonald, R. L. (2017). Sharing a Personal Trainer: Personal and Social Benefits of Individualized, Small-Group Training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(11), 3137-3145.

Zampa, C. (2007). La importancia de respetar las etapas del desarrollo en deporte. *Revista electrónica de psicología política*, 5(14). 4.