

MUNICIPIOS ACTIVOS PARA UNA PROVINCIA ACTIVA

Dossier Anual 2025
Diputación de Almería

URBANISMO Y MOVILIDAD ACTIVA:

Deporte vinculado a espacios y comunidades sostenibles

TURISMO CON BASE DEPORTIVA:

Deporte vinculado a la promoción del territorio

BE ACTIVE:

Deporte vinculado a la salud de la ciudadanía



DIPUTACIÓN DE ALMERÍA

#BEACTIVE
Municipios Activos



TODOS, EN TODAS PARTES, TODOS LOS DÍAS

#BEACTIVE
ALMERÍA



SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE
Del 23 al 30 de septiembre 2025
SEMANA PROVINCIAL DEL DEPORTE SIEMPRE

DEPORTE
PARA TODOS
ENTRE TODOS
Y PARA *siempre*

MUNICIPIOS ACTIVOS PARA UNA PROVINCIA ACTIVA

Dossier Anual 2025

#BEACTIVE

Municipios Activos

Elaboración, redacción y diseño:



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA

Área de Deporte, Vida Saludable
y Juventud



MUNICIPIOS ACTIVOS

Los municipios que hacen de la actividad física una prioridad, convierten los espacios existentes en espacios activos, diseñan ambientes para que las personas sean activas y crean así el legado de la actividad física.

El modelo de municipio activo requiere de una visión integral, que permita la aplicación de políticas intersectoriales que comprenden el urbanismo, la movilidad, el medio ambiente, la educación, el deporte, etc., y participativa, ya que resulta fundamental incorporar a la ciudadanía y a los diferentes agentes económicos y sociales (gestores, tejido empresarial, clubs deportivos, etc.), tanto en el diagnóstico como en el diseño de soluciones y en las fases posteriores de gestión.

Recomendaciones Urbanismo Activo para municipios de la provincia de Almería



CRITERIOS Y RECOMENDACIONES

- ✓ Crear y mejorar oportunidades en sus entornos, físicos y sociales, y ampliar los recursos de la comunidad facilitando que toda la ciudadanía pueda ser físicamente activa en su vida cotidiana.
- ✓ Establecer códigos urbanísticos para el fomento de la vida activa y deportiva a través de la definición de criterios, pautas y recomendaciones de diseño urbanístico, que puedan incorporarse a las ordenanzas y otras herramientas municipales.
- ✓ Elaborar planes locales de actividad física y deportiva vinculados a la salud de la ciudadanía que establezcan una relación directa, de colaboración y sinergia, entre los servicios socio-sanitarios y los servicios deportivos, para que estos contribuyan a la promoción de hábitos de vida saludable (lucha contra el sedentarismo, promoción de la práctica deportiva, alimentación equilibrada, etc.).
- ✓ Plantear planes locales de instalaciones y equipamientos deportivos en los que se contemplen tipologías de instalaciones y espacios convencionales y no convencionales orientados al deporte salud. Establecer y obtener reservas de suelo para instalaciones deportivas en los términos dispuestos en la legislación sobre régimen del suelo y ordenación urbana.
- ✓ Deportivizar espacios urbanos públicos convencionales, al aire libre, verdes y de buena calidad; redes verdes; espacios recreativos (incluidas zonas fluviales y costeras) e instalaciones en las que se puedan desarrollar actividades deportivas compatibles con la convivencia socio-urbana en estos espacios.
- ✓ Dotar a las infraestructuras deportivas locales de nuevos espacios y equipamientos que permitan atraer y atender también a las personas con menos adherencia a la práctica deportiva.
- ✓ Potenciar la movilidad urbana sostenible y activa apoyándose en las posibilidades que ofrece el desplazamiento peatonal, la bicicleta, el senderismo urbano y otras opciones de desplazamiento no motorizado. Instaurar y hacer cumplir medidas para mejorar la seguridad vial y personal de peatones, ciclistas y demás usuarios vulnerables de la vía pública.
- ✓ Configurar municipios amigables con colectivos de interés especial (edad escolar, personas mayores, personas con capacidades diferentes, etc.) prestando especial atención a la calidad de los espacios urbanos que les permita ser personas activas.
- ✓ Redefinir o mejorar la oferta turística de los municipios integrando en ellas las ofertas de los servicios locales de deportes, los eventos deportivos y los espacios naturales urbanos y periurbanos como otras formas de vivirlos, visitarlos y disfrutarlos.
- ✓ Desarrollar nuevas herramientas tecnológicas para construir, implementar y difundir el concepto de ciudad activa. Digitalizar los servicios públicos y privados del sector para ampliar horizontes de intervención en este contexto.



GESTIÓN ACTIVADORA Y EDUCADORA DEL DEPORTE Y LA VIDA SALUDABLE

En el proceso de elaboración de un Plan Municipal de Deporte, conviene tener siempre presente cuáles son sus propósitos principales y como se relacionan con las definiciones de visión y misión identificadas, ya que de estas razones dependerán los ejes de actuación que orienten las posteriores acciones a implementar.

Aunque a veces se utilicen de forma intercambiable, es conveniente matizar las diferencias conceptuales entre esos tres pilares estratégicos:

	Propósito	Misión	Visión
Pregunta clave	¿Por qué existimos como servicio público deportivo?	¿Qué hacemos por los municipios y cómo lo hacemos?	¿Qué queremos llegar a ser en los próximos años?
Naturaleza	Ética, inspiradora, con sentido público y social	Funcional, orientada al servicio y a las personas	Estratégica, ambiciosa, alineada con las oportunidades del entorno
Enfoque	Impacto social en el bienestar y la equidad territorial	Mejora de la calidad de vida a través de servicios deportivos	Liderazgo, innovación y sostenibilidad en la gestión deportiva rural
Temporalidad	Permanente, se mantiene en el tiempo	Presente activo, adaptable a contextos cambiantes	Futuro a medio/largo plazo (5-10 años)
Función	Inspira la acción y orienta valores compartidos	Guiar la planificación y ejecución de servicios deportivos locales	Definir una meta común que movilice recursos y personas

El propósito se puede definir como la razón profunda de la existencia de una organización, más allá de lo que hace, cómo lo hace y qué quiere conseguir. Tiene un carácter inspirador y transformador, apelando a su contribución a la sociedad, al entorno o a las personas. No cambia fácilmente con el tiempo, porque conecta con los valores fundamentales y la identidad profunda de la organización.

Da sentido a la misión, al presente del Plan: lo que se debe hacer y para quién se hace y contribuye a enmarcar las claves diferenciadoras de su aspiración futura, ayuda a trazar el rumbo de la VISIÓN. En definitiva, su función es inspirar, desde la estrategia, a la acción orientándola desde valores compartidos.

En el contexto actual, la gestión deportiva ha adquirido un papel estratégico no solo como disciplina de organización y administración, sino como agente formativo, generador de buenas prácticas en sentido amplio, promotor de hábitos saludables e impulsor del bienestar social.

Por ello, funciones como la activadora y la educadora resultan esenciales para consolidar municipios activos, comprometidos con su salud con la educación como perspectiva transversal.

El **rol activador** de la gestión del deporte de una comunidad concreta se debe centrar en generar la concienciación y las condiciones necesarias para facilitar tanto la actividad física cotidiana saludable de sus ciudadanos, como el acceso y la participación de la población en actividades deportivas.

Esto implica la creación de entornos, programas e infraestructuras que inviten y faciliten la práctica regular de actividad física y deportiva, iniciativas enmarcadas siempre por el diseño de políticas públicas inclusivas que reduzcan las barreras sociales, económicas y culturales (Martínez & González, 2018). "Actividad física y deportiva para todos, en cualquier lugar, todos los días" tal y como expresa el eslogan de la Organización Mundial de la Salud ["Let's be active for health for all"](#).

«Los municipios que hacen de la actividad física una prioridad, convierten los espacios existentes en espacios activos, diseñan ambientes para que las personas sean activas y crearán así el legado de la actividad física» (Murua JM.2021 ["Municipios Activos. Recomendaciones sobre urbanismo Activo para municipios de la provincia de Almería"](#) Diputación de Almería).

Un Plan Municipal de Deporte que contempla la palanca activadora como uno de sus ejes de actuación contribuye a que su municipio sea más seguro, más próspero, más sostenible, más atractivo, más saludable. En definitiva, un municipio activo trabaja por mejorar las condiciones de vida de todos sus habitantes, interviniendo tanto en el entorno social como en el físico, con intervenciones sobre el espacio construido que lo haga más habitable.

La segunda dimensión clave de la gestión deportiva que proponemos como eje de actuación fundamental es su **rol educador** entendido como «la planificación, divulgación e implementación, por parte de un ayuntamiento, de intervenciones relacionadas con la educación deportiva permanente del sistema deportivo local» (Martínez D. 2012).

Más allá de lo que puede parecer, la palanca educadora no se limita a la promoción y enseñanza técnica de determinadas modalidades deportivas con vocación formativa, sino que abarca desde la transmisión de valores y el desarrollo de hábitos sostenibles de vida saludable, hasta el desarrollo de buenas prácticas de gobernanza y gestión.

La gestión educativa del deporte de un servicio municipal de deporte se ocupa y preocupa tanto de la gestión de la cultura deportiva de su propia organización, como la del conjunto de la ciudadanía y de los agentes formales e informales de su sistema deportivo. El ayuntamiento debe liderar esta función, creando sinergias cooperativas, coordinado voluntades, propiciando interacciones y asignando recursos.

Como decimos, la política deportiva contemporánea debe ser comprendida como un proceso estratégico que va mucho más allá de la organización de actuaciones o la construcción y gestión de instalaciones. Sus funciones activadora y educadora son claves en el desarrollo de una sociedad más saludable, activa y consciente. Promover el deporte y los **estilos de vida saludables** requiere estrategias orientadas a la concienciación ciudadana general, la formación de profesionales del deporte con un enfoque integral y la programación de actividades puntuales y sistemáticas con incidencia en ámbitos y entornos diferentes, adaptada a todos los colectivos poblacionales de la comunidad.

El propósito activador y educador de la política deportiva pública constituye un pilar fundamental en la promoción de la vida saludable. En tanto disciplina integradora, la gestión deportiva moviliza a la sociedad y educa en valores y prácticas saludables.

Su articulación con las políticas públicas de salud es clave para construir entornos activos, resilientes y comprometidos con el bienestar colectivo. Establecer sinergias necesarias entre práctica deportiva y salud permite abordar de forma más efectiva problemáticas como el sedentarismo, la obesidad infantil, el estrés laboral o el envejecimiento.

Los beneficios de una gestión deportiva orientada al bienestar trascienden el ámbito individual, impactando directamente en los sistemas de salud pública.

La colaboración entre organismos deportivos, centros escolares, servicios médicos y administraciones públicas puede optimizar los recursos y maximizar los efectos positivos sobre la salud colectiva (Delgado & Tercedor, 2016).

Por ello, invertir en una gestión deportiva orientada al bienestar integral es apostar por un futuro más saludable y sostenible para todos.



Manual de asistencia técnica para la elaboración de un Plan Municipal de Deporte



Marcos Moreno Cuesta
Mánager Sociedad Activa y Deporte

SOCIEDADES ACTIVAS COMO MOTOR DE BIENESTAR Y FELICIDAD

Las **sociedades activas** representan una de las respuestas más efectivas a los desafíos actuales de salud, bienestar y cohesión social. En un contexto en el que el **sedentarismo** y las enfermedades asociadas a la inactividad física alcanzan cifras alarmantes, promover una cultura de la actividad física es más relevante que nunca. Estas sociedades no solo se enfocan en fomentar el **movimiento** y la práctica deportiva, sino en crear entornos que inspiren a la ciudadanía a adoptar un estilo de vida saludable, conectado y sostenible.

En el siglo XXI, las ciudades y comunidades enfrentan la tarea de reinventarse para mejorar la **calidad de vida** de sus habitantes. Una sociedad activa es aquella que entiende que la **actividad física** tiene beneficios que van más allá de la salud individual: impacta directamente en el bienestar colectivo, la sostenibilidad ambiental y la felicidad de la ciudadanía.

Una **sociedad activa** contribuye de forma notable a la **salud pública** y a la **felicidad** de sus miembros. El ejercicio regular no solo previene y gestiona enfermedades crónicas como la **diabetes**, las **enfermedades cardiovasculares** y la **obesidad**, sino que también aporta beneficios emocionales que incrementan la **calidad de vida**.

La actividad física es una herramienta poderosa para mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y combatir la ansiedad y la depresión, proporcionando así una base sólida para una vida más equilibrada.

Además, en términos de **felicidad colectiva**, la práctica de actividad física y la creación de entornos que faciliten el deporte o el ejercicio recreativo promueven la **interacción social** y fortalecen la **cohesión comunitaria**.

Los espacios públicos destinados a la actividad física, como parques, áreas de juego y caminos peatonales, se convierten en puntos de encuentro y de interacción, donde personas de todas las edades y perfiles pueden disfrutar y participar de manera inclusiva.

El concepto de sostenibilidad está intrínsecamente ligado a la creación de sociedades activas. **Diseñar entornos urbanos** que fomenten el ejercicio y la movilidad activa (como caminar o andar en bicicleta) contribuye a reducir la dependencia de los vehículos motorizados, disminuyendo así la huella de carbono y mejorando la calidad del aire.

Estos beneficios medioambientales repercuten en la **salud** y en el bienestar general de la ciudadanía, creando un entorno que favorece la vida activa y promueve un círculo virtuoso de bienestar y sostenibilidad.



Los **espacios verdes** y las **infraestructuras urbanas** adaptadas para la actividad física no solo son esenciales para la práctica del ejercicio, sino que también favorecen la **biodiversidad** y el equilibrio ecológico. Estos elementos no solo embellecen el entorno urbano, sino que proporcionan un espacio para desconectar de la rutina diaria, disminuyendo el estrés y mejorando la salud mental de la ciudadanía. En este sentido, la sostenibilidad no es solo un objetivo ambiental, sino un componente esencial para el desarrollo de una sociedad activa y saludable.

Para que una sociedad activa prospere, es crucial que los ciudadanos no solo sean conscientes de los beneficios de la actividad física, sino que además se sientan **inspirados** a integrarla en sus vidas. La inspiración actúa como un motor de cambio que impulsa a la ciudadanía a participar activamente en su propio bienestar y en el de su entorno.

Este proceso de inspiración no se basa únicamente en la promoción de campañas de concienciación, sino en el diseño de entornos y políticas que conviertan el ejercicio en una experiencia accesible, atractiva y enriquecedora.

Los modelos de **gobernanza colaborativa** juegan aquí un papel fundamental. La cooperación entre administraciones públicas, entidades privadas y la comunidad permite implementar proyectos más efectivos y adaptados a las necesidades reales de la ciudadanía. Esta colaboración facilita la creación de programas de actividad física inclusivos, accesibles y atractivos que promuevan una participación activa y continua. Las **políticas públicas** en favor de la actividad física no solo deben enfocarse en facilitar el acceso a instalaciones deportivas, sino en crear espacios y programas que motiven e inspiren a la ciudadanía a mantener una vida activa.

Es esencial transformar nuestras comunidades en **sociedades activas**. Este cambio requiere una **estrategia integral** que no solo fomente la actividad física de forma individual, sino que también modifique el entorno y las políticas públicas para que el ejercicio sea una parte accesible y atractiva de la vida cotidiana. Iniciativas como la **Agenda Urbana Europea** plantean una transformación urbana en la que los espacios públicos y las infraestructuras estén diseñados para incentivar el movimiento, ofreciendo a la ciudadanía alternativas seguras y accesibles para la actividad física.



Además de los cambios en el entorno, es fundamental adoptar una **visión comunitaria** en la que el ejercicio se vea como un valor compartido. Esto significa implicar a las instituciones educativas, los centros de salud, las empresas y las administraciones locales en un esfuerzo conjunto. La educación en hábitos de vida saludable debe comenzar desde la infancia, mientras que en la edad adulta se deben facilitar espacios y programas accesibles que motiven a la ciudadanía a mantenerse activa.

La **inspiración** es un factor clave en este proceso. Más allá de las campañas de concienciación, se deben diseñar políticas y entornos que motiven a la ciudadanía a participar de forma activa en su propio bienestar. Los proyectos exitosos de actividad física integran la participación ciudadana, brindando a la población la oportunidad de sentirse parte de los cambios y beneficios que conlleva una sociedad activa. Este enfoque no solo promueve la salud, sino que también fortalece el sentido de pertenencia y compromiso con la comunidad.

La construcción de una **sociedad activa** es una meta ambiciosa y multifacética que requiere una visión holística y una colaboración continua entre sectores públicos, privados y la comunidad. A lo largo de este artículo se ha analizado cómo la actividad física y el deporte impactan positivamente en la salud pública, en la cohesión social, en el bienestar emocional y en la sostenibilidad ambiental.

La promoción de una cultura de actividad física no solo mejora la calidad de vida de la ciudadanía, sino que también fortalece el tejido social y fomenta una economía local más resiliente y dinámica.

LA IMPORTANCIA DE UNA ESTRATEGIA INTEGRAL

Para que los beneficios de una sociedad activa sean duraderos, es fundamental adoptar una **estrategia integral** que incluya la creación de infraestructuras accesibles, la implementación de políticas inclusivas y la sensibilización de la ciudadanía sobre los beneficios de la actividad física.

Las infraestructuras deben estar diseñadas para adaptarse a las necesidades de todas las personas, ofreciendo una variedad de opciones que faciliten el acceso al ejercicio en todos los niveles del **continuum**: desde la actividad física general hasta el deporte de alto rendimiento.

Asimismo, las políticas públicas deben garantizar la igualdad de oportunidades, eliminando las barreras físicas y económicas que puedan limitar la participación.

El modelo de **gobernanza colaborativa** es clave para maximizar el impacto de estas estrategias. La colaboración entre ayuntamientos, empresas privadas, organizaciones comunitarias y ciudadanía permite que los proyectos de actividad física sean sostenibles y estén alineados con las necesidades reales de la población. Un enfoque inclusivo y participativo asegura que la actividad física se convierta en un valor compartido, impulsando una cultura de bienestar y salud que perdure en el tiempo.

PROMOVER UNA CULTURA DE BIENESTAR Y SALUD

La creación de una cultura de actividad física debe comenzar desde la **infancia**, cuando se forman los hábitos y valores que a menudo se mantienen durante toda la vida. El deporte escolar y los programas educativos en actividad física son herramientas esenciales para enseñar a las nuevas generaciones la importancia de llevar un estilo de vida activo y saludable.

Las escuelas, en colaboración con las familias y la comunidad, desempeñan un rol crucial en la promoción de la actividad física como un pilar de la salud y el bienestar personal.

A nivel comunitario, los programas de **educación y concienciación** dirigidos a personas adultas y mayores ayudan a que la actividad física sea vista como una actividad accesible y beneficiosa en todas las etapas de la vida.

La sensibilización sobre los efectos negativos del sedentarismo y los beneficios del ejercicio físico contribuye a que más personas se sientan motivadas a participar y a cuidar su salud.

Además, los centros de salud y los profesionales sanitarios pueden apoyar esta misión mediante la receta deportiva y la recomendación de actividad física adaptada a cada persona, fomentando un enfoque preventivo en el cuidado de la salud.



CONSTRUIR UN ENTORNO URBANO QUE INSPIRE LA ACTIVIDAD FÍSICA

El diseño de las ciudades y de los espacios públicos tiene un impacto profundo en los hábitos de la ciudadanía. Un entorno urbano que **inspire** a moverse, caminar o practicar deporte facilita que las personas integren el ejercicio en su vida cotidiana de forma natural. La creación de parques accesibles, carriles bici, áreas de recreo y zonas peatonales son elementos que promueven la movilidad activa y contribuyen a una ciudad más saludable y sostenible.

Asimismo, la integración de tecnología e **innovación urbana** en los espacios deportivos y recreativos permite mejorar la experiencia de la ciudadanía y promover el uso de los recursos disponibles. Aplicaciones de gamificación, dispositivos de monitoreo de actividad y sistemas de iluminación adaptativa son ejemplos de cómo la tecnología puede facilitar el acceso y la motivación para realizar actividad física. La combinación de un diseño urbano inteligente y de tecnología accesible convierte el entorno urbano en un aliado para la salud y el bienestar.

UN LEGADO DE SALUD Y BIENESTAR PARA LAS FUTURAS GENERACIONES

Crear una sociedad activa significa construir un **legado de salud y bienestar** que trascienda generaciones. Los programas de actividad física y deporte no solo benefician a quienes participan en ellos, sino que también crean una cultura de actividad física que se transmite a las nuevas generaciones. Este legado se manifiesta en forma de infraestructuras deportivas, políticas de accesibilidad y una ciudadanía que valora el ejercicio físico como un aspecto fundamental de su vida y de su bienestar.

Para que este legado perdure, es importante que los proyectos de actividad física sean **sostenibles y adaptables** a los cambios en la sociedad y en las necesidades de la población. La colaboración entre sectores permite que los proyectos se mantengan en el tiempo y que los recursos sean gestionados de manera eficiente.

Este compromiso compartido por el bienestar de la comunidad garantiza que la actividad física sea una prioridad en la agenda pública, fortaleciendo la salud y la felicidad de la ciudadanía.



FOMENTAR LA INSPIRACIÓN Y EL COMPROMISO COLECTIVO

La inspiración es un motor clave para el cambio social. Al inspirar a la ciudadanía a ser activa y a cuidar de su salud, se fomenta un compromiso colectivo hacia un estilo de vida saludable. Este compromiso no solo se traduce en mejoras en la salud individual, sino también en una comunidad más cohesionada y resiliente. Las sociedades activas crean un entorno en el que todas las personas pueden alcanzar su máximo potencial de salud y bienestar, contribuyendo al desarrollo de una sociedad más justa y equitativa.

La colaboración entre todos los sectores y la implicación de la ciudadanía en la creación de una cultura de actividad física son elementos esenciales para que el cambio sea significativo y sostenible. Al promover el bienestar y la cohesión social, las sociedades activas se convierten en un referente de desarrollo humano y calidad de vida, inspirando a otras comunidades a adoptar una visión similar y a trabajar por un futuro más saludable para todas las personas.



URBANISMO Y MOVILIDAD ACTIVA: Deporte vinculado a espacios y comunidades sostenibles

Centros del Futuro en entornos municipales
Accesibilidad Universal de recintos deportivos en situación
de normalidad y en situación de emergencia
Parque de Aventura en Laujar
Tus playas de invierno en Vera
VII Jornadas Deporte para Todos
Campeonato de Andalucía de Boccia
III Liga Almeriense de Fútbol Inclusivo

#BEACTIVE
Municipios Activos



URBANISMO Y MOVILIDAD ACTIVA

El entorno físico, como espacio o soporte natural adaptado y modificado por los individuos determina los modos y estilos de vida de las personas. Todas aquellas actuaciones que se realizan sobre el entorno físico que contribuyen a fomentar y promover estilos de vida más saludables y activos a través del diseño y la distribución de espacios para la actividad, el encuentro y la convivencia se denominan urbanismo activo.

La movilidad es probablemente el ámbito sobre el que mayor capacidad tienen los municipios para incidir en los comportamientos sedentarios de su población.

La movilidad activa comprende todas las formas de desplazamientos en modos no motorizados buscando estimular los que se realicen a pie o en bicicleta. Aquellos municipios que apuestan por un modelo de movilidad activa presentan mayores niveles de actividad física entre su población.

Recomendaciones Urbanismo Activo para municipios de la provincia de Almería



CRITERIOS Y RECOMENDACIONES

- ✓ Incorporar a los procesos de planificación y revisión del uso del suelo la perspectiva de vida activa y la evaluación del impacto sobre la salud.
- ✓ Integrar en el Plan General de Ordenación Urbana -o planificación sectorial que corresponda- una red de espacios abiertos que incluyan recursos para actividades deportivas y de recreación.
- ✓ Incluir en esta red oportunidades de actividad física y de deporte para todos los segmentos de población, contemplando una gran variedad y flexibilidad de posibilidades de uso, así como las condiciones inclusivas de accesibilidad universal a espacios y equipamientos.
- ✓ Analizar las posibilidades de las zonas de instalaciones deportivas y actividad física saludable como posibles generadoras de espacios de encuentro, convivencia y desarrollo social.
- ✓ Cuidar el diseño estético de los edificios y áreas deportivas de modo que se integren dentro del paisaje urbano en el que se ubican y generen una percepción positiva entre la población.
- ✓ Promover el urbanismo táctico como herramienta de transformación urbana a partir de actuaciones a pequeña escala que posibiliten nuevos usos de los espacios urbanos existentes. La socialización y la acción comunitaria son claves en acciones de este tipo.
- ✓ Desarrollar un trabajo transversal que integre la estrategia de uso del suelo y la planificación de la movilidad.
- ✓ Plantear una red de itinerarios peatonales accesible, segura y señalizada que favorezca tanto el uso utilitario cotidiano como la actividad deportiva y de ocio.
- ✓ Crear una red de vías ciclistas interconectada por todo el municipio, propiciando un cambio general del modelo de movilidad en la localidad. Prever la conexión con redes de vías de mayor ámbito intermunicipal, contemplar redes de aparcamiento de bicicletas y, en su caso, la intermodalidad bicicleta-transporte público.
- ✓ Reforzar la estrategia de movilidad activa sostenible con la implementación de señalética informativa y motivacional para peatones y ciclistas (distancias, tiempos reales, número de pasos, calorías consumidas, etc.) y la dotación de equipamientos para ejercicio físico y recreativo junto a estos recorridos.

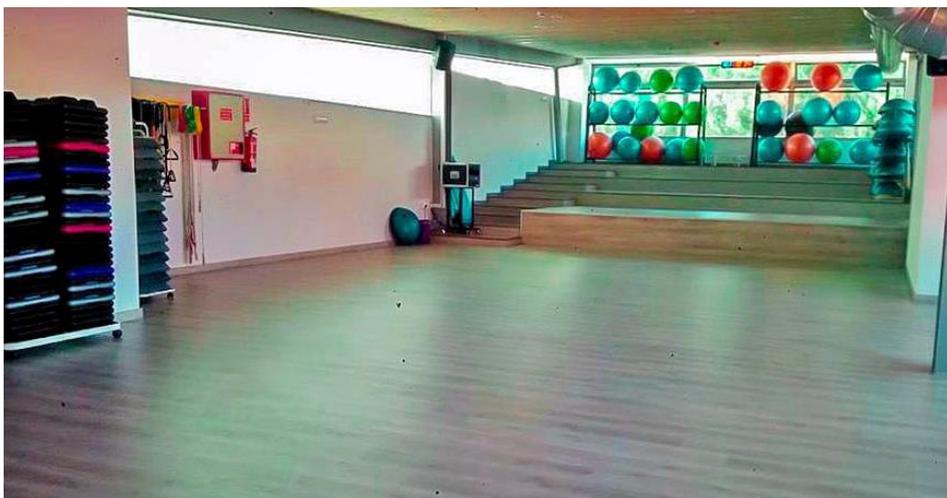


Jorge Yélamos Castillo
Director de Operaciones y Atención al Cliente en GO fit

LOS CENTROS DEPORTIVOS DEL FUTURO Y SU RELACIÓN CON EL ENTORNO COMUNITARIO

Este trabajo de Jorge Yélamos Castillo, profesional con más de dos décadas de experiencia en gestión y dirección de proyectos deportivos, arroja luz sobre el panorama cambiante de las instalaciones deportivas, especialmente en municipios medianos y pequeños.

Su opinión ofrece una visión práctica de cómo estos centros se adaptarán a las nuevas tendencias, la tecnología y los avances científicos. El trabajo destaca un cambio significativo desde la era anterior de infraestructuras deportivas multiservicio a gran escala hacia un nuevo paradigma centrado en el entrenamiento de fuerza para todas las edades.



Este cambio fundamental está impulsado por varios factores críticos:

- **Énfasis en el Entrenamiento de Fuerza.** El mensaje principal es una transición hacia más pesas libres y espacios funcionales, con una menor dependencia de los equipos tradicionales de cardio o de selección.

Esto refleja una creciente comprensión de la importancia de la fuerza para la salud general y la longevidad en todos los grupos de edad, teniendo en cuenta la pirámide poblacional y la cada vez mayor esperanza de vida.

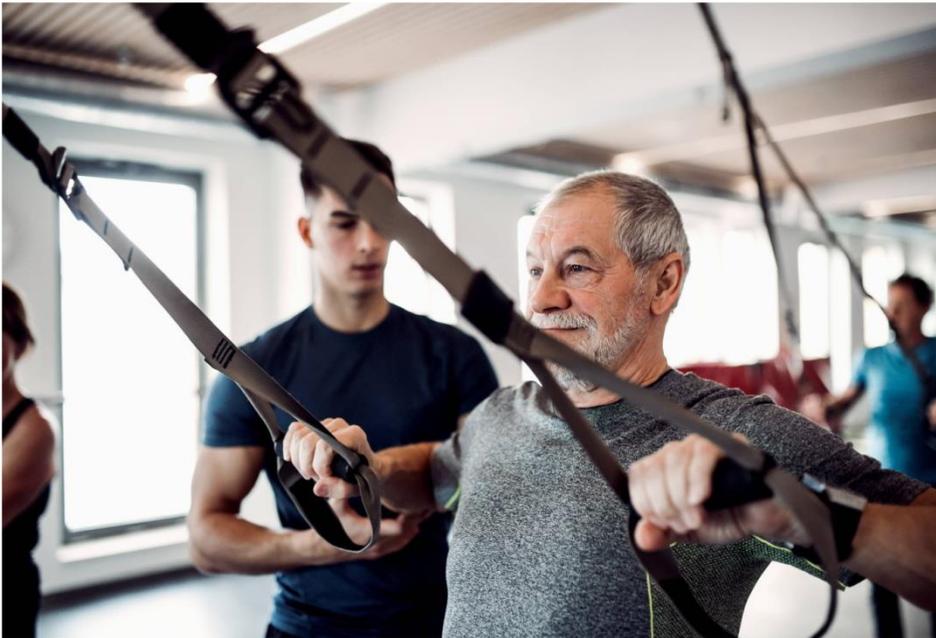


- **Integración tecnológica y enfoques basados en datos.** Los centros del futuro contarán con un alto nivel tecnológico, aprovechando herramientas como wearables, inteligencia artificial (IA) y sistemas avanzados de monitorización para el ejercicio, la recuperación y las recomendaciones personalizadas.

Cada vez se enfatiza más la capacidad de "medirlo todo", desde estudios genéticos y biomarcadores hasta la actividad y la recuperación, para ofrecer programas a medida.

- **Profesionalismo centrado en el ser humano.** A pesar de los avances tecnológicos, hay que identificar al "profesional que escucha, acompaña, dirige y motiva" como el factor más disruptivo en los centros del futuro.

Esto subraya el valor irremplazable de la conexión humana y la orientación experta para alcanzar los objetivos personales de fitness.



Por tanto, **conseguir y mantener este valor diferencial (los profesionales) no es tarea fácil**, por ello, se recomienda planificar como será el modelo de gestión y en cualquier caso, ser siempre rigurosos en el planteamiento y condiciones de los profesionales, definiendo:

- Funciones
- Objetivos
- Remuneración (fijo + variable)
- Formación continua
- Herramientas

- **Espacios modulares y conectados con la comunidad.** Se introduce el concepto de "espacios multifuncionales" (300-500 m²) diseñados para grupos pequeños y con entrenamiento basado en objetivos.

Además, se presentan soluciones innovadoras como los "espacios móviles" (por ejemplo, los contenedores CUBOFIT), que ofrecen instalaciones de gimnasio versátiles y transportables que acercan el ejercicio a diversos entornos comunitarios, como escuelas y espacios públicos.

Gimnasios portátiles que disponen de material deportivo tanto en el interior como en su propia estructura. Aportan otro valor añadido y es que puede ubicarse de manera fija o transportable.

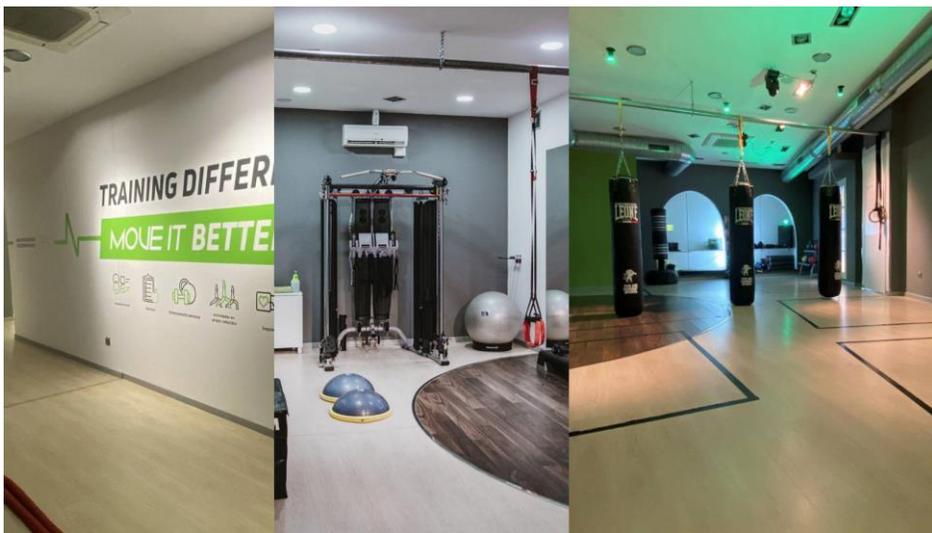


Incluso existen formatos más versátiles y de más fácil movilidad para acercar el ejercicio de fuerza a todos los espacios como son los remolques-contenedores de entrenamiento.

- **Colaboración Público-Privada:** A diferencia de la privatización, se aboga por la colaboración público-privada como una solución viable y sostenible para la construcción y gestión de estos proyectos deportivos en constante evolución, destacando la necesidad de acuerdos beneficiosos para todos y contratos equilibrados.

En esencia, podríamos decir que un contrato de colaboración público-privada (PPP) es aquel en el que sector público y sector privado interactúan, compartiendo derechos, responsabilidades y riesgos en el desarrollo de un proyecto.

En general, este tipo de contratos conllevan una fuerte inversión inicial en la construcción o adecuación de la infraestructura y un periodo largo de explotación de la misma



Las perspectivas presentadas tienen profundas implicaciones para la planificación urbana, las iniciativas de salud pública y la industria del fitness.

La transición hacia el entrenamiento de fuerza y los enfoques personalizados y basados en datos sugiere una forma más eficaz y específica de abordar los desafíos de salud pública, en particular con el envejecimiento de la población.

El concepto de instalaciones modulares y móviles ofrece un modelo flexible para ampliar el acceso a la actividad física en zonas desatendidas y adaptarse a los cambiantes paisajes urbanos.



El énfasis en el factor humano en un mundo tecnológicamente avanzado sirve como un recordatorio crucial de que la tecnología debe complementar, y no reemplazar, el papel de los profesionales cualificados en la promoción del bienestar.

En esencia, los centros deportivos del futuro serán eficientes, tecnológicos y colaborativos, con un fuerte enfoque en mejorar la calidad de vida de todos los ciudadanos. Estarán diseñados para ser altamente adaptables, integrados con su entorno y, lo más importante, dirigidos por profesionales dedicados.

Esta visión exige un replanteamiento estratégico de cómo se conciben, gestionan e integran las instalaciones deportivas en el tejido de las comunidades locales, yendo más allá de la mera infraestructura para convertirse en verdaderos centros de bienestar integral.

** Resumen elaborado con uso de IA de la microformación homónima confeccionada para la Diputación de Almería*

Vídeo Microformación  



"ACCESIBILIDAD UNIVERSAL DE RECINTOS DEPORTIVOS, EN SITUACIÓN DE NORMALIDAD Y EN SITUACIÓN DE EMERGENCIA"

José Luis Gómez Calvo

Experto en seguridad en instalaciones y eventos deportivos

La accesibilidad en el ámbito deportivo va mucho más allá de eliminar barreras arquitectónicas. Implica crear entornos pensados para todas las personas, independientemente de sus capacidades físicas, sensoriales o cognitivas. Todo proyecto de actividad en el interior de recintos deportivos debiera hacerse teniendo en cuenta tres situaciones posibles referidas a la accesibilidad universal:

- Normalidad
- Emergencia/ evacuación o confinamiento
- Recuperación y continuidad (contingencia)

Como consideraciones previas se deben tener en cuenta las siguientes:

- Hay una necesidad.
- Existe una obligación.
- Se requieren soluciones para satisfacer la necesidad y cumplir con la obligación (Normas UNE 170001 y UNE-EN 172010).



En esta línea, los criterios DALCO se consolidan como una guía imprescindible para garantizar la inclusión real en instalaciones deportivas, tanto en el día a día como ante situaciones de emergencia.

CRITERIOS DALCO



¿QUÉ ES DALCO?

DALCO es un acrónimo que define cuatro dimensiones clave de la accesibilidad universal:

- Deambulación. Disposición de los espacios
- Aprehensión o manejo de objetos e información
- Localización y uso cercano de elementos
- Comunicación clara y eficaz

Este sistema de evaluación permite diseñar, adaptar y evaluar los espacios deportivos con una visión integral, situando a la persona en el centro de la experiencia.

LOS 4 PILARES DE LA ACCESIBILIDAD EN EL DEPORTE

• Deambulación

Acción de desplazarse de un sitio a otro que permite llegar a los lugares y objetos a utilizar con facilidad, por parte de cualquier persona. Se refiere a la organización funcional del recinto, garantizando recorridos accesibles y conexiones eficaces entre zonas clave: entradas, gradas, vestuarios, aseos o pistas. Las rutas deben ser amplias, sin obstáculos y perfectamente señalizadas. Se debe considerar por tanto: las zonas de circulación, los espacios de aproximación, las aéreas de descanso, los cambios de plano, los pavimentos...

• Aprehensión

Acción de manipular-operar con las manos o con otros elementos para el uso de objetos, productos o servicios, tales como aprehender, asir, trepar, girar, pulsar, etc. En el caso de los interiores de instalaciones deportivas nos referimos al uso universal de los mecanismos de apertura y cierre de puertas, taquillas de vestuarios, material deportivo, grifos de agua sanitaria en los aseos y duchas, etc. Se debe considerar por tanto: los elementos para la localización, los espacios de aproximación y uso, la ubicación, el diseño, los elementos para el transporte, los servicios auxiliares...

• Localización

La acción de localización e identificación de lugares y objetos sigue a la orientación en el espacio y a la comprensión de sus relaciones y ambientes específicos, así como la planificación de las posibles rutas y al desplazamiento por ellas. Nos referimos esencialmente a la información visual y a la señalización.

A la imprescindible zonificación y sectorización de los espacios, sobre todo los de grandes dimensiones, hay que dotarles de información que facilite la localización de dónde se está y a donde hay que dirigirse, ya sea una dependencia concreta, unos servicios comunes o simplemente la salida al exterior. Para que la localización sea posible se debe considerar; la señalización, la iluminación, el pavimento, otros medios de localización, los servicios auxiliares...



• Comunicación

Es la transmisión y recepción de información que debe acompañar a la puesta a disposición de bienes y servicios y que realiza tanto a través de medios materiales como a través de personal. La comunicación puede ser: no interactiva (visual, acústica, táctil o una combinación entre ellas), interactiva (consultas a un ordenador o un lector óptico o directamente entre dos o más personas).

Para ello, además del personal de la instalación deportiva al que poder dirigirse, se requieren pantallas informativas de fácil lectura, pensando también en que esa información debe ser facilitada en un soporte físico (Braille) o de audio para personas con deficiencia visual severa.



CRITERIOS COMPLEMENTARIOS

• Apariencia y señalización

La señalética debe ser clara, comprensible, con pictogramas universales y contraste cromático. Se recomienda el uso de materiales táctiles, indicaciones sonoras y elementos visuales que permitan orientarse fácilmente a cualquier usuario.

• Lo más cercano

Los elementos esenciales deben estar ubicados en puntos próximos y de fácil acceso: plazas de aparcamiento reservado, accesos principales, baños adaptados, ascensores o puntos de atención.

• Comunicación accesible

Es vital emplear lenguaje sencillo, sistemas aumentativos o alternativos de comunicación y formatos accesibles (braille, lectura fácil, bucle magnético) para garantizar que la información sea comprendida por todas las personas.



• Accesibilidad en emergencias: un reto crucial

El diseño inclusivo también debe contemplar protocolos de evacuación eficaces para personas con discapacidad. Pasillos suficientemente anchos, puntos de encuentro accesibles, señales visuales y sonoras, y formación del personal son elementos fundamentales para garantizar la seguridad de todas y todos ante una eventual emergencia.



¿QUÉ PUEDEN HACER LOS MUNICIPIOS?

La Diputación de Almería invita a los ayuntamientos a realizar una evaluación técnica de sus instalaciones deportivas siguiendo los criterios DALCO. Algunas acciones prioritarias incluyen:

- Realizar diagnósticos de accesibilidad en polideportivos, pabellones y pistas municipales.
- Aplicar mejoras arquitectónicas (rampas, plataformas, ascensores, pasamanos).
- Revisar la señalización interna y externa, adaptándola a diferentes perfiles de usuarios.
- Incluir medidas de accesibilidad cognitiva y sensorial en la comunicación y atención al público.
- Promover simulacros de evacuación inclusivos y formación del personal en accesibilidad y trato adecuado.
- Hacer instalaciones deportivas verdaderamente inclusivas.

Una instalación accesible no es solo un espacio más justo, es también un símbolo de cohesión social, igualdad de oportunidades y respeto por la diversidad. Apostar por la accesibilidad es avanzar hacia municipios más activos, inclusivos y comprometidos con todas las personas.

** Resumen elaborado con uso de IA de la microformación homónima confeccionada para la Diputación de Almería*

Vídeo Microformación



LAUJAR DE ANDARAX SUMA UN PARQUE DE AVENTURA A SUS RECURSOS TURÍSTICO-DEPORTIVOS

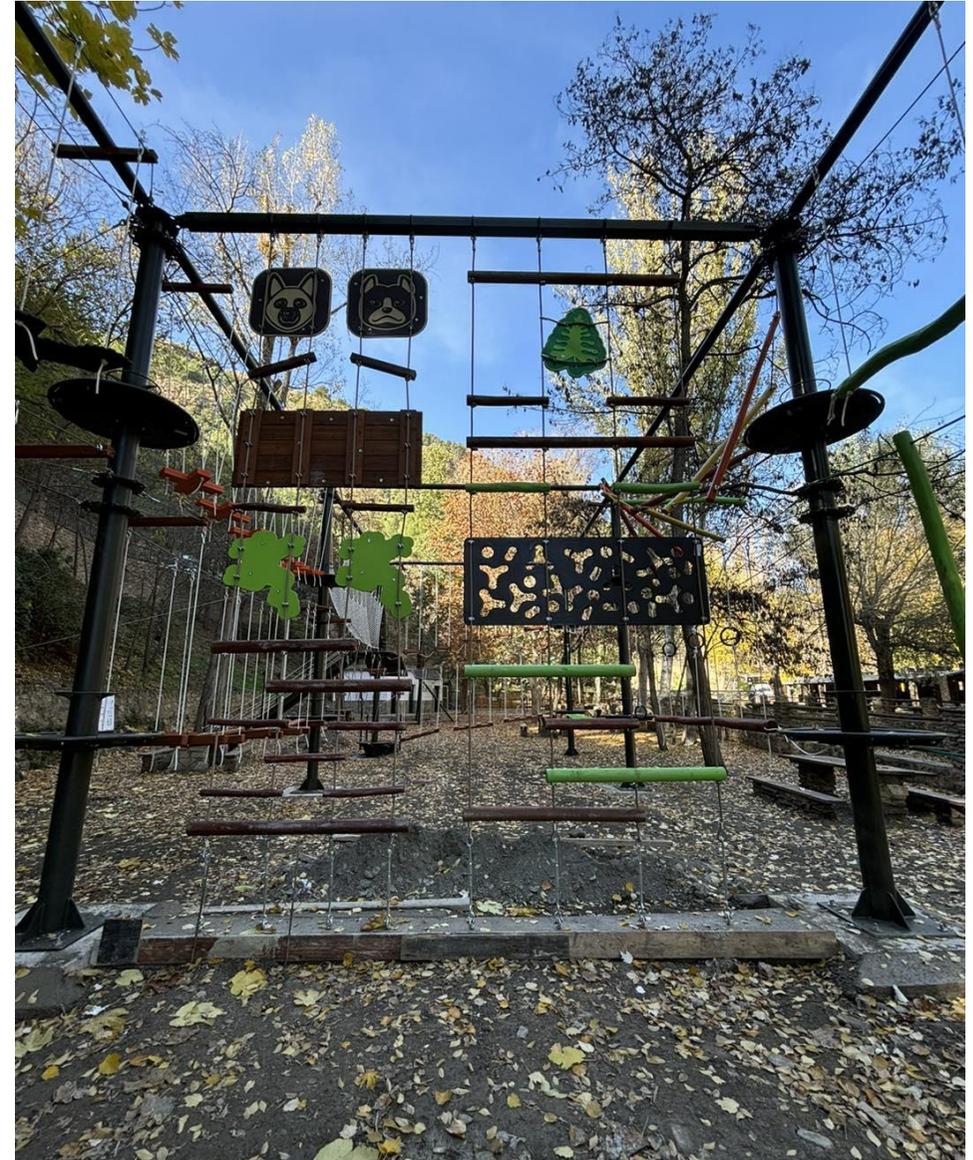
Laujar de Andarax ofrece un nuevo atractivo turístico y de ocio para el uso y disfrute de todos los visitantes y familias que acudan a disfrutar de este municipio de la Alpujarra Almeriense y de su entorno privilegiado. Se trata del nuevo Parque de Aventura, instalado en el Área Recreativa "El Nacimiento".

Esta actuación se ha hecho realidad gracias a la colaboración institucional entre Diputación de Almería y el Ayuntamiento de Laujar de Andarax. El vicepresidente de la Diputación de Almería, Fernando Giménez, en una visita realizada para comprobar el desarrollo de esta iniciativa, señaló que se trata de un «nuevo atractivo turístico que vendrá a complementar la rica oferta de ocio que tiene la provincia. Sin duda, Almería es el mejor destino turístico, a la vez que cuenta con grandes atractivos naturales y el mejor clima durante los 365 días del año. El destino "Costa de Almería" no es solo un destino de sol y playa, va mucho más allá, es deporte, es naturaleza, es patrimonio, es cultura y un sinfín de bondades que combinado con el entorno privilegiado en el que se encuentran, lo convierten en único».

Por su parte, la vicepresidenta y alcaldesa de Laujar de Andarax destacó que se ubica en «un lugar idílico para poder disfrutar en este parque y de juegos para todas las edades a diferentes alturas. Con esta actuación aumentamos la oferta de ocio y de turismo activo tanto del municipio como de la comarca, además de complementar este espacio de encuentro entre familias como es el Área Recreativa "El Nacimiento"».

La vicepresidenta y alcaldesa de Laujar visitó también estas instalaciones junto al teniente de alcalde, Agustín Cabrera, y la concejala, Vanesa Martín.

El Parque Multiaventura, que está situado en el área recreativa, cuenta con diferentes propuestas en dos plantas. En total son 20 actividades con distintos niveles de dificultad. Entre ellas se incluye juegos de rocódromo y a doble altura, así como una tirolina.



Este parque de aventura viene a complementar todos los servicios que ya se ofrecen desde el Área Recreativa "El Nacimiento", como barbacoas, bicis eléctricas, patinetes, rutas de senderismo, entre otros. La instalación del rocódromo ha sido también posible gracias a la colaboración entre el Ayuntamiento y ADR Alpujarra Sierra Nevada.

Se ubica en un espacio privilegiado para el turismo, no solo por las infraestructuras de Laujar de Andarax, sino también como punto de partida de algunas de las rutas senderistas más visitadas de la provincia como La Hidroeléctrica o El Aguadero.

Así, con esta actuación, la Diputación y el Ayuntamiento vienen a seguir trabajando y reforzando el turismo activo, el turismo familiar y, además, conseguir desestacionalizar esta área para que también se disfrute de la naturaleza en primavera y verano.



Desde la Institución Provincial se señala que seguirán trabajando para mejorar cada día la calidad de vida en Laujar de Andarax y los 103 municipios. Para igualar oportunidades entre almerienses, vivan donde vivan, y fijar la población para que nadie se tenga que marchar de su pueblo porque no pueda prosperar en él. Eso da estabilidad y vida a nuestros municipios.

Del mismo modo, con este Parque se contribuye a llegar al máximo número y tipo de turistas posible, puesto que el municipio de Laujar de Andarax también ofrece un rico Patrimonio Histórico, oferta cultural, senderos y naturaleza, como la del propio Nacimiento.

"TUS PLAYAS DE INVIERNO" EL AYUNTAMIENTO DE VERA DESESTACIONALIZA EL USO DEL LITORAL A TRAVÉS DEL DEPORTE

Las cifras lo dicen prácticamente todo sobre el éxito de una iniciativa que nació para llevar a vecinos y visitantes hasta sus playas en unas fechas en las que, habitualmente, se encontraban prácticamente vacías. Durante ocho meses, cada fin de semana (con alguna excepción coincidiendo con los temporales) se han celebrado cuatro actividades de manera totalmente gratuita.

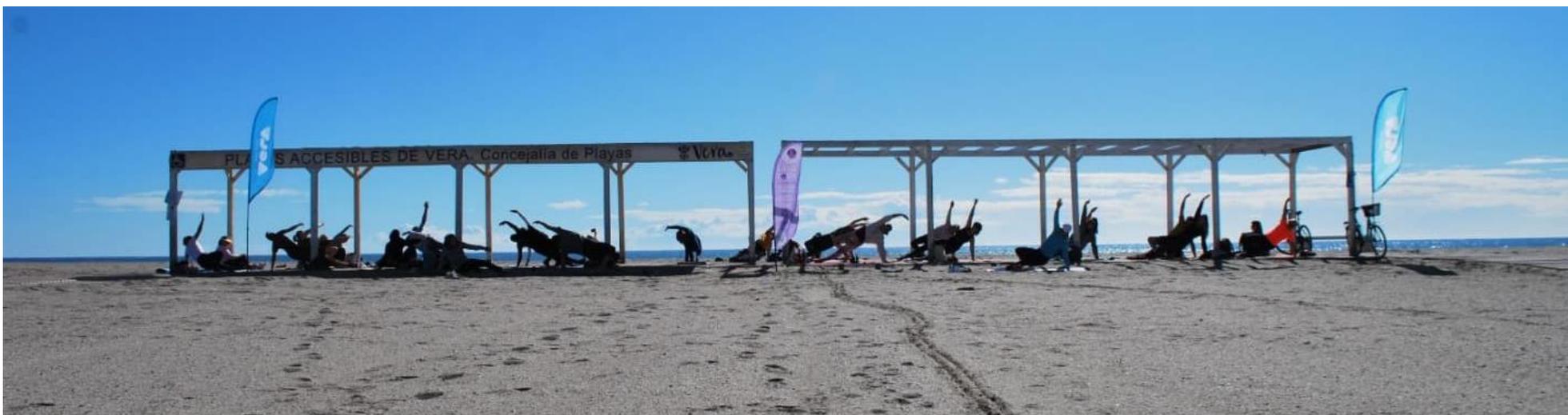
En total, las playas del municipio de Vera han acogido 128 actividades relacionadas con el ocio al aire libre y la práctica del deporte consiguiendo atraer aproximadamente a unas 4.000 personas (fuentes municipales cifran este dato en unos 3.480 asistentes).

Lo que está claro tras la participación de vecinos y visitantes en esta segunda edición es que, tras el verano, llegará una tercera, tal y como ha anunciado la teniente de alcalde veratense, Carolina Pérez. «¡Nos vemos la próxima temporada!», ha adelantado tras dar las gracias «a los miles de participantes que nos han acompañado cada sábado y domingo desde octubre, compartiendo fines de semana saludables, divertidos y llenos de vida junto al mar»

También agradeció a «monitores, técnicos y empresas colaboradoras que han hecho posible, un año más, el éxito de esta actividad en su segunda edición».

Unas cifras de récord que han permitido dinamizar las playas veratenses en los meses más difíciles no sólo para verlas llenas de gente sino también para los locales comerciales que las rodean, beneficiados también por esta iniciativa. A lo largo del año 'Tus playas de invierno' han permitido que esos miles de personas puedan disfrutar en plena orilla del mar de actividades gratuitas como el yoga, pilates, clases de baile, zumba, patinaje o entrenamiento funcional.

Más allá de esa dinamización que ofrece a la zona esta iniciativa y de la oportunidad que supone para practicar estos deportes sin coste alguno y mantener hábitos de vida saludables, 'Tus playas de invierno' ha sentado las bases por parte del Ayuntamiento veratense para romper con la histórica estacionalidad turística y lograr consolidarse como un destino preferente también en los meses que no se coinciden con los de las tradicionales temporadas altas turísticas.



LA VII JORNADA DEPORTE PARA TODOS UNIÓ A 700 PERSONAS EN LA PROMOCIÓN DEL DEPORTE INCLUSIVO

Más de 700 personas con y sin discapacidad (alumnado, profesorado, personas de centros ocupacionales, asociaciones y centros de día, familiares y voluntariado) se unieron para practicar 18 disciplinas en la VII Jornada Deporte para Todos. Una mañana en la que se puso encima de la mesa los valores del deporte: convivencia, trabajo en equipo y empatía, y que permitió promocionar el deporte inclusivo.

Se trataba de una actividad organizada por la Fundación FAAM para la Inclusión y el club Depoadap, y la colaboración del Ayuntamiento de Almería, Diputación y Junta de Andalucía. Se presentó la programación en la sala de prensa del Ayuntamiento de Almería, con la asistencia del concejal de Ciudad Activa, Movilidad Urbana y Deporte, Antonio Casimiro, el vicepresidente de Diputación y diputado de Deporte, José Antonio García, el presidente de la FAAM, Valentín Solís, el presidente de Depoadap, José Carlos Tejada, y la coordinadora del Equipo Técnico de Orientación Educativa y Profesional de Almería, María Díaz Ontiveros.



Se trata de una iniciativa que busca el conocimiento y la empatía con el deporte, comenzando por el alumnado, para promocionar y visualizar el deporte inclusivo y poner en valor los beneficios de practicar el deporte de forma regular y realizarlo de manera conjunta. Y también un impulso para que todos los deportes se adapten y puedan participar personas con discapacidad de manera inclusiva.

La VII edición de las Jornadas "El Deporte como vía para la inclusión" es la gran fiesta anual del deporte inclusivo. La jornada se celebró el 21 de mayo en una soleada mañana en las instalaciones deportivas de la Universidad de Almería.

El programa comenzaba a las 10:00 horas con un desayuno saludable, compuesto por frutas, zumos y hortalizas de Almería, y una gran foto de familia, a la que se han sumado el presidente de la FAAM, Valentín Sola, el presidente de Depoadap, José Carlos Tejada, el concejal de Ciudad Activa, Movilidad Urbana y Deporte, Antonio Casimiro, la concejala de Familia, Igualdad e Inclusión, Paola Laynez, la diputada provincial María Luisa Cruz, y el vicerrector de Sostenibilidad, salud y Deporte, Gabriel Aguilera.

Y una vez cargados de energía, se lanzaron al campo a disfrutar con las 18 disciplinas deportivas, entre ellas fútbol, tenis, rocódromo, etc. Participó alumnado de centros educación primaria y secundaria, y usuarios de asociaciones, centros de día y ocupacionales de personas con discapacidad de Almería y provincia, así como con sus familias y profesorado, y contaron con el apoyo del voluntariado de la Universidad, el IES Sol de Portocarrero y Caixabank.

Valentín Sola afirmaba que «para nosotros esta es la fiesta de la inclusión y el objetivo es lanzar un mensaje: El deporte no solo favorece la salud mental y física de las personas con y sin discapacidad sino que el deporte es una vía para la inclusión. Pretendemos trasladar el mensaje a la sociedad de que esto se tiene que trasladar a la rutina diaria de los centros educativos y de la sociedad, y ese es nuestro principal objetivo».

Esta jornada tenía como objetivo favorecer la inclusión social de las personas con y sin discapacidad a través del deporte para poner en valor los beneficios que supone practicar deporte de forma regular.

El presidente de Depoadap, José Carlos Tejada, tuvo palabras de agradecimiento para todos los participantes y voluntarios, y manifestaba que estas jornadas «han llegado para quedarse. Desde DEPOADAP y Fundación FAAM pensamos que nos queda mucho camino por recorrer, tenemos que seguir superando barreras y a través del deporte conseguir una inclusión real y seguir trabajando para que en el deporte real entren personas con discapacidad».

El concejal Antonio Casimiro afirmó que «el Ayuntamiento de Almería creó hace un año una Comisión Municipal de Deporte Inclusivo, en la que ya se han integrado más de 50 clubes, y el objetivo es favorecer la integración de niños y jóvenes con y sin discapacidad en todas las escuelas municipales y deportes que se practican en la ciudad. Paralelamente, se están desarrollando diferentes iniciativas como Conoce Almería de Forma Inclusiva, esta jornada de Deporte para Todos, el Campeonato de Vela Adaptada... queremos que el deporte inclusivo sea una realidad en Almería, y que todas las personas puedan beneficiarse del hábito saludable de la actividad física en la ciudad».

Asimismo incidía en que «desde el Área de Ciudad Activa nos hemos marcado dos objetivos. Por un lado, que toda la población realice actividad física. Y, en segundo lugar, que se haga de forma inclusiva. Si queremos que la sociedad siga creciendo debe ser incorporando valores como la vida saludable, la inclusión, y una convivencia en la que el deporte esté siempre presente».

El vicepresidente y diputado de Deportes, José Antonio García, señaló que «no solo hablamos de practicar deporte, sino de crear espacios donde la diversidad se viva con naturalidad, fomentando valores como el respeto, la empatía y la colaboración desde las edades más tempranas. Desde la Diputación de Almería apostamos firmemente por el deporte como herramienta de inclusión y cohesión social. Jornadas como estas nos demuestran que el deporte no entiende de barreras, sino de oportunidades para compartir, crecer y aprender en igualdad de condiciones».

La Diputada de Familia, Igualdad y Oportunidades, María Luisa Cruz subrayó el compromiso firme de la Diputación Provincial con esta iniciativa: «Estamos apoyando una actividad que representa los valores de una provincia inclusiva donde el deporte es sinónimo de igualdad, convivencia y participación».



En esta jornada participaron once centros educativos: IES Azcona, CDP Portocarrero de Aguadulce, CEIP San Bernardo, CEIP Santa Isabel, CDP María Inmaculada, CEIP Virgen de Loreto, CEE Rosa Relaño, IES Francisco Montoya de Las Norias, IES Juan Goytisolo, IES Sol de Portocarrero e IES Retamar. Así mismo, asisten diez entidades sociales: Centro Ocupacional Murgi, Centro Ocupacional de Verdiblanca, Residencia Gravemente Afectados de FAAM, Anda, Aspapros, Alsasido, A toda Vela, CDD Cernep UAL, La Clase Chica y Faisem.

ALMERÍA ACOGE EL CAMPEONATO ANDALUZ DE BOCCIA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

La Diputación de Almería junto a la Federación Andaluza de Deportes de Personas con Parálisis Cerebral, el Club DepoAdap Almería y la Fundación FAAM para la inclusión presentaron el Campeonato de Andalucía de Boccia Almería 2025, que se celebró el 29 y 30 de marzo en el Pabellón Antonio Rivera de Almería.

José Antonio García, vicepresidente y diputado de Deportes; José Carlos Tejada, en representación de la Federación Andaluza de Deportes de Personas con Parálisis Cerebral; y Valentín Sola, presidente de la Fundación FAAM para la Inclusión; explicaron los detalles de este campeonato.

José Antonio García destacó que «hace unos días se presentó el proyecto de Deporte y Discapacidad a todas las entidades del sector. Es un proyecto que está creciendo año a año. El deporte tiene que llegar a todas las personas con discapacidad».

Por su parte, José Carlos Tejada dió a conocer más detalles sobre el campeonato y manifestó que «la Boccia llegó a Almería hace tres años. Hoy en día estamos satisfechos porque llevamos tres años compitiendo en la liga andaluza y en los campeonatos de Andalucía».

Por último, Valentín Sola señaló que «FAAM viene trabajando por el fomento del deporte inclusivo para hacer que personas con discapacidad se motiven con el deporte. Desde que trabajamos con DepoAdap se está impulsando más el deporte inclusivo. Estamos muy agradecidos por la colaboración de las administraciones, como la Diputación de Almería, que sin ellas no sería posible».

La Boccia es un deporte paralímpico, cuya práctica está destinada a personas con parálisis cerebral y discapacidad física con un elevado nivel de afectación funcional. Se trata de un juego de precisión y de estrategia, cuyas reglas de competición están recogidas en el reglamento internacional de la Federación Internacional de Boccia (BISFED), en el que se compite a nivel individual, por parejas (en el caso de la categoría BC3 - canaletas y categoría BC4) y en equipos (en el caso de las categorías BC1 y BC2).

En este Campeonato de Andalucía de Boccia participaron deportistas pertenecientes a clubes de Andalucía como el Club Depoadap Almería; CD Infatigables; Adupace Jerez; Polideportivos Mijas; Coda Huelva; Fidias Deporte Inclusivo y Aspace, los cuales representará a las provincias de Granada, Sevilla, Granada, Huelva, Córdoba, Málaga y Almería.

Los resultados obtenidos en este Campeonato de Andalucía sirvieron para que los participantes puedan tener más opciones de clasificarse y poder participar en el Campeonato de España de Boccia, además de servir para promocionar y dar la máxima visibilidad a esta modalidad deportiva de Boccia que desde hace unos años se apoya desde el Proyecto Discapacidad y Deporte de la Diputación de Almería en colaboración con el Club Depoadap Almería.



III LIGA ALMERIENSE DE FÚTBOL INCLUSIVO RECORD ACTUAL DE CLUBES Y DEPORTISTAS PARTICIPANTES

La asociación A Toda Vela, la Diputación Provincial y la Real Federación Andaluza de Fútbol han organizado la III Liga Almeriense de Fútbol Inclusivo federada, que se disputó desde el 14 de marzo hasta el 13 de junio en 13 municipios de la provincia.

Con el lema "Gana el partido de la diversidad", 290 futbolistas de 16 equipos -creados por 10 clubes de la provincia de Almería (150 jugadores y seis equipos más que en la edición de 2024)- participaron en una competición oficial que agrupa a personas con y sin discapacidad intelectual, física y auditiva, personas con problemas de salud mental y colectivos en riesgo de exclusión social como los inmigrantes.

Antes del inicio de la competición, la sala de prensa del Pabellón Moisés Ruiz de la Diputación acogió la puesta de largo de la Liga. Con la presencia de jugadores y representantes de todos los clubes y asociaciones, el diputado de Deportes, José Antonio García, reafirmó el compromiso de la institución con la igualdad real y subrayó el carácter pionero y disruptivo de este torneo oficial: «Es un proyecto único en Andalucía. Tenemos que sentirnos orgullosos en Almería de ser los primeros en hacer un proyecto plenamente inclusivo en Andalucía. Enhorabuena. Os emplazamos a seguir apostando por este proyecto», indicó.



«A nivel personal, es una de las experiencias más gratificantes que he tenido. Me gusta mucho el deporte, el año pasado pude participar de la final de la II Liga de Fútbol Inclusivo con el club APAFA y la verdad es que yo agradezco el hecho de estar porque lo que yo sentí y aprendí en esos cuatro partidos no lo he hecho nunca practicando deporte», se ha sincerado el diputado de Deportes.



Para Daniel Martínez, responsable de Ocio y Deporte de la asociación A toda Vela y el ideólogo del proyecto, la gran aceptación de este torneo -empezó en 2022 con tres equipos y este año son 13 los participantes- constata el interés latente por practicar deporte e igualar oportunidades: «Cuando son los equipos los que empiezan a contactar con nosotros es señal de que estamos dando respuesta a una necesidad que no estaba cubierta en nuestra provincia», subrayaba.

Martínez recordó que en esta Liga se invita a participar a todos los aficionados al universo del fútbol que persigan la tolerancia y la empatía hacia el otro: «Qué mejor que el fútbol para unir a toda la provincia y a todas las personas. Es la esencia de la Liga: unir a personas para que tengan una oportunidad real de participar en una competición federada», enfatizaba.

Carlos Fernández, vicepresidente de A Toda Vela y jugador, mostró su gratitud por promover el derecho a la participación: «Como representante de la asociación, agradezco a todos su colaboración. Como jugador, antes no teníamos la oportunidad de participar en una Liga como ésta. Se agradece que estéis aquí todos».

El delegado de la Federación Andaluza de Fútbol en Almería, Pedro López Galdeano, esbozó la idea de este estamento de que el deporte sea una herramienta solidaria y permita la interacción entre personas de distintas realidades y sensibilidades: «Es muy importante que un organismo como la Diputación apueste por llevar a cabo las actividades que programa a través de las federaciones deportivas. Las federaciones, reconocidas por el Consejo Superior de Deportes, están obligadas a prestar unos servicios en condiciones de igualdad para que las personas desfavorecidas puedan practicar deporte».

Los 16 clubes participantes en la Liga de este año se dividieron en cuatro categorías:

- **CRISTAL:** CF Retamar El Toyo, C.D. El Ejido Futsal Asprodesa, C.D. Comarca de Níjar Activa y C.D. Atlético Benahadux Inclusivo
- **BRONCE:** MAAVI Foundation, C.D. Sporting FS Almería - A Toda Vela, Almería Acoge - Convive Fundación CEPAIM y U.C.D. La Cañada AT - Asalsido
- **PLATA:** APAFA, E.F. Albox - El Saliente, Mvrgi - El Timón El Ejido y U.D. Ciudad de Roquetas - Asperger Almería
- **ORO:** Inclúyete - FAISEM Almería, C.D. Poli Ejido C.F. - FAISEM, C.D. Vera - Asprodalba y Asociación Deportiva La Clase Chica

José Ortiz, excapitán de la U.D. Almería, abandera el grupo de futbolistas sin discapacidades que participa en la Liga.



TUSIMO CON BASE DEPORTIVA: Deporte vinculado a la promoción del territorio



Descubrir la provincia de Almería
Promoción del territorio Parques de Aventura
Circuito Provincial de Carreras Populares
Circuito de Senderos de Laujar de Andarax
Circuito XCM Series 2025
La Desértica en FITUR
XIII Trail de Alicún
Copa de España de Gravel "La Indomable"
38 Clásica Ciclista de Almería
Senderos Patrimoniales de Almería
Torneo de Baloncesto U13 Ciudad de Vera

#BEACTIVE
Municipios Activos

PROMOCIÓN DEL TERRITORIO Y TURISMO ACTIVO

La adecuada gestión de la estrecha relación del binomio deporte y turismo puede operar como medio dinamizador de un territorio, localizando y explotando sus virtudes y "materias primas" urbanísticas y naturales para incrementar su potencial como territorio activo, en general, y destino turístico con base deportiva, en particular.

Nuevos productos turísticos de base deportiva



CRITERIOS Y RECOMENDACIONES

- ✓ Contemplar un modelo de turismo activo estratégico basado en el deporte y orientado a la promoción del municipio. Realizar un diagnóstico del territorio, identificar sus propuestas de valor e identificar las experiencias que pueden generar actividad turística con base deportiva.
- ✓ Poner en valor el patrimonio natural, sociocultural y deportivo de la zona, entendiendo que de su calidad dependerá su sostenibilidad y viabilidad, presente y futura.
- ✓ Conformar una oferta adecuada, atractiva, diversa e integral de "productos turísticos deportivos" fundamentada en la exclusividad diferencial de los recursos del territorio y el valor de las experiencias ofrecidas. Desarrollar recursos tecnológicos y acciones de promoción destinadas a la divulgación del territorio y su oferta como destino de interés activo.
- ✓ Complementar la oferta con servicios complementarios especializados, que faciliten el soporte técnico necesario, y transversales que permitan vivir el destino integralmente y con autenticidad.
- ✓ Garantizar la protección de los espacios destino de actividades y eventos, preservar y cuidar la degradación medioambiental que puedan ocasionar las actuaciones desarrolladas. Compatibilizar las políticas de conservación con las de desarrollo socioeconómico, ya que se debe entender y gestionar adecuadamente la relación directa entre ambas.
- ✓ Procurar la identificación, apoyo y participación de la población local en el proyecto. Implementar una política, integradora y multisectorial, que facilite generar capital social necesario para el desarrollo de un territorio, estableciendo objetivos comunes que impulsen a la colaboración con el tejido empresarial especializado y la expansión con empresas de servicios complementarios.
- ✓ Sensibilizar con el medio natural a las personas que practican deporte en estas zonas. Educar para el desarrollo de buenas prácticas específicas al respecto.
- ✓ Evitar la pérdida de atractivo de la oferta por saturación, cuidar la "capacidad" de carga del territorio y de los entornos de práctica.
- ✓ Promocionar el municipio a través de la organización de eventos deportivos cuya magnitud sea adecuada para garantizar su viabilidad y la sostenibilidad del territorio.
- ✓ Velar por el cumplimiento de los requisitos legales exigibles para el desarrollo de actividades y eventos de turismo activo en Andalucía: autorizaciones preceptivas en materia administrativa, técnica y de protección medioambiental; seguros de responsabilidad profesional adecuadas a la naturaleza y alcance del riesgo de las actividades; contar con personal cualificado, etc.

DINAMIZACIÓN DEL TERRITORIO A TRAVÉS DE PARQUES DE AVENTURA ENIX, UN CASO DE ÉXITO

Los parques de aventura son instalaciones de ocio activo que ofrecen una variedad de actividades interactivas y emocionantes, diseñadas para fomentar la actividad física, la resolución de problemas y la diversión. Estos parques suelen estar ubicados en entornos naturales, como bosques o áreas recreativas, o en lugares artificiales.

Combinan elementos como circuitos de cuerdas, tirolinas, puentes colgantes, paredes de escalada y zonas de obstáculos para crear experiencias desafiantes y enriquecedoras para todo tipo de público, desde niños hasta adultos, con diferentes niveles de dificultad para adaptarse a diversas capacidades.

Características Generales

- **Ubicación y Entorno.** Pueden estar en ambientes naturales como bosques, áreas recreativas o parajes naturales, así como en lugares inusuales como fortalezas, o ser completamente artificiales o interiores.
- **Actividades.** Incluyen tirolinas, puentes colgantes, circuitos de cuerdas, escalada en roca y zonas de obstáculos que desafían las habilidades físicas y mentales de los participantes.
- **Público.** Están diseñados para todo tipo de público, con diferentes niveles de dificultad para adaptarse a diversas capacidades y edades, desde niños pequeños hasta adultos aventureros.
- **Seguridad.** La seguridad es primordial, con sistemas de línea de vida continua que garantizan la protección de los participantes en todo momento durante las actividades.

Componentes Clave

- **Tirolinas.** Permiten desplazarse entre dos puntos separados a través de una cuerda, ofreciendo una experiencia emocionante y adrenalínica. Son uno de los elementos más populares por la sensación de vuelo que proporcionan.

- **Puentes Colgantes.** Requieren equilibrio y coordinación, siendo una de las atracciones más populares para desafiar el vértigo. Conectan plataformas y ponen a prueba la concentración de los participantes.
- **Circuitos con Cuerdas.** Formados por plataformas y cables que permiten caminar entre árboles o superar obstáculos a diferentes alturas. Ofrecen desafíos progresivos para desarrollar habilidades.



El Parque de Aventura en Enix, ubicado en la provincia de Almería, representa un ejemplo destacado de éxito en su sector. Este logro no es casual, sino el resultado de una planificación meticulosa, un entorno privilegiado y una oferta adaptada perfectamente a las necesidades de sus visitantes.

Situado en pleno corazón del Parque Natural Sierra de Gádor, este espacio combina la emoción de actividades de aventura con la belleza incomparable de un entorno natural privilegiado, creando experiencias únicas para todos.

Ubicación privilegiada

El Parque de Aventura en Enix combina dos características clave que explican su éxito:

- **Entorno natural excepcional.** El parque está situado en pleno corazón del Parque Natural Sierra de Gádor, una zona de extraordinaria belleza paisajística caracterizada por sus montañas, barrancos y vistas panorámicas únicas.

Este entorno natural atrae tanto a amantes de la naturaleza como a personas que buscan desconectar de la rutina urbana, ofreciendo un escenario perfecto para la aventura y el contacto con la naturaleza.

- **Accesibilidad estratégica.** A pesar de su ubicación en entorno natural, el parque es fácilmente accesible desde ciudades cercanas como Almería y Roquetas de Mar, convirtiéndolo en un destino ideal para excursiones de un día.

Esta combinación de naturaleza virgen con buena accesibilidad representa uno de los principales factores de éxito del parque, permitiendo disfrutar de la aventura sin complicaciones logísticas.

Actividades emocionantes para todos

- **Tirolinas panorámicas.** Permiten deslizarse sobre cables tensados mientras se disfrutan vistas espectaculares del paisaje almeriense, creando una experiencia única que combina adrenalina con belleza natural.
- **Circuitos de cuerdas y puentes.** Desafían el equilibrio, la destreza y el trabajo en equipo, ofreciendo experiencias llenas de adrenalina adaptadas a diferentes niveles de dificultad y edades.
- **Retos adaptados a todos.** 53 retos distribuidos en tres niveles de altura, donde destacan los Puentes Mono, Trapecios Volantes y Puentes Tibetanos, garantizando opciones para todos los gustos y capacidades.

Seguridad como prioridad absoluta

- **Certificaciones de calidad.** Cumplimiento de normativas ISO 20762 y UNE-EN 15567.
- **Equipamiento avanzado.** Sistemas anti caídas y líneas de vida continuas, sistema magnético de vagas inteligentes.
- **Personal especializado.** Guías con formación en seguridad y rescate.
- **Protocolos rigurosos.** Instrucciones detalladas y supervisión constante.



Experiencia familiar inclusiva

- **Circuitos infantiles.** Diseñados específicamente para los más pequeños, con retos adaptados a su altura y capacidades, permitiendo que toda la familia disfrute de la aventura en un entorno seguro y controlado.
- **Eventos grupales.** Ideal para cumpleaños, excursiones escolares y eventos corporativos, con actividades que fomentan la colaboración, la confianza y el trabajo en equipo entre los participantes.
- **Supervisión especializada.** Monitores con experiencia en trabajo con niños y grupos, garantizando una atención personalizada y adaptada a las necesidades específicas de cada tipo de visitante.

Conexión con la cultura local

- **Patrimonio Histórico.** Ubicación en "Los Pinicos", antigua residencia vinculada a Miguel de Cervantes, aportando un valor cultural e histórico adicional a la experiencia de aventura.
- **Arquitectura tradicional.** Integración con el encantador pueblo de Enix, conocido por su arquitectura tradicional andaluza que los visitantes pueden explorar como complemento a las actividades de aventura.
- **Gastronomía regional.** Oportunidad de degustar productos locales y aprender sobre las tradiciones culinarias de la región, enriqueciendo la experiencia con sabores auténticos de Almería.

Compromiso con la sostenibilidad

- **Respeto al entorno.** Diseño de instalaciones con mínimo Impacto ambiental
- **Gestión responsable.** Prácticas sostenibles en operaciones diarias
- **Conservación activa.** Participación en iniciativas de protección
- **Educación ambiental.** Programas sobre flora y fauna local con escolares

Impacto económico en la comunidad

- **8+ Empleos directos.** Puestos de trabajo creados para residentes locales.
- **20+ Empleos indirectos.** En hostelería, comercio y servicios complementarios.
- **25% Aumento turístico.** Para el municipio desde su apertura.

Aunque existen numerosos parques de aventura en España, el de Enix se distingue por su ubicación única y su integración con el entorno natural. Las vistas panorámicas al mar Mediterráneo y al Poniente Almeriense, junto con la tranquilidad del lugar, lo diferencian claramente de parques más urbanizados o masificados.

Esta diferenciación le permite ofrecer una experiencia más auténtica y conectada con la naturaleza, atrayendo a un público que valora tanto la aventura como el entorno en que se desarrolla.



El parque colabora estratégicamente con agencias de turismo locales, hoteles y empresas de transporte para ofrecer paquetes completos, facilitando la visita para turistas. Estas alianzas crean sinergias beneficiosas para todos los actores involucrados, maximizando el impacto económico en la región.

Además, implementa estrategias de marketing efectivas a través de redes sociales, colaboraciones con influencers y promociones específicas para diferentes segmentos de público. Este enfoque integral de promoción y colaboración ha sido fundamental para consolidar el éxito del Parque de Aventura de Enix como referente en su sector.

EL CIRCUITO PROVINCIAL DE CARRERAS POPULARES 2025 LLEGA A 17 MUNICIPIOS PROMOCIÓN DE NORTE A SUR DE UNA PROVINCIA ACTIVA

El Patio de Luces del Palacio Provincial se vistió de gala para la puesta de largo del nuevo calendario del Circuito Provincial de Carreras Populares 2025. Un acto que contó con la participación del vicepresidente y diputado de Deportes, José Antonio García; del campeón absoluto del año pasado, Mohamed Khoula, y con la presencia de alcaldes y concejales de los ayuntamientos de los municipios sede, patrocinadores y corredores.

Se trata de la XII edición de una de las competiciones más demandadas y multitudinarias de cuantas organiza la institución provincial, que el año pasado tuvo más de 5.500 participantes, acercando el deporte y los hábitos de vida saludable a todas las comarcas. El circuito transcurre este año por 17 municipios y se celebra entre el 12 de abril y el 25 de octubre.

José Antonio García dio las gracias a todos los ayuntamientos, patrocinadores, colaboradores, participantes y, en definitiva, a todas aquellas personas que se vuelcan con esta competición popular por hacerla realidad.



Asimismo, afirmó que «este evento reúne la esencia de los grandes objetivos que desde Diputación nos planteamos llevar a cabo en todos los municipios: fomentar el deporte en edad escolar, el deporte como vertebrador social e integración, como medio de vida saludable, como herramienta contra la despoblación o para poner en valor nuestros recursos turístico - deportivos».

Del mismo modo, el vicepresidente incidió en la idea del deporte como potente herramienta para asumir el reto demográfico ya que con este evento «vertebramos la provincia de norte a sur. Todas las pruebas se disputan en municipios menores de 20.000 habitantes, siendo Vera el más poblado y Enix el que menos. Estas carreras son un gran agente dinamizador económico y social, al mismo tiempo que define la singularidad y diversidad de la provincia de Almería».

Por su parte, el campeón absoluto del año pasado, Mohamed Khoula, agradecía a la organización el alto nivel que se consigue en cada una de las pruebas y mostraba su deseo para que este Circuito sirva para fomentar la afición por este deporte y para dar un impulso a los corredores de la provincia de Almería.

Los municipios que este año integran el calendario son los siguientes: Enix, Bédar, Abla, Olula del Río, Sorbas, María, Laujar de Andarax, Turre, Villaricos (Cuevas del Almanzora), Garrucha, Balanegra, Tíjola, Vera, Rioja, Macael, Antas y San Juan de los Terreros (Pulpi).

Una de las novedades de esta edición, con el objetivo de facilitar la participación, consiste en el servicio de ludoteca gratuito para los hijos de 3 a 10 años de los corredores participantes.

Las carreras que conforman este año el Circuito cuentan con una distancia aproximada de entre 7 km a 10 km para la categoría absoluta; las distancias de las categorías inferiores van desde los 400 m a los 2 km.

Las carreras saludables que se seguirán ofreciendo en aquellas sedes que su estructura lo permita, tendrán una distancia máxima de 5 km. Son pruebas idóneas para que los corredores más experimentados den lo mejor de sí y batan sus récords y, al mismo tiempo, para los recién iniciados en este deporte e, incluso, participar en familia.

Las modalidades competitivas, en masculino y femenino, son las siguientes:

- Peques A (2021 - 2024)
- Peques B (2018 - 2020)
- Sub 10 (2016 - 2017)
- Sub 12 (2014 - 2015)
- Sub 14 (2012 - 2013)
- Sub 16 (2010 - 2011)
- Sub 20 (2006 - 2009)
- Senior (2005 - 1991)
- Master A (1990 - 1986)
- Master B (1985 - 1981)
- Master C (1980 - 1976)
- Master D (1975 - 1971)
- Master E (1970 - 1966)
- Master F (1965 - 1961)
- Master G (1960 - 1956)
- Master H (1955 y anteriores)
- Absoluta (tres mejores clasificados por prueba)

Los menores de edad podrán participar en las carreras de su categoría en cada uno de los municipios, previa autorización paterna/materna/tutor legal.

Estas carreras son idénticas para todas las convocatorias. Se convocan en ambos sexos y es indispensable la autorización paterna. Al finalizar cada carrera se entregan los premios, por categoría y sexo, de cada prueba y, al término del circuito, se entregan premios generales.

Los patrocinadores de la competición son Podología Murga, Frónature, Clínica Fisioterapia Almería Centro y Deportes Blancos.



Información



Inscripciones



Vídeo

CIRCUITO PROVINCIAL XCM SERIES ALMERÍA 2025 RODANDO POR LAS MONTAÑAS ALMERIENSES

Se está disputando el Circuito Provincial de XCM Series Almería 2025, que cuenta en su quinta edición con ocho pruebas de media y larga distancia. Se trata de uno de los circuitos más esperados y exigentes del calendario deportivo anual, que visitará todas las comarcas de la provincia.

El vicepresidente y diputado de Deporte, Vida Saludable y Juventud, José Antonio García, el presidente de la Federación Andaluza de Ciclismo, Carlos Rueda, y el delegado de la Federación en Almería, Guillermo García, acompañados de alcaldes y concejales de los municipios participantes, anunciaron las características organizativas y las fechas de un circuito que comenzó a principios de mayo y se va extender hasta el mes de noviembre. La primera prueba fue en Vícar y la última tendrá lugar en la ciudad milenaria de Adra.



El diputado de Deportes, José Antonio García, explicaba que tanto las pruebas de BTT de media maratón -hasta 50 kilómetros de trayecto- como los maratones de bicicleta de montaña -a partir de 50 kilómetros de recorrido- son carreras de una gran exigencia y muy seductoras para los ciclistas, y que tienen una alta demanda de corredores en la provincia de Almería.

«Es un circuito que recorre toda la provincia. Estas ocho pruebas son muy características y singulares que habla de esa diversidad a nivel turístico y deportivo, que ofrece la provincia de Almería», añadió.

Desde la Federación Andaluza de Ciclismo, el presidente, Carlos Rueda, subrayó que el circuito es el resultado de la línea de colaboración entre el órgano federativo y la Diputación y ofrece un atractivo enfoque competitivo para los amantes de la BTT.

«Es un circuito que desde la propia Federación valoramos ese equilibrio que se ha conseguido. Es un circuito que conjuga una gran diversidad de pruebas y diferentes, pasando por costa y por montaña. Se ha conseguido atraer a participantes hacia la provincia de Almería y hay tanto de la provincia como de otros puntos de fuera», ha añadido el presidente de la Federación Andaluza.

Por su parte, Guillermo García ha señalado que «es un circuito con bastante solera y que lleva 15 años. Contamos con pruebas muy consolidadas y con otras que se han ido incorporando recientemente. Estas pruebas colocan a nuestra provincia en un lugar destacado a nivel andaluz».

XCM SERIES ALMERÍA 2025

04 de mayo: Vícar Bárbara 2025 (Copa de Andalucía BTT Maratón)

18 de mayo: Marcha MTB Sierras de Serón

25 de mayo: X Media Maratón BTT Camino Natural Vía Verde Lucainena de las Torres

08 de junio: X Media Maratón Huércal de Almería

07 de septiembre: El corazón de las Estancias (Tijola)

14 de septiembre: VI Media Maratón Amigos Sierra de los Filabres-Macael

25 de octubre: XVI Ruta BTT del Jamón de María

09 de noviembre: IV BTT La Fundición-Adra

MÁS DE UNA VEINTENA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA DESCUBRIR LA PROVINCIA DE ALMERÍA

La Diputación de Almería continúa potenciando el binomio de deporte y turismo con la nueva edición del proyecto "Descubre tu Provincia Activa", que se integra dentro del programa Natura, para fomentar la actividad física en el interior de la provincia, a la vez que se fomenta el turismo de interior.

El vicepresidente y diputado de Deportes, José Antonio García Alcaina, presentó en el Pabellón Moisés Ruiz esta edición de 2025, que comenzó el 23 de marzo y en el que se desarrollan un total de 23 actividades en diferentes lugares de la provincia.

José Antonio García detalló la programación de este proyecto, destacando que uno de los pilares fundamentales del Plan Provincial es promocionar la provincia a nivel turístico deportivo. «Somos un entorno privilegiado, tenemos un gran patrimonio y los ingredientes perfectos para situarnos como uno de los mejores destinos».

Además, el diputado puso en valor la relación público-privada, ya que las empresas son un pilar fundamental en el deporte de la provincia. «Gracias a esta colaboración podemos sacar adelante un plan como este».

Por otro lado, García explicó que «el año pasado fue todo éxito con más de 1.150 participantes. Este año tenemos 23 actividades, de las que 8 están destinadas a las familias. Este año queremos poner en valor y resaltar las actividades acuáticas y abrir la provincia al mar. Además, queremos poner en valor el deporte con nuestro turismo, nuestra cultura, nuestras tradiciones, nuestra gastronomía y nuestro turismo, y así nace este proyecto "Descubre tu Provincia Activa"», añadió el diputado.

En total se realizan 23 actividades en 28 municipios de la provincia, donde participan empresas de turismo, hostelería y servicios complementarios para ofrecer un calendario completo de turismo activo y deporte.

**DESCUBRE
TU PROVINCIA
ACTIVA 2025**

INSCRIBETE EN
TODOFONDO.NET/PRUEBA/ALMERIA-NATURA

Almería Activa
DIPUTACIÓN DE ALMERÍA

En los primeros fines de semana de primavera, se vivieron grandes aventuras con las "Jornadas de Raquetas de Nieve en el Puerto de La Ragua". Los participantes recorrieron varios kilómetros por el Sendero Sulayr (GR-240) en Sierra Nevada, disfrutando de paisajes de ensueño, con guía profesional, material incluido y seguro.



La actividad "Aventura en Familia" nos llevó a la Sierra de María en un fin de semana repleto de diversión, naturaleza y deporte para todos. Una experiencia perfecta para conectar con la naturaleza, aprender y, sobre todo, disfrutar en familia.



Ya inmersos en el verano, la actividad "Aventura Náutica" permitió disfrutar a los participantes de tres emocionantes rotaciones, pasando por Kayak, Big Paddle Surf y Velero. Desde primera hora de la mañana hasta la tarde, exploraron el mar, compartieron risas y superan desafíos juntos. Aguadulce demostró por qué es un destino perfecto para el deporte y el turismo.



O la emocionante "Ruta de la Piratería" en pleno Parque Natural de Cabo de Gata-Níjar, recorriendo los escenarios donde los piratas escribieron su historia y disfrutando de actores que transportaron al pasado a los participantes con sus personajes, batallas y leyendas de tesoros.



'COSTA DE ALMERÍA' DESLUMBRA EN FITUR CON LA ESPECTACULAR PRESENTACIÓN DE "LA DESÉRTICA 2025"

La música de la Banda de Guerra del Tercer Tercio Don Juan de Austria centró toda la atención del Pabellón 5 de IFEMA, en FITUR, Madrid, para la puesta de largo de "La Desértica 2025". El espacio central de Turismo Andaluz acogió el acto principal de 'Costa de Almería' con la presentación de la séptima edición de la mítica prueba de ultrafondo, una de las más duras y de mayor participación del país, que cada año convierte al destino almeriense en el mejor enclave del mundo para disfrutar del deporte al aire libre en espectaculares entornos naturales.

A este importante e histórico acontecimiento asistió el presidente de la Diputación de Almería, Javier A. García; que estuvo acompañado por el consejero de Turismo, Arturo Bernal, y la consejera de Cultura y Deporte, Patricia del Pozo; el coronel jefe del Tercio Don Juan de Austria 3º de La Legión, Javier Mckinlay, junto con el vicepresidente y diputado de Turismo, Fernando Giménez; el vicepresidente y diputado de Deportes, José Antonio García; autoridades militares, representantes de las principales instituciones colaboradoras y una amplia representación de alcaldes y concejales de los municipios sede de la carrera.



La Banda de Guerra recorrió el gran pasillo central del Pabellón 5 y se detuvo en el escenario principal enfrente de una pantalla gigante en la que se proyectó el vídeo promocional de la nueva edición de "La Desértica".

La Banda de Guerra interpretó varias piezas musicales, como marchas y retretas legionarias, que fueron el prelude a la presentación de la nueva edición de esta carrera para marchadores a pie y ciclistas de MTB que en sus seis ediciones celebradas ha reunido a más de 30.000 participantes de toda la geografía nacional y otros lugares del mundo.

El presidente de Diputación, Javier A. García, afirmó que «la provincia de Almería vive hoy un día histórico con esta presentación con la que acercamos a todo el mundo la prueba más emblemática de cuantas se celebran en 'Costa de Almería'», y agradeció a la Legión, alcaldes, resto de autoridades y a la Junta de Andalucía la celebración de este acto en la feria de turismo internacional más importante del mundo.

Asimismo, el presidente recordó que la celebración de "La Desértica" «constituye un gran ejemplo de colaboración institucional en el que todas las administraciones, la sociedad y La Legión se unen para dar vida a una de las carreras de ultrafondo más admiradas de toda España. La prueba difunde las bondades de nuestros entornos naturales y la idoneidad de 'Costa de Almería' para vivir en toda su intensidad el deporte. Los valores de la prueba son los mismos que dan forma al ADN almeriense: esfuerzo, capacidad de superación, sacrificio, compañerismo, solidaridad».

Por su parte, el coronel jefe del Tercio Don Juan de Austria 3º de La Legión, Javier Mckinlay, manifestó que «para nosotros es un orgullo estar aquí con nuestra Diputación y los quince ayuntamientos con los que colaboramos cada año para poner en marcha "La Desértica". Representar al Ejército y a La Legión, a Andalucía y apoyar a Almería es un orgullo enorme y estamos contentísimos de estar aquí».



El 18 de octubre de 2025 "La Desértica" volverá a convertir a la provincia de Almería en el mejor destino para disfrutar del ultrafondo en una prueba abierta a todo tipo de participantes, tanto para los corredores más experimentados, como para quienes deseen enfrentarse a un reto que supone superarse a uno mismo mental y físicamente.

"La Desértica" se ha consolidado desde su origen en una de las carreras de ultrafondo de mayor interés para los aficionados, unto a los "101 km de Ronda" y la "Cuna de la Legión" de Ceuta.

Se disputa en tres modalidades, dos de ellas competitivas para marchadores a pie (70 km) y en bici de montaña (110 km), y una tercera para bicis eléctricas sin competición. Los recorridos pasan por un total de 15 municipios y, en la pasada edición, batió récords de participación con más de 7.000 corredores.

En todas sus ediciones han participado más de 30.000 personas procedentes de diferentes puntos del país y del mundo.

La carrera aúna la colaboración de instituciones públicas y empresas privadas, y cuenta además con un marcado espíritu solidario a favor de distintos colectivos y causas sociales con la celebración de la Mini Desértica Infantil un día antes de la carrera principal. Tiene un alto impacto económico y en el empleo de la provincia con un desembolso económico que supera los tres millones de euros.

La última edición "La Desértica" transcurrió por los municipios de Almería, Huércal de Almería, Viator, Pechina, Benahadux, Gádor, Santa Fe de Mondújar, Alhama de Almería, Terque, Alicún, Huécija, Enix, Felix, Vícar y Roquetas de Mar, donde se ubicó la llegada.

ALMERÍA BRILLA EN TODO EL MUNDO COMO EL EDÉN DEL CICLISMO GRACIAS A "LA CLÁSICA"

El Patio de Luces del Palacio Provincial volvió a convertirse en el escenario para la presentación de las decanas de las pruebas ciclistas de la provincia de Almería: La Clásica de Almería. Con casi cuatro décadas de historia, la gala de presentación de la 38 edición fue dirigida por el periodista deportivo Francisco Anguita.

En el acto se presentó tanto la prueba masculina, que se celebró el 16 de febrero, como la femenina, que tuvo lugar el día 23, contando con la participación del vicepresidente de la Institución Provincial, Fernando Giménez; el promotor de esta competición, José Manuel Muñoz; el delegado de Turismo, Cultura y Deporte, Juan José Alonso; el secretario general de la Subdelegación, Juan Ramón Fernández; y los concejales responsables de los municipios de salida de sendas carreras y llegada de la prueba masculina: Vícar, Almería y Roquetas de Mar.

La 38 Clásica Ciclista de Almería pudo disfrutarse en directo gracias a Eurosport en 54 países con 29 idiomas; y llegó en diferido a operadoras de África y América y a los 240 millones de suscriptores de Eurosport.

El vicepresidente de Diputación, Fernando Giménez, destacaba en su intervención la trascendencia que tiene La Clásica de Almería para la provincia y dentro de la apuesta por el deporte de la Institución: «Almería ha experimentado un crecimiento de manera transversal en las últimas décadas y el deporte juega un papel fundamental el desarrollo del modelo de sociedad que queremos para la mejor tierra del mundo. Nuestra apuesta decidida por el deporte tiene un sabor especial porque entendemos que es una herramienta clave para el futuro de nuestra tierra. A través del deporte, no solo promocionamos Almería como un destino turístico de primer nivel, sino que también impulsamos la economía local, generamos empleo y fomentamos un estilo de vida saludable entre todos los almerienses. Almería es cuna de la dieta mediterránea y por eso estamos convencidos desde la Diputación que vincular nuestra tierra al deporte nos consolida como la provincia más saludable del planeta».

Por su parte, el alma de esta carrera, José Manuel Muñoz, aseguraba que «estamos ante una prueba prestigiosa y consolidada, en la que muchos ciclistas de primer nivel quieren participar. En esta edición hay mucho nivel competitivo. Además, esta prueba tiene una gran difusión llegando a tres continentes por lo que el mundo podrá conocer el gran destino turístico y deportivo con el que cuenta la provincia de Almería».



El delegado de Turismo, Cultura y Deporte, Juan José Alonso, explicó que «un año más, Almería se convierte en el epicentro del ciclismo europeo durante dos semanas, abriendo la temporada de las grandes pruebas clásicas en Europa. Es un deporte que refleja valores como el esfuerzo, la constancia y el espíritu de superación, y La Clásica es un magnífico escaparate de estos principios. Además, este evento no solo impulsa el deporte, sino que también proyecta la imagen de Almería como un destino privilegiado para el turismo deportivo. Contamos con un entorno natural excepcional y con unas condiciones idóneas para la práctica del ciclismo».

La prueba masculina de la 38 Clásica Ciclista de Almería se celebró el 16 de febrero con salida a la 11.45 horas desde La Puebla de Vícar y meta en Roquetas de Mar, con un total de 189 km. Antes de llegar a meta, los ciclistas tuvieron varios puntos importantes durante el recorrido, en los que se definirían las clasificaciones secundarias de la Clásica, con un total de cuatro puertos de montaña puntuables: Celín (2ª, km. 46,6); La Alquería (3ª, km. 82,8); Fuente Marbella (3ª, km. 91,4) y Almerimar (4ª, km. 138,8). La prueba también estaba jalonada de sprints intermedios, que se situaron en Las Norias de Daza, Adra, Berja y El Parador, en Roquetas.

Con un total de 19 equipos en la línea de salida, una vez más, había varios de los mejores velocistas del pelotón internacional en liza. Sin embargo, el belga Milan Fretin (Cofidis) se impuso al sprint sucediendo en el palmarés de la prueba a Olaf Kooij. En un último kilómetro sideral de todo el equipo, el joven velocista ganaba con autoridad sobre Max Kanter (Astana) y Emilien Jeanniere (TotalEnergies), con Arnaud De Lie en cuarta posición.

Además de Paletti y Riera, el Polti-VisitMalta terminó como el mejor equipo y David Martín, del Burgos Burpellet-BH se alzó como el mejor andaluz.



El día 23 de febrero fue el turno de la tercera edición de la Clásica WE que, con un recorrido de 120 kilómetros, contaba con 17 equipos, cinco de la máxima categoría, tres de categoría pro y cinco continentales. Además, RTVE y las televisiones autonómicas dieron cuenta de una carrera femenina del más alto nivel con un reportaje de 25 minutos.

Después de dos ediciones en las que la prueba lograba consolidarse en el calendario femenino profesional, en esta ocasión tocaba dar el paso definitivo para convertirse en uno de los referentes del deporte de la bicicleta en Europa, y situar a la provincia de Almería -y, en concreto, a la comarca del Poniente- como epicentro del ciclismo por segundo fin de semana consecutivo.

La neozelandesa Ally Wollaston (FDJ-Suez) se impuso tras ser la más rápida en un sprint reducido en las calles de Roquetas de Mar. Wollaston ganaba con autoridad en la línea de meta a Linda Zanetti (Uno X-Mobility) y a Dominika Włodarczyk (JAE-ADQ), que cerraba el podio, después de que el equipo galo FDJ-Suez controlara la carrera, echando abajo cada tentativa de escapada de más de dos corredoras.



V CIRCUITO DE SENDEROS DE LAUJAR DE ANDARAX 2025 DESCUBRIENDO SUS TESOROS

Con esta actividad, que presentó la vicepresidenta de la Diputación de Almería y alcaldesa de Laujar de Andarax, Almudena Morales, la Diputación y el Ayuntamiento tienen el objetivo de promocionar y potenciar la actividad del senderismo en el municipio y en el entorno de la comarca.

Puso en valor este circuito porque «el destino turístico deportivo de la provincia es un espacio ideal para la práctica deportiva durante los 365 días del año. Laujar, en este caso, es uno de los municipios con más kilómetros de senderos de la provincia. Se lleva cinco ediciones realizando este calendario durante todo el año para descubrir nuestra sierra».

Morales también señaló que esta quinta edición arranca con el sendero Minas y Caparidán y termina en noviembre con el Sulayr, con novedades en su calendario.

El circuito consta de siete sendas que se van realizando a lo largo de todo el año 2025. Además, tiene los objetivos de promocionar y dar a conocer el entorno a través del senderismo, acercando esta actividad a todo el público, a la vez que se fortalece la actividad en familia. De igual forma, sensibiliza a los senderistas en el cuidado del entorno.

El circuito de sendas está pensado para todas las edades, aunque hay algunas que requiere de mayor preparación. La inscripción en cada senda tiene un precio de 5 euros, si la inscripción se realizaba antes del jueves de la fecha de realización de cada sendero, y de 8 euros si se inscribe el mismo día.

El último sendero de esta convocatoria, el 9 de noviembre, incluirá comida y tendrá un coste de 8 euros si la inscripción se realiza antes del jueves, pasando a ser de 10 euros si se realiza en los días posteriores.

Además, hay previsto premios por categorías, que se entregarán tras la finalización del último sendero de este circuito.

V CIRCUITO DE SENDEROS
LAUJAR DE ANDARAX 2025
“Paraiso del Senderista”

LA INSCRIPCIÓN INCLUYE: seguro, guía y obsequio, carnet del senderista, premios y sorteos.
INSCRIPCIONES: 647 31 44 58 y deporteslaujar@hotmail.es más información en las bases.

9 DE FEBRERO MINAS Y CAPARIDÁN
23 DE MARZO CERECILLO-LAGUNA SECA
27 DE ABRIL AGUADERO-PEÑÓN BLANCO
8 DE JUNIO MONTERREY-HIDROELÉCTRICA
11 DE JULIO SENDA DEL VINO (NOCTURNA)
5 DE OCTUBRE ALMIREZ
9 DE NOVIEMBRE SULAYR

Logo of the Diputación de Almería, Ayuntamiento de Laujar de Andarax, and the event logo.

COPA DE ESPAÑA DE GRAVEL "LA INDOMABLE" PROMOCIÓN TURÍSTICO DEPORTIVA DE LA ALPUJARRA Y EL PONIENTE ALMERIENSE

Diputación de Almería, Junta de Andalucía y Ayuntamiento de Berja presentaron la nueva edición de Copa de España de Gravel "La Indomable", que se celebró el sábado 26 de abril. Se trata de una prueba de bicicletas de Gravel, perteneciente a la serie mundial y clasificatoria para el campeonato del mundo que nació con la idea de las mostrar magníficas posibilidades tanto de La Alpujarra como del poniente almeriense. Cuenta con dos recorridos, uno largo y otro corto, con salida y llegada en Berja.

Desde prácticamente su salida, y como si se tratase de un mirador, el recorrido fue regalando vistas de ensueño, que permiten ver desde Sierra Nevada, en su cara sur, todo el cinturón de pueblos, pasando desde la Alpujarra por Laroles, Paterna, Laujar de Andarax, Calar Alto, unas vistas de los invernaderos o el Mar Mediterráneo.



El diputado de Deporte y vicepresidente, José Antonio García; el alcalde de Berja, José Carlos Lupión, el delegado territorial de Turismo, Cultura y Deporte, Juan José Alonso, el medallista David Valero y el organizador de esta prueba consolidada en el calendario provincial y nacional, Víctor Moreno, difundieron los pormenores de esta nueva edición.

José Antonio García destacó que «tiene un recorrido espectacular con dos distancias, una más larga y otra más corta, y en el que ponemos en valor los recursos turísticos y deportivos de la provincia de Almería. Así ponemos también en valor los recursos turísticos de Berja y de toda la comarca de la Alpujarra».

«Para la Diputación Provincial de Almería es un orgullo y un honor colaborar y participar en esta prueba deportiva que sitúa a la provincia de Almería como un referente en la celebración de eventos deportivos de primer nivel», añadía García.

Por su parte, el delegado de Turismo, Cultura y Deporte destacaba que «desde la Junta de Andalucía no podíamos faltar a esta cita, apoyando con nuestro patrocinio una prueba que sitúa a Berja, y por extensión a toda la provincia de Almería, en el centro del panorama ciclista nacional e internacional. Hablamos de una competición de primer nivel, que cumple con los exigentes estándares de la UCI, y que atrae a más de 800 ciclistas y equipos de todos los rincones de España y de países tan diversos como Italia, Estados Unidos, Sudáfrica o la República Checa».

«Un evento que es, por tanto, también una ventana al mundo para mostrar lo mejor de nuestro paisaje, nuestra infraestructura deportiva y nuestra capacidad organizativa. Con un recorrido espectacular, exigente y técnico, "La Indomable" hace justicia a su nombre», continuaba el delegado.

Por último, Alonso agradeció al «Club Ciclista de Berja, a la Diputación de Almería y a todas las instituciones, patrocinadores y voluntarios implicados, su compromiso con el deporte y con nuestra tierra. Desde la Junta de Andalucía seguiremos impulsando este tipo de iniciativas que fomentan la práctica deportiva, generan economía, proyectan nuestra imagen y hacen provincia».

El alcalde de Berja, José Carlos Lupión, señaló que «es un orgullo para nuestro municipio acoger una prueba de este nivel, que no solo pone en valor la belleza y dureza de nuestra Sierra de Gádor, sino que también proyecta a Berja como un referente deportivo y turístico a nivel nacional».

David Valero reconoció que Almería es un entorno privilegiado para practicar deporte durante los 365 días del año: «El 80%-90% de mi entrenamiento lo llevo a cabo en la provincia de Almería. Para mí es el paraíso del ciclismo porque entrenar en diciembre o enero en pantalón corto y subir un puerto es todo un privilegio».



Por último, el organizador de la prueba señaló que este evento deportivo tiene un recorrido de una exigencia media-alta, que arranca en subida, con algunos descansos, pasando por los términos municipales de Alcolea, Laujar de Andarax, Fuente Victoria, Almócita, y Dalías, pasando también por parajes como Pozo Lupión, Cuesta de la Parrapa, Nuevo Mundo, Cortijo Barjalí, La Parra, entre otros.

El recorrido largo tiene 96 kilómetros y 2.400 metros de desnivel positivo. Los participantes también pudieron disfrutar de una opción menos exigente, con un recorrido que coincide en gran parte pero que tiene una distancia de 51 kilómetros, y un desnivel acumulado de 1.476 metros positivos.

Los ciclistas disfrutaron de una espectacular jornada deportiva bajo un cielo despejado y temperaturas agradables, recorriendo algunos de los parajes más impresionantes de la Sierra de Gádor. David Valero, que conseguía completar el recorrido en 3 horas y 34 minutos, y Marta Torá, del Movistar Team Gravel Squad, se hicieron finalmente con la victoria.

Fue un auténtico espectáculo ver a más de 700 ciclistas compitiendo y disfrutando de la Sierra de Gádor. Un lugar ideal para acoger pruebas de máximo nivel, con dos exigentes recorridos en los que se combinaba tramos técnicos y pistas forestales, poniendo a prueba tanto la resistencia como la destreza de los corredores.

La Indomable en Berja, que contó con ciclistas llegados de distintos puntos de España, es la única prueba andaluza de la Copa de España de Gravel, que está compuesta por cuatro carreras repartidas por todo el territorio nacional y que impulsan una modalidad ciclista en continuo crecimiento.

El ambiente festivo y deportivo se vivió tanto en la línea de salida y llegada, situada en el centro de Berja, como a lo largo de todo el recorrido, donde aficionados y voluntarios animaron a los ciclistas durante su paso por los distintos tramos de la sierra.



XXII TRAIL ALICÚN 2025

DINAMIZANDO LOS MUNICIPIOS PEQUEÑOS DE LA PROVINCIA DE ALMERÍA

Con el claro objetivo de continuar acercando el deporte a todos los rincones de la provincia, la Diputación de Almería sigue colaborando con los pequeños municipios. Una muestra de ello es la nueva prueba del **Trail Alicún 2025**, que abrió el calendario deportivo de la provincia de Almería el pasado 12 de enero.

En la presentación de la edición número trece, realizada en el Pabellón Moisés Ruiz participaron el vicepresidente y diputado de Deportes, José Antonio García; el alcalde del Ayuntamiento de Alicún, Antonio Navarro; y el director de la prueba, Antonio Jesús López.

El vicepresidente y diputado de Deportes resaltó la importancia de esta prueba que «abre el calendario deportivo de 2025 con un gran evento. Este Trail es una gran prueba demandada por todos los corredores de la provincia. Es un Trail que me gusta personalmente porque refleja lo que marcamos desde la Diputación de Almería, que es dinamizar socialmente y económicamente los municipios pequeños de la provincia».



«Alicún es un pueblo pequeño y acoge un gran número de corredores. Además, todo el pueblo se vuelca en esta fiesta del deporte para que todo salga bien y todos los corredores se lleven el mejor sabor de boca de esta gran prueba», añadía José Antonio García.

El alcalde de Alicún ha invitó a todo el mundo a asistir a esta prueba que «cada año incorpora novedades con nuevas partes de senderos. Esta prueba también es una medida contra la despoblación, ya que nos visitarán participantes de diferentes puntos de la provincia».

Por último, el director de la carrera daba los detalles de este recorrido, en el que se superaron los 300 participantes. «Se trata de una carrera a pie por montaña desarrollada por Alicún, sobre un recorrido estimado para corredores en dos distancias, una de 12,5 Km y otra de 8,4 km que será la misma para senderistas, estando estas dos últimas distancias totalmente integradas en la distancia de 12,5 km.».

«Antes, se convocan diferentes competiciones de categorías infantiles siendo estas por los caminos cercanos y que rodean al pueblo. Durante toda la jornada se ofrecen diversas atracciones infantiles, así como un espectacular sorteo de regalos de las diferentes empresas colaboradoras», concluía Antonio Jesús López.

Esta prueba está organizada por el Ayuntamiento de Alicún y con la estrecha colaboración de Diputación Provincial de Almería y la Federación Andaluza de Atletismo. Todos los participantes recibieron una generosa bolsa del corredor, así como una medalla finisher al acabar la prueba.

Al finalizar la jornada, el Ayuntamiento obsequió a todos los participantes y asistentes a una comida de fraternidad, en esta ocasión fueron unas migas elaboradas por todos los vecinos del pueblo, así como a una visita guiada gratuita para descubrir los rincones más encantadores de esta pequeña localidad.

SENDEROS URBANOS PATRIMONIALES DE ALMERÍA CINCO RECORRIDOS PARA ACERCARSE A LA CIUDAD

El nombre de Ciudad Activa de la concejalía, desde luego, no es una nomenclatura de cara a la galería. Así, tras el desarrollo del programa "Conoce Almería de Forma Inclusiva", con ocho rutas, y las habituales de senderismo que se realizan durante todo el año, tanto en la naturaleza como en territorios urbanos, llega ahora un nuevo ciclo con el programa de "Senderos Urbanos Patrimoniales", que constará de diez senderos «que nos llevarán por cinco recorridos que repetiremos en dos fechas, y permitirán acercarse a la belleza de nuestra ciudad desde el punto de vista natural, cultural, medioambiental, social y patrimonial», destacaba en su presentación el concejal de Ciudad Activa, Movilidad Urbana y Deporte del Ayuntamiento de Almería, Antonio Casimiro.

Tal y como recordó Casimiro, acompañado por Néstor Waisen, gerente de Kúspide, «es un compromiso del Equipo de Gobierno promover que toda la población practique deporte y que lo haga en nuestros espacios públicos. Estos senderos se incluirán en el proyecto que estamos trabajando para crear un mapa digital de senderos municipales, y en los que se podrán descargar mapas de los distintos recorridos que estamos realizando en estos programas, como un gran plano de metro».

Los senderos son cinco, con fecha duplicada y con 40 plazas de inscripción. Comenzaron el 1 de junio con la ruta 'Sendero de Cine', que se repetirá el 26 de octubre. El 'Audiobarrio' -en colaboración con La Guajira- se realizaron los días 26 de julio y 20 de septiembre a las 19.00 horas;

'Entre Parques' los días 22 de junio (19.00 horas) y 28 de septiembre (10.00 horas); 'Entre Plazas' los días 2 y 22 de noviembre (10.00 horas); y el quinto será 'Murallas', los días 30 de noviembre y 14 de diciembre (10.00 horas).

'Senderos de Cine' recorre espacios urbanos donde se han rodado películas míticas. Como el Parque Nicolás Salmerón y "Lawrence de Arabia", la Plaza de la Catedral y "Patton", el Parque de La Hoya y "Clavius", el barrio de la Almedina e "Indiana Jones", y la Alcazaba, con múltiples rodajes.

El segundo sendero es el creado por la Asociación La Guajira, que recorre los barrios alrededor de la Alcazaba denominado "Audiobarrio" y que permite disfrutar de un paseo sonoro y poético por La Chanca, la Almedina y Pescadería, guiado por QR instalados en balizas, con testimonios vecinales, poesía, música y otras propuestas. Es el único sendero familiar y, por tanto, menos exigente y cuenta con una divertida actividad en la Alcazaba, donde se recrean fotografías de algunos rodajes.



'Entre Parques', por su parte, parte desde el Cable Inglés y disfruta de los espacios públicos de la ciudad caminando hacia el Levante, por el Paseo Marítimo y los parques que lo rodean.

El cuarto recorrido 'Entre Plazas' recorrerá los espacios vecinales y de socialización del casco histórico y, por último, el sendero 'Murallas', hará un recorrido por el Cerro de San Cristóbal hasta La Molineta. Es el único verdaderamente exigente, pero permitirá tener espectaculares visiones de la ciudad a vista de pájaro.

TORNEO CIUDAD DE VERA DE BALONCESTO U13 EL IMPACTO TURÍSTICO DE UN EVENTO DEPORTIVO

Séptima edición del Torneo Ciudad de Vera de Baloncesto U13, es decir, los jugadores de los equipos participantes son de la generación del 2012. La Diputación de Almería, el Club Baloncesto Unión de Pueblos del Levante Almeriense y el Ayuntamiento de Vera presentaron esta nueva edición que se celebró del 1 al 4 de mayo, tendiendo a Vera y Los Gallardos como sedes.

El vicepresidente y diputado de Deportes de la Diputación, José Antonio García; el concejal de Deportes de Vera, Antonio Soler; y el presidente del C.B. UPLA, Rafael Franco, informaron sobre esta nueva edición en el Pabellón Moisés Ruiz. José Antonio García reconoció y ha felicitó el trabajo que se está realizando para llevar a cabo esta competición con «la participación de las mejores canteras del panorama nacional. Durante los cuatro días que dura el campeonato, se puede disfrutar de los mejores jugadores de baloncesto de la categoría U13».

El vicepresidente destacó que «además de presenciar grandes campeonatos en diferentes modalidades deportivas, la provincia cuenta con un gran destino deportivo-turístico como es 'Costa de Almería', donde ofrece a todos los deportistas el mejor escenario para la práctica deportiva al aire libre durante los 365 días al año».

El concejal de Deportes de Vera, Antonio Jesús Soler, no solo expresó su satisfacción por la celebración de esta nueva edición del torneo, sino que también destacó su relevancia más allá del ámbito deportivo. «Este campeonato no solo brilla en lo deportivo, sino también por su impacto turístico, ya que atrae a numerosas familias al municipio de Vera para disfrutar de su excelente clima y de unas instalaciones deportivas de primer nivel».

Además, remarcaba el Soler, «permite poner en valor los atractivos de la ciudad y aporta un reconocimiento nacional tanto al club como al propio municipio. Es una plataforma excepcional para que los amantes del baloncesto presencien el ascenso de jóvenes talentos en la escena nacional. Sin duda, se trata de una oportunidad única para fortalecer el tejido deportivo y turístico de nuestra comunidad».

Por su parte, el presidente del club señalaba que «desde que surgió la idea del torneo hicimos grandes apuestas como la calidad, a nuestro torneo traemos las mejores canteras, y es en el único torneo que pueden competir entre ellos y durante varios días».

Durante esta séptima edición participaron clubes de primer nivel como son el Real Madrid, Unicaja Málaga, F.C. Barcelona, Valencia Basket, Joventut de Badalona, UCAM Murcia, Real Betis Baloncesto y C.B. UPLA.

El FC Barcelona Basket se llevó el título de campeón tras vencer en una disputada y emocionante final al Real Madrid Basket. La tercera plaza fue para el Valencia Basket que se impuso al Joventut.

El torneo fue todo un éxito, pudiendo disfrutar en Vera de las mejores canteras del baloncesto nacional, en unas jornadas donde la deportividad, el compañerismo y la ilusión estuvieron siempre presentes.



BEACTIVE: Deporte vinculado a la salud de la ciudadanía

Promoción de la Actividad Física en la población Adulta y Mayor
Estrategia Nacional de Fomento del deporte contra
el sedentarismo y la actividad física 2025-30

Talleres Deporte y Salud 2025

UAEF El Ejido

BeActive Almería 2025

ACTIVITAL. Plataforma Integral del Plan Andaluz
de Prescripción del Ejercicio Físico

#BEACTIVE
Municipios Activos

DEPORTE SALUD

La relación entre la práctica de actividad física y salud está, hoy en día fuera de toda duda. El deporte tiene consideración de actividad de interés general que cumple funciones, entre otras, de salud y bienestar social por su contribución a la adquisición de hábitos saludables en las personas.

Son numerosas las evidencias científicas que demuestran los efectos de la práctica deportiva sobre la salud en los diferentes estratos poblacionales, en su esperanza de vida de calidad y autonomía personal, en su salud mental y en la prevención concreta de patologías asociadas a la obesidad, el sedentarismo, etc.

Entre las principales motivaciones de la ciudadanía española para la práctica deportiva figuran de forma destacada sobre el resto las de "estar en forma" y "por la salud" muy por encima de cuestiones relacionadas con el deporte de competición.

Foro Provincial Deporte y Salud 2021



CRITERIOS Y RECOMENDACIONES

- ✓ Promover la concepción de la actividad física y el deporte -práctica habitual y alimentación saludable- como elemento fundamental de un estilo de vida saludable para siempre. Desarrollar campañas informativas para concienciar a la población en general de sus beneficios como alternativa al ocio sedentario.
- ✓ Procurar la polivalencia de espacios facilitadores de la actividad física cotidiana y deportiva para la salud del conjunto de la población del municipio. Potenciar la implantación y gestión de parques activos e itinerarios peatonales urbanos en el municipio.
- ✓ Plantear el trabajo transversal entre las áreas competentes en deporte y sanidad para la evaluación de la condición física, el diagnóstico y la prescripción de actividad deportiva como parte de la oferta de servicios deportivos a la ciudadanía. Integrar y optimizar el uso coordinado de los recursos deportivos y sanitarios del municipio.
- ✓ Cooperar con los centros educativos del municipio para dinamizar su papel como agentes promotores de vida saludable en los que la actividad física y el deporte tengan un papel destacado.
- ✓ Implementar políticas a favor del envejecimiento activo y saludable desde diferentes estrategias sectoriales (sanidad, deporte, turismo, urbanismo, etc.) conformando un marco general de actuación multidisciplinar.
- ✓ Ofertar actividades de fitness para personas mayores con buen grado de movilidad para la mejora y sostenimiento de la condición física junto con el mantenimiento de las cualidades cognitivas, fomentando la socialización de manera que la persona mayor mantenga su autonomía el máximo tiempo posible.
- ✓ Programar actuaciones dirigidas a personas mayores frágiles para la prevención de la dependencia, en respuesta a ofrecer una práctica de ejercicio físico para que las personas mayores mantengan su autonomía y estado de salud.
- ✓ Contemplar, en la oferta de servicios, los aspectos emocionales y espirituales vinculados al deporte, promoviendo actividades de ejercicio físico y respiración profunda para el equilibrio cuerpo-mente, reductoras del estrés y la ansiedad.
- ✓ Planificar actividades deportivas para la salud que impliquen a las familias en su conjunto, para contribuir a la continuidad de la práctica deportiva organizada y la formación para la adquisición de hábitos saludables en el ámbito de la vida doméstica y cotidiana.
- ✓ Cooperar con el sector privado del municipio para promover el concepto de "empresas saludables y activas" a través de la promoción de hábitos saludables dirigidos al cuidado del estado físico y emocional de las personas de sus entornos laborales.



Álvaro Carrera Ruiz
Coordinador del Programa UAL Activa

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ENTRE LA POBLACIÓN DE ADULTOS MAYORES

En un esfuerzo por mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, la Diputación de Almería lanzaba una innovadora microformación titulada "Promoción de la Actividad Física entre la Población de Adultos Mayores". Este programa, que surge de la creciente necesidad de intervenciones basadas en evidencia científica, busca dotar a los profesionales con las herramientas y el conocimiento necesario para diseñar e implementar programas de actividad física efectivos y personalizados.

En un mundo donde la inteligencia artificial (IA) juega un papel cada vez más importante en la salud y el bienestar, esta publicación reconoce tanto el potencial como las limitaciones de la tecnología. Si bien la IA puede proporcionar datos y recomendaciones generales, a menudo carece de la sutileza y la comprensión individual necesarias para abordar las necesidades únicas de los adultos mayores. «La IA nos da una visión general, pero se pierden los matices, las historias personales y los detalles prácticos que son esenciales para una intervención exitosa», afirma Álvaro Carrera.



La microformación se centra en cinco objetivos principales:

- **Visión estratégica:** Comprender la importancia de la actividad física para la autonomía y la calidad de vida.
- **Competencias aplicadas:** Profundizar en bases fisiológicas, neuroplasticidad y riesgos para diseñar intervenciones basadas en evidencia.
- **Programas personalizados:** Incorporar la variabilidad anatómica, funcional y motivacional de cada usuario.
- **Modalidades óptimas:** Seleccionar y aplicar protocolos de entrenamiento aeróbico, de fuerza y combinado para maximizar los resultados.
- **Motivación y fidelización:** Conectar el ejercicio con las experiencias vitales y los objetivos significativos de los participantes.

DESENTRAÑANDO LOS CONCEPTOS CLAVE: SALUD INTEGRAL Y ACTIVIDAD FÍSICA

Podemos destacar la importancia de la salud integral, que va más allá de la ausencia de enfermedad. Se define como un estado de completo bienestar físico, mental y social.

- ✓ **Bienestar físico:** capacidad de realizar actividades cotidianas sin fatiga excesiva, manteniendo un funcionamiento óptimo de los sistemas cardiovascular, respiratorio, musculoesquelético e inmunológico.
- ✓ **Bienestar mental:** equilibrio emocional, manejo del estrés y un estado cognitivo saludable que incluye memoria, atención y capacidad de resolución de problemas.
- ✓ **Bienestar social:** calidad de las relaciones interpersonales, participación activa en la comunidad y sensación de pertenencia.

DIFERENCIACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y EJERCICIO

- ✓ Actividad física: Cualquier movimiento corporal que aumenta el gasto energético.
- ✓ Deporte: Actividad física reglada y estructurada.
- ✓ Ejercicio: Actividad física planificada para mejorar la condición física.

EL MÚSCULO: UN ÓRGANO MULTIFACÉTICO Y LA IMPORTANCIA DE LA NEUROPLASTICIDAD

El músculo esquelético secreta mioquinas, especialmente interleuquinas (IL-6, IL-8 e IL-15) proteínas con efectos beneficiosos en todo el cuerpo. Estas proteínas moduladoras se liberan en respuesta a la contracción muscular y median procesos metabólicos y reparativos a nivel sistémico.

- ✓ IL-6: Mejora el metabolismo de las grasas y tiene efectos antiinflamatorios.
- ✓ IL-8: Estimula la formación de vasos sanguíneos y participa en la regeneración de tejidos.
- ✓ IL-15: Preserva la masa muscular.

IMPACTO SISTÉMICO DE LA CONTRACCIÓN MUSCULAR

La contracción muscular beneficia a varios sistemas del cuerpo:

- Tejido adiposo: Ayuda a quemar grasa.
- Hígado: Regula el azúcar en sangre y refuerza la respuesta inmunitaria.
- Hueso: Estimula la formación ósea.
- Tumor: Contribuye a la eliminación de células malignas.
- Cerebro: Mejora la memoria y reduce el estrés.
- Páncreas: Optimiza la respuesta a la insulina.
- Intestino: Contribuye al control del apetito.
- Células inmunitarias: Reduce la inflamación.

En resumen, mover el cuerpo no solo fortalece músculos y huesos: activa un conjunto de mensajes químicos que armonizan nuestro organismo, ayudan a prevenir enfermedades y nos hacen sentir más ágiles, fuertes y de mejor humor. Por eso, el ejercicio regular es uno de los mejores “remedios” naturales que tenemos para mantenernos sanos, en forma y con más ganas de vivir cada día.

NEUROPLASTICIDAD Y MAPAS SOMATOTÓPICOS CORTICALES: EL IMPACTO DEL EJERCICIO EN EL CONTROL MOTOR

El ejercicio influye en la neuroplasticidad, la capacidad del cerebro para cambiar y adaptarse. La práctica regular de actividad física genera beneficios medibles en los mapas somatotópicos, mejorando el control motor.



LOS PELIGROS DE LA INACTIVIDAD Y EL DOLOR CRÓNICO: CÓMO AFECTAN AL CEREBRO Y AL MOVIMIENTO

La inactividad y el dolor crónico tienen efectos negativos en el cerebro y el control motor.

- ✓ Inactividad: La falta de uso de los músculos puede llevar a la inhibición en el cerebro, la reducción del área de representación muscular, la disminución de la fuerza y la atrofia muscular.
- ✓ Dolor crónico: El dolor persistente puede alterar los mapas corticales, causando solapamiento de áreas, disminución de la precisión del movimiento y patrones de compensación.

MODALIDADES DE PROMOCIÓN Y RIESGOS ASOCIADOS: UN ENFOQUE EQUILIBRADO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

También se examinan las diferentes modalidades de promoción de la actividad física en adultos mayores, destacando los beneficios y los riesgos potenciales de cada una.

- ✓ Actividad física en la vida diaria: Incluye movimientos cotidianos. Puede no ser suficiente para el desarrollo muscular y puede presentar riesgos para personas con problemas articulares.
- ✓ Deporte recreativo y competitivo adaptado: Ofrece beneficios sociales y físicos, pero puede aumentar el riesgo de lesiones.
- ✓ Programas de ejercicio físico: Los programas estandarizados pueden no ser adecuados para todos los adultos mayores. Los programas centrados en la persona son más efectivos.

DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADOS: LA CLAVE PARA EL ÉXITO Y LA SEGURIDAD

Hay que enfatizar la importancia de diseñar programas de entrenamiento personalizados que tengan en cuenta la variabilidad anatómica individual. La adaptación individual es necesaria debido a la variabilidad anatómica.

El mayor error de un entrenador es decepcionar al usuario con un programa que no se adapta a sus necesidades. La elección del tipo de ejercicio (aeróbico, fuerza, combinado o híbrido) debe basarse en los objetivos de salud y las consideraciones prácticas.

Por ello, los programas de promoción de ejercicio dirigidos a población mayor deberían diseñarse fundamentalmente como esquemas multicomponentes (CT o HYB), adaptando su dosificación y progresión a las capacidades individuales. Estas modalidades garantizan un beneficio integral (físico, metabólico y funcional) y deben constituir la base de toda estrategia de intervención.

MOTIVACIÓN, ADHERENCIA Y EXPERIENCIAS VITALES: EL SECRETO PARA UN COMPROMISO A LARGO PLAZO

Hay que destacar la importancia de motivar a los adultos mayores conectando el ejercicio con sus experiencias y objetivos vitales, y de equilibrar la intensidad del ejercicio con la seguridad para garantizar la adherencia al programa.

La motivación más potente para el adulto mayor va más allá de beneficios fisiológicos: se centra en vivir experiencias vitales que el movimiento permite.

La capacidad de movimiento es el pilar de la experiencia vital: ir más allá de prolongar la vida, se trata de darle vida a los años. Entrenar no solo fortalece músculos y sistema cardiovascular, sino que preserva la autonomía funcional y el bienestar integral.

En definitiva, entrenar para vivir significa diseñar programas que protejan y optimicen la habilidad de moverse, asegurando que cada adulto mayor mantenga la capacidad de disfrutar plenamente de su entorno, sus relaciones y sus proyectos personales.

** Resumen elaborado con uso de IA de la microformación homónima confeccionada para la Diputación de Almería*

Vídeo Microformación 

LOS TALLERES DE SALUD Y DEPORTE LLEGARON ESTE VERANO A 60 PISCINAS MUNICIPALES

Con el propósito de promocionar los hábitos saludables a través de la práctica deportiva en la provincia, la Diputación de Almería volvió a apostar este verano por la promoción del ejercicio físico y el bienestar con el lanzamiento de una nueva edición de los Talleres de Deporte y Salud, que dieron comienzo la semana del 7 de julio en 60 piscinas municipales de toda la provincia.

Esta iniciativa, que combina actividad física y ocio, ha tenido como objetivo acercar la práctica deportiva a la población de municipios de menos de 2.000 habitantes, promoviendo así estilos de vida activos y saludables.



El vicepresidente y diputado de Deportes, José Antonio García, expuso en su presentación que «dentro del proyecto de las Escuelas de Deportes y Salud, durante los meses estivales tienen lugar los talleres de verano que se desarrollan en más de 60 municipios con 6 sesiones por municipio. Estas actividades principalmente se ofertan en las piscinas municipales, donde sus usuarios van a poder tener clases de aquagym y de actividad física en el agua».



«Actuaciones que vienen a dar continuidad a las Escuelas de Deportes y Salud, dando la posibilidad a la población de esas localidades de mantener la actividad física durante todo el año», añadió José Antonio García, a la vez que invitaba a todos estos usuarios a inscribirse en los diferentes ayuntamientos a estas actividades que tienen como visión que «la calidad de vida de los vecinos de los municipios de menos de 2.000 habitantes sea mucho mayor gracias a la actividad física».

Los talleres ofrecen principalmente sesiones de Aquagym, una modalidad de ejercicio acuático que permite mantenerse en forma mientras se combate el calor.

Aunque, en aquellas localidades que no cuentan con piscina municipal, las actividades se desarrollan en espacios alternativos como parques sombreados, garantizando el acceso a todos los participantes en condiciones óptimas.

Con un total de 6 sesiones por localidad, programadas en horario de tarde, esta propuesta veraniega no solo fomenta la práctica deportiva, sino también la convivencia y el disfrute del tiempo libre de forma saludable.

ESTRATEGIA NACIONAL DE FOMENTO DEL DEPORTE CONTRA EL SEDENTARISMO Y LA INACTIVIDAD FÍSICA

El Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia, aprobado el 16 de junio de 2021, en su Componente 26 de Fomento del Sector Deporte contemplaba tres reformas y otras tres grandes inversiones. Una de estas reformas es la Estrategia Nacional de Fomento del Deporte contra el Sedentarismo y la Inactividad Física.

Esta Estrategia Nacional, en palabras de la Ministra de Educación, Formación profesional y Deportes, Pilar Alegría (2024) cobra una importancia fundamental, dado el impacto de la actividad física en la promoción de una vida activa para el desarrollo social, cultural y económico de los Estados y de sus habitantes.

Una actividad física regular, en consonancia con las directrices vigentes de la Organización Mundial de la Salud, ayuda a prevenir patologías y enfermedades no transmisibles como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer, al tiempo que puede prevenir la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad y mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. Las sociedades más activas generan beneficios adicionales entre su población: menor uso de combustibles fósiles, aire más limpio y carreteras más seguras y menos congestionadas.



Estos resultados están conectados con el logro de los objetivos compartidos, las prioridades políticas y las ambiciones reflejadas en la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas.

En el momento actual confluyen tres elementos que evidencian la necesidad de aprobar y poner en marcha la presente Estrategia Nacional de Fomento del Deporte contra el Sedentarismo y la Inactividad Física.

El primero es que, pese a los efectos negativos que ha provocado el confinamiento de la población como consecuencia de la pandemia de la Covid-19, la ciudadanía ha comprobado y manifestado la necesidad de incorporar la actividad física a su vida diaria; el segundo de los elementos a destacar es que los organismos internacionales relacionados con la salud reclaman políticas nacionales para luchar contra el sedentarismo y sus consecuencias sobre la salud de los ciudadanos; y, finalmente, el tercero es la finalización del período de vigencia del "Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte - Plan A+D", diseñado por el Consejo Superior de Deportes.

Estas circunstancias resultan en un compromiso activo del Gobierno de España, en colaboración con el resto de administraciones, con la actividad física, proyectando un nuevo conjunto de medidas a futuro en torno a la Estrategia que se presenta a continuación.

Se trata de una propuesta integral para el fomento del deporte y para la lucha contra el sedentarismo y la inactividad física.

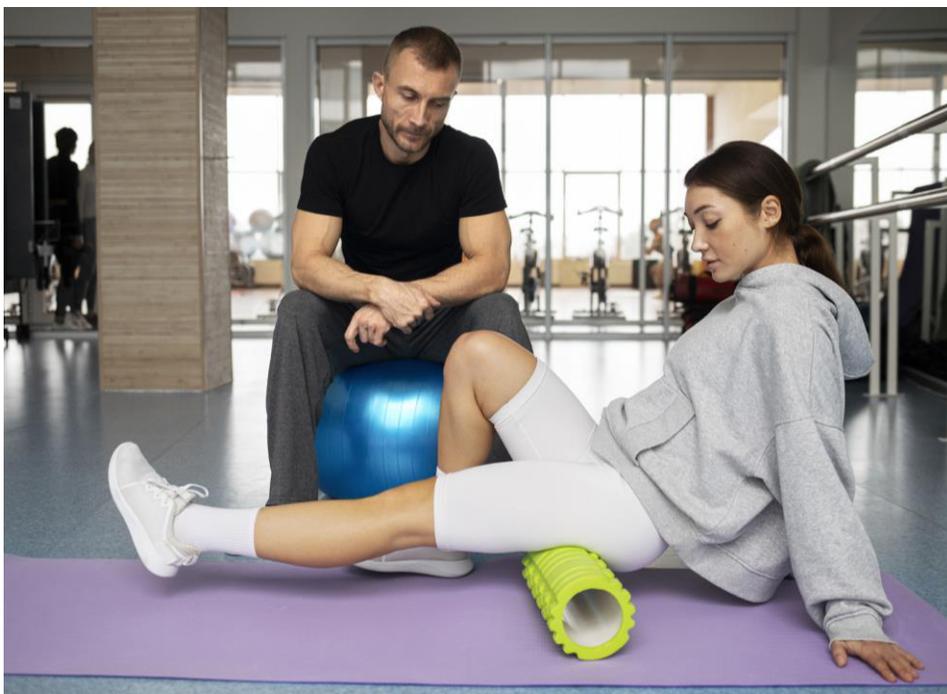
A través de esta Estrategia, el Gobierno de España y el Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes asume el compromiso de aportar las herramientas y los medios necesarios para que toda la población española tenga un mejor acceso a la práctica de actividad física y deportiva de calidad y segura, aumentando así los niveles de actividad físico-deportiva y, en consecuencia, mejorando la salud y el bienestar en nuestro país.

Un país en el que ser físicamente activo sea la norma y no el comportamiento extraordinario, y en el que sus ciudadanas y ciudadanos vivan en una sociedad que facilite, promueva y apoye un modo de vida activo y saludable.

En respuesta al sedentarismo y la inactividad física, esta iniciativa busca abordar los desafíos de salud pública y promover estilos de vida activos en todo el país.

El documento destaca que la actividad física regular es fundamental para prevenir enfermedades crónicas como cardiopatías y diabetes, además de mejorar la salud mental.

La estrategia se basa en un análisis detallado de la situación actual, que muestra que el 42,7% de la población española es sedentaria y que existen importantes "brechas deportivas".



Por ejemplo, la práctica deportiva es menor entre mujeres, personas mayores, aquellos con menor nivel educativo, clases sociales más vulnerables y habitantes de zonas rurales.

La estrategia se estructura en cinco líneas de acción principales:

- **Contexto escolar:** Se enfoca en aumentar la actividad física en niños y adolescentes mediante la integración del ejercicio en el currículo, la mejora de las instalaciones deportivas y el fomento de programas extracurriculares.
- **Ámbito de la salud:** Busca que la actividad física sea una herramienta de prevención y tratamiento, formando a profesionales de la salud y creando programas de ejercicio físico.
- **Medio ambiente y desarrollo sostenible:** Promueve la práctica deportiva en entornos naturales y la creación de infraestructuras sostenibles.
- **Entornos laborales:** Pretende aumentar la actividad física en el trabajo para reducir el sedentarismo y sus consecuencias en la salud y la productividad.
- **Igualdad, inclusión e integración social:** Busca incrementar la participación de colectivos con menor acceso al deporte, como personas con discapacidad, el colectivo LGTBI+, mujeres y personas en riesgo de exclusión social.

Para su implementación, la estrategia cuenta con un presupuesto total de 87,454,240 euros para el período 2025-2030, financiado principalmente por el CSD. La gobernanza del plan estará a cargo del CSD, que centralizará y coordinará su desarrollo con la colaboración de las comunidades autónomas y las administraciones locales. Se creará una herramienta de coordinación llamada "RED DELFOS" para el seguimiento y evaluación continuos. Se prevé la publicación de informes anuales de progreso y una evaluación final en 2031.

** Extracto del texto de presentación del documento elaborado por la Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes*



"HAGA USTED DEPORTE": LOS MÉDICOS DEL PONIENTE PODRÁN RECETAR EJERCICIO FÍSICO A SUS PACIENTES

Distrito Sanitario Poniente, dependiente del Servicio Andaluz de Salud (SAS), y el Ayuntamiento de El Ejido dieron en marzo de este año el primer paso para crear la Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF) en este municipio.

Ambos organismos se reunieron para definir las necesidades y estrategias que permitan poner en marcha esta iniciativa, que se enmarca en el Plan Andaluz de Prescripción de Ejercicio Físico, que coordina la Consejería de Turismo, Cultura y Deporte y la Consejería de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía.

Con esta iniciativa se pretende fomentar el desarrollo e implementación de un modelo de recomendación de actividad física y de prescripción de ejercicio físico para la salud. Esta UAEF es la primera en El Ejido y en todo el Distrito Poniente.

El Plan Andaluz de Prescripción de Ejercicio Físico (PAPEF) es una estrategia de la Junta de Andalucía, financiada por la Unión Europea a través de los fondos NextGenerationEU, que busca combatir el sedentarismo y la inactividad física, considerados problemas de salud pública a nivel mundial.

El plan, con un alcance de 2023 a 2030, se presenta como un marco de acción común entre los sistemas de salud y deportivo para fomentar la actividad física y la prescripción de ejercicio físico en Andalucía.

La inactividad física es un problema global, y en 2016, los niveles de personas insuficientemente activas se mantuvieron estables en los países de altos ingresos, entre los que se incluye España. En Andalucía, casi siete de cada diez personas llevan una vida sedentaria, y el 35% de la población de 15 a 69 años no cumple con el nivel de actividad física saludable recomendado por la OMS. La falta de interés, la falta de tiempo y los motivos de salud son las principales razones para no practicar deporte en la región.



La inactividad física tiene un costo económico y social significativo, con proyecciones que estiman millones de nuevos casos de enfermedades no transmisibles prevenibles en todo el mundo para 2030 si no se toman medidas.

El PAPEF busca contribuir a la mejora de la salud y el bienestar de la población andaluza mediante medidas intersectoriales, con el objetivo de universalizar la práctica de actividad y ejercicio físico. El plan incluye la creación de Unidades Activas de Ejercicio Físico (UAEF) y el desarrollo de un sistema de prescripción, derivación y seguimiento.

El documento establece cinco líneas estratégicas para lograr sus objetivos: prescripción, derivación y coordinación; registro, seguimiento y evaluación; investigación, innovación y formación; difusión y sensibilización; y un plan de digitalización. Para su desarrollo, el plan ha contado con la participación de expertos de los ámbitos sanitario y deportivo, del ámbito universitario y de colegios profesionales, entre otros.

El éxito del plan depende de la colaboración entre distintos niveles de la administración (autonómico, provincial y local) y la sociedad en general.

La relación entre actividad física y salud está documentada científicamente de forma exhaustiva. El ejercicio físico produce un incremento de la esperanza de vida, una prevención significativa de la mayoría de las enfermedades crónicas y una mejora de la calidad de vida relacionada con la salud.

Para desarrollar este plan y poner en marcha esta Unidad Activa de Ejercicio Físico es fundamental la colaboración interinstitucional, en este caso, del Ayuntamiento de El Ejido, ya que será la entidad encargada de ofrecer y disponer el espacio para poner en marcha esta unidad para la actividad física, además del personal técnico colegiado.



Este encuentro, organizado por la concejalía de Deportes del Consistorio ejidense, liderado por la concejala María José Martín; con la colaboración del Instituto Municipal de Deportes, con su director, José Lirola, y por la coordinadora de la Red Local de Acción en Salud del Distrito Sanitario Poniente, Sonia Jiménez. Contó también con la asistencia de María Dolores Luque y María Josefa López, educadoras físico-deportivas; Farid Muwaquet, director del centro de Salud Ejido Norte y Mercedes Díaz, directora del centro de Salud Ejido Sur.

«Necesitamos ir de la mano en este asunto, sin la colaboración de los agentes locales es muy difícil poner en marcha esta iniciativa», apuntaba Jiménez, destacando la disposición e interés del Consistorio ejidense en este proyecto. Al hilo, María José Martín explicó que «somos conscientes de que el hábito de ejercicio físico suma valor añadido a la salud, por eso estamos trabajando en el impulso de este proyecto para que sea lo más eficiente posible, tenga el mayor impacto positivo en los usuarios y consiga aumentar su bienestar».

En la provincia de Almería, la capital ya está también inmersa en esta iniciativa y, ahora, es El Ejido el que comienza a dar los primeros pasos para establecer esta Unidad Activa de Ejercicio Físico en el distrito. Un plan que ya ha completado su primera fase y que ha arrancado con la segunda fase. El objetivo es superar el medio centenar de UAEF en Andalucía.

La prescripción de ejercicio físico es el proceso por el que se indica una pauta de ejercicio físico de manera sistemática e individualizada, según las necesidades y preferencias de la persona, y que tiene como objetivo último obtener los mayores beneficios para la salud, con los menores riesgos posibles. Esta prescripción está indicada para toda la población, cuando profesionales de la salud lo consideren para aumentar su bienestar y la persona desea empezar voluntariamente un programa de ejercicio físico continuado.

Todo ello responderá siempre a un trabajo coordinado, interdisciplinar, en el que estarán implicados profesionales sanitarios y profesionales del deporte, quienes actuarán también como agentes de dinamización en la lucha contra el sedentarismo.

ACTIVITAL. PLATAFORMA INTEGRAL DEL PLAN ANDALUZ DE PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO

ACTIVITAL es una plataforma integral que ayuda en el diseño y ejecución de programas de actividad y ejercicio físico personalizados y supervisados por profesionales. También permite hacer un seguimiento individualizado del progreso mediante sus herramientas de monitorización personal y evaluación grupal; cada usuario podrá observar su avance en comparación con otros participantes y celebrar sus logros.

Su misión es ofrecer una plataforma amigable, digital e innovadora que permita el diseño de programas de intervención basados en el ejercicio, la actividad física y el deporte saludable.

Los usuarios podrán establecer objetivos y alcanzar hitos secuenciales de manera efectiva, manteniendo la motivación en todo momento. Está diseñada para facilitar un acceso flexible, desde cualquier lugar y en cualquier momento.

Una revolucionaria plataforma digital que cambia la forma de llevar una vida activa y saludable. ACTIVITAL está desarrollada por expertos en prescripción de ejercicio físico y deporte saludable, brindando la posibilidad de alcanzar los objetivos de bienestar.

Los prescriptores y entrenadores tienen acceso a una amplia biblioteca de recursos digitales. Pueden seleccionar ejercicios, formularios y diseñar programas de intervención personalizados, estructurados en bloques, sesiones y estructuras temporales complejas.

Se trata de una aplicación móvil para deportistas y pacientes a través de la cual se podrá acceder a los programas de intervención diseñados por expertos en prescripción. Sus asesores virtuales guiarán en cada paso, optimizando la experiencia de usuario y asegurando resultados eficientes.

Todos los usuarios autorizados por la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía tienen acceso gratuito a la plataforma, como parte del Plan Andaluz de Prescripción de Actividad y Ejercicio Físico (PAPEF).

ACTIVITAL

PLAN ANDALUZ DE PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO.

En una fase inicial, la plataforma digital orienta su esfuerzo para la prescripción de programas de intervención especializados a un grupo poblacional de personas mayores frágiles y/o en riesgo de fragilidad o caídas incluidas a través del programa "Examen de Salud de mayores de 65 años" establecido en la Comunidad Autónoma de Andalucía.

En fases posteriores del proyecto se prevé ampliar su cobertura a población adulta e incluso jóvenes, infancia y adolescencia, sanos sedentarios y/o inactivos o con patologías específicas, tanto en situaciones supervisadas como auto-administradas.

Las herramientas informáticas de ACTIVITAL ofrecen múltiples funcionalidades, con facilidad de uso, 100% accesibles. Los expertos en prescripción de ejercicio físico pueden diseñar y visualizar sesiones de entrenamiento de manera sencilla y efectiva.

Los deportistas, por su parte, podrán visualizar las sesiones y evaluar su progreso a través de la cumplimentación de formularios. Además, el sistema te permitirá gestionar usuarios y realizar un seguimiento de indicadores de condición física y salud.

Da acceso a una amplia base de datos de ejercicios y sesiones, desarrollados por expertos e investigadores del prestigioso IMUDS de la Universidad de Granada, lo que facilita encontrar algo que se adapte a los gustos y necesidades de cada persona. Permite a los expertos en prescripción evaluar y realizar un seguimiento de indicadores de condición física (rendimiento) y de salud de los deportistas a través de los formularios cumplimentados en las sesiones.

SEMANA PROVINCIAL DEL DEPORTE SIEMPRE #BEACTIVE ALMERÍA 2025

La Dirección General de Educación, Juventud, Deporte y Cultura (DG EAC) de la Comisión Europea patrocina muchas iniciativas populares y de alto nivel cuyo objetivo es promover la interacción entre las organizaciones regionales y locales y, por lo tanto, ayudar a los ciudadanos europeos a participar más.

La iniciativa #BeActive, en este campo, anima a los ciudadanos europeos a ser activos y promueve a que las instituciones, las organizaciones deportivas, empresas y expertos de toda la UE desarrollen sus estrategias para aumentar la participación en actividades relacionadas con el deporte y a que los participantes celebren el deporte en sus comunidades.



La Comisión Europea significa esta iniciativa a través de la [Semana Europea del Deporte](#) (del 23 al 30 de septiembre) que, de forma descentralizada en gran medida, tiene lugar en toda Europa con el objetivo de concienciar sobre los numerosos beneficios de la vida activa.

La vida moderna nos mantiene conectados, pero también nos obliga a permanecer sentados demasiado a menudo.

Este año se cumple el décimo aniversario de la campaña que ha puesto en movimiento a Europa. Desde 2015, la Semana ha ayudado a millones de europeos a descubrir los beneficios físicos, mentales y sociales del deporte y la actividad física.

#BEACTIVE **10 YEARS**
EUROPEAN WEEK OF SPORT
23-30 September

Estar activo es una de las formas más efectivas de mejorar el bienestar mental, reducir el estrés y unir a personas de todas las generaciones. Desde abuelos paseando con sus nietos hasta adolescentes jugando deportes en equipo y adultos tomándose un descanso para hacer ejercicio.

La actividad física nos ayuda a sentirnos mejor, pensar con más claridad y conectarnos más a cualquier edad. Así que, este año, la Semana Europea del Deporte anima a todos, y en especial a los jóvenes, a cambiar el desplazamiento por el paseo.

En España el [Consejo Superior de Deportes](#) lidera el compromiso adquirido con la iniciativa HealthyLife4all para implicar a todos los estamentos sociales en el desarrollo de acciones que fomenten la actividad física los buenos hábitos alimentarios entre la población.

En la edición de 2025, siguen manteniendo el mismo objetivo de superar los registros de participación y de actividades promovidas por las entidades relacionadas con el deporte en la lucha contra la lacra de la obesidad derivada del sedentarismo creciente y los malos hábitos de consumo, poniendo de relieve los valores positivos que el deporte puede promover en relación con la sostenibilidad y la inclusión de grupos de población vulnerable.

En sintonía con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, y la iniciativa BeActive de la Comisión Europea, la Diputación y los ayuntamientos de la provincia de Almería impulsan la práctica de la actividad física y el deporte para todos sus ciudadanos, en todo momento y en cada lugar, como elemento estratégico para construir municipios activos con mejor calidad de vida en los que se superen las brechas todavía existentes de género, inclusiva y socioeconómica para el acceso a la vida activa.

La Diputación Provincial de Almería se suma a la Semana Europea del Deporte con la celebración de la Semana Provincial Deporte Siempre: BeActive Almería 2025, que arrancó el 23 de septiembre. La iniciativa tiene como objetivo combatir la obesidad y el sedentarismo, promoviendo hábitos de vida saludables a través del deporte y la alimentación saludable.

En coordinación con los ayuntamientos, la Diputación impulsa actividades formativas, divulgativas y participativas que favorecen la inclusión, la igualdad de género y la accesibilidad social.

El vicepresidente y diputado de Deportes, José Antonio García, señaló en su presentación que «desde la Diputación Provincial de Almería seguimos apostando por hacer que nuestros municipios, que los almerienses, sean cada vez más activos. En primer lugar, poniendo en marcha la segunda edición del reto BeActive; también vamos a poner encima de la mesa una serie de pequeños vídeos donde almerienses destacados en el mundo del deporte y de la salud van a intentar ayudar. Y, por último, destacar que en esta Semana Europea del Deporte vamos a hacer dos jornadas de formación: una enfocada al deporte en las personas mayores y otra vinculada a la actividad física en edad escolar».



Entre las actividades destacaron, como se ha señalado, la segunda edición del Reto BeActive Almería 2025, en el que los municipios menores de 20.000 habitantes compiten sumando kilómetros activos del 23 de septiembre al 28 de octubre; la serie de video podcasts "Deporte Siempre", con expertos que abordaron aspectos como fuerza física, longevidad, nutrición, descanso o deporte y cáncer; y dos jornadas formativas, una centrada en la población adulta y mayor (25 de septiembre) y otra en el Día Europeo del Deporte Escolar (27 de septiembre).

Durante los siete días de esta Semana se publicó un video podcast diario, atendiendo al siguiente calendario:



23/09
FELIPE ISIDRO
«FUERZA FÍSICA, BASE DE LA SALUD INTEGRAL»



27/09
MANEL MAZAIRA
«DEPORTE Y LONGEVIDAD: VIVIR MÁS Y MEJOR»

24/09
JAVIER CÁNOVAS
«EL DEPORTE, ALIADO EN LA RECUPERACIÓN DEL CÁNCER»



29/09
JORGE RUIZ
«CIENCIA AL SERVICIO DEL BIENESTAR: BIOHACKING»



25/09
LUCÍA MUÑOZ
«NUTRICIÓN CONSCIENTE PARA UN CUERPO ACTIVO»



30/09
JORGE SORIANO
«RECUPERAR PARA AVANZAR: EL VALOR DEL DESCANSO»

26/09
ANTONIO J. CASIMIRO
«EQUILIBRIO MENTAL Y RENDIMIENTO»



Así, la Diputación reafirma su compromiso con la construcción de una provincia activa y saludable, apostando por el deporte como herramienta de bienestar para mejorar la calidad de vida de todos los almerienses independientemente del municipio en el que residan.

¡Se activo! Tu corazón, tu cuerpo y tu mente disfrutaran tu estilo de vida. ¡Se proactivo!

Comparte este mensaje, líderalo con tu ejemplo. El bienestar de todos te lo agradecerá.

Vídeo "Seamos Activos"





DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA



BEACTIVE

RETO BEACTIVE ALMERÍA 2025

DEL 23 SEPTIEMBRE AL 28 DE OCTUBRE



Comisión
Europea

DEPORTE
siempre



JUEGA
LIMPIO
DEPORTE
INNOVA

#BEACTIVE

Municipios Activos



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA



DEPORTE
PARA TODOS
ENTRE TODOS
Y PARA *siempre*

Conoce [#BEACTIVE](#) de la Diputación de Almería:

