

# La Diputación de Zamora apuesta por mejorar la calidad de vida de los mayores a través del proyecto IKIGAI55



Dos técnicos han expuesto en Chipre los avances más significativos del proyecto a la hora de garantizar la salud de los mayores que residen en nuestros pueblos. En los próximos meses se pondrá en marcha un programa de entrenamiento en la provincia.

*Por Gabinete de Prensa  
abr. 14, 2025*

La Diputación de Zamora, a través del Servicio de Fondos Europeos y Emprendimiento ha participado los días 8 y 9 de abril en la **tercera reunión presencial del proyecto IKIGAI55** en Nicosia (Chipre).

El proyecto, cofinanciado por la Unión Europea, tiene como finalidad la **mejora de la calidad de vida de las personas mayores** de 55 años que residen en nuestros núcleos rurales, a través de la **práctica del deporte con el apoyo de las nuevas tecnologías**.

En los próximos meses, la Diputación de Zamora, como socio del proyecto, pondrá en marcha un programa de entrenamiento en el que participarán unas 40 personas mayores de 55 años con el objetivo de prevenir la sarcopenia y el deterioro asociado a esta enfermedad como es la pérdida de masa muscular, las caídas o el deterioro cognitivo.

Potenciar el deporte y la actividad física, es una de las metas del proyecto, para conseguir un envejecimiento activo y aumentar la calidad de vida de las personas mayores.

El programa de entrenamiento en Zamora se desarrollará durante 5 semanas con dos sesiones de 60 minutos por semana donde se definirán objetivos, tipos de ejercicios, los resultados esperados y el uso de herramientas digitales. El programa cuenta con protocolos de seguridad, rutinas de calentamiento y enfriamiento y señales a monitorizar para prevenir lesiones.

El trabajo de los entrenadores será fundamental para el apoyo y motivación que precisan las personas mayores a la hora de enfrentarse a la práctica de una actividad física, ya que sus temores, como el miedo a caerse, lastimarse, cansarse, sentirse avergonzado u otras barreras psicológicas, son comunes y comprensibles.

Al abordar estas preocupaciones de manera positiva, los entrenadores ofrecerán a los mayores de 55 años las herramientas y el estímulo que necesitan para desarrollar el programa de entrenamiento de manera segura. A través de la actividad física mejorarán la salud, la confianza, su bienestar mental y sus conexiones sociales, aspectos clave del envejecimiento saludable.

La incorporación de la tecnología en el programa de entrenamiento, como los wearables y las aplicaciones, brindará información inmediata para el seguimiento del progreso y reforzará conductas positivas.

La Diputación de Zamora, como socio participante del proyecto IKIGAI55 lleva trabajando en esta iniciativa durante meses con el resto de socios europeos, compartiendo ideas y perfilando todos los requisitos

necesarios para la puesta en marcha del programa de entrenamiento a través de conferencias y reuniones online y presenciales.

Los resultados finales, tras la implementación de los diferentes programas de entrenamiento en los países socios, se expondrán en la última reunión del proyecto que se celebrará en los primeros días de octubre en Zamora.