Vivir Mejor

GOBIERNO FEDERAL

SEDESOL

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores
Dirección General
Dirección de Programas Estatales
Departamento de Recreación Física y Deporte

Programa de Cultura Física
Calendario de Eventos Especiales
2 0 1 2

Tu + familia + Inapam = envejecimiento sano, exitoso y competitivo

INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

www.gobiernofederal.gob.mx www.sedesol.gob.mx www.inapam.gob.mx

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Directorio

Mtro. Alejandro Orozco Rubio

Director General del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores

C. P. Sergio Vicente Quintero Rojas

Encargado del Despacho de la Dirección de Administración y Finanzas

Dr. Sergio Salvador Valdés y Rojas

Director de Atención Geriátrica

Ricardo Pineda Zamora

Director de Programas Estatales

Mtra. Blanca Yolanda Casas de la Torre

Delegada en el Distrito Federal

Lic. Rubén Núñez Flores

Jefe del Departamento de Recreación Física y Deporte

Informes e inscripciones

Departamento de Recreación Física y Deporte

Dr. José María Vértiz núm. 1414, Colonia Portales

Teléfono 5601 4015 **culturafisica_inapam@hotmail.com**

México, enero del 2012

Presentación

Con la certeza de que el ejercicio físico progresivo y sistemático ayuda a mantener la salud y a mejorar las capacidades funcionales, el **Programa de Cultura Física del Inapam** estableció las premisas que determinan la manera de implementar estos servicios a la población adulta mayor, a sus familiares y al personal técnico que las atiende, de acuerdo con la conceptualización del envejecimiento activo y saludable con enfoque de ciclo vital.

Esta política pública de largo plazo considera las capacidades y expectativas de la población adulta mayor, planificada con el enfoque de derechos que promueve su participación como beneficiaria activa de los servicios que mejor atienden sus demandas, al tiempo que sensibiliza y concientiza a otros actores sociales sobre la importancia del cuidado de la salud, estableciendo estos fundamentos en las agendas públicas y de gobierno.

La gama de acciones del Programa aborda la educación física, el deporte adaptado, la recreación física y fomenta una cultura cívica, con ejercicios de intensidad moderada, entrenamiento técnico-táctico y la iniciación en la activación física con los que obtienen beneficios:

- **físicos**: el corazón se fortifica disminuyendo el riesgo de enfermedad cardiovascular y la ingesta de medicamentos; aumenta la capacidad respiratoria; refuerza la actividad intelectual por la buena oxigenación cerebral; al perder peso, alivia el trabajo del corazón; evita la descalcificación ósea; favorece la integración del esquema corporal; incrementa la capacidad aeróbica, la fuerza muscular y la flexibilidad con lo que se frena la atrofia de los músculos y favorece la movilidad articular mejorando la capacidad funcional;
- **psicológicos**: propicia el bienestar general al conservar más ágiles y atentos los sentidos; mejora el estado de ánimo; incrementa la calidad del sueño; disminuye la ansiedad, el insomnio y la depresión; reduce la sintomatología somática; incrementa la sensación del logro personal, los sentimientos de competencia y auto eficacia;
- **sociales**: mejora la capacidad para el autocuidado; facilita las relaciones intergeneracionales; aumenta los contactos sociales y la participación social; induce cambios positivos en el estilo de vida; contribuye al equilibrio psicoafectivo; les facilita permanecer activos y en su comunidad.

A través de las actividades del **Calendario de Eventos Especiales 2012** del Programa, la población objetivo muestra el desarrollo de sus capacidades, con las que mantiene su independencia y capacidad de autogestión, obtiene el reconocimiento y la revaloración social, con lo que promueve una cultura del envejecimiento sano, exitoso y competitivo.

Con esta política pública el Inapam instituyó las bases para que las futuras generaciones de personas adultas mayores vivan más años y los vivan libres de discapacidades, disminuyendo la demanda de cuidados de la familia por motivos de enfermedad y los ingresos a instituciones de estancia prolongada, propiciando la desvinculación de los estereotipos negativos asociados a la vejez.

Eventos, fechas y sedes

1) Día de la Bandera, 24 de febrero

Centros culturales y clubes del Inapam en la Ciudad de México

La escolta está destinada a custodiar la Bandera; su preparación sigue un orden progresivo, lo que facilita el dominio de los ejercicios para el cambio alternado de un movimiento a otro.

Al participar en esta conmemoración que se realiza desde 1997 en los clubes y centros culturales del Inapam, los adultos mayores dan ejemplo a otros sectores sociales para que tengan respeto y sientan amor por nuestra Patria y sus símbolos, ya que en el Himno Nacional, el Escudo y la Bandera encontramos trozos de hazañas que han forjado nuestra historia e identidad y han puesto las bases del México actual.

2) 16º Torneo de Invierno de Cachibol, 7, 8 y 9 de marzo

Centro Deportivo Benito Juárez

Esta disciplina es uno de los deportes adaptados con mayor aceptación entre las personas adultas mayores, pioneras de este juego a nivel nacional; su propagación se relaciona con los beneficios y efectos en su salud y su bienestar general, pues desarrollan destrezas y estimulan sus capacidades psicomotrices.

El Cachibol es factor de identificación generacional, de integración social y comunitaria además de que contribuye a desarrollar hábitos como la disciplina y la fijación de metas que establecen claramente la relación entre el esfuerzo y los resultados. Su competitividad requirió que se establecieran 3 categorías para la protección de quienes lo juegan.

Eventos, fechas y sedes

3) 15° Torneo de Fundamentos de Básquetbol, 14 de marzo

Centro Deportivo Benito Juárez

El Básquetbol es un deporte adaptado de gran aceptación en la población con sesenta años de edad y más por la serie de elementos recreativos y de convivencia que fomenta y por permitirles desarrollar y combinar fortaleza física, velocidad mental, habilidad y precisión, factores que se requieren para las acciones propias de este juego, como pases, tiros o "dribling" del balón, así como para el desplazamiento sobre la cancha. Esta es una opción más que justificada para que estas personas mejoren sus capacidades físicas, coordinativas y cognoscitivas.

4) 16º Torneo de Primavera de Taichichuan, 15 de marzo

Centro Deportivo Benito Juárez

El Taichichuan o Taijiquan es una disciplina considerada como un auxiliar de gran valor para los mayores de sesenta años de edad por el apoyo que su práctica les otorga, bajo el supuesto de las influencias terapéuticas que regulan las funciones del cuerpo, retardando su deterioro y fortaleciendo su metabolismo a través de movimientos suaves y rítmicos combinados con la ejecución de una buena respiración, lo que da por resultado sensaciones relajantes y la tranquilidad que fortalecen el espíritu y favorecen la armónica interrelación social.

Eventos, fechas y sedes

5) 13º Torneo de Tercias de Básquetbol, 16 de marzo

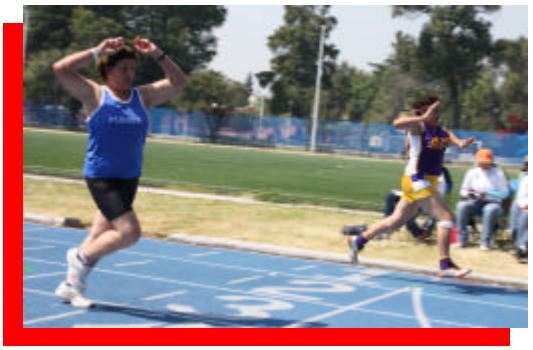
Centro Deportivo Benito Juárez

Este evento especial constituye una alternativa que ofrece amplias posibilidades para prolongar la vida deportiva de las personas adultas mayores.

En estos juegos aplican elementos teóricos, técnicos y tácticos indispensables para esta actividad que conserva su sentido competitivo, pero con el ritmo que las mujeres y hombres con sesenta años de edad o más le imprimen.

6) 15º Torneo de Primavera de Atletismo, 27, 28 y 29 de marzo

Ciudad Deportiva Magdalena Mixihuca



En las pruebas de pista los adultos mayores encuentran el medio para beneficiar su salud, estimular sus capacidades intelectuales y desarrollar y mantener sus destrezas físicas.

La caminata, en la que el desplazamiento se hace sin perder el contacto de los pies con el piso, y la carrera, en la que el avance se realiza mediante la zancada natural, son las pruebas en las que recorren diferentes distancias.

Las pruebas de campo permiten medir el desarrollo de la fuerza y el dominio del control corporal en los lanzamientos de bala.

Con ello, han revolucionado al Atletismo y enseñan que para mantener una mente sana en un cuerpo sano no hay edad.

Eventos, fechas y sedes

7) 15º Torneo de Dominó, 30 de marzo

Centro Cultural Alhambra

El Dominó es un juego que ejercita el intelecto aplicado a una idea, a la percepción que permite considerar varias cosas a la vez: los números de las fichas propias, del compañero y de los adversarios. En las partidas se interpretan signos, señales y se crean hipótesis para seleccionar sólo la importante.

Ello requiere de concentración, cálculos a corto, mediano o largo plazo, analizar la posición desde diversos ángulos, considerar variantes para escoger la jugada adecuada y desarrollar la capacidad de anticipación para alcanzar la puntuación fijada, jugando para ello las "manos" o rondas que sean precisas.

8) Decatlón Intergeneracional 2012, 9 de julio

Ciudad Deportiva Magdalena Mixihuca

Este evento realizado desde 1996, promueve un movimiento nacional a favor de los beneficios de la activación física.

Sus actividades fomentan un estado de bienestar, satisfacción y motivación que propician relaciones interpersonales cordiales y solidarias, reforzando la autoestima.

A través de los años se ha constituido en una celebración para las personas adultas mayores y sus familiares, quienes muestran su deseo de vivir el envejecimiento como una experiencia positiva y demuestran que la prolongación de la vida necesariamente pasa por el fortalecimiento de las alternativas que promueven la salud y la conservación de su autonomía.

9) Selectivo del Distrito Federal de los XXIII Juegos Nacionales Deportivos y Culturales

Esta fase eliminatoria permite seleccionar a las personas adultas mayores que competirán en los juegos nacionales, a fin de hacer equitativa la competencia entre los representantes del Distrito Federal con los de las entidades federativas en las disciplinas de:

Atletismo, 10, 11 y 12 de julio, Ciudad Deportiva Magdalena Mixihuca

Cachibol, 16 y 17 de julio, Centro Deportivo Benito Juárez

Dominó, 12 y 13 de julio, Centro Cultural Alhambra

Taichichuan, 20 de julio, Gimnasio Olímpico Juan de la Barrera

Pelota Tarasca, 20 y 23 de julio, Centro Deportivo Benito Juárez

Ulama de Antebrazo, 26 y 27 de julio, Centro Deportivo Benito Juárez

Tablas Gimnásticas, 30 de julio, Gimnasio Olímpico Juan de la Barrera

10) 15º Torneo de Ulama de Antebrazo, 6 y 7 de agosto Centro Deportivo Benito Juárez

La aceptación de esta actividad entre los jugadores con sesenta años de edad o más se manifiesta en el dominio de los fundamentos del juego como son: desplantes; ubicación en el área de juego; velocidad de reacción; desplazamientos; ejecución de rápidos y explosivos movimientos en distintas direcciones, en busca de golpear un balón de voleibol con los antebrazos, en lo que no emplean demasiada fuerza para realizar sus remates y servicios con precisión.

11) 11º Torneo de Pelota Tarasca, 13 y 14 de agosto

Centro Deportivo Benito Juárez

Este deporte adaptado es una opción de actividad física basado en las reglas establecidas por los pueblos prehispánicos para este juego; a la vez que garantiza diversión, sana convivencia y mejora las capacidades psicomotrices, su práctica contribuye a mantener y fomentar las tradiciones de nuestro país; su aceptación se manifiesta en el incremento de equipos de las ramas femenil y varonil que la practican gracias al dominio de los fundamentos del juego para realizar con precisión sus remates y servicios al golpear una pelota con el "puño", que es un implemento circular de madera.

Eventos, fechas y sedes

12) 10º Concurso de Escoltas, 7 de septiembre

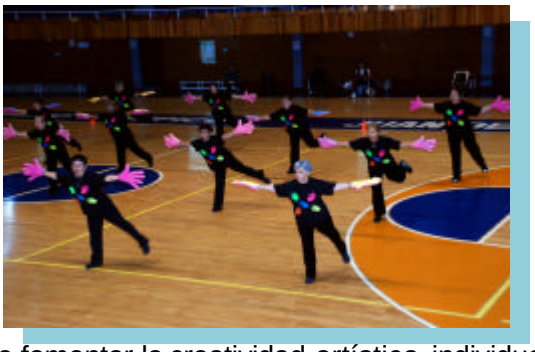
Gimnasio Olímpico Juan de la Barrera

Las acciones de cultura cívica desarrolladas por las personas adultas mayores contribuyen a preservar la identidad nacional dada su interacción e influencia en nuestra sociedad, pues son el medio ideal para la transmisión de actitudes positivas hacia otros sectores de la población.

Con ello, además de mantener nuestros valores cívicos, reconocen sus condiciones corporales, mejoran movimientos motrices básicos y reafirman procesos como la percepción, atención, memoria y socialización.

13) 15º Torneo de Tablas Gimnásticas, 5 de octubre

Gimnasio Olímpico Juan de la Barrera



Las tablas gimnásticas conjugan la belleza del movimiento con la fuerza en el ejercicio físico.

Los beneficios de esta actividad para las personas adultas mayores se traducen en el mantenimiento de la flexibilidad, la eficaz oxigenación de la sangre, a disminuir la obesidad y, al fortalecer y tonificar los músculos, corrigen su postura corporal favoreciendo una apariencia estética, además de fomentar la creatividad artística, individual y colectiva, así como las relaciones personales.

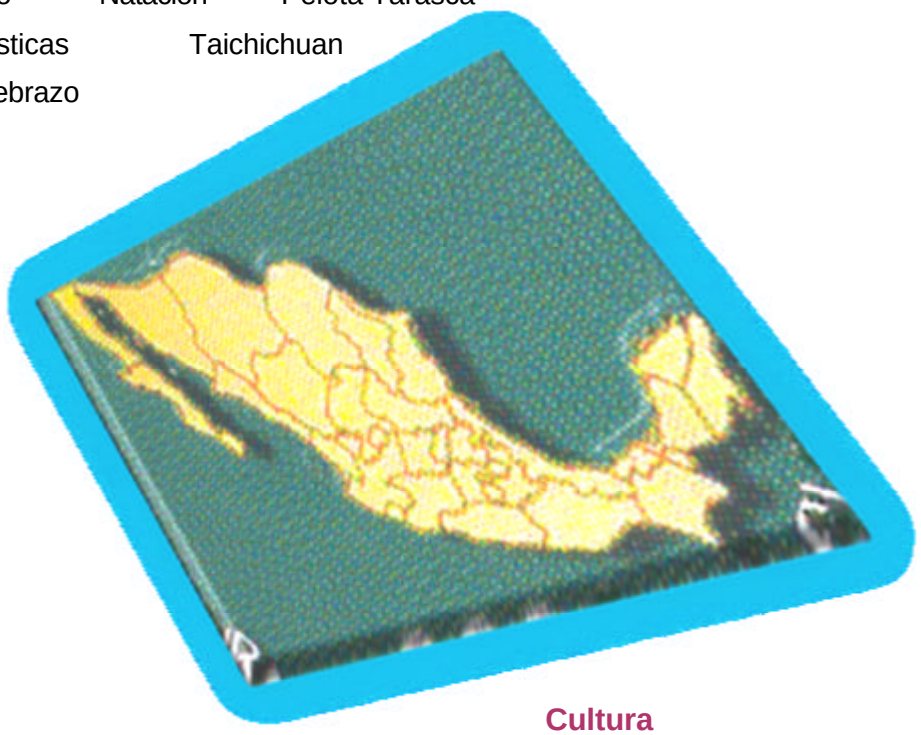
Eventos, fechas y sedes

14) XXIII Juegos Nacionales Deportivos y Culturales, 22, 23, 24, 25 y 26 de octubre
Centro Deportivo Plan Sexenal, Deportivo Reynosa y
Gimnasio Carillón del I. P. N. (por confirmar)

Fomentan la práctica de actividades físico-deportivas entre los adultos mayores y muestran el bagaje cultural del que son portadores, a través de encuentros deportivos y concursos culturales en los que demuestran el dominio y perfeccionamiento de sus habilidades y destrezas, al tiempo que dan el ejemplo de valores socialmente positivos a otros grupos de la sociedad y los concientizan sobre la importancia de una existencia prolongada y saludable, con lo que impulsan una cultura del envejecimiento exitoso y competitivo.

Deporte

Ajedrez Atletismo Básquetbol Béisbol Cachibol
Dominó Natación Pelota Tarasca
Tablas gimnásticas Taichichuan
Ulama de antebrazo



Cultura

Artes Plásticas Artesanías Baile de Salón Canto
Danza Prehispánica Danza Regional Declamación
Manualidades Música Poesía

Eventos, fechas y sedes

15) 10º Torneo de Frontón de la Revolución, 14, 15 y 16 de noviembre

Deportivo del Sindicato de Tranviarios

El frontón es un deporte jugado en parejas que además de fomentar la convivencia y fortalecer la sana socialización entre las personas adultas mayores, desarrolla habilidades como la velocidad de reacción, sentido de la ubicación y desplazamiento sobre la cancha y precisión en el golpeo de la pelota, que se combinan con la agilidad física que la velocidad de sus acciones requiere.

¡Participa con tu familia en estas actividades!

¡Disfruta de una mejor calidad de vida!