

El Gobierno regional, con el programa Enforma, invita a la población mayor a realizar deporte con frecuencia

---

## Díaz Ayuso visita en El Retiro uno de los puntos de la Comunidad de Madrid con sesiones gratuitas de ejercicio físico para adultos en parques

- La actividad, dirigida especialmente a mayores de 65 años, se desarrolla bajo la guía y supervisión de un técnico deportivo
- Existen 16 zonas activas en la capital, repartidas por 13 distritos, donde se organizan varias clases por semana de acceso libre
- La presidenta también ha recibido a participantes del IV MiniMaratón Madrid, que han celebrado la carrera en la misma zona verde

**21 de abril de 2023.-** La presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, ha visitado hoy en el Parque de El Retiro uno de los puntos activos del programa Enforma para invitar a la población adulta, especialmente a los mayores de 65 años, a participar en esta iniciativa del Gobierno regional, que consiste en desarrollar sesiones gratuitas de ejercicio físico en parques de la capital.

Para los mayores, ha explicado la presidenta a los medios, es una “actividad fundamental de cara a su salud y para prevenir enfermedades mentales”. “Ver a tanta gente mayor, tan alegre y tan contenta haciendo esto es fantástico”, ha añadido Díaz Ayuso, quien ha resaltado que muchas de estas personas mayores llevan más de quince años acudiendo a las clases, de las que destacan la relación con sus monitores.

Junto a este punto ubicado en el Paseo de Venezuela, donde se dan cita más de un centenar de usuarios por sesión, a los que hoy se ha sumado la presidenta, existen otras 15 zonas activas donde se imparten clases de acceso libre, dado que no es necesario inscribirse previamente. Tienen una duración aproximada de una hora y con periodicidad de dos o tres días a la semana, tanto por la mañana como por la tarde, entre los meses de octubre y junio.

Para participar, hay que acudir a uno de los puntos repartidos por 13 distritos - Arganzuela, Carabanchel, Centro, Chamartín, Chamberí, Hortaleza, Moncloa, Moratalaz, Retiro, Salamanca, San Blas, Usera y Vallecas-, con ropa y calzado adecuados, sin que exista obligación ni compromiso de continuidad. Dependiendo del número de usuarios, se configurarán los grupos atendidos por especialistas

titulados en actividad física y deporte, encargados de asesorar a los interesados sobre la práctica adecuado en función de sus objetivos, edad, sexo y otras variables, y de guiar y supervisar el entrenamiento.

Actualmente, la media de asistencia semanal se sitúa en 2.200 personas, el 82% son mujeres y la mayoría, jubiladas. El objetivo es promover, impulsar y colaborar en la difusión del deporte entre esta población, sobre todo, aquella más sedentaria.

## **DEPORTE, CLAVE TAMBIÉN PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES**

Previamente, la jefa del Ejecutivo autonómico, junto con el alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida, ha recibido a corredores del IV MiniMaratón Madrid, una prueba con 5.000 escolares de 10 a 17 años convertida en una celebración de los valores del deporte y con la que se pretende promover la práctica deportiva como pilar para la salud física y emocional de niños y adolescentes.

Los participantes de la única maratón infantil y juvenil madrileña, de 4,2 kilómetros y con salida y meta en el Parque del Retiro de la capital, proceden de más de un centenar de centros educativos de la región. Organizada por la Fundación Créate, que se dedica a investigar, desarrollar e implantar metodologías y herramientas experimentales para su uso en la escuela y en otros ámbitos relacionados con la educación, la iniciativa cuenta con el patrocinio de la Comunidad de Madrid.