

# Gimnasia en la playa 2025

## Por un envejecimiento activo y saludable

Ayuntamiento de Santa Pola



# GUIÓN-MEMORIA PROYECTO DESARROLLADO CON FINANCIACIÓN EN EL MARCO DEL CONVENIO MSND-FEMP



ENTIDADES LOCALES ADHERIDAS A LA  
RED ESPAÑOLA DE CIUDADES SALUDABLES

## DATOS DE LA JUSTIFICATION

**Nombre del proyecto:** Gimnasia en la playa

**Adecuación de prioridades de la convocatoria:** Promoción de la actividad física y/o la alimentación saludable y sostenible

**Población diana y cobertura:** La población objetivo del Programa presentado por el Ayuntamiento de Santa Pola es principalmente las personas mayores, mujeres en climaterio y las personas con diversidad funcional. El Programa se centra en atender especialmente a estas tres categorías de población y brindarles oportunidades de mejorar su salud y bienestar a través de la realización de ejercicio físico adaptado a sus características y necesidades específicas.

**Número de personas beneficiarias directas:** El número potencial de personas beneficiarias a las que va dirigido el Programa de mejora de la salud en las personas mayores y personas con diversidad funcional en el municipio de Santa Pola se sitúa por encima de los 7.500, aproximadamente un 20% de la población total de la localidad.

**Descripción de la actuación realizada:** La actuación consiste en la implementación de un programa de mejora de la salud en personas mayores y personas con diversidad funcional a través de la realización de ejercicio físico adaptado. El objetivo es brindar a estos colectivos la oportunidad de participar en actividades físicas adecuadas a sus características individuales, promoviendo así un envejecimiento activo y saludable, así como mejorando su bienestar físico y emocional. El Programa se lleva a cabo durante todo el año, solicitando la ayuda para el periodo comprendido entre el 21 de marzo y el 7 de noviembre de 2025. Ha sido diseñado con sesiones diarias de una hora de duración, de lunes a viernes en la Playa de Levante. Además, se amplía la oferta desde el 15 de junio al 15 de septiembre a la Playa Tamarit tres días a la semana, con una duración diaria de una hora. Estos espacios al aire libre proporcionarán un entorno seguro y agradable para la realización de las actividades físicas.

Las sesiones de ejercicio físico adaptado se diseñan teniendo en cuenta las necesidades y características individuales de las personas mayores y personas con diversidad funcional. Se buscará trabajar en aspectos como la mejora de la capacidad cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la movilidad articular. Además, se promoverá la socialización.



**Matriz de planificación:**

**Objetivo general:** Mejora de la salud en las personas mayores y personas con diversidad funcional por medio de la realización de ejercicio físico.

**Objetivo específico:** Disminución del riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Ayuda a la recuperación de lesiones.

Ayuda a controlar el peso.

Beneficios biológicos (presión arterial, densidad ósea, resistencia a la insulina, aumento del tono y fuerza muscular, mejora de la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones, reducción de la sensación de fatiga).

Beneficios psicológicos (aumento de la autoestima, mejora de la autoimagen, reducción del aislamiento social, rebaja de la tensión y el estrés, aumento del estado de alerta, disminución del número de accidentes, incremento del bienestar general, reducción del nivel de depresión).

**Actividad:** - Sesión diaria de una hora de lunes a viernes en la Playa de Levante.

- Tres sesiones a la semana en la Playa Tamarit de una hora desde el 15 de junio hasta el 15 de septiembre.

**Descripción del IOV:** Número de participantes presentes en cada sesión mediante un registro de asistencia que permite obtener información cuantitativa sobre la efectividad y el alcance de las sesiones diarias de ejercicio físico.

**Resultado previsto:** El resultado previsto de la actividad es mejorar la salud y el bienestar de las personas mayores y las personas con diversidad funcional.

**Resultado alcanzado:** Excelente acogida de la actividad, con un número creciente de participantes a lo largo de la temporada.

**Fuentes de verificación:** Monitores, participantes y personal del propio ayuntamiento han podido comprobar in situ la acogida y participación de la actividad.

**Grado de consecución:** 100% grado consecución objetivos propuestos

**Recursos humanos, infraestructuras y materiales necesarias para el desarrollo de la actuación:**

Para el desarrollo del Programa de mejora de la salud en personas mayores y personas con diversidad funcional se requieren los siguientes recursos:

**Recursos humanos:**

Profesionales cualificados. Se necesitará personal capacitado en ejercicio físico adaptado, entrenadores especializados en trabajar con personas mayores y personas con diversidad funcional.

**Infraestructuras:**

La actuación se desarrolla en espacios al aire libre, concretamente la Playa de Levante y la Playa Tamarit. Se realiza en áreas abiertas y seguras en estas playas.

En cuanto a los materiales, no requieren de un material específico que deba ser aportado para el desarrollo de la actuación.

**Población:**

- Mayores
- Mujeres

**Otros grupos de población:**

**Acciones realizadas:** Gimnasia en la Playa de Levante de una hora diaria de lunes a viernes

Gimnasia en la Playa Tamarit de una hora de duración, tres días a la semana, del 15 de junio al 15 de septiembre

**Intersectorialidad:** Acción Social

**Agentes de intersectorialidad:**

**Actor implicado:** Acción Social



**Sector:** Personas mayores

**Prevista:** Sí

---

**Dificultades y oportunidades:** No se han detectado dificultades. Las oportunidades se basan en el fomento de la participación de los usuarios, capacitándoles para proporcionar las demandas y sugerencias relacionadas con la actividad de manera libre, buscando en todo momento adaptar el Programa a sus preferencias y expectativas. Sus aportes ayudan a personalizar las actividades, los horarios, los ejercicios y los enfoque de la enseñanza.

**Participación social:** Sí

**Participación social explicación:** Participación de los usuarios, capacitándoles para proporcionar las demandas y sugerencias relacionadas con la actividad de manera libre, buscando en todo momento adaptar el Programa a sus preferencias y expectativas. Sus aportes ayudan a personalizar las actividades, los horarios, los ejercicios y los enfoque de la enseñanza.

**Conclusiones:** Muy buena acogida y asistencia.

**Transferibilidad:** No