



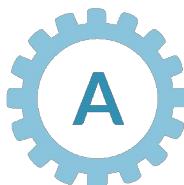
RECS

Red Española de Ciudades Saludables

PROYECTO: 'PLA EN
MOVIMENT - Unidad de
Actividad Física y Ejercicio
Físico (UAEF) de Turís 2025'

AYUNTAMIENTO DE TURÍS

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: PLAN EN MOVIMENT – Unidad de Actividad Física y Ejercicio Físico (UAEF) de Turís 2025

Adecuación de prioridades de la convocatoria: Favorecer el envejecimiento activo y saludable

Población diana y cobertura: El proyecto se dirige a personas adultas empadronadas en el municipio de Turís, especialmente aquellas que presenten inactividad física, patologías crónicas (diabetes, hipertensión, artrosis, fibromialgia, etc.), sobrepeso u obesidad, o que hayan sido derivadas desde el centro de salud por su equipo médico o de enfermería.

Se prioriza la inclusión de personas mayores de 55 años, mujeres con baja práctica de ejercicio físico, personas con diagnósticos que se beneficien del ejercicio como herramienta terapéutica, y población en situación de aislamiento social o vulnerabilidad.

Número de personas beneficiarias directas: Durante el periodo de ejecución del proyecto (marzo-noviembre 2025), se prevé la atención directa de entre 40 y 80 personas. Estas personas podrán participar en diferentes niveles de intervención, desde la valoración inicial hasta la inclusión plena en el programa de actividad física supervisada.

Adicionalmente, se prevé que entre 100 y 150 personas se beneficien indirectamente a través de actividades abiertas como caminatas comunitarias, sesiones divulgativas o impacto social de las campañas de promoción.

Descripción de la actuación realizada: El proyecto se implementa íntegramente en el municipio de Turís (provincia de Valencia, comarca de la Ribera Alta), en coordinación con el Centro de Salud de Turís, que pertenece al Departamento de Salud de Manises. Las actividades se desarrollan en instalaciones deportivas municipales de titularidad pública, incluyendo gimnasio, piscina climatizada y salas polivalentes.

Turís cuenta con aproximadamente 7.544 habitantes y dispone de una estructura básica de servicios municipales que permite la implementación técnica del programa en clave comunitaria.

Matriz de planificación:

Objetivo general: 1. Fomentar la participación activa de la población de Turís en actividades físicas



accesibles y comunitarias, promoviendo hábitos de vida saludable, el bienestar físico y emocional, y la cohesión social entre los vecinos de la población.

- Objetivo específico:**
1. Promover hábitos saludables a la población mediante el ejercicio regular y accesible para todos.
 2. Ofrecer una actividad sin barreras y adaptable a los niveles de condición física de los participantes.
 3. Favorecer las relaciones sociales y el bienestar emocional entre la población.
 4. Disminuir la sensación de aislamiento de algunas personas vulnerables.
 5. Dar a conocer el programa ""En moviment"" y sus beneficios.

Actividad: 8. SALUD A CADA PASO

"Actividad comunitaria dirigida a toda la población de Turís. Se realizan caminatas de 1h y 30' aproximadamente por diferentes rutas biosaludables del municipio.

Se trata de una iniciativa de promoción de la salud basada en la actividad física comunitaria, accesible para todas las edades y niveles de condición física. En esta actividad se fomenta la participación, colaboración e interacción continua entre todos los asistentes, con el fin de obtener una mayor cohesión social a la vez que disfrutan de entornos naturales de la localidad. Se aprovecharán los momentos que den pie a aconsejar hábitos saludables, y a dar publicidad al programa ""EN MOVIMENT""

Descripción del IOV: 1. Número total de participantes por sesión.

2. Promedio de edad de las personas participantes.
3. Duración de las caminatas por sesión.
4. Distancia recorrida en km en cada ruta planteada.
5. Número de participantes que repiten con asiduidad.
6. Valorar las opiniones de los asistentes sobre estas iniciativas planteadas desde la localidad.
7. Número de comunicaciones por redes sociales para tener conocimiento de la actividad.
8. Porcentaje de participación con edad superior a los 65 años.

Resultado previsto: 1. Mejora de la salud cardiovascular y respiratoria.

2. Prevención de enfermedades crónicas.
3. Atender y ayudar a personas vulnerables con soledad manifiesta.
4. Fomentar la integración social y las relaciones entre vecinos.
5. Educar en hábitos saludables.
6. Fortalecer musculatura para tener un mayor control articular.
7. Convadir el estrés y ansiedad que puedan padecer algunas personas por su situación personal.

Resultado alcanzado: 1. Mejora de la salud cardiovascular y respiratoria.

2. Prevención de enfermedades crónicas.
3. Atender y ayudar a personas vulnerables con soledad manifiesta.
4. Fomentar la integración social y las relaciones entre vecinos.
5. Educar en hábitos saludables.
6. Fortalecer musculatura para tener un mayor control articular.
7. Convadir el estrés y ansiedad que puedan padecer algunas personas por su situación personal.

Fuentes de verificación: Verificación hecha por el personal propio del programa En moviment

Grado de consecución: Notable

Objetivo general: 1. Mejorar la calidad de vida de personas con fibromialgia mediante un programa de ejercicio terapéutico adaptado y progresivo, que ayude a reducir la sintomatología, así como a fomentar la autogestión activa para reducir el dolor, fatiga, rigidez, ansiedad etc.

- Objetivo específico:**
1. Reducir la percepción de dolor generalizado mediante el movimiento controlado y ejercicios de bajo impacto.
 2. Reducir los niveles de rigidez al levantarse por las mañanas.
 3. Concienciar de la necesidad de la práctica de actividad física controlada y supervisada para mejorar su salud.
 4. Mejorar la fuerza funcional y la resistencia muscular.

Actividad: 7. FUNCIONAL FIBROMIALGIA

Entrenamiento de actividades de movilidad y ejercicio físico de bajo impacto articular en el agua. Hidrofit es una modalidad de actividad física que se realiza dentro del agua (en el vaso de enseñanza),



combinando ejercicios cardiovasculares, fuerza, coordinación, y de movilidad. Utiliza la resistencia natural del agua para trabajar todos los grupos musculares de forma segura y con bajo impacto articular. Las sesiones se plantean utilizando accesorios para favorecer la resistencia en el agua: manoplas, churros, pesas acuáticas, tablas, pull buoys...

Involucra ejercicios de tonificación, desplazamientos, estiramientos y trabajo de core. La actividad va orientada a personas mayores con poca movilidad o personas que deseen mejorar su condición física con actividades de bajo impacto articular.

- Descripción del IOV:**
1. Número de participantes que mejoran su amplitud de movimiento articular al finalizar el programa.
 2. Número de participantes que manifiestan tener dolores musculares más controlados y conocen que deben de hacer para tener una mayor calidad de vida.
 3. Porcentaje de participación del 75% de las sesiones.
 4. Porcentaje de participantes que mejoran en el test de fuerza funcional adaptada.
 5. Número de personas que reducen el uso de analgésicos para el dolor.
 6. Número de personas que reactivan actividades que habían dejado de hacer por causa del dolor muscular.
 7. Número de participantes que manifiestan mejorar su estado emocional tras el programa.

Resultado previsto:

1. Mejora del equilibrio y de la coordinación.
2. Aumento de la tonificación muscular.
3. Disminución del estrés y mejora del estado de ánimo.
4. Mejora del control de la respiración y la relajación personal.
5. Aumento de la confianza en terceras personas que también participan en la actividad por la colaboración en los ejercicios planteados.

Resultado alcanzado:

1. Mejora del equilibrio y de la coordinación.
2. Aumento de la tonificación muscular.
3. Disminución del estrés y mejora del estado de ánimo.
4. Mejora del control de la respiración y la relajación personal.
5. Aumento de la confianza en terceras personas que también participan en la actividad por la colaboración en los ejercicios planteados.

Fuentes de verificación: Personal propio del Programa

Grado de consecución: Satisfactorio

Objetivo general:

1. Mejorar la calidad de vida de personas con fibromialgia mediante un programa de ejercicio terapéutico adaptado y progresivo, que ayude a reducir la sintomatología, así como a fomentar la autogestión activa para reducir el dolor, fatiga, rigidez, ansiedad etc.

Objetivo específico:

1. Reducir la percepción de dolor generalizado mediante el movimiento controlado y ejercicios de bajo impacto.
2. Reducir los niveles de rigidez al levantarse por las mañanas.
3. Concienciar de la necesidad de la práctica de actividad física controlada y supervisada para mejorar su salud.
4. Mejorar la fuerza funcional y la resistencia muscular.

Actividad: 7. FUNCIONAL FIBROMIALGIA

Entrenamiento individual o en grupo reducido para personas con fibromialgia.

El entrenamiento funcional para personas con fibromialgia va orientado a realizar ejercicio físico adaptado para aumentar la calidad de vida de las personas que la padecen. Trabajarán de forma individual o en grupo reducido para tener un mayor control y dirección de la actividad.

La actividad se basa en trabajar movimientos que se repiten en la vida cotidiana para mejorar movilidad, equilibrio, fuerza, coordinación. La frecuencia y la intensidad siempre respetarán el grado de afectación de la persona, priorizando que tengan una fatiga excesiva o dolor trás el ejercicio.

La actividad va dirigida a personas con fibromialgia diagnosticada o con dolores musculares generalizados con alta sensibilidad a realizar un esfuerzo físico.

Descripción del IOV:

1. Número de participantes que mejoran su amplitud de movimiento articular al finalizar el programa.

2. Número de participantes que manifiestan tener dolores musculares más controlados y conocen que

deben de hacer para tener una mayor calidad de vida.

3. Porcentaje de participación del 75% de las sesiones.
4. Porcentaje de participantes que mejoran en el test de fuerza funcional adaptada.
5. Número de personas que reducen el uso de analgésicos para el dolor.
6. Número de personas que reactivan actividades que habían dejado de hacer por causa del dolor muscular.
7. Número de participantes que manifiestan mejorar su estado emocional tras el programa.

Resultado previsto: 1. Mejora de la fuerza y resistencia funcional.

2. Reducir la rigidez que presentan la mayoría de personas que tienen dicha patología
3. Disminución de la fatiga percibida.
4. Incremento de la autoestima y sensación de control a la hora de realizar determinadas tareas.
5. Mejora del equilibrio y la coordinación.
6. Mejora de la amplitud de movimiento articular.

Resultado alcanzado: 1. Mejora de la fuerza y resistencia funcional.

2. Reducir la rigidez que presentan la mayoría de personas que tienen dicha patología
3. Disminución de la fatiga percibida.
4. Incremento de la autoestima y sensación de control a la hora de realizar determinadas tareas.
5. Mejora del equilibrio y la coordinación.
6. Mejora de la amplitud de movimiento articular.

Fuentes de verificación: Personal propio del programa.

Grado de consecución: Satisfactorio

Objetivo general: 1. Mejorar la condición física de las personas participantes, promoviendo la salud cardiorrespiratoria, la fuerza funcional y la movilidad articular mediante un programa de entrenamiento físico híbrido, siempre adaptado a las capacidades individuales.

Objetivo específico: 1. Reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con el sedentarismo, hipertensión, diabetes tipo 2 y obesidad.

2. Favorecer el bienestar psicosocial, el estado de ánimo y la percepción de vitalidad a través de la práctica regular de ejercicio en grupo.
3. Aumentar la fuerza muscular funcional en tren inferior, superior y core, para favorecer la autonomía en la vida diaria.
4. Mejorar la capacidad cardiorrespiratoria mediante ejercicios aeróbicos de intensidad suave o moderada adaptados al nivel de los participantes.

Actividad: ENTRENAMIENTO HIBRIDO

Descripción del IOV: 1. Porcentaje de participantes que reportan mayor energía o menos fatiga en las actividades del día a día.

2. Porcentaje de participantes con aumento en repeticiones del test de sentarse y levantarse en 30 segundos.
3. Participación en un 75% de las sesiones.
4. Adherencia a la actividad después de los 3 primeros meses.
5. Comparativa de mediciones corporales iniciales y finales para determinar la evolución física de los participantes.
6. Número de adaptaciones realizadas en una sesión para favorecer la participación e implicación de los participantes.
7. Cuestionario de satisfacción actividad del 1 a 5 puntos con sugerencias

Resultado previsto: Entrenamiento planificado para trabajar por bloques. Bloque para trabajar la movilidad, bloque de desarrollo de la fuerza - resistencia y un bloque de cardio para mejora de la capacidad cardiorrespiratoria.

Las personas participantes tienen por objetivo mejorar a la par la fuerza resistencia y su capacidad cardiovascular buscando una mejora del estado físico integral.

Las personas que se les asigne la actividad, deben ser perfiles sin patologías crónicas que guarden altos niveles de sedentarismo, sobrepeso y que en el día a día cualquier actividad les cause fatiga.

Resultado alcanzado: 1. Incremento de la fuerza y resistencia muscular.

2. Incremento de la capacidad cardiovascular.
3. Mejora de la composición corporal.
4. Evitar la aparición de enfermedades crónicas.
5. Desarrollar una adherencia a la actividad física para lograr sentirse capaz física y mentalmente para realizar todas las tareas cotidianas.

Fuentes de verificación: Presencial

Grado de consecución: Notable

Objetivo general: 1. Mejorar la fuerza general y la condición física de personas sedentarias sin patologías, se realizará mediante un programa de entrenamiento de fuerza progresivo que fomente la adherencia al ejercicio y la adopción de un estilo de vida activo.

- Objetivo específico:**
1. Mejorar la condición física general (resistencia muscular, control postural, coordinación y equilibrio).
 2. Concienciar de la necesidad de llevar un estilo de vida activo para prevenir enfermedades crónicas causadas por el sedentarismo.
 3. Fomentar la adherencia a la actividad física con actividades dinámicas, seguras y adaptadas en grupo.
 4. Incrementar la fuerza muscular en miembros inferiores, superiores y core con ejercicios adaptados.

Actividad: 3. SEMPRE FORT

Entrenamiento de fuerza, enfocado a mejorar la condición física y la fuerza hipertrofia en personas sin patologías médicas limitantes y con una funcionalidad intermedia o buena en sus capacidades físicas. Siempre se desarrollará la actividad de una forma segura y adaptada a la mejora progresiva de los participantes.

- Descripción del IOV:**
1. Porcentaje de mejora en test funcionales: tren inferior y flexo-extensión de codo.
 2. Porcentaje de participantes que mejoran la capacidad de equilibrio en test unipodal.
 3. Número de participantes que alcanza una progresión planificada en el número de repeticiones con una carga adaptada en una línea temporal.
 4. Porcentaje de participación al 75% de las sesiones.
 5. Número de participantes que siguen por libre realizando actividad física a la finalización del programa.
 6. Participantes del grupo que manifiestan haber adquirido mejores hábitos saludables.
 7. Cuestionario de satisfacción de 1 a 5 puntos, con preguntas sobre que beneficios les ha aportado la participación en el programa.

Resultado previsto: 1. Prevención de la sarcopénia.

2. Aumento de la fuerza funcional tras participar 7 meses en el programa.
3. Prevención de la aparición de la osteoporosis.
4. Mejora la composición corporal.
5. Aumento de la autonomía y la autoestima personal.
6. Mejora del equilibrio y el riesgo de caídas

Resultado alcanzado: 1. Prevención de la sarcopénia.

2. Aumento de la fuerza funcional tras participar 7 meses en el programa.
3. Prevención de la aparición de la osteoporosis.
4. Mejora la composición corporal.
5. Aumento de la autonomía y la autoestima personal.
6. Mejora del equilibrio y el riesgo de caídas.

Fuentes de verificación: Presencial, control por parte del trabajador

Grado de consecución: Grado de consecución favorable

Objetivo general: 1. Mejorar la funcionalidad y la calidad de vida en personas con dolor crónico permanente mediante la práctica de actividad física terapéutica. Estableciendo conciencia de la autogestión del dolor para lograr mejorar la autonomía.

- Objetivo específico:**
1. Disminuir la sensación de dolor persistente a través de la actividad física supervisada.
 2. Incrementar la fuerza funcional y la resistencia muscular.

3. Mejorar la flexibilidad y la movilidad articular en etapa adulta.
4. Favorecer la higiene postural y el equilibrio motor.
5. Fomentar hábitos de vida activa para tratar de reducir los dolores crónicos.

Actividad: 6. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL TERAPÉUTICO

Entrenamiento grupal o individual adaptado a mejorar la funcionalidad, movilidad y la estabilidad del cuerpo. Utilizando principios del entrenamiento funcional y la gerontogimnasia, se centra en recuperar patrones de movimientos que se han visto alterados por desequilibrios o lesiones.

Va dirigido a personas con patologías crónicas con dolor que necesitan reforzar estructuras anatómicas para agacharse, empujar, cargar, girar... Personas en fase prost-rehabilitación que necesitan reforzar la zona lesionada, personas mayores que necesitan recuperar funcionalidad.

- Descripción del IOV:**
1. Porcentaje de participantes que mejoran en test de fuerza de tren inferior.
 2. Porcentaje de participantes que mejoran en el test de flexo-extensión de codo.
 3. Número de participantes que presentan mejoras en el equilibrio y movilidad articular.
 4. Porcentaje de participación al 75% de las sesiones.
 5. Número de participantes que obtienen mejoras en actividades como: andar, agacharse, subir escaleras etc.
 6. Número de personas que siguen con la práctica de actividad física después del programa.
 7. Número de recaídas de la lesión a causa de los ejercicios en las sesiones.
 8. Cuestionario de satisfacción actividad de 1-5 puntos con sugerencias.

Resultado previsto:

1. Reducción del dolor muscular y articular.
2. Mejora de la fuerza funcional y destreza coordinativa en movimientos naturales.
3. Mayor autonomía en las actividades diarias.
4. Lograr que los participantes tengan una mayor confianza en el movimiento.
5. Mejora de coordinación, equilibrio y movilidad.
6. Corregir patrones de movimiento alterados por debilidad o dolor muscular.

- Resultado alcanzado:**
1. Reducción del dolor muscular y articular.
 2. Mejora de la fuerza funcional y destreza coordinativa en movimientos naturales.
 3. Mayor autonomía en las actividades diarias.
 4. Lograr que los participantes tengan una mayor confianza en el movimiento.
 5. Mejora de coordinación, equilibrio y movilidad.
 6. Corregir patrones de movimiento alterados por debilidad o dolor muscular.

Fuentes de verificación: Personal propi de l'Ajuntament

Grado de consecución: Satisfactori

Objetivo general:

1. Mejorar la funcionalidad, la movilidad y la autonomía personal en personas con patologías músculo-esqueléticas: realizando una actividad física segura, y adaptada a la condición física del participante.

- Objetivo específico:**
1. Reducir el dolor articular y muscular crónico fortaleciendo las estructuras musculoesqueléticas para tener una mayor capacidad y estabilidad del aparato locomotor.
 2. Recuperar la muscularata de tren inferior y zona lumbar y abdominal, para poder tener la funcionalidad suficiente para las actividades del día a día.
 3. Promover hábitos de autocuidado para poder realizar ejercicios básicos en el domicilio para poder tener un mantenimiento en el tiempo.
 4. Prevenir el riesgo de caídas con la práctica del equilibrio unipodal.

Actividad: 5. PATOLOGIAS MUSCULOESQUELÉTICAS

Entrenamiento dirigido a pacientes de perfil frágil para mejora de funcionalidad y autonomía en su vida personal. Se realizan ejercicios desde lo más básico del entrenamiento, para establecer una progresión y planificación lógica para obtener unos beneficios físicos mediante un trabajo seguro y adaptado a cada condición de cada participante. La actividad va destinada a personas que presentan disfunciones físicas notables del sistema musculo-esquelético y que puedan mejorar su calidad de vida a través de la práctica de actividad física.

- Descripción del IOV:**
1. Porcentaje de participantes en los que baja el dolor percibido en su vida diaria.
 2. Porcentaje que manifiestan un mayor equilibrio unipodal respecto al inicio.

3. Nivel de esfuerzo percibido en escala Borg simplificada al final de cada sesión.
4. Número de participantes que perciben mejora en su calidad de vida física o emocional.
5. Número de ejercicios ejecutados por persona y sesión según criterios técnicos.
6. Cuestionario de satisfacción actividad de 1-5 puntos con sugerencias.

- Resultado previsto:**
1. Mejora del dolor muscular o articular.
 2. Lograr una mayor estabilidad de las articulaciones del aparato locomotor.
 3. Fortalecimiento muscular específico de las zonas más deficitarias que ocasionan problemas para la deambulación o equilibrio de la persona.
 4. Prevención de recaídas o empeoramiento de la patología diagnosticada.
 5. Aportar una mayor capacidad funcional y de independencia en el día a día.
 6. Mejorar el equilibrio y la coordinación.
 7. Reducir la ansiedad y el estrés provocado por la dolencia crónica.

- Resultado alcanzado:**
1. Mejora del dolor muscular o articular.
 2. Lograr una mayor estabilidad de las articulaciones del aparato locomotor.
 3. Fortalecimiento muscular específico de las zonas más deficitarias que ocasionan problemas para la deambulación o equilibrio de la persona.
 4. Prevención de recaídas o empeoramiento de la patología diagnosticada.
 5. Aportar una mayor capacidad funcional y de independencia en el día a día.
 6. Mejorar el equilibrio y la coordinación.
 7. Reducir la ansiedad y el estrés provocado por la dolencia crónica.

Fuentes de verificación: Verificación del personal propio del Ayuntamiento en la coordinación del proyecto

Grado de consecución: Notable

Objetivo general: 1. Mejorar la movilidad articular, la condición física y el bienestar general mediante un programa de ejercicio en el agua de bajo impacto articular, adaptado según nivel de movilidad.

Objetivo específico: 1. Favorecer la movilidad articular y la amplitud de movimiento mediante ejercicios acuáticos controlados.

2. Mejorar la fuerza funcional y la resistencia muscular, aprovechando la resistencia natural que ofrece la densidad del agua.
3. Poder estimular el sistema cardiorrespiratorio de forma segura sin impacto articular.
4. Favorecer la adherencia a la actividad física mediante un entorno lúdico y terapéutico

Actividad: 4. HIDROFIT

Entrenamiento de actividades de movilidad y ejercicio físico de bajo impacto articular en el agua. Hidrofit es una modalidad de actividad física que se realiza dentro del agua (en el vaso de enseñanza), combinando ejercicios cardiovasculares, fuerza, coordinación, y de movilidad. Utiliza la resistencia natural del agua para trabajar todos los grupos musculares de forma segura y con bajo impacto articular. Las sesiones se plantean utilizando accesorios para favorecer la resistencia en el agua: manoplas, churros, pesas acuáticas, tablas, pull buoys...

Involucra ejercicios de tonificación, desplazamientos, estiramientos y trabajo de core. La actividad va orientada a personas mayores con poca movilidad o personas que deseen mejorar su condición física con actividades de bajo impacto articular.

Descripción del IOV:

1. Porcentaje de mejora en test funcionales: tren inferior y flexo-extensión de codo.
2. Porcentaje de participantes que mejoran la capacidad de equilibrio en test unipodal.
3. Número de participantes que alcanza una progresión planificada en el número de repeticiones con una carga adaptada en una línea temporal.
4. Porcentaje de participación al 75% de las sesiones.
5. Número de participantes que siguen por libre realizando actividad física a la finalización del programa.
6. Participantes del grupo que manifiestan haber adquirido mejores hábitos saludables.
7. Cuestionario de satisfacción de 1 a 5 puntos, con preguntas sobre que beneficios les ha aportado la participación en el programa.

- Resultado previsto:**
1. Prevención de la sarcopénia.
 2. Aumento de la fuerza funcional tras participar 7 meses en el programa.

3. Prevención de la aparición de la osteoporosis.
4. Mejora la composición corporal.
5. Aumento de la autonomía y la autoestima personal.
6. Mejora del equilibrio y el riesgo de caídas.

- Resultado alcanzado:**
1. Prevención de la sarcopénia.
 2. Aumento de la fuerza funcional tras participar 7 meses en el programa.
 3. Prevención de la aparición de la osteoporosis.
 4. Mejora la composición corporal.
 5. Aumento de la autonomía y la autoestima personal.
 6. Mejora del equilibrio y el riesgo de caídas.

Fuentes de verificación: Presencial, trabajo del trabajador del Ayuntamiento dedicado al programa.

Grado de consecución: Notable

Objetivo general: 1. Mejorar la postura corporal, la estabilidad central y la conciencia corporal funcional a través de un entrenamiento físico adaptado que combine fuerza, control motor y reeducación postural

Objetivo específico: 1. Fortalecer la musculatura estabilizadora del cuerpo (core, glúteos, espalda baja y piernas) para mejorar la alineación postural y la funcionalidad.

2. Prevenir la aparición de lesiones músculo-esqueléticas asociadas a las posturas inadecuadas.
3. Mejorar la capacidad de mantener una postura correcta en reposo y movimiento.
4. Promover pautas de higiene postural para la vida cotidiana.

Actividad: 2. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL REEDUCACIÓN POSTURAL

Entrenamiento de activación y fortalecimiento del core, glúteos, espalda baja y piernas para obtener una conciencia corporal adecuada.

Ejercicios de movilidad y estabilidad articular (especialmente columna, caderas y hombros). Se centrará en un trabajo funcional orientado al control postural, en posición estática y en movimiento.

Las personas participantes deberán cumplir algunos de los siguientes requisitos:

- Dolores de espalda o cuello frecuentes.
- Problemas posturales (hiperlordosis, hipercifosis, escoliosis leve).
- Sedentarismo o trabajos de jornada laboral en sedestación.

Descripción del IOV: 1. Mejora de la capacidad individual en el test de balance unipodal.

2. Porcentaje de participantes que mejoran la movilidad de cadera y la flexión de tronco.

3. Porcentaje de participantes que manifiestan haber reducido el dolor lumbar o cervical después de 1 mes de sesiones.

4. Número de participantes que deciden continuar en Pilates como actividad dirigida después del programa.

5. Porcentaje participación al 75% de las sesiones.

6. Cuestionario de satisfacción actividad de 1-5 puntos con sugerencias.

Resultado previsto: 1. Mejora de la postura corporal.

2. Reducción del dolor muscular o articular.
3. Fortalecimiento de músculos estabilizadores.
4. Incremento de movilidad y flexibilidad funcional.
5. Mayor conciencia corporal a la hora de realizar movimientos.

Resultado alcanzado: 1. Mejora de la postura corporal.

2. Reducción del dolor muscular o articular.
3. Fortalecimiento de músculos estabilizadores.
4. Incremento de movilidad y flexibilidad funcional.
5. Mayor conciencia corporal a la hora de realizar movimientos.

Fuentes de verificación: Presencial

Grado de consecución: Notable consecución

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

Personal Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte que dirija la UAEF. Instalaciones deportivas municipales. Material deportivo fungible y material fijo de gimnasio.

Población:

- Mayores
- Mujeres
- Personas con bajos ingresos
- Personas con diversidad funcional/discapacidad
- Población gitana
- Población inmigrante

Otros grupos de población: No constan

Acciones realizadas: Hemos organizado 12 sesiones de fuerza semanales de actividad física adaptada dirigida a personas con diferentes patologías, clasificando a las personas según adaptaciones y capacidades.

Hemos planificado 4 sesiones de piscina para personas que necesitaban realizar actividad física sin impacto en el agua.

Hemos organizado diferentes caminatas semanales durante los meses de marzo a noviembre. Caminata de marcha rápida y caminatas con ritmo adaptado.

Coordinación de la UAEF con el Centro de Atención Primaria para la derivación de participantes con prescripción médica.

Participación del personal técnico de la UAEF en reuniones del Consell de Salud de Turís para coordinar las acciones comunitarias de salud entre los diferentes sectores de la población y evaluar el impacto de los programas activos.

Coordinación de la UAEF con las diferentes áreas municipales y asociaciones.

Intersectorialidad: El programa En Moviment se ha desarrollado desde una perspectiva intersectorial, implicando a distintos agentes del territorio. Se ha colaborado con el Centro de Atención Primaria que ha facilitado la derivación de personas con prescripción de ejercicio físico, con el área de comunicación municipal, que ha facilitado la difusión y logística de comunicaciones. Junto a servicios sociales, se ha velado por detectar posibles personas con vulnerabilidad o soledad no deseada que pudieran necesitar de prescripción médica por parte del Centro de Atención Primaria. Se ha colaborado también con la Asociación de Personas con discapacidad " Per Ells", con el objetivo de favorecer la inclusión y participación en el programa En moviment, esta colaboración ha permitido adaptar diferentes propuestas de actividad física para fomentar la accesibilidad y la seguridad durante la práctica de ejercicio físico.

Se ha trabajado con el área de deportes para la cesión de instalaciones, apoyo técnico y evaluación y seguimiento del programa.

Agentes de intersectorialidad:

Actor implicado: Agrupació Cultural de Turís

Sector: Privat

Prevista: Sí

Actor implicado: Associació de Jubilats i Jubilades de Turís

Sector: Privat

Prevista: Sí

Actor implicado: Centre de Salut de Turís

Sector: Pùblic

Prevista: Sí



Actor implicado: Junta Central Fallera

Sector: Pùblic / Participatiu

Prevista: No

Dificultades y oportunidades: Durante la ejecución del programa se han requerido adaptaciones por parte del técnico municipal que coordina la UAEF para poder hacer frente a las dificultades encontradas:

- Algún participante ha requerido entornos tranquilos, seguros e individualizados por su previa condición física y psicológica.
- Reticencia inicial de algunos usuarios al participar, en su mayoría hombres.
- Acciones de difusión orientados a poder llegar a la población mayor que no tiene acceso a redes sociales.
- La coordinación intersectorial ha ido creciendo a medida que se ha desarrollado el programa.
- Limitaciones de acceso a la App/Web para la gestión de usuarios.
- En las primeras sesiones se aprecia un nivel desigual de motivación y compromiso.

Por otra parte, el desarrollo del programa ha generado muchas oportunidades y resultados positivos en la población participante.

- Aumento de la motivación y autoestima de las personas atendidas.
- Mejora de las capacidades físicas funcionales, en algún caso puntual favoreciendo la vuelta al trabajo a causa de baja médica.
- Creación de grupos de trabajo adaptados a las necesidades y condiciones de los pacientes.
- El programa ha facilitado crear un entorno de apoyo, motivación y comprensión para que los participantes se sientan arropados durante el proceso.
- Desarrollo de competencias personales y grupales, gracias al trabajo en grupos reducidos. Ha contribuido positivamente al bienestar psicosocial.
- Refuerzo de la inclusión social en el municipio y urbanizaciones limítrofes para prevenir el aislamiento social.
- Gracias a la participación en el programa los usuarios han podido conocer servicios y recursos municipales que desconocían.
- Mejora de la calidad de vida y bienestar general en la gran mayoría de los casos llegados a la UAEF por prescripción médica.

Participación social: Sí

Participación social explicación: ¿Quién y cómo participa? Centro Médico de Turís, Amas de Casa, Agrupació Cultural, Jubilados, Junta Local Fallera en la formulación de las propuestas y difusión del programa a través de sus redes personales propias.

Conclusiones: El programa En Moviment desde el punto de vista metodológico y práctico ha sido un éxito en su aplicación, mejorando la salud y el bienestar de la población adulta y mayor de Turís. Se ha prestado un servicio fundamental para la promoción de la salud, hábitos saludables y prevención de enfermedades, especialmente en personas con patologías crónicas, sedentarismo o situaciones de vulnerabilidad social.

La metodología empleada durante la ejecución del programa es imprescindible que exista en los servicios de deportes municipales, ya que es fundamental que la actividad física llegue a todos los estratos sociales con igualdad de oportunidades, vigilando y facilitando la salud a los colectivos más vulnerables.

La coordinación entre el Centro de Salud y la Unidad de Actividad Física y Ejercicio Físico ha permitido tener establecer una estructura bien definida y unitaria para poder llevar un seguimiento personalizado de los diferentes casos. Los indicadores de seguimiento y evaluación muestran que la aplicación del programa ha repercutido positivamente en los participantes, se ha obtenido mejoras de la funcionalidad física, reducción del dolor, mejora del bienestar general y mayor socialización en el día a día. La socialización, la rutina y el esfuerzo conjunto hacia las tareas, han incrementado la autonomía personal, la motivación y el sentimiento de pertenencia a un

grupo.

El enfoque intersectorial que se le ha dado al programa, ha reforzado el trabajo en equipo, la búsqueda y cumplimiento de objetivos comunes y ha tenido un impacto real a partir de las necesidades de la población.

Finalmente, En Moviment ha cumplido los objetivos previstos, generando un impacto positivo en la salud local, y puede generar una estructura consolidada que permita su continuidad en el tiempo.

Transferibilidad: La metodología del programa es muy replicable y transferible a otros municipios, ya que se basa en la coordinación con el Centro de Salud, disponibilidad de instalaciones deportivas o espacios públicos y la actuación de un técnico deportivo cualificado. La no necesidad de grandes inversiones, permite que se pueda realizar en muchos municipios. La valoración inicial, la planificación adaptada, el acompañamiento durante el proceso y la participación en grupo, permite realizar el programa en diferentes contextos. El trabajo intersectorial es fundamental para establecer objetivos y líneas de trabajo en políticas de Salud Local.

