

PROYECTO: **BLO mes salut**

(AYUNTAMIENTO DE BENICARLO)

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

Población diana y cobertura: Adultos

Número de personas beneficiarias directas: 231

Descripción de la actuación realizada: Programa actividades de verano.

PROGRAMAS DEPORTIVOS VERANO 2025

1. Programa de Fuerza para Personas Mayores de 60 Años Dirigido a: Personas mayores de 60 años

Objetivo: Mejorar la fuerza muscular, equilibrio y autonomía funcional
Grupos: (Movilidad y

Fuerza) Frecuencia: 2 días por semana, por grupo Horario: Entre las 7:45 h y las 9:45 h

Duración de cada sesión: 50 minutos Ubicación: Instalación exterior pistas de atletismo

2. Actividades Deportivas para Adultos Dirigido a: Población adulta en general

Frecuencia: 2 horas semanales por actividad Duración total por actividad: 12 horas Actividades ofrecidas: -Voga -Pilates -Step • Cuba

Ubicación: Ubicación: Instalación exterior pistas de atletismo

3. Actividad Especial: Fit Playa Dirigido a: Público adulto Frecuencia: De lunes a viernes.

Objetivo: Activación física general con ejercicios variados Lugar: Playa

Horario: Mañanas para evitar el calor excesivo, duración de la actividad 50 minutos

Objetivo general:

Contribuir a la mejora del bienestar físico, mental y social de la población adulta y mayor del municipio mediante la promoción de la actividad física regular y adaptada, alineada con la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud. Las actividades realizadas buscan fomentar estilos de vida saludables, prevenir enfermedades crónicas, reducir el sedentarismo, evitar la fragilidad y las caídas en personas mayores, y mantener la autonomía personal durante el envejecimiento.

Objetivo específico:

- Fomento de la actividad física regular como factor clave de salud.
- * Prevención de la fragilidad y las caídas en personas mayores.
- * Reducción del sedentarismo en adultos.
- * Mejora del bienestar emocional y la salud mental.

Actividad:

1. Programa de Fuerza para Personas Mayores de 60 Años

2. Actividades Deportivas para Adultos

3. Actividad Especial: Fit Playa

• Número total de participantes por actividad: 231

Nivel de satisfacción de los participantes. A pesar de la brevedad del programa, los participantes expresaron de forma verbal su satisfacción y agrado con las actividades desarrolladas. Si bien no se aplicaron encuestas escritas debido al corto tiempo de ejecución, las interacciones directas con los participantes y la actitud mostrada durante las sesiones reflejaron un nivel de satisfacción general positivo.

Conclusiones: El programa, aunque breve, logró mejoras en condición física, satisfacción e integración social, sentando bases sólidas para futuras ediciones. Transferibilidad: Las actividades y estrategias implementadas pueden reproducirse en otros grupos o programas, promoviendo la integración social, la participación activa y el bienestar físico en distintos contextos.