

# **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.