

## PROYECTO

### MURCIA TE CUIDA: ADULTOS Y MAYORES SALUDABLES.

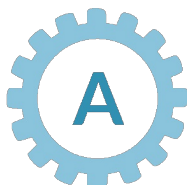
GRUPOS 4/40, PASOS PARA CUIDARSE Y CUIDAR, CENTINELAS Y  
ACTIVOS PARA LA SALUD

SERVICIO DE SALUD PÚBLICA

CONCEJALÍA DE BIENESTAR SOCIAL FAMILIA Y SALUD

AYUNTAMIENTO DE MURCIA

# 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:** MURCIA TE CUIDA: ADULTOS Y MAYORES SALUDABLES.GRUPOS 4-40, PASOS PARA CUIDARSE Y CUIDAR, CENTINELAS Y ACTIVOS PARA LA SALUD.

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

**Población diana y cobertura:** Toda la población del municipio 474.617 hab. Preferentemente adulta, a partir de los 40 años, 252.536 hab.( 133.388 mujeres y 119.148 hombres)

**Número de personas beneficiarias directas:** Participantes en el Programa Fomento de la Actividad Física - GRUPOS 4-40, da el primer paso, cuida tu salud. Están en activo 20 grupos con 320 personas de las cuales 89% son mujeres y la edad media es de 62 años.

**Descripción de la actuación realizada:** Dinamización de grupos de vecinos-as para Caminar en Grupo 4 días a la semana, 60 minutos diarios y un día a la semana realizan adicionalmente 30 minutos de ejercicios de fuerza y movilidad articular en parques. Las rutas se realizan a diario en sus propios barrios y pedanías de residencia. Un día a la semana se realiza la dinamización por un profesional de la actividad física y el deporte

La organización del horario es la siguiente: 10 minutos calentamiento +50 minutos de caminata + 30 minutos de ejercicios de movilidad articular en parques o punto de finalización de ruta.

### Matriz de planificación:

**Objetivo general:** -Promover el reconocimiento de activos para la salud de los barrios y pedanías por las que caminan los grupos diariamente.

**Objetivo específico:** -Identificar activos para la salud y registrarlos en el localiza salud

**Actividad:** -Reconocimiento de activos para la salud por los grupos durante las caminatas y por la participación de sus integrantes en actividades comunitarias.

Los días que los grupos caminan sin el acompañamiento de profesionales, una persona del grupo de manera voluntaria y formada previamente , se encarga de la dinamización.

**Descripción del IOV:** -Nº de activos reconocidos y registrados en localizasalud.

**Resultado previsto:** -Reconocer a los participantes de los Grupos como agentes de salud ya que identifican y utilizan activos de salud de sus territorios.

**Resultado alcanzado:** -Reconocimiento de activos en los entornos de las rutas y parques donde realizan sus actividad a diario. Resaltando este año lo refugios climáticos al aire libre por la extensión de los meses de calor.

**Fuentes de verificación:** Entrevistas con los participantes y los monitores de actividad física

**Grado de consecución:** Se han identificado pocos activos ya que en Murcia el número de recursos incluidos en localizasalud es bastante alto y la mayoría de espacios verdes y azules ya están identificados.

**Objetivo general:** -Promover la adquisición de hábitos saludables de vida y reducir el sedentarismo aprovechando los entornos y recursos que ofrece el municipio.

**Objetivo específico:** - Facilitar la práctica regular de actividad física en grupo, favoreciendo el encuentro vecinal.

- Completar a la actividad aeróbica de caminar con el mediante la realización de ejercicios de fortalecimiento muscular , movilidad articular y equilibrio en los aparatos de gimnasia ubicados en los parques.

-Mejorar la condición física y el bienestar emocional y social de los participantes.

-Desarrollar en los participantes capacidades para el autocuidado y prevención de enfermedades crónicas.

**Actividad:** Convocatoria diaria de 20 grupos de entre 18- 20 personas adultas que caminan 4 días semanales, por barrios y pedanías del municipio, acompañados un día por un profesional de la actividad física y realizan ejercicios de fortalecimiento muscular en aparatos de gimnasia ubicados en parques al aire libre

**Descripción del IOV:** -Nº de participantes.

-Cuestionarios grado de satisfacción de la actividad.

-Cuestionario de percepción de beneficios para la salud de la actividad.

-Test de de valoración de la condición física ( resistencia, fuerza y coordinación)

-Control de asistencia.

-Ficha de inscripción

**Resultado previsto:** -Ampliación del n.º de participantes ( más personas por grupos y/o constitución de nuevos grupos).

-Ampliar la información del recurso a centros de Salud de más barrios y pedanías del municipio.

-Mejorar la autopercepción de los beneficios de la actividad física regular para la salud de los participantes.

-Mejorar en los participantes la fuerza, coordinación, flexibilidad, equilibrio con el uso regular y adecuado de los aparatos de gimnasia de los parques.

**Resultado alcanzado:** - No se han constituido nuevos grupos que dependan de este proyecto, pero sí se ha guiado a dos equipos de atención primaria del municipio para constituir grupos con la misma metodología en dos barrios del municipio.

**Fuentes de verificación:** - Entrevista con participantes y con monitores de actividad física

- Resultados de Cuestionarios de autopercepción

- Control de asistencia.

**Grado de consecución:** Este programa tiene una continuidad de 17 años, la adherencia al mismo es muy alta y se están desarrollando proyectos similares en las zonas básicas de salud. El grado de consecución de objetivos alcanza casi el 100%. Las actividades tan solo dejan de realizarse por motivos imprevistos, fundamentalmente climatológicos.

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

Técnicos municipales de salud ( coordinadores ).

Profesionales de la Actividad Física y el Deporte.

Profesionales de los Centros de Salud de Atención Primaria

Materiales didácticos y pedagógicos, de protección e identificación, así como gráficos para la difusión de la actividad.

Técnicos de los Servicios Municipales de Parques y Jardines, Deportes , Urbanismo y Tráfico.



Itinerarios elegidos por los participantes que corresponden a sendas y caminos de la huerta o a rutas diseñadas en los barrios.

Aparatos de gimnasia de los parques municipales , sendas y caminos

**Población:**

- Mayores
- Mujeres
- Personas con aislamiento geográfico o urbanístico
- Personas con bajos ingresos
- Personas con creencias o ideologías minoritarias
- Población inmigrante

**Otros grupos de población:** Población general

Personas mayores que participan en proyectos de acompañamiento para la inclusión social

**Acciones realizadas:** Apertura de diferentes vías de acceso al programa, desde los Centros de Salud, Centros de Mayores, centro de la mujer, Entidades del tercer sector, etc.

**Intersectorialidad:** El proyecto está coordinado con Servicios Sociales Municipales, con Cultura y con Atención Primaria de Salud

**Agentes de intersectorialidad:**

**Actor implicado:** Equipos de Atención Primaria de las Zonas Básicas de Salud

**Sector:** Sanitario

**Prevista:** Sí

**Actor implicado:** Personal sanitario y social del Ayuntamiento de Murcia

**Sector:** Institucional-comunitario

**Prevista:** Sí

**Actor implicado:** Profesionales Coordinadores de Centros Culturales Municipales

**Sector:** Cultura y Participación Social

**Prevista:** Sí

**Actor implicado:** Profesionales de la Actividad Física y el Deporte

**Sector:** Colegios profesionales y empresas deportivas

**Prevista:** Sí

**Actor implicado:** Profesionales y entidades del tercer sector

**Sector:** Tercer Sector

**Prevista:** Sí

**Dificultades y oportunidades:** Dada la adherencia que existe al proyecto, los participantes se han convertido en los mayores prescriptores de la actividad para sus vecinos y vecinas, así cómo también son grandes conocedores de todos los activos que tienen sus barrios ya que cada día en sus paseos, hacen prospecciones del estado de los aparatos de gimnasia de los parques, de los nuevos recurso que ponen en marcha y muchos participan en las actividades comunitarias que se organizan en sus barrios y pedanias por lo que van enriqueciendo el localizasalud.

**Participación social:** Sí



**Participación social explicación:** Los participantes y los monitores y sanitarios que promueven el mantenimiento de estos grupos participan activamente en la mejora continua del proyecto. El contacto personal al menos un día a la semana con un monitor profesional y la convocatoria de los grupos a participar en actividades comunitarias de salud ofrecen oportunidades para el traslado y discusión de las mejoras y/o modificaciones que los participantes van trasladando.

**Conclusiones:** La actuación se va evaluando año tras año por las personas participantes de los grupos mediante cuestionarios de satisfacción y de percepción de los beneficios de la actividad . La sostenibilidad del proyecto durante 17 años y el reconocimiento como activo para la salud desde los centros de salud atención primaria del municipio , lo van convirtiendo en una buena práctica de salud de habitual prescripción por estos profesionales , asimismo, fruto del trabajo comunitario iniciado en barrios y pedanías del municipio con la implementación de la Estrategia de Promoción de Salud esta actividad se va incluyendo en la programación de actividades comunitarias que se ofertan desde otros servicios municipales. Las personas participantes de los grupos se han ido convirtiendo en grandes conocedores de los activos de salud sus territorios y realizando una labor de prescriptores y de centinelas para que aquellos que son valorados y tienen un impacto favorable en la población se cuiden , se promuevan y se mejoren.

**Transferibilidad:** El proyecto es plenamente transferible a otros territorios y poblaciones, ha tenido reconocimientos como buena práctica en salud.