

# Proyecto Rural-Frail: Programa de ejercicio

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Personas mayores, Actividad física.

---

## Descripción

Esta actividad se enmarca dentro del proyecto “Rural-frail: efectos del ejercicio físico presencial y video-asistencial en la salud mental, física y fragilidad de las personas mayores de ámbito rural”, concedido por el Ministerio de Ciencia e Innovación y financiado por la Unión Europea y la Agencia Estatal de Investigación.

El proyecto tiene como objetivo evaluar e intervenir en el estado de capacidad funcional, tanto física como mental, de la población mayor de 65 años en el entorno rural. Buscamos identificar a través de los profesionales de Atención Primaria a aquellas personas mayores que se encuentren en estadios de fragilidad y pre-fragilidad, y se les ofrecerá una intervención específica basada en un programa de ejercicio físico multicomponente y actividades cognitivas, que serán suministrados tanto de manera presencial como a través de una plataforma de video-asistencia. Además, se realizarán evaluaciones periódicas de la salud física y mental de los participantes para monitorear el impacto del ejercicio.

El programa de ejercicio físico y cognitivo se realizará de manera presencial durante tres meses. Tras este periodo, habrá un descanso de dos meses seguido por un mes de ejercicio videoasistencial. Este último ciclo (2 meses de descanso, 1 mes de ejercicio videoasistencial) se repetirá tres veces, completando una duración total del proyecto de un año.

La actividad es GRATUITA para todos los participantes.

Las sesiones de ejercicio se realizarán en horario de mañana, tres veces por semana, en grupo y en las instalaciones del propio municipio. Los horarios y lugar específicos se concretarán con los participantes.

Junto con la recomendación del activo de salud, recibirás una tarjeta con el email y teléfono de contacto, así como con la fecha y lugar de una reunión informativa sobre el proyecto. Para más información o para confirmar tu asistencia a la reunión, puedes llamar al teléfono de contacto o enviar un email.

---

## Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Personas sin contraindicaciones médicas para la práctica de ejercicio físico.)

---

## Persona de contacto

Alba Gómez y Ángel Matute (630568899) (ruralfrail@gmail.com)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Grupo de investigación Exer-GENUD. Universidad de Zaragoza.

---

## Fecha de última actualización de la actividad

13/01/2025

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Calle Mayor 20 22280 Gurrea de Gállego Consultorio Médico de Gurrea de Gállego Gurrea de Gállego Huesca Aragón España

Calle Barrio Alto 26 44593 Urrea de Gaén Consultorio de Urrea de Gaén Urrea de Gaén Teruel Aragón España

Avenida Carretera Samper de Calanda 0 44530 Híjar Centro de salud de Híjar Híjar Teruel Aragón España

Lugar Ctra. Calatorao-Longares 0 50461 Alfamen Consultorio Local Alfamen Alfamén Zaragoza Aragón España



---

## Fecha de la Actividad

De 01/09/2024 a 31/12/2025

---

## Imagen de la Actividad

