Proyecto Rural-Frail: Programa de ejercicio

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, 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 ()

Persona de contacto

Ángel Matute, Alba Gómez (673001816) (ruralfrail@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Universidad de Zaragoza

Fecha de última actualización de la actividad

20/03/2026

Situación actual de la actividad

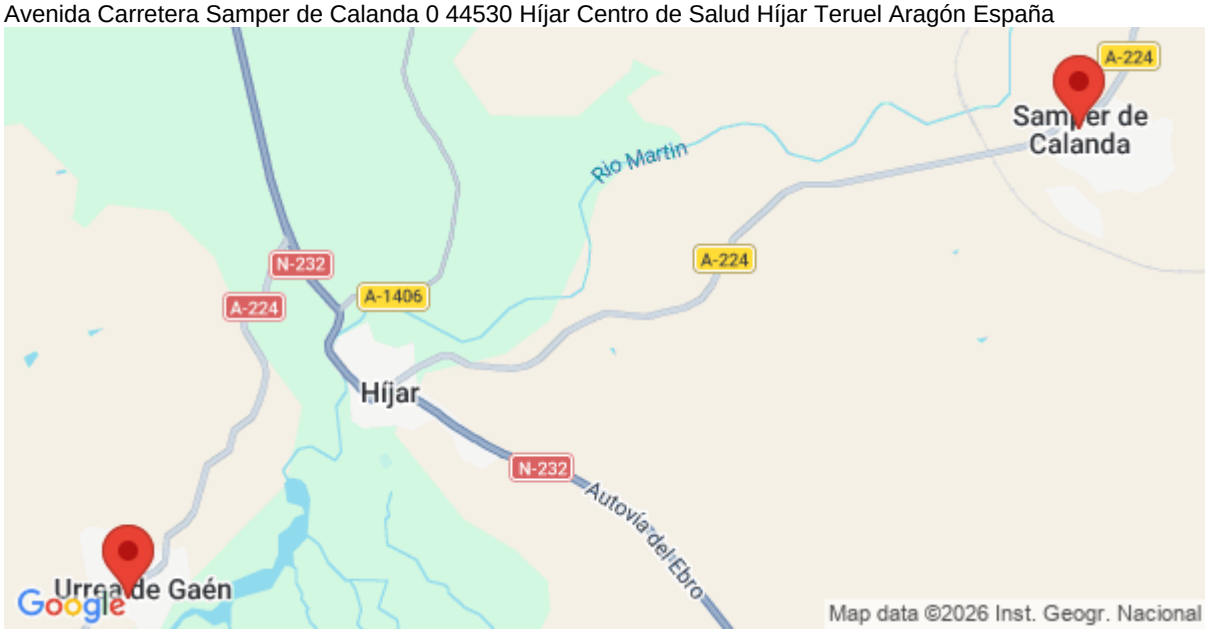
Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Barrio Alto 26 44593 Urrea de Gaén Consultorio Médico Urrea de Gaén Teruel Aragón España
Avenida Carretera Samper de Calanda 0 44530 Híjar Centro de Salud Híjar Teruel Aragón España



Página web del proyecto

https://ruralfrail.unizar.es/

Imagen de la Actividad


RuralFrail