

Programa de Ejercicio al Aire Libre

Informe de Resultados o Conclusiones

Solicitud e inicio	Medio de información (mayoritario)	Centro Municipal de Mayores (69,7%)
	Motivo de solicitud (mayoritario)	Hacer ejercicio / deporte (94,3%)
	Proceso de solicitud	8,97
Organización y funcionamiento	Organización y funcionamiento en general	8,29
	La duración de la actividad (número de meses)	7,31
	La duración de las sesiones	8,49
	El horario de la actividad	8,50
	El número de jornadas/sesiones semanales	8,10
	La distribución anual (meses en que se desarrolla)	7,71
	El número de integrantes del grupo	8,56
	La flexibilidad y/o carácter no punitivo ante ausencias	8,72
	El tipo de ejercicios que realizan (adecuación al perfil...)	8,83
	La variedad de ejercicios y/o actividades	8,80
Personas: monitores de la actividad	Trato y actitud del profesional	9,30
	Competencia técnica del profesional	9,28
	Atención que presta a los usuarios durante el desarrollo de la actividad	9,33
	Valoración general de la información recibida por parte del monitor	8,71
Espacio físico	El lugar donde habitualmente se desarrolla la actividad	8,82
	El valor que aporta el realizar la actividad física al aire libre	8,90
Beneficios reportados tras la participación en el programa	Disminución de dolores	7,60
	Mejor control de enfermedades crónicas	7,07
	Mejoría en el sueño	6,80
	Mejor control del peso	6,95
	Mejoría en las actividades de la vida diaria	7,88
	Caminar más rápido	7,93
	Marcha más segura	7,87
	Sensación de más fuerza	7,92
	Mayor resistencia al esfuerzo	7,98
	Mejoría en el estado de ánimo	8,24
	Le ha ofrecido entretenimiento y diversión	8,56
	Le ha ayudado a afrontar mejor los problemas de la vida diaria	7,84
	Le ha ayudado a valorarse a sí mismo más y mejor	7,78
	Ha aumentado sus relaciones sociales	8,13
	Ha conocido compañeros para la práctica del EAL	7,99
	Le ha ayudado a salir de casa	7,87
Aprendizaje sobre el ejercicio físico	8,55	

Continuidad de la práctica del ejercicio físico tras la participación en el programa	Continuidad de la actividad de manera independiente (Si %)	82,3%
	Realización del ejercicio de manera independiente con compañeros del programa (Si %)	42,3%
	Lugar de práctica del ejercicio de manera independiente (mayoritario)	Al aire libre (80,6%)
Valoración general y recomendación	Satisfacción de las expectativas	8,43
	Mejora en la calidad de vida	8,72
	Opinión general del programa	8,89
	Recomendación del programa (% Si)	99,4%