

Jornada municipal de valoración corporal y hábitos saludables

Ficha técnica dirigida a ayuntamientos y entidades supramunicipales de la provincia de Málaga. Un servicio profesional de valoración de la composición corporal que se desplaza al municipio, con personal, analizador TANITA y software propios.

Sin inversión municipal

Personal, analizador TANITA, software y organización técnica a cargo de Roman Trainer.

Atención individual

Cita previa, explicación uno a uno de los resultados y respeto absoluto a la privacidad.

Referencia objetiva

Informe comparable que sirve de punto de partida para futuros controles de evolución.

20 €

PRECIO MUNICIPAL

75 %

AHORRO POR PARTICIPANTE

80 €

VALOR HABITUAL

0 €

EQUIPAMIENTO MUNICIPAL

01

Resumen ejecutivo

Roman Trainer propone una jornada municipal de valoración de la composición corporal y promoción de hábitos saludables dirigida a la población del municipio. El servicio se presta en una instalación municipal y mediante inscripción previa.

1

Medición profesional

Análisis por bioimpedancia con analizador TANITA profesional y software específico de seguimiento.

2

Explicación individual

Interpretación sencilla y comprensible de los principales parámetros, persona a persona.

3

Orientación inicial

Primeras pautas realistas sobre alimentación, actividad física y objetivos alcanzables.

FINALIDAD PÚBLICA

Acercar un servicio especializado a municipios que no siempre disponen de este tipo de recursos, reducir barreras de desplazamiento y favorecer decisiones informadas sobre el cuidado personal.

La jornada se integra con las actuaciones municipales de deporte, bienestar y promoción de la salud, sin requerir inversión en equipamiento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar la práctica regular de actividad física.
- Promover hábitos alimentarios adecuados y sostenibles.
- Facilitar una referencia objetiva de la composición corporal.
- Favorecer un envejecimiento activo y un inicio progresivo en personas sedentarias.
- Complementar las actuaciones municipales de deporte, bienestar y salud.

ENCAJE CON LAS POLÍTICAS MUNICIPALES

Deporte y actividad física

Punto de entrada para escuelas deportivas, rutas y programas municipales ya existentes.

Mayores y autonomía

Apoyo a los programas de envejecimiento activo con una referencia objetiva del estado muscular.

Promoción de la salud

Acción de sensibilización sobre hábitos, coordinable con campañas de bienestar municipal.

ALCANCE Y LÍMITES

La bioimpedancia ofrece **estimaciones** y no constituye un diagnóstico médico. Roman Trainer no sustituye la atención médica, fisioterapéutica o sanitaria especializada. La información entregada tiene carácter orientativo y educativo.

02

Destinatarios y metodología

El proyecto se dirige a la población general y adapta la atención a la edad, condición física, experiencia, objetivos y posibles limitaciones de cada participante.

INFANCIA Y JUVENTUD

Enfoque educativo centrado en buenos hábitos, con autorización previa cuando corresponda y ausencia de planteamientos exclusivamente estéticos.

PERSONAS ADULTAS

Composición corporal, alimentación, condición física y calidad de vida, con objetivos realistas y sostenibles en el tiempo.

PERSONAS MAYORES

Actividad adaptada para favorecer un envejecimiento activo, preservar la autonomía y vigilar la pérdida de masa muscular.

DEPORTISTAS Y PERSONAS SEDENTARIAS

Desde la mejora del rendimiento hasta un comienzo progresivo y acompañado para quien parte de cero.

PRINCIPIO DE INDIVIDUALIZACIÓN

No todas las personas pueden ni deben entrenar o alimentarse de la misma manera. Las recomendaciones consideran edad, objetivos, condición física, hábitos, estilo de vida, disponibilidad, preferencias, lesiones y material disponible.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

- Inscripción mediante citas o franjas horarias.
- Atención individual y respeto a la privacidad.
- Autorización de padres, madres o tutores legales en menores.
- Información clara sobre el carácter estimativo de la bioimpedancia.
- Contratación posterior completamente voluntaria.
- Sin coste ni obligación alguna para el Ayuntamiento derivada de esa contratación.

ACCESIBILIDAD Y PRUDENCIA PROFESIONAL

Las personas con lesiones, limitaciones funcionales o patologías conocidas reciben una orientación prudente y, cuando corresponde, la recomendación expresa de consultar con un profesional sanitario antes de iniciar cualquier programa de ejercicio o cambio en la alimentación.

03

Desarrollo de la jornada piloto

La duración, el aforo y el tiempo por cita se concretarán con el Ayuntamiento según el espacio disponible y la demanda. Se recomienda una planificación por franjas para evitar esperas y preservar la privacidad.

- | | | |
|---|----------------------------|---|
| 1 | Coordinación previa | Fecha, lugar, horario, aforo, sistema de citas y difusión municipal. |
| 2 | Recepción | Recogida breve de objetivos e información relevante del participante. |
| 3 | Valoración corporal | Medición mediante analizador TANITA profesional de bioimpedancia. |
| 4 | Explicación | Interpretación individual, sencilla y comprensible de los resultados. |
| 5 | Orientación inicial | Primeras pautas vinculadas con hábitos, actividad física y objetivos. |
| 6 | Informe | Referencia objetiva y comparable para futuros controles de evolución. |

ENTREGABLES

- Valoración individual y explicación de resultados.
- Primera orientación profesional adaptada al perfil.
- Datos agregados para evaluar la actividad, sin comunicar resultados individuales al Ayuntamiento.

NECESIDADES LOGÍSTICAS

Espacio	Sala cerrada o zona reservada
Mobiliario	Mesa y dos sillas
Instalación	Toma eléctrica y suelo firme
Privacidad	Atención individual sin público
Aporta el Ayuntamiento	Difusión e inscripciones

04

Tecnología y parámetros medidos

Roman Trainer utiliza un analizador TANITA profesional de bioimpedancia multifrecuencia y un sistema informático específico para el análisis, el registro histórico y el seguimiento de la composición corporal.

COMPOSICIÓN CORPORAL

- Peso y masa grasa (kg y %)
- Masa libre de grasa
- Masa muscular total y esquelética
- Índice de masa muscular y calidad muscular
- Índice de grasa visceral
- Mineral óseo estimado

HIDRATACIÓN Y METABOLISMO

- Agua corporal total
- Agua intra y extracelular
- Relación AEC / ACT
- Metabolismo basal
- Índice de tasa metabólica
- Edad metabólica

ANÁLISIS AVANZADO

- Ángulo de fase
- Análisis vectorial (BIVA)
- Índice de riesgo de sarcopenia
- Análisis segmental: tronco, brazos y piernas
- Distribución y balance muscular
- Histórico comparativo entre mediciones

INTERPRETACIÓN RESPONSABLE

El valor del servicio no reside únicamente en obtener cifras, sino en explicarlas en contexto. La hidratación, el ejercicio previo, la alimentación, el momento del día y otras condiciones pueden influir en los resultados, por lo que cada dato se acompaña de su rango de referencia y de una lectura profesional.

Rangos

Cada parámetro se sitúa en su franja de referencia por edad y sexo.

Evolución

Las mediciones sucesivas permiten comparar y objetivar el progreso.

Contexto

Los resultados se relacionan con hábitos, objetivos y estilo de vida.

Condiciones de medición recomendadas. Se informará a los participantes de las pautas básicas previas a la valoración —hidratación normal, evitar ejercicio intenso y comidas copiosas inmediatamente antes— para que los resultados sean comparables entre controles.

05

Protección de datos y garantías

La actividad se diseña para que la entidad pública pueda colaborar con plena seguridad jurídica y sin asumir el tratamiento de datos de salud de los participantes.

TRATAMIENTO DE DATOS

- Los datos personales se tratarán conforme a la normativa aplicable.
- Las valoraciones son individuales y los resultados no se harán públicos.
- No se comunicarán al Ayuntamiento resultados individuales sin base jurídica adecuada.
- En menores se aplicarán los procedimientos de autorización correspondientes.

DOCUMENTACIÓN ACREDITATIVA

Antes de formalizar la colaboración podrán aportarse los documentos que solicite la entidad pública:

- Datos fiscales y alta de actividad
- Acreditaciones profesionales
- Póliza de responsabilidad civil
- Documentación de protección de datos
- Declaración responsable, si procede

REPARTO DE RESPONSABILIDADES

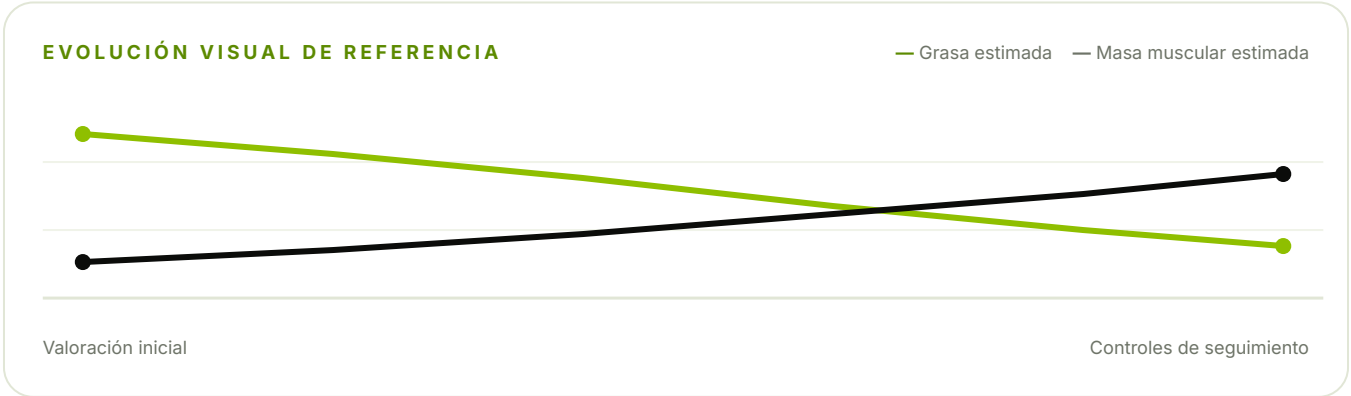
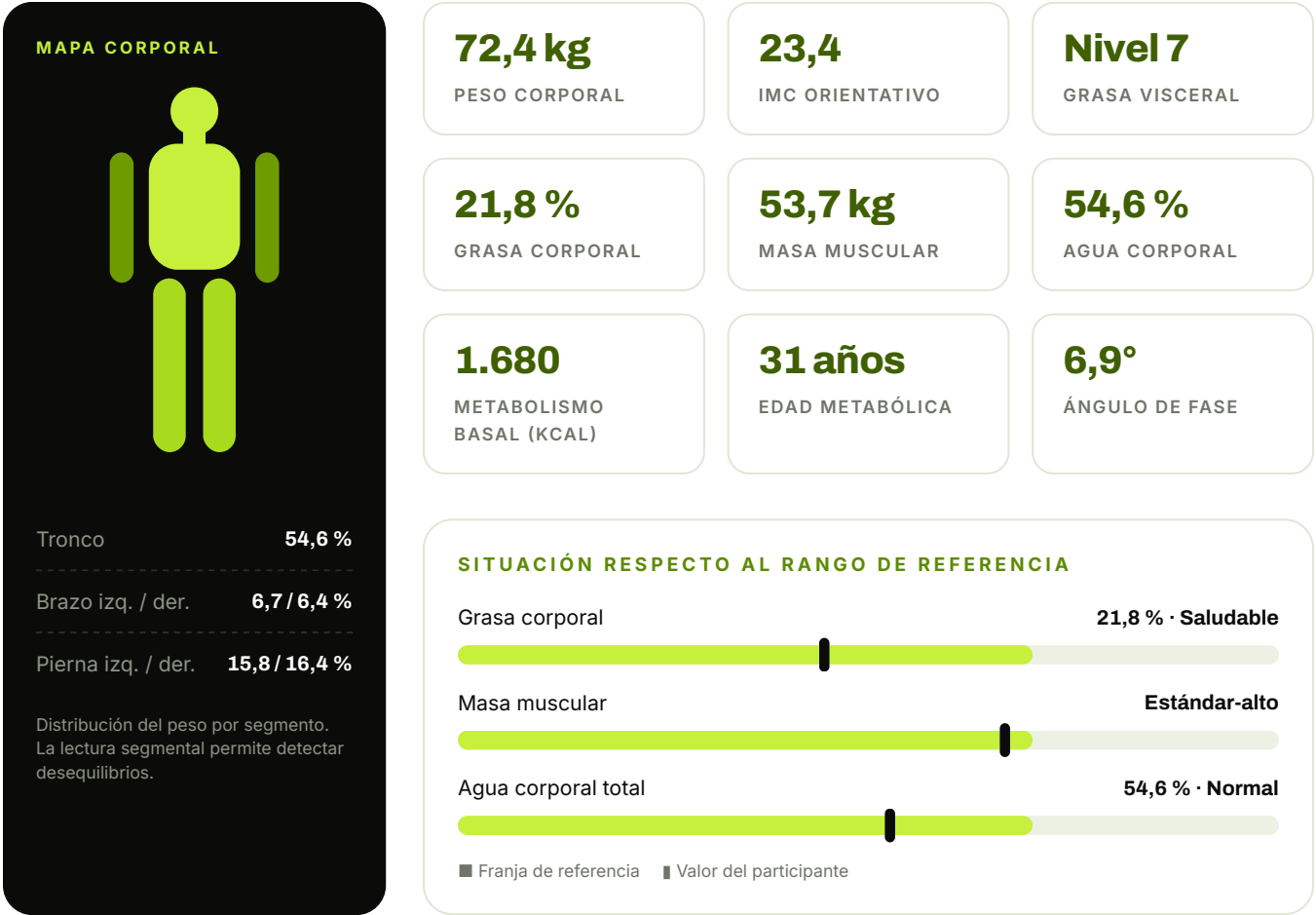
ÁMBITO	ROMAN TRAINER	AYUNTAMIENTO
Datos de salud	Responsable del tratamiento	No accede a resultados individuales
Inscripciones	Gestión de citas y franjas	Difusión y apoyo en la captación
Información al vecino	Información previa y consentimiento	Comunicación institucional
Menores	Verificación de autorizaciones	Traslado de la información a familias
Evaluación	Entrega de datos agregados y anónimos	Valoración de la continuidad

Sin diagnóstico médico. La información entregada no constituye diagnóstico, tratamiento ni prescripción sanitaria. Ante cualquier patología, síntoma o duda clínica se recomendará expresamente la consulta con un profesional sanitario.

A

Ejemplo de informe de valoración

Tras la medición, cada participante recibe una explicación breve y visual de sus principales indicadores. Este modelo resume el tipo de información entregada, con **datos ilustrativos** y sin identificar a ninguna persona.



Lectura profesional y confidencial. Los datos se explican de forma individual, se relacionan con los objetivos y hábitos del participante y sirven como referencia para futuros controles. No constituyen un diagnóstico médico.

06

Colaboración y condiciones económicas

Un reparto claro de aportaciones que permite al municipio ofrecer un servicio especializado sin inversión en equipamiento ni personal técnico.

APORTA ROMAN TRAINER

- Personal profesional y desplazamiento
- Analizador TANITA y software de análisis
- Organización técnica de la jornada
- Valoración, interpretación y orientación
- Informe individual para el participante

APORTA EL AYUNTAMIENTO

- Espacio, mesa y sillas
- Acceso eléctrico y condiciones de privacidad
- Difusión de la actividad
- Coordinación y apoyo en inscripciones
- Interlocución técnica municipal

20 €

PRECIO MUNICIPAL POR PERSONA

80 €

VALOR HABITUAL DEL SERVICIO

-75 %

AHORRO POR PARTICIPANTE

La modalidad de cobro, la fiscalidad aplicable, el aforo mínimo, las cancelaciones y la posible financiación total o parcial por parte de la entidad se detallarán en el acuerdo o presupuesto específico.

CONTINUIDAD VOLUNTARIA

La valoración es independiente y no obliga a nada. Quien lo desee podrá contratar directamente un programa personalizado de tres meses. Los 20 € ya abonados se descuentan del importe. **El Ayuntamiento no tendrá obligación alguna respecto de esta contratación posterior.**

Programa 3 meses	250 €
Valoración ya abonada	-20 €
Total	230 €

MODALIDADES ECONÓMICAS POSIBLES

A · Coste íntegro del vecino

Cada participante abona los 20 € y el Ayuntamiento solo aporta espacio y difusión.

B · Financiación parcial

La entidad subvenciona una parte del importe y el vecino abona la diferencia.

C · Financiación total

La actividad se ofrece gratuitamente al vecino y la asume íntegramente la entidad.

07

Evaluación y continuidad

La jornada piloto permitirá evaluar la respuesta de los vecinos y decidir conjuntamente si conviene repetir la iniciativa, organizar controles de evolución o diseñar acciones para colectivos concretos.

INDICADORES PROPUESTOS

INDICADOR	UTILIDAD
Inscripciones, asistencia y valoraciones	Medir alcance y funcionamiento organizativo.
Participación por franjas de edad	Conocer los colectivos efectivamente alcanzados.
Satisfacción e intención de repetir	Valorar aceptación y continuidad de la iniciativa.
Intención de aumentar la actividad física	Estimar el impacto inicial sobre los hábitos.
Solicitudes de control de evolución	Detectar demanda de seguimiento en el municipio.

PREGUNTAS FRECUENTES DE LA ENTIDAD

¿Supone algún coste para el Ayuntamiento?

No, salvo que decida financiar total o parcialmente la participación de los vecinos. No hay inversión en equipamiento ni en personal técnico.

¿Quién puede participar?

Cualquier persona empadronada o vecina del municipio, con inscripción previa. Los menores requieren autorización de padres, madres o tutores legales.

¿Qué información recibe la entidad?

Únicamente datos agregados y anónimos de participación y valoración de la actividad.

¿Puede repetirse la jornada?

Sí. La medición es comparable entre visitas, por lo que pueden programarse controles de evolución posteriores.

SIGUIENTE PASO

Celebrar una reunión técnica breve para definir municipios participantes, fecha estimada, espacio, sistema de inscripción, modalidad económica, necesidades administrativas y procedimiento de evaluación.

CONTACTO

Roman Trainer

Valoración · Nutrición · Actividad física · Hábitos saludables

+34 627 90 35 50

jromanseron83@gmail.com

malagaentrenadorpersonal.com

Esta ficha resume la propuesta y deberá complementarse con el acuerdo, presupuesto o documentación administrativa que solicite la entidad pública competente. Versión 1.0 · Agosto de 2026.