



“Salud Activa Majadahonda con punto activo”

MAJADAHONDA
72.179 habitantes

El Proyecto de Prescripción de Actividad Física y Ejercicio Físico con punto activo de ejercicio físico que presentamos, que está basado en el programa de la Comunidad de Madrid “Salud Activa”, se denomina Majadahonda Activa.

Como objetivo general del proyecto se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Majadahonda a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida.

Desde los Centros sanitarios de Majadahonda se derivará a personas sedentarias y/o físicamente inactivas a los servicios deportivos municipales, donde el Promotor del Ejercicio Físico aplicará un proceso de asesoramiento técnico personalizado, mediante una entrevista inicial de valoración, e indicará las herramientas de intervención que considere oportunas en función de cada usuario

Como objetivos específicos principales del proyecto, figuran:

- Implantar y desarrollar una prescripción personalizada de actividad física y ejercicio físico según las características biopsicosociales de las personas atendidas en los distintos ámbitos de atención del programa.
- Constituir dos Unidades Activas de Ejercicio Físico (UAEF) y su integración en el catálogo de prescripción.
- Desarrollar como herramienta de intervención específica del proyecto un Punto activo de ejercicio físico con 8 horas semanales de actividad como recurso normalizado de actividad física y ejercicio físico.

La ejecución del mismo se plantea en el periodo comprendido entre el 2 de octubre de 2023 y el 28 de junio de 2024.

En este proyecto se incluyen como herramientas de intervención específica normalizadas:

- Dos Unidades Activas de Ejercicio Físico (UAEF) para las que se contará con 2 promotores de ejercicio físico, un técnico deportivo que es personal laboral del Ayuntamiento de Majadahonda y uno aportado a través de un contrato con una empresa de servicios deportivos.





- Cuatro Puntos Activos de ejercicio físico.
- El Programa de iniciación a la Marcha Nórdica, Majadahonda te mueve.
- Actividades impartidas por los clubes del municipio.
- Jornadas puntuales de Marcha nórdica en fines de semana.

Aquellas personas que sean derivadas al Punto Activo de ejercicio físico, realizarán trabajos de condición física general, mediante el entrenamiento de capacidades físicas básicas de una forma didáctica, con una frecuencia de 2h/semana distribuidas en dos días. Mientras que las personas derivadas al programa Majadahonda te mueve de iniciación a la marcha nórdica, realizarán principalmente trabajo de desarrollo de la resistencia aeróbica, durante una hora y media, los viernes por la mañana.

Fechas: octubre de 2023 a junio de 2024.

Contacto: deportesalud@majadahonda.org

Más información: <https://deportes.majadahonda.org/majadahonda-activa>

VIII Edición
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

