



### “Punto activo ejercicio saludable”

**MIRAFLORES DE LA SIERRA**

6.711 hab.

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

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 1 Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF/s) y su integración en el catálogo de prescripción.
- Desarrollar como herramienta de intervención específica del proyecto VIII Puntos activos de ejercicio físico como recurso normalizado de actividad física y ejercicio

El programa se desarrollará durante un curso escolar completo, con un máximo de nueve meses de actividad.

Los destinatarios a los que va dirigido, son a los primeros de los grupos que plantea el programa regional de prescripción, los adultos y mayores sanos sedentarios y/o inactivos. Si bien estos, han de pasar los criterios de inclusión y de exclusión de participación en el programa.





Las actividades tendrán una duración de un curso, similar al del curso escolar, incluyendo los siguientes grupos de actividades:

- Grupos de ejercicio saludable. Uno de ellos tendrá una frecuencia de dos sesiones semanales, mientras que en el otro la frecuencia será de únicamente una sesión a la semana. Con estas sesiones se pretende fomentar la utilización del ejercicio físico entre la población adulta de Miraflores de la Sierra acercando distintos elementos deportivos y creando rutinas de entrenamiento en los mismos.
- Paseos saludables. Se harán en una sesión semanal de 3 horas, de forma que la idea será formar dos grupos en función del nivel y capacidad de los usuarios, generando un grupo de iniciación, y otro de nivel más avanzado.
- Masterclass. Se propondrán tres sesiones en las que se tratará de acercar determinadas actividades a todo tipo de público del municipio.
- Asesoramiento técnico personalizado. Para los usuarios derivados desde los servicios sanitarios, el promotor de ejercicio físico con la titulación necesaria para desarrollar procedimientos de asesoramiento técnico, diseñará un programa de acción personalizado de actividades físicas, determinando el ejercicio o actividad que deberá realizar el usuario según la prescripción realizada, sobre la base de los servicios y recursos deportivos municipales.

**Fechas de desarrollo del proyecto:** octubre de 2023 a junio de 2024

**Contacto:** [promocionsalud@mirafloresdelasierra.es](mailto:promocionsalud@mirafloresdelasierra.es), [isanz@mirafloresdelasierra.es](mailto:isanz@mirafloresdelasierra.es)

**Más información:** <http://www.mirafloresdelasierra.es>

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

