



« SALUD ACTIVA SAN AGUSTÍN DEL GUADALIX CON PUNTO ACTIVO »

SAN AGUSTIN DE GUADALIX

13.608 habitantes.

El proyecto que presentamos pretende formar parte del programa de prescripción de ejercicio físico de la Comunidad de Madrid "Salud Activa".

Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde el Centro sanitario del municipio, en colaboración con los servicios deportivos municipales, para promover la participación de los vecinos con más incidencia de sedentarismo y/o inactividad física, y con el objetivo último de mejorar la salud de la población.

Como objetivo general del proyecto se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de San Agustín del Guadalix 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) y su integración en el catálogo de prescripción.
- Desarrollar como herramienta de intervención específica del proyecto 1 Punto activo de ejercicio físico como recurso normalizado de actividad física y ejercicio físico.
- Implantar las herramientas de "Metrominuto San Agustín" y "Ruta saludable Río Guadalix", como recursos normalizados de actividad física y ejercicio físico.





La ejecución del mismo se plantea en el periodo comprendido entre enero y junio de 2024.

En este proyecto se incluye como herramienta de intervención específica normalizada, un Punto Activo de ejercicio físico. Tendrá lugar al aire libre, en las instalaciones exteriores del polideportivo. Se prevé realizar 2 días a la semana en horario de mañana, de duración de 1 hora.

Además, San Agustín del Guadalix va a poner en marcha otras dos herramientas que servirán de complemento al programa como son:

- Ruta Saludable por el Río Guadalix: aprovechando la riqueza medioambiental que nos brinda las márgenes del Río Guadalix, esta herramienta proporciona otra alternativa para la práctica del deporte.
- Metrominuto San Agustín: mediante esta herramienta deseamos que los usuarios, de manera autónoma, tengan la información necesaria sobre la distancia y el tiempo empleado en recorrer los distintos puntos de interés del municipio.

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.

**Fechas:** [Enero 2024 a Junio de 2024](#)

**Contacto:** [amprieto61@hotmail.com](mailto:amprieto61@hotmail.com); [desarrollolocal@aytosag.es](mailto:desarrollolocal@aytosag.es); [alcaldia@aytosast.es](mailto:alcaldia@aytosast.es)

**Más información:** <https://www.sanagustindelguadalix.net/>

