

« SALUD ACTIVA VILLALBILLA CON TALLERES DE INICIACIÓN AL EJERCICIO FÍSICO »

**VILLALBILLA**

15.866 habitantes.

Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde los Centros sanitarios 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.

La propuesta persigue normalizar un proceso de motivación y acceso a la práctica de actividad física en personas sedentarias y/o inactivas. Es decir, es una herramienta para facilitar el cambio de comportamiento del usuario, y no una medicalización de la actividad física.

Desde los Centros sanitarios de la localidad se deriva a personas sedentarias y/o inactivas a los servicios deportivos municipales, donde el Promotor del Ejercicio Físico aplicará un proceso de asesoramiento técnico personalizado e indicará las herramientas de intervención que considere oportunas en función de cada usuario.

En este proyecto se incluye como herramienta de intervención específica normalizada, un taller de iniciación al ejercicio físico. Las sesiones estarán secuenciadas en un periodo propuesto de seis semanas, con una periodicidad de dos sesiones a la semana y una duración aproximada de 60 minutos.

Como objetivo general del proyecto se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Villalbilla 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 una Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF/s) y su integración en el catálogo de prescripción.
- Desarrollar como herramienta de intervención específica del proyecto de cuatro talleres de iniciación al ejercicio físico como recurso normalizado de actividad física y ejercicio físico.

La ejecución del mismo se plantea en el periodo comprendido entre el 1 de octubre de 2023 y el 30 de junio del 2024.

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.

Dentro de este proyecto se van a llevar a cabo talleres sobre la importancia de una dieta saludable para mantener una buena salud física y mental, acompañado de un trabajo relacionado con la parte emocional donde trabajar la autoestima y la autoimagen.

**Fechas:** 1 Octubre de 2023 a 30 octubre de 2024.

**Contacto:** [carmen.casillas@ayto-villalbilla.org](mailto:carmen.casillas@ayto-villalbilla.org)

**Más información:** <https://villalbilla.es/>

