



“PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO AYUNTAMIENTO DE MIRAFLORES DE LA SIERRA CON PUNTO ACTIVO ”

MIRAFLORES DE LA SIERRA

6.945 habitantes

Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde el Centro de Salud 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 el Centro sanitario de la localidad se derivará 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.

Las actividades incluidas en este proyecto serán las siguientes:

- Dos grupos de Ejercicio saludable, de forma que, en el primero, la frecuencia semanal será de dos sesiones, mientras que, en el segundo, será de una única sesión.
- Paseos Saludables, en los que formaremos dos grupos en función del nivel, iniciación y avanzado.
- Cinco Masterclass dirigidas a diferentes modalidades como el Entrenamiento de la Fuerza para principiantes, Ciclo indoor, Zumba, Entrenamiento Funcional y Mejora de la Técnica de Running.
- Asesoramiento técnico personalizado para usuarios derivados desde los servicios sanitarios.
- “Actívate”. Combinará actividades aeróbicas de baja intensidad con ejercicios de fuerza con diferente tipo de material.

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.

La ejecución del proyecto se llevará a cabo en el periodo comprendido entre el 1 de octubre de 2024 y el 30 de junio de 2025.





Fechas: octubre de 2024 a junio de 2025

Contacto: adl@mirafloresdelasierra.es; ggarcia@mirafloresdelasierra.es

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

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

