

«PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO DE SAN AGUSTÍN DEL GUADALIX CON PUNTO ACTIVO»

SAN AGUSTÍN DEL GUADALIX

13.650 habitantes.

Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde el Centro de Salud del municipio, en colaboración con los servicios municipales de ejercicio físico, 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 municipales de ejercicio físico, donde el Promotor 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 Punto Activo de ejercicio físico, que consistirá en tres sesiones semanales de actividad física, dos de ellas en horario de mañana y otra en horario de tarde.

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

- Ruta Saludable por el Río Guadalix, muy interesante por la riqueza medioambiental que nos brinda los márgenes del río.
- San Agustín a pie (metrominuto) implantada en la VIII edición, para que los usuarios tengan la información necesaria sobre distancias y tiempo empleado en recorrer los distintos puntos de interés del municipio.

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.

La ejecución del mismo, se plantea para el periodo comprendido entre el 1 de octubre de 2024 y el 30 de junio de 2025.





Fechas: [de octubre 2024 a junio de 2025](#)

Contacto: desarrollolocal@aytosag.es

Más información: www.sanagustindelguadalix.net

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

