

“PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO AYUNTAMIENTO DE ALCOBENDAS CON PUNTO ACTIVO, ALCOBENDAS EN FORMA”

ALCOBENDAS (1)

123.222 Habitantes

El Ayuntamiento de Alcobendas impulsa el proyecto "Prescripción Municipal de Ejercicio Físico Ayuntamiento de Alcobendas con Punto Activo, Alcobendas en Forma" con el objetivo de mejorar la calidad de vida y el bienestar integrando la actividad física en el estilo de vida de los participantes. Se dirige a población adulta y mayor sedentaria y/o inactiva, derivada principalmente desde Atención Primaria tras criterios sanitarios de inclusión. El proyecto articula un itinerario de prescripción desde los centros de salud hacia los servicios municipales de ejercicio físico, combinando consejo sanitario, derivación y un asesoramiento técnico personalizado por el promotor de ejercicio físico. A partir de una entrevista y valoraciones básicas, se indican herramientas de intervención adaptadas al perfil biopsicosocial de cada participante y se realiza seguimiento con registro de asistencia, evolución y retroalimentación al personal sanitario.

La oferta de actividades se concreta, como eje visible, en el Punto Activo 'Alcobendas en Forma', un programa de iniciación al ejercicio supervisado orientado a crear adherencia y fomentar grupos autónomos. La actividad se desarrolla al aire libre en el Jardín de la Vega a lo largo de ocho sesiones semanales. Se imparten dos clases simultáneas los lunes y miércoles por la mañana, de 11:30 a 12:30 horas, y los martes y jueves por la tarde, de 19:00 a 20:00 horas, dividiendo a los asistentes en dos grupos según sus características específicas. Además, combina un trabajo multicomponente (basado en movilidad, autocargas y ejercicio aeróbico de baja intensidad) con pequeñas sesiones formativas enfocadas en los hábitos saludables y la seguridad en la práctica deportiva.

El programa cuenta con colaboración interinstitucional con los centros de salud mediante una Mesa de Coordinación y con apoyo de diferentes departamentos municipales, además de acuerdos con entidades educativas y sanitarias (como el Hospital Infanta Sofía) y la participación de entidades y clubes que prestan servicios. Incorpora medidas de inclusión para personas con discapacidad, adaptando tareas, metodologías y, si es necesario, incorporando apoyo técnico.

El Punto Activo es gratuito para los usuarios participantes y otras acciones cuentan con gratuidad inicial (talleres y uso de sala fitness durante un trimestre) para facilitar el acceso. El proyecto se apoya en personal cualificado, incluyendo perfiles de coordinación y promoción con licenciatura/grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, además de técnicos deportivos para la ejecución de sesiones.

Fechas: 14 de septiembre de 2026 a 28 de junio de 2027

Contacto: mdiaz@aytoalcobendas.org

Más información: <https://www.alcobendas.org/es>

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

