

“PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO COLMENAR DE OREJA CON PUNTO ACTIVO”

COLMENAR DE OREJA

9.231 Habitantes

El Ayuntamiento de Colmenar de Oreja presenta el proyecto "Prescripción de Ejercicio Físico Colmenar de Oreja con Punto Activo" con el objetivo de mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población mediante la integración de la actividad física y el ejercicio en los estilos de vida. Está dirigido a población adulta y mayor sana con sedentarismo y/o inactividad física, seleccionada mediante criterios sanitarios de inclusión y exclusión.

La intervención comienza en el Centro de Salud del municipio, donde profesionales de Medicina y Enfermería de Atención Primaria aplican un consejo breve estructurado de actividad física, registran la prescripción y, cuando procede, derivan a los usuarios a los servicios deportivos municipales mediante un documento estandarizado. Esta coordinación sanitario-deportiva facilita el acceso ordenado al programa, orientado a reducir conductas sedentarias y a promover hábitos activos de forma progresiva y segura.

En el ámbito deportivo municipal, el usuario recibe un asesoramiento técnico personalizado a cargo de un promotor de ejercicio físico, que realiza entrevista y valoración inicial, define metas y propone herramientas de intervención. La actividad central es el Punto Activo de ejercicio físico, un programa de iniciación con sesiones prácticas y formativas de trabajo multicomponente (fuerza adaptada, movilidad, equilibrio y resistencia de baja carga), complementadas con sesiones de tutorización y evaluación. Se desarrolla de forma continuada durante el proyecto, con programación semanal y seguimiento de asistencia, principalmente en el gimnasio del Polideportivo Municipal, con posibilidad de uso de espacios municipales cuando sea necesario.

A lo largo del programa se realizan valoraciones intermedias y finales, así como entrevistas individuales para reforzar la motivación y elaborar un plan de acción posterior que favorezca la continuidad en actividades autónomas o en la oferta deportiva municipal. Tras finalizar el Punto Activo, se mantiene un canal de contacto y se efectúan seguimientos a los tres y seis meses para comprobar la adherencia.

Todas las actividades son gratuitas para los usuarios y el programa dispone de profesionales licenciados o graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte para la coordinación y la intervención.

Fechas: 16 de septiembre de 2026 a 30 de junio de 2027

Contacto: azucena.barriopedro@colmenardeoreja.com

Más información: <https://aytcdo.com>

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

