

“COMARCA SIERRA NORTE: PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO CON PUNTO ACTIVO EL MOLAR”

EL MOLAR (1)
9.970 Habitantes

El Ayuntamiento de El Molar impulsa el proyecto “Comarca Sierra Norte: Prescripción de ejercicio físico con Punto Activo El Molar”, orientado a integrar la actividad física en el día a día para mejorar la salud, la calidad de vida y el bienestar de la población del municipio. Se dirige a población adulta y mayor sana con sedentarismo o inactividad, especialmente a mayores de 50 años.

La intervención se apoya en un circuito coordinado entre el Centro de Salud y la Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF). Tras el consejo breve y el cribado realizado por el personal sanitario de Enfermería y Medicina, las personas participantes pueden ser derivadas al promotor de ejercicio físico, que realiza asesoramiento técnico personalizado, valoración inicial, pautas de progresión y seguimiento para facilitar el cambio de hábitos sin “medicalizar” la práctica.

El Punto Activo incluirá como programa de iniciación, actividades dirigidas periódicas de gimnasia suave y de yoga-pilates, dirigidas a adultos y mayores. Se trabaja con ejercicios adaptados de fuerza con autocargas, movilidad articular, equilibrio y actividad aeróbica de baja intensidad, con enfoque pedagógico y lúdico para favorecer la adherencia y la autonomía.

Serán sesiones semanales organizadas en grupos, que a su vez incluirán breves acciones formativas (recomendaciones, seguridad y control de intensidad), evaluaciones intermedias y finales, y reuniones mensuales de coordinación técnica.

El proyecto cuenta con la colaboración fundamental del Centro de Salud, de los Servicios Sociales y del Centro de Mayores, así como de la Mancomunidad de Servicios Sociales y la Asociación Roble Moreno, que promueve también acciones conjuntas con otros municipios de la Sierra Norte. Incorpora medidas de inclusión consistentes en el uso de espacios accesibles, apoyos visuales y adaptación individual de cargas y ejercicios.

Como cierre del curso se prevé la participación en el encuentro comarcal entre Puntos Activos de la Sierra Norte, como elemento motivador para los usuarios y que facilita el intercambio de experiencias con personas con intereses muy cercanos. Las actividades incluidas en el proyecto son gratuitas para los usuarios y están a cargo de profesionales cualificados, incluyendo al promotor y coordinador de la UAEF con titulación universitaria en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Fechas: 15 de septiembre de 2026 a 29 de junio de 2027

Contacto: deportes@elmolar.org;

Más información: www.elmolar.org

