

**"PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO AYUNTAMIENTO DE FUENLABRADA CON PUNTO
ACTIVO Y TALLER DE INICIACIÓN"**

FUENLABRADA
189.814 Habitantes

El Ayuntamiento de Fuenlabrada impulsa el proyecto "Prescripción EF Ayuntamiento de Fuenlabrada con Punto Activo y Taller de Iniciación" con el objetivo principal de mejorar la calidad de vida y el bienestar mediante la integración de la actividad física y el ejercicio en los estilos de vida. Se dirige a población adulta y mayor sana, sedentaria y/o inactiva derivada desde Atención Primaria.

El eje del programa es la coordinación entre los centros de salud y los servicios municipales de ejercicio físico: el personal sanitario realiza consejo breve, verifica criterios de inclusión y deriva a los usuarios. Posteriormente, un Promotor de Ejercicio Físico realiza asesoramiento técnico personalizado, valoración inicial y presenta un plan personalizado en el que se podrán incluir actividad autónoma, oferta municipal o programas específicos, con seguimiento a lo largo de todo el proceso de cambio de comportamiento, y retroalimentación de información al ámbito sanitario.

Las principales actividades se concretan en 9 Puntos Activos y 12 Talleres de Iniciación. Ambos se organizan con periodicidad de dos sesiones semanales durante seis semanas, distribuidas en tres turnos a lo largo del curso. En los Puntos Activos se prioriza el ejercicio al aire libre: rutas saludables y senderismo urbano por entornos del municipio, trabajo en áreas biosaludables y parques de calistenia, y sesiones de acondicionamiento físico adaptado, combinadas con momentos formativos sobre hábitos saludables y seguridad en la práctica, además de evaluaciones y tutorizaciones individuales para favorecer la autonomía.

En los Talleres de Iniciación se ofrece un "escaparate" de propuestas que puede incluir acondicionamiento físico básico, entrenamiento funcional, musculación, actividades acuáticas o deportes recreativos, junto a recomendaciones para practicar de forma independiente.

El proyecto cuenta con la colaboración de los centros de salud a través de la Mesa de Coordinación, además de apoyo de otras áreas municipales (comunicación, administración, informática) y servicios deportivos. Incorpora medidas de inclusión para personas con diversidad funcional, ajustando apoyos, ratios y adaptaciones individualizadas cuando sea necesario.

Las actividades son gratuitas para los usuarios y el equipo incluye licenciados o graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Fechas: 1 de octubre de 2026 a 30 de junio de 2027

Contacto: d.gomez@ayto-fuenlabrada.es; bruno.alvarez@ayto-fuenlabrada.es

Más información: www.deportesfuenla.com

