



“PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO CON PUNTO ACTIVO”

MIRAFLORES DE LA SIERRA

7.9335 Habitantes

El Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra desarrolla el proyecto "Prescripción municipal de ejercicio físico con punto activo", cuyo objetivo principal es mejorar la salud, la calidad de vida y el bienestar de la población mediante la incorporación estable de la actividad física a sus estilos de vida. Está dirigido prioritariamente a personas adultas y mayores sanas sedentarias y/o inactivas, incluidas las derivadas desde Atención Primaria, tras criterios de inclusión/exclusión.

El programa articula un itinerario coordinado entre el Centro de Salud y los servicios municipales de ejercicio físico: desde la consulta sanitaria se motiva y, cuando procede, se deriva a los usuarios al sistema deportivo municipal para su acogida y valoración inicial. Allí, el promotor de ejercicio físico realiza asesoramiento técnico personalizado, fija metas progresivas, orienta sobre recursos disponibles y establece el seguimiento, facilitando la adherencia y la transición hacia práctica autónoma o a otras actividades municipales. Las actividades principales se organizan en Puntos Activos y un taller de iniciación. Se ofertan grupos de 'Ejercicio saludable' con periodicidad semanal de dos sesiones, 'Paseos saludables' con una salida semanal en dos niveles (iniciación y avanzado), y un 'Segundo grupo de ejercicio saludable' con una sesión semanal en circuitos y espacios exteriores. Además, se incorpora 'Actívate', taller tutorizado con dos grupos y dos sesiones semanales por grupo, enfocado a personas con factores de riesgo (p. ej., sobrepeso, hipertensión o diabetes) y a participantes con patologías osteoarticulares, combinando trabajo aeróbico suave, fuerza, movilidad, flexibilidad y equilibrio.

El proyecto cuenta con la colaboración del Centro de Salud, además de otras áreas municipales como Mayores, Servicios Sociales, Educación y Desarrollo Local, y contempla medidas de inclusión y atención a necesidades especiales, tales como la adaptación de actividades e instalaciones y apoyo específico en el caso de que haga necesario. Se prevén encuentros puntuales con municipios limítrofes que dispongan de Puntos Activos.

Todas las actividades son gratuitas para las personas usuarias y están impartidas y coordinadas por personal técnico cualificado, incluyendo promotor y monitores con titulación de Grado/Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

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

Contacto: adl@mirafloresdelasierra.es; ggarcia@mirafloresdelasierra.es

Más información: <http://www.mirafloresdelasierra.es>

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

