

"PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO DEL AYUNTAMIENTO DE PEDREZUELA CON TALLER DE INICIACIÓN"

PEDREZUELA
6.604 Habitantes

El Ayuntamiento de Pedrezuela desarrolla el proyecto "Prescripción Municipal de Ejercicio Físico del Ayto. de Pedrezuela con Taller de Iniciación", cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población incorporando la actividad física y el ejercicio físico a sus estilos de vida. Está dirigido a personas adultas y mayores sanas con sedentarismo y/o inactividad física, derivadas principalmente desde Atención Primaria conforme a criterios sanitarios.

El programa se articula mediante un sistema coordinado entre el Centro de Salud y los servicios municipales de ejercicio físico: el personal sanitario aplica un consejo breve de actividad física y, cuando procede, deriva a los usuarios al ámbito deportivo. En la Unidad Activa de Ejercicio Físico se realiza un asesoramiento técnico personalizado, con entrevista y valoración inicial, para indicar itinerarios ajustados al perfil biopsicosocial y fijar metas progresivas que reduzcan el sedentarismo y favorezcan la adherencia.

Las principales actividades combinan intervención guiada y práctica autónoma. Se ofertan talleres de iniciación al ejercicio físico, estructurados en un periodo aproximado de seis semanas con dos sesiones semanales, integrando contenidos formativos, sesiones prácticas (acondicionamiento físico general, control postural, actividades con soporte musical, trabajo en sala fitness y propuestas cuerpo mente) y espacios de evaluación y tutorización para elaborar un plan individualizado 'post taller'. Como complemento, se realizan rutas saludables municipales como "Viernes en marcha" con periodicidad semanal de octubre a junio, y se promueve el uso de la oferta deportiva municipal, la sala de musculación y recorridos al aire libre y rutas locales como recursos para la práctica continuada.

El proyecto cuenta con la colaboración de los centros sanitarios de Atención Primaria y el apoyo de Servicios Sociales de la Mancomunidad Vega del Guadalix, además de las Concejalías de Mayores y de Sanidad. Incorpora medidas de inclusión, con posibilidad de participación de personas con discapacidad y adaptación de las propuestas cuando sea necesario.

Las actividades son gratuitas para las personas usuarias y están desarrolladas y coordinadas por profesionales titulados universitarios en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, junto con técnicos deportivos municipales.

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

Contacto: ayuntamiento@pedrezuela.info

Más información: www.pedrezuela.org

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

