

“PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO PERALES DE TAJUÑA CON PUNTO ACTIVO”

PERALES DE TAJUÑA (1)

3.257 Habitantes

El Ayuntamiento de Perales de Tajuña presenta el proyecto “Prescripción Municipal de Ejercicio Físico Perales de Tajuña con Punto Activo”, cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población mediante la integración de la actividad física y el ejercicio en sus estilos de vida. Está dirigido a personas adultas y mayores sanas con perfil sedentario y/o inactivo. El programa articula una coordinación estable entre el centro de salud y los servicios municipales de ejercicio físico: el personal sanitario realiza consejo breve y, cuando procede, deriva a los usuarios al servicio municipal, donde un promotor de ejercicio físico efectúa una entrevista, valoración inicial y un asesoramiento técnico personalizado, definiendo metas progresivas y un itinerario adaptado a cada participante.

La intervención se concreta, como recurso central, en dos Puntos Activos de ejercicio físico: uno de menor intensidad para personas con movilidad y condición física más limitadas, y otro de mayor intensidad para perfiles más activos. En ambos se realizan dos sesiones semanales y se combinan rutas de senderismo por los senderos del municipio con ejercicios al aire libre en parques, jardines y espacios biosaludables, incorporando trabajo multicomponente de fuerza con autocargas y material ligero, movilidad articular, equilibrio y ejercicio aeróbico de bajo impacto. De forma periódica se intercalan actividades lúdico-competitivas adaptadas (como pickleball, ground golf, petanca o marcha nórdica) para favorecer la motivación, la socialización y la continuidad en la práctica.

Además, se programan talleres o charlas trimestrales del ámbito de la salud impartidas por especialistas y una salida trimestral fuera del municipio para realizar una ruta guiada con monitor especializado. El proyecto contempla un encuentro comarcal de Puntos Activos con municipios del sureste de la Comunidad de Madrid, abierto a otras localidades, para compartir experiencias y realizar actividades conjuntas.

El proyecto cuenta con la colaboración del centro sanitario, la concejalía y la asociación de mayores, y se apoya en profesionales cualificados, incluyendo titulados universitarios en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Incorpora medidas para favorecer la inclusión y la atención a necesidades especiales mediante adaptaciones de actividades, accesibilidad y apoyo técnico. La participación es gratuita para los usuarios.

Fechas: 14 de septiembre de 2026 a 28 de junio de 2027

Contacto: deportes@ayto-peralestajuna.org

Más información: www.ayto-peralestajuna.org

