

**“PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO DEL AYUNTAMIENTO DE SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS
CON PUNTO ACTIVO»**

SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS

9.324 Habitantes

El Ayuntamiento de San Martín de Valdeiglesias presenta este proyecto, cuyo objetivo principal es mejorar la salud, la calidad de vida y el bienestar mediante la integración de la actividad física en los estilos de vida. Está dirigido a población adulta y mayor sedentaria y/o inactiva, especialmente a mayores de 40 años.

El itinerario de intervención comienza en el Centro de Salud de Atención Primaria, donde personal de medicina y enfermería aplican un consejo breve y, tras el cribado sanitario, derivan a las personas participantes a los servicios municipales de ejercicio físico. En las instalaciones deportivas municipales se realiza un asesoramiento técnico personalizado por el Promotor de Ejercicio Físico, con entrevista, valoración inicial y pautas individualizadas, además de seguimiento y devolución de información al ámbito sanitario para favorecer la adherencia y la seguridad. Como herramienta central se desarrolla el Punto Activo "Actívate +40", un programa de iniciación al ejercicio saludable que se realiza de forma periódica tres días por semana, principalmente al aire libre. Las sesiones combinan trabajo multicomponente de fuerza adaptada, movilidad, ejercicio aeróbico de baja intensidad, pilates y gimnasia de mantenimiento, e incorporan la actividad acuática de aquagym en la piscina cubierta municipal.

A lo largo del curso se organizan rutas saludables y cinco sendas de senderismo por caminos rurales, alternando espacios para visibilizar la práctica y facilitar que el usuario continúe también de forma autónoma.

De manera complementaria, se impulsa el Programa Deportivo del Área de la Mujer, con talleres formativos y masterclass distribuidos durante el curso: salud femenina, nutrición, manejo del estrés, menopausia.

Por otro lado, se prevé un encuentro/ intercambio entre Puntos Activos con otros municipios de la zona.

El proyecto incorpora medidas de inclusión: grupos adaptados para movilidad reducida, participación de personas con discapacidad o necesidades temporales y uso de instalaciones accesibles.

La intervención está respaldada por profesionales cualificados, incluyendo la coordinación por parte de un graduado universitario en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, con postgrado en el ámbito de la salud.

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

Contacto: deportes@sanmartindevaldeiglesias.es

Más información: www.sanmartindevaldeiglesias.es

