

«PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO ALCOBENDAS CON PUNTO ACTIVO Y TALLER DE INICIACIÓN E ITINERARIOS SALUDABLES»

ALCOBENDAS

119.416 habitantes

Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde los Centros de Salud del municipio, en colaboración con los servicios municipales de ejercicio físico, para promover la participación de los vecinos con más incidencia de sedentarismo y/o inactividad física, y con el objetivo último de mejorar la salud de la población.

La propuesta persigue normalizar un proceso de motivación y acceso a la práctica de actividad física en personas sedentarias y/o inactivas. Es decir, es una herramienta para facilitar el cambio de comportamiento del usuario, y no, una medicalización de la actividad física.

Desde los cinco Centros sanitarios de la localidad se derivará a personas sedentarias y/o inactivas a los servicios municipales de ejercicio físico, donde el Promotor aplicará un proceso de asesoramiento técnico personalizado e indicará las herramientas de intervención que considere oportunas en función de cada usuario.

En este proyecto se incluye como herramienta de intervención específica normalizada, un Punto Activo de ejercicio físico y el desarrollo de diez Talleres de Iniciación al ejercicio físico, además de unos itinerarios saludables y rutas localizadas tanto en el medio natural como en el urbano.

Como objetivo general del proyecto se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Alcobendas a través de la integración de la práctica de actividad y ejercicio físico en sus estilos de vida.

La ejecución del mismo se plantea para el periodo comprendido entre el 1 de octubre de 2024 y el 27 de junio de 2025.

Fechas: [de octubre de 2024 a junio de 2025](#)

Contacto: mdiaz@aytoalcobendas.org

Más información: <https://www.alcobendas.org/es>

