

“ DEPORTE Y CONCILIACIÓN FAMILIAR EN EL BOALO-CERCEDA-MATAELPINO”

EL BOALO-CERCEDA.MATAELPINO (2)

8.424 Habitantes

Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde los Centros sanitarios del municipio, en colaboración con los servicios deportivos municipales, 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 Centros sanitarios de la localidad se derivará a personas sedentarias y/o inactivas a los servicios deportivos municipales, donde el Promotor del Ejercicio Físico 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, 16 Talleres de Iniciación al ejercicio físico. Con una sesión formativa inicial en la que se explicará el funcionamiento y los principios básicos de la actividad física.

Estos talleres de iniciación incluirán cuadro modalidades deportivas, como son Pilates, Bádminton, Gimnasia de Mantenimiento o Calistenia, de forma que una vez pasen por ellos puedan incorporarse a las actividades que el programa deportivo municipal lleva tiempo ofertando.

Se incluirán también rutas saludables (Metrominuto El Boalo-Cerceda-Mataelpino), buscando combinar diferentes tipos de actividades, para que el usuario pueda elegir aquella que sea más de su agrado.

Como objetivo general del proyecto se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de El Boalo-Cerceda-Mataelpino a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida.

La ejecución del proyecto se hará en el periodo comprendido entre el 1 de octubre de 2024 y el 30 de junio de 2025.

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

Contacto: adl@bocema.org; coordinadordeportes@bocema.org

Más información: <https://www.elboalo-cerceda-mataelpino.org/>

