

"PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO MAJADAHONDA CON PUNTO ACTIVO"

MAJADAHONDA

72.548 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 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 incluyen como herramientas de intervención específica normalizadas:

- Dos Unidades Activas de Ejercicio Físico.
- Cuatro Puntos Activos de ejercicio físico.
- El Programa de iniciación a la Marcha Nórdica, Majadahonda te mueve.
- Actividades impartidas por los clubes del municipio.
- Jornadas puntuales de Marcha nórdica en fines de semana.

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

La ejecución del proyecto se llevará a cabo entre el 1 de octubre de 2024 y el 30 de junio de 2025

Fechas: octubre de 2024 a junio de 2025

Contacto: deportesalud@majadahonda.org

Más información: <https://deportes.majadahonda.org/majadahonda-activa>

