



## “PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO AYUNTAMIENTO DE MORATA DE TAJUÑA CON PUNTO ACTIVO”

**MORATA DE TAJUÑA**

8.115 habitantes

Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde el Centro 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 el Centro sanitario 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, que incluirá la actividad de Gimnasia para Mayores.

Se formarán cuatro grupos con horarios diferentes, de forma que cada grupo tendrá dos sesiones de actividad a la semana.

Se realizarán Talleres de iniciación a la actividad física para personas que su médico de cabecera así lo recomiende, y sean derivados a este programa, participando en actividades ya programadas a modo de prueba, para que en un futuro puedan incorporarse a la que mejor se adapte a sus circunstancias.

También se harán rutas saludables por la zona del bosque y otros parques enseñando a utilizar los aparatos biosaludables allí instalados, así como el aprovechamiento de la propia naturaleza para la realización de ejercicios físicos recomendados de forma individualizada por el técnico correspondiente.

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

El plazo de ejecución irá desde el 1 de octubre de 2024 hasta el 30 de junio de 2025.





**Fechas:** octubre de 2024 a junio de 2025

**Contacto:** [marta.pinto@ayuntamientodemorata.com](mailto:marta.pinto@ayuntamientodemorata.com);  
[marcelo@ayuntamientodemorata.com](mailto:marcelo@ayuntamientodemorata.com)

**Más información:** [www.ayuntamientodemorata.es](http://www.ayuntamientodemorata.es);

*IX Edición*  
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE  
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

