



**«PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO
AYUNTAMIENTO DE SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS CON PUNTO ACTIVO»**

SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS
9.003 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, denominado *Activate+40*, cuyo objetivo principal es el de aumentar la salud de los vecinos, a través de la práctica de la actividad física al aire libre.

Se tratará de una iniciativa basada en el desarrollo de programas estándar de iniciación a la práctica de ejercicio físico al aire libre, organizado para personas mayores de 40 años con perfil sedentario.

Además, se realizarán diez rutas guiadas por diferentes senderos municipales, siendo estas las principales rutas turísticas de nuestro entorno.

Como objetivo general del proyecto se plantea, mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de San Martín de Valdeiglesias a través de la integración de la práctica de actividad y ejercicio físicos en sus estilos de vida.

La ejecución de este se plantea en el periodo comprendido entre el 1 de octubre de 2024 y el 30 de junio de 2025.

Además de las actividades descritas en esta IX Edición del PUNTO ACTIVO, se quiere programar un Encuentro entre Puntos Activos de la zona sur de Madrid, siendo nuestro municipio el anfitrión de





esta actividad, la cual servirá como un intercambio de ideas entre los monitores y participantes, y complementará de forma muy positiva el proyecto

Fechas: [octubre de 2024 a junio de 2025](#)
Contacto: deportes@sanmartindevaldeiglesias.es
Más información: www.sanmartindevaldeiglesias.es

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





Ayuntamiento de
San Martín de Valdeiglesias



PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO AYUNTAMIENTO DE SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS CON PUNTO ACTIVO

01/10/2024

30/06/2025

ACTÍVATE +40

Actividades físico-deportivas:

Entrenamientos dirigidos (lunes)

Rutas guiadas por senderos (miércoles)

Ejercicios acuáticos (viernes)

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

