

«PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO. VILLAREJO DE SALVANÉS»

Villarejo de Salvanes

7.746 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.

Ese ejercicio podrá ser de forma autónoma, siguiendo unas directrices, llevando a cabo una preparación física personalizada; a través de las actividades de la oferta deportiva municipal que conlleva el pago de la tasa según ordenanza municipal; o participando en el Punto Activo orientado al senderismo con rutas a nivel municipal.

Por lo tanto, en este proyecto se incluye como herramienta de intervención específica normalizada, un Punto Activo de ejercicio físico. Este punto activo estará orientado al senderismo y consistirá en la realización de rutas en grupo por el entorno municipal y la programación de un máximo de cinco rutas fuera del municipio.

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

El plazo de ejecución del proyecto se extenderá desde el mes de enero hasta el mes de junio, de 2025.

Fechas: [de enero de 2025 y junio de 2025](#)

Contacto: deportes@villarejodesalvan.es

Más información: <https://www.villarejodesalvan.es/>

