

“SALUD ACTIVA SAN LORENZO DEL ESCORIAL
CON TALLER DE INICIACIÓN AL EJERCICIO FÍSICO”

SAN LORENZO DEL ESCORIAL
18.423 habitantes

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.

En este proyecto se incluye como herramienta de intervención específica normalizada, un taller de iniciación al ejercicio físico.

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

Como objetivos específicos principales del proyecto, figuran:

- Implantar y desarrollar una prescripción personalizada de actividad física y ejercicio físico según las características biopsicosociales de las personas atendidas en los distintos ámbitos de atención del programa.
- Constituir 1 Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF) y su integración en el catálogo de prescripción.
- Desarrollar como herramienta de intervención específica del proyecto 6 talleres de iniciación al ejercicio físico como recurso normalizado de actividad física y ejercicio físico.

Los talleres, a través de actividades físicas dirigidas periódicas, que inicialmente se constituirán para el inicio al ejercicio físico serían: aquagym, gimnasia en el agua, gimnasia de mantenimiento y pilates iniciación. Estas actividades podrán ser modificadas por otras que pudieran ser más idóneas para la iniciación deportiva del usuario.

La ejecución del mismo se plantea en el periodo comprendido entre el 01 de octubre de 2023 y el 30 de junio de 2024, siendo la aplicación práctica de los talleres desde enero a junio de 2024.

Los destinatarios a los que va dirigido, son a los primeros de los grupos que plantea el programa regional de prescripción, los adultos y mayores sanos sedentarios y/o inactivos. Si bien estos, han de pasar los criterios de inclusión y de exclusión de participación en el programa.





M.I. AYUNTAMIENTO
SAN LORENZO
DE EL ESCORIAL

Fechas: 01 de octubre de 2023 y el 30 de junio de 2024

Contacto: smontero@aytosanlorenzo.es; emartinez@aytosanlorenzo.es;
sergiomonterom@gmail.com

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

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

