

«SALUD ACTIVA SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS CON TALLER DE INICIACIÓN AL EJERCICIO FÍSICO»

SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS

8.812 Habitantes

«SALUD ACTIVA SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS CON TALLER DE INICIACIÓN AL EJERCICIO FÍSICO» Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde el Centro sanitario del municipio, en colaboración con los servicios deportivos municipales, 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.

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.

Como objetivos específicos principales del proyecto, figuran:

- Implantar y desarrollar una prescripción personalizada de actividad y ejercicio físicos 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 VIII PUNTO ACTIVO DE SAN MARTIN DE VALDEIGLESIAS de iniciación al ejercicio físico como recurso normalizado de actividad y ejercicio físicos.

En este proyecto se incluye como herramienta de intervención específica normalizada, un taller de iniciación al ejercicio físico, denominado *Activate+40*, es un Punto Activo que se gestiona desde el Patronato Municipal de Deportes de San Martín de Valdeiglesias, 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 llevará a cabo desde octubre de 2023 a junio de 2024, y estará destinado a personas mayores de 40 años, que tienen un alto índice de sedentarismo.

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.





**Fechas:** octubre de 2023 a junio de 2024

**Contacto:** [deportes@sanmartinvaldeiglesias.es](mailto:deportes@sanmartinvaldeiglesias.es)

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

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

