

“PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO AYUNTAMIENTO DE LEGANÉS CON TALLER DE INICIACIÓN”

LEGANÉS (1)

195.946 Habitantes

El Ayuntamiento de Leganés presenta el proyecto “Prescripción de Ejercicio Físico Ayuntamiento de Leganés con Taller de Iniciación”, con el objetivo principal de mejorar la calidad de vida y el bienestar, integrando la actividad física y el ejercicio en los estilos de vida de la ciudadanía. Está dirigido a población adulta y mayor sana sedentaria y/o inactiva, derivada desde Atención Primaria tras criterios de inclusión/exclusión sanitarios.

El eje del proyecto es un sistema coordinado entre los centros de salud y los servicios municipales de ejercicio físico: el personal sanitario realiza consejo breve, registra la prescripción y, cuando procede, deriva al usuario a la Unidad Activa de Ejercicio Físico. Allí, un promotor de ejercicio físico aplica un asesoramiento técnico personalizado, con entrevista y herramientas de valoración, fija metas realistas y propone un itinerario de intervención personalizado en el que puede combinar diferentes tipos de actividades, llevando a cabo un seguimiento y devolución de información al ámbito sanitario.

Como herramienta normalizada de intervención se organizarán cuatro Talleres de Iniciación al ejercicio físico, cada uno con doce sesiones distribuidas en seis semanas y con una periodicidad de dos sesiones semanales. En estas sesiones se alternan propuestas prácticas multicomponente (fuerza, resistencia, flexibilidad, equilibrio y propiocepción), actividades cuerpo mente como yoga o pilates, sesiones con soporte musical, familiarización con la sala de musculación, caminatas y rutas saludables, así como experiencias en Puntos Activos y actividades complementarias como marcha nórdica o sesiones de prueba de otras modalidades. El taller incorpora “píldoras” formativas sobre hábitos saludables, seguridad y control de la intensidad, y sesiones de evaluación y tutorización individual para facilitar la continuidad tras el programa.

El proyecto cuenta con colaboración interadministrativa y sanitaria (centros de salud, Dirección Asistencial Madrid Sur y Hospital Universitario Severo Ochoa) y coordinación municipal con Medio Ambiente y Salud. Contempla medidas de inclusión, con posibilidad de apoyo técnico por discapacidad y apoyo de enfermería si fuera preciso. El equipo incluye profesionales cualificados, incluido un licenciado/graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte como coordinador y promotor, además de técnicos deportivos.

Fechas: 1 de octubre de 2026 a 30 de junio de 2027

Contacto: deporteysalud@leganes.org

Más información: <http://www.leganes.org>

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

