

« PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO AYUNTAMIENTO DE PERALES DE TAJUÑA
CON PUNTO ACTIVO»

PERALES DE TAJUÑA (1)

3.176 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.

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

La actividad consistirá en dos sesiones semanales de hora y media cada una.

Se realizarán rutas de senderismo por los numerosos senderos que existen en el municipio y/o ejercicios y actividades físicas al aire libre.

Además, se programarán una vez por trimestre un taller o charla del ámbito de la salud, y una salida a algún punto de nuestra Comunidad, para realizar una ruta guiada con monitor especializado. También se valorará realizar algún encuentro con otros puntos activos de los municipios cercanos al nuestro.

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

Fechas: [de octubre de 2024 y junio de 2025](#)

Contacto: deportes@ayto-peralestajuna.org

Más información: www.ayto-peralestajuna.org

