



**«PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO DE AYUNTAMIENTO DE VILLAMANTILLA CON TALLER DE INICIACIÓN AL EJERCICIO FÍSICO»**

**VILLAMANTILLA**  
1.576 habitantes.

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.

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 Consultorio de la localidad se derivará a personas sedentarias y/o inactivas a los servicios deportivos municipales, donde el Promotor del Ejercicio Físico 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 Taller de Iniciación al ejercicio físico en adolescentes (entre 15 y 18 años) y adultos (entre 45-65 años), y charlas new health abordando temas de Salud, con el fin de concienciar a la población.

Incorporamos el BeactiveDay, dónde todas las actividades deportivas del municipio tendrán su espacio para hacer una práctica adaptada a todos los niveles, con afán divulgativo y no competitivo, con el fin de acercar la actividad física al deporte en familia.

Como objetivo general del proyecto se plantea, mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Villamantilla 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 octubre de 2024 hasta el mes de junio de 2025, abarcando un total de nueve meses consecutivos.

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

**Contacto:** [ayuntamiento@villamantilla.org](mailto:ayuntamiento@villamantilla.org)  
[sgaramendi@villamantilla.org](mailto:sgaramendi@villamantilla.org)

**Más información:** [www.villamantilla.org](http://www.villamantilla.org)

