

Impulsamos un nuevo programa de prescripción de ejercicio físico desde los centros de salud para mejorar el bienestar de los vecinos

Está dirigido a personas adultas y mayores sedentarias o inactivas derivadas desde los centros de salud conforme a criterios sanitarios

Se pondrán en marcha dos puntos activos de actividad física y dos talleres de iniciación al ejercicio físico, además de otras acciones complementarias

El objetivo es mejorar la salud y el bienestar de los colmenareños, incorporando el ejercicio físico como parte esencial de su estilo de vida

"El ejercicio físico es una herramienta fundamental para mejorar la salud y prevenir enfermedades crónicas"

07-octubre-2026. La Concejalía de Deportes ha puesto en marcha el **programa de 'Prescripción de ejercicio físico con punto activo y taller de iniciación del Ayuntamiento de Colmenar Viejo'**, que se desarrollará **de octubre de 2026 a junio de 2027**. Esta iniciativa se enmarca dentro de los programas de actividad física y salud de la Comunidad de Madrid.

La concejal de Deportes, **Fabiola Cebrián Pérez**, ha subrayado que el objetivo del programa es *mejorar la salud y el bienestar de nuestros vecinos, incorporando el ejercicio físico como parte esencial de su estilo de vida*. "Sabemos que moverse, hacer ejercicio y mantenerse activo marca una diferencia enorme en la vida de las personas: ayuda a prevenir enfermedades, mejora el estado de ánimo y nos hace sentir mejor en nuestro día a día".

La edil ha insistido en que *la falta de actividad física y el sedentarismo* "son problemas reales que afectan a mucha gente y que aumentan el riesgo de sufrir enfermedades graves. Pero también son factores que podemos cambiar. Y este proyecto es una oportunidad para hacerlo, acompañados y con apoyo profesional".

Sobre el funcionamiento del programa, ha explicado que "queremos que el ejercicio físico forme parte del cuidado de la salud, igual que una revisión médica. Los

profesionales de los centros de salud valorarán a cada paciente y, cuando lo necesiten, los derivarán al Servicio Municipal de Deportes, donde encontrarán actividades adaptadas y seguras para empezar poco a poco”.

Y concluye destacando que *“el ejercicio físico es una herramienta fundamental para mejorar la salud y prevenir enfermedades crónicas. Con este programa queremos que más vecinos puedan acceder a actividades guiadas, gratuitas y pensadas para acompañarles en su proceso de mejora física y bienestar”.*

El objetivo del **programa de ‘Prescripción de ejercicio físico con punto activo y taller de iniciación’** es *mejorar la calidad de vida y el bienestar de los colmenareños. Está dirigido a personas adultas y mayores sedentarias o inactivas derivadas desde los centros de salud conforme a criterios sanitarios.*

El programa ofrece un asesoramiento personalizado, con planes adaptados a cada persona que pueden incluir práctica autónoma supervisada, participación en la oferta deportiva municipal o, cuando sea necesario, preparación física más específica. El proceso comienza con una valoración inicial, seguida de recomendaciones de recursos y revisiones periódicas para ver la evolución. Finalmente, se realiza una orientación final y un contacto posterior para ayudar a mantener los hábitos y no abandonar.

Se pondrán en marcha dos **puntos activos de actividad física**, que se ubicarán en la Ciudad Deportiva Municipal ‘Juan Antonio Samaranch’ y del Complejo Deportivo Municipal ‘Lorenzo Rico’, con sesiones periódicas a lo largo de los nueve meses de ejecución del proyecto. Ese periodo corresponde al funcionamiento del programa, no a la duración de la participación de cada persona. Las sesiones ofrecerán ejercicios adaptados de fuerza suave, movilidad, flexibilidad y actividad aeróbica, además de propuestas al aire libre, como rutas saludables y uso de parques biosaludables.

Los puntos activos están concebidos como un impulso inicial para adquirir confianza y hábitos de práctica. Por ello, el número de sesiones al que acceda cada participante podrá ajustarse en función de la demanda, facilitando que más personas tengan la oportunidad de incorporarse. Durante su participación recibirán orientación para complementar las sesiones con actividad física por su cuenta y encontrar opciones que les resulten atractivas. El objetivo es que puedan seguir practicando con autonomía, individualmente o en grupo, cuando termine su participación en el punto activo.

Además, se contempla la realización de **dos talleres de iniciación a la actividad física**, asociados a los puntos activos y pensados para facilitar una incorporación progresiva,

segura y supervisada al ejercicio físico. Se desarrollarán en ciclos de ocho semanas, con dos sesiones semanales, y ofrecerán actividades que permitan a los participantes probar distintas formas de ejercicio y encontrar la que mejor encaje con sus gustos y necesidades. El objetivo es que ganen confianza y adquieran recursos para continuar la práctica por su cuenta.

El programa incluye también **rutas saludables guiadas y marcha nórdica**, orientadas a la práctica de actividad física aeróbica en el entorno urbano y natural del municipio, además de **acciones formativas** puntuales de iniciación a la actividad física y educación postural.

Contaremos con la colaboración de especialistas del ámbito deportivo y sanitario para diseñar programas personalizados y accesibles. Todas las actividades serán gratuitas para las personas usuarias y se implementarán métodos de evaluación para medir su impacto en los hábitos saludables y en la satisfacción de los participantes.