

La Concejalía de Deportes hace balance del programa de prescripción de ejercicio físico desde los Centros de Salud

El objetivo es promover hábitos de vida saludables entre los colmenareños, fomentando la práctica regular de ejercicio físico como herramienta de prevención y mejora de la salud y del bienestar

Es la primera vez que se implanta un sistema de prescripción médica de ejercicio físico en el municipio, que se afianzará en futuras ediciones del programa, manteniendo la gratuidad de las actividades deportivas

También se han realizado talleres formativos en los colegios de Primaria del municipio para prevenir el sedentarismo desde la infancia y fomentar hábitos de vida saludables

20-agosto-2026. La Concejalía de Deportes ha hecho balance del **proyecto de 'Prescripción municipal de ejercicio físico con punto activo del Ayuntamiento de Colmenar Viejo'**, enmarcado en los programas de actividad física y salud de la Comunidad de Madrid desarrollados en nuestro municipio en el curso 2025-2026.

"El objetivo de este programa es *promover hábitos de vida saludables entre los colmenareños*, especialmente entre personas sedentarias, inactivas o que presentan patologías asociadas a la falta de actividad física, *fomentando la práctica regular de ejercicio físico como herramienta de prevención y mejora de la salud y del bienestar*", explica la concejal de Deportes, **Fabiola Cebrián Pérez**.

"Durante su desarrollo hemos mejorado el bienestar físico, funcional, emocional y social de los participantes mediante actividades grupales en un entorno seguro y supervisado. Desde su puesta en marcha, se ha mantenido una coordinación constante entre el Servicio Municipal de Deportes y los Centros de Salud del municipio, lo que ha permitido derivar a vecinos con necesidades de mejora de hábitos saludables hacia programas de ejercicio físico adaptado y actividad física supervisada, todas ellas completamente gratuitas", afirma la edil.

Y concluye destacando que "esta primera experiencia de prescripción médica de ejercicio físico en el municipio ha supuesto ajustar procesos y mejorar la coordinación entre los

profesionales implicados. Los retos iniciales se fueron resolviendo gracias al trabajo conjunto y a las mesas de coordinación periódicas, lo que ha permitido avanzar con normalidad y consolidar un modelo de colaboración entre salud y deporte a nivel municipal que seguiremos reforzando en futuras ediciones del programa, manteniendo la gratuidad de las actividades deportivas ofrecidas”.

El proyecto ha consolidado un espacio estable de colaboración entre los ámbitos de salud y deporte, promoviendo hábitos activos, la participación continuada y una mejora general del bienestar físico y social de los participantes. Asimismo, ha reforzado el papel de la actividad física como herramienta preventiva dentro de las estrategias municipales de promoción de la salud, impulsando la continuidad de futuras actuaciones coordinadas entre administraciones, profesionales sanitarios y servicios deportivos municipales.

El **programa de prescripción de ejercicio físico** desde los Centros de Salud se desarrolló entre los meses de octubre de 2025 y junio de 2026, estableciendo un sistema progresivo de derivación y seguimiento de usuarios desde Atención Primaria hacia recursos deportivos municipales. Dicho programa contó con un presupuesto de 18.610,20 euros, subvencionado en parte por la Comunidad de Madrid.

Inicialmente se crearon dos puntos activos de ejercicio físico, ubicados en diferentes zonas de la Ciudad Deportiva Municipal ‘Juan Antonio Samaranch’ y del Complejo Deportivo Municipal ‘Lorenzo Rico’, aunque la mayor parte de la actividad y el funcionamiento habitual de los grupos terminó concentrándose en esta última instalación municipal, lo que facilitó la adaptación de espacios, horarios y recursos a las necesidades reales de los usuarios derivados al programa.

Las actividades desarrolladas durante el proyecto incluyeron marcha saludable, marcha nórdica, ejercicios de movilidad y coordinación, trabajo cardiovascular moderado e iniciación a deportes de raqueta, además de actividades grupales orientadas a mejorar la condición física básica y favorecer la socialización. Estas propuestas se dirigieron fundamentalmente a población adulta y personas mayores sedentarias, orientándose hacia objetivos de envejecimiento activo, mejora funcional, prevención del sedentarismo y mantenimiento de hábitos saludables mediante actividad física supervisada. Todas ellas se adaptaron al perfil de los participantes derivados desde el ámbito sanitario y municipal, muchos con patologías crónicas, sedentarismo, sobrepeso, hipertensión, diabetes, afecciones osteoarticulares o necesidades de mejora funcional asociadas a la edad y a periodos prolongados de inactividad física.

El programa ha cumplido satisfactoriamente los objetivos previstos y se consolida como una iniciativa eficaz de promoción de la salud en el municipio. Durante el curso se

registró un alto grado de participación y una asistencia regular, con una valoración positiva de usuarios y profesionales y una buena aceptación de las actividades grupales, lo que reforzó la coordinación entre los ámbitos sanitario y deportivo. Se ha fortalecido el papel de la actividad física como herramienta de prevención, mejora funcional y fomento de hábitos saludables, integrándose en los recursos municipales de promoción de la salud y afianzando la colaboración entre el Ayuntamiento y los Centros de Salud.

Además, el proyecto se ha complementado con **talleres formativos en los colegios de Educación Primaria del municipio**, orientados a prevenir el sedentarismo desde la infancia y fomentar hábitos de vida saludables. Estos talleres, impartidos dos días por semana, combinaron una breve charla inicial sobre mejora de la salud con actividades físico-recreativas de carácter lúdico desarrolladas durante aproximadamente cuarenta minutos.