

ARRANCA EN VIVER EL PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA “EN MOVIMENT” .



Es un programa de promoción de la actividad física en convenio marco entre las Consellerías de Deporte, Sanidad, la Federación Valenciana de Municipios y Provincias, en colaboración con los Ayuntamientos y Centros de Salud adscritos a dicho proyecto. Está subvencionado con fondos europeos de Next Generation dentro del plan de resiliencia y recuperación postcovid. Se han adscrito 106 municipios en toda la Comunidad Valenciana. De la Comarca del Alto Palancia, Segorbe, Altura y Viver.

Surge del hecho de que un tercio de la población es sedentaria, que han aumentado los problemas de salud mental, así como el consumo de psicofármacos y las enfermedades crónicas. Hay evidencia de que la actividad física supervisada y en grupo es saludable, aumenta la calidad y expectativa de vida libre de discapacidad y contribuye a un mejor control de patologías crónicas como la diabetes, la hipertensión, la obesidad, la artrosis, osteoporosis, aumento de colesterol, otras enfermedades cardiovasculares y riesgo de caídas, entre otras.

Los profesionales sanitarios del Centro de Salud, al igual que prescriben medicamentos, pueden hacer a las personas susceptibles de recibir esta recomendación, prescripciones no farmacológicas para curar o mejorar determinadas patologías e indicaciones saludables, como es en este caso la actividad física.

En el Centro de Salud se indicará por escrito la recomendación de actividad física. Con esta receta se acudirá al espacio del polifuncional donde estaba la antigua biblioteca, dónde los recibirá el Técnico Superior de Actividad Física (UAEF) contratado que hará una valoración individualizada y recomendará el ejercicio más adecuado para cada uno con la posibilidad de incluirlos en actividades grupales de forma totalmente gratuita.

Se pretende actuar como puente para sacar del sedentarismo, instruir en actividad física supervisada por un especialista y que se cree un hábito para moverse de forma autónoma posteriormente.

Se adjunta el cuadro con la propuesta de actividad y horarios para el mes de agosto.

Horarios Unidad En Moviment. A partir de agosto.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00	Uso del parque bio-saludable.		Ruta saludable		Ruta saludable
10:00	Entrenamiento funcional (GRUPO 1)		Entrenamiento funcional (GRUPO 1)		Atención/ Entrenamiento personal
11:00			Atención/ Entrenamiento personal		Atención/ Entrenamiento personal
12:00	Atención/ Entrenamiento personal		Atención/ Entrenamiento personal		Atención/ Entrenamiento personal
13:00					
16:00		Atención/ Entrenamiento personal		Atención/ Entrenamiento personal	
17:00		Atención/ Entrenamiento personal		Atención/ Entrenamiento personal	
18:00		Entrenamiento funcional (GRUPO 2)		Entrenamiento funcional (GRUPO 2)	
19:00					