



## ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES DENTRO Y FUERA DEL AULA

Cuenca, 8 y 9 de marzo de 2013

**Rafael Gracia Pérez.**

Coordinador de Deporte y Salud del Ayuntamiento de Leganés.

### **PONENCIA: PROYECTO DE “DEPORTE Y SALUD”. AYUNTAMIENTO DE LEGANÉS. DELEGACIÓN DE DEPORTES.**

#### **RESUMEN:**

Cada vez se hace más evidente la importancia que tiene la actividad y el ejercicio físico en la salud de todos los ciudadanos y ciudadanas. Existe una tendencia cada vez mayor a la realización de ejercicio físico no competitivo por parte de nuestra población, ejercicio físico relacionado con sentirse bien!, sentirse cómodo!, sentirse sano!. Trabajamos para extender a toda la población los beneficios de la vida activa y saludable. Nuestras áreas de trabajo:

#### **1. Colaboración con el programa de Mayores en Forma.**

Protocolo para la detección de riesgos relacionados con la salud para la práctica de ejercicio físico moderado, desarrollado en colaboración con el Área 9 de Atención Primaria de Salud Madrid.

## **2. Intervención en Educación Secundaria para el fomento de la actividad física.**

Talleres sobre composición corporal y forma física para el alumnado de 3º y 4º, en colaboración con la Dirección de Área Territorial Madrid Sur y la universidad Camilo José Cela.

## **3. Participación en el grupo NAOS para el ámbito laboral en el Ayuntamiento de Leganés.**

Campaña para el fomento del uso de las escaleras en los edificios municipales y la alimentación saludable.

## **4. Actividad física en el entorno urbano.**

Circuitos en parques y zonas urbanas diseñados para calcular el nivel de actividad física y el gasto calórico. Indicaciones para el uso seguro y eficaz de los parques biosaludables. Desarrollado en colaboración con la Delegación de Medio Ambiente y la de Sostenibilidad.

## **5. Prevención de accidentes en instalaciones deportivas.**

Normas y consejos para la práctica segura del ejercicio físico. Mantenimiento de los botiquines de primeros auxilios en todas las instalaciones deportivas municipales.

## **6. Apoyo al programa de tratamiento de la obesidad de los servicios de Endocrinología y Pediatría del Hospital Severo Ochoa de Leganés.**

Intervención a través de ejercicio programado. Desarrollado en colaboración con las universidades de Castilla la Mancha y Camilo José Cela y el propio hospital.

## **7. Información sobre hábitos de vida saludable.**

## **8. Red de Observatorios Nutricionales.**

El Ayuntamiento pertenece a este grupo de trabajo técnico enmarcado en la Red de Ciudades Saludables de España.

## **9. Estrategia NAOS.**

Nuestro trabajo participa de las líneas generales trazadas dentro de dicha estrategia del Ministerio de Sanidad y Política Social.