

UNIDAD ACTIVA DE EJERCICIO FÍSICO DE BENALMÁDENA

**ASESORAMIENTO Y REALIZACIÓN
DE EJERCICIO FÍSICO DIRIGIDO A
MAYORES DE 55 AÑOS**



**UN PROGRAMA ENTRE LOS
CENTROS DE SALUD Y EL ÁREA
DE DEPORTE DEL AYUNTAMIENTO
DE BENALMÁDENA**



1.- ¿EN QUÉ CONSISTE LA UNIDAD ACTIVA DE EJERCICIO FÍSICO?

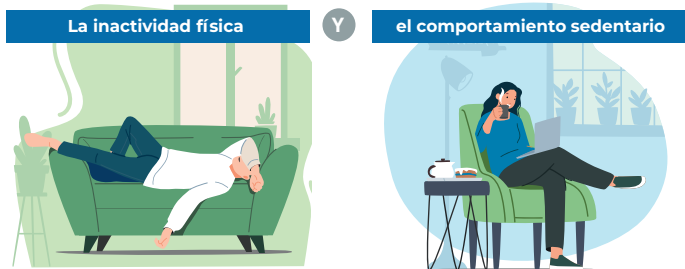
La Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF), que el **Ayuntamiento de Benalmádena** pone en marcha, está integrada dentro de la estrategia de la Consejería de Turismo y Deporte de la Junta de Andalucía, en colaboración con la Consejería de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía para la promoción de la actividad y ejercicio físico como herramienta para la mejora de la salud.

Esta UAEF **prestará un servicio de asesoramiento y realización de ejercicio físico, supervisado por profesionales de la Actividad Física y el Deporte en colaboración con profesionales de Atención Primaria de Salud.** Dicha estrategia queda enmarcada en el Plan Andaluz de Prescripción de Actividad y Ejercicio Físico impulsado desde el Consejo de Gobierno de la Junta de Andalucía.



2.- ¿POR QUÉ SURGE LA UNIDAD ACTIVA DE EJERCICIO FÍSICO?

Para combatir el sedentarismo y la inactividad física, dos importantes problemas de salud pública que afectan a una buena parte de la población mundial, española y andaluza, que se muestran como evidentes factores de riesgo para la mortalidad y la morbilidad.



3.- OBJETIVOS DE LA UNIDAD ACTIVA DE EJERCICIO FÍSICO

La UAEF se plantea entre otros los siguientes objetivos:

1.- Promocionar, en todos los segmentos de población, **una vida activa y saludable**, aunque en esta primera fase se dirija a la población de Benalmádena mayor de 55 años.

2.- Atender a personas con algún tipo de necesidades específicas para la práctica de la actividad física y el ejercicio físico con parámetros saludables.

3.- Facilitar la implementación de un programa de ejercicio físico por profesionales especialistas capacitados para ello.

4.- Difundir información sobre los recursos o activos para la salud de los que dispone el municipio, el barrio.

5.- Realizar un seguimiento y evaluación del trabajo realizado y de la evolución de las personas que realizan el programa de ejercicio individualizado.



4.- ¿CÓMO ACCEDER A LA UNIDAD ACTIVA DE EJERCICIO FÍSICO?

En esta primera fase, la UAEF de Benalmádena va dirigida a **personas mayores de 55 años** que su médico de cabecera les aconseje incorporar el ejercicio físico como herramienta para la mejora de su condición física, y con ello de su salud.

Por lo tanto, serán los médicos de cabecera de los **Centros de Salud de Arroyo de la Miel, de Torrequebrada y de Benalmádena Pueblo** los que prescribirán al paciente la visita a la UAEF, para ser evaluados y activados con la pauta de ejercicio físico que corresponda según las condiciones y necesidades de cada persona.

La UAEF de Benalmádena estará ubicada en el Polideportivo municipal de Arroyo de la Miel, y funcionará en esta primera fase **del 1 de abril al 30 de junio de 2025 y del 1 de septiembre de 2025 al 28 de febrero de 2026**. El horario de atención de la UAEF, a las personas derivadas de los centros de salud será **de lunes a viernes de 9:00h a 13:00h**, si bien, antes de acudir deberán contactar, o bien a través del tf. 607398976 o a través de correo electrónico al uaef.deporte@benalmadena.es donde les concretarán la hora en que serán atendidos.

