



# Madrid Se Mueve

**Julio de 2013**

---

# Madrid Se Mueve



- *“MADRID SE MUEVE”* se dirige a los niños, promoviendo el deporte en los colegios, a los parados, para ayudarles a que esa situación transitoria sea más llevadera, y a los mayores, para mejorar su salud y sus relaciones sociales.
  - Madrid puede ser la Comunidad que tire de España y, a través de la actividad física, promover una campaña de ayuda hacia los colectivos más sensibles.
  - La Universidad Europea de Madrid realizará un estudio científico, con los datos obtenidos, sobre los beneficios de la actividad física para el sistema público sanitario. Colaborarán el CSD y el ministerio de Sanidad.
-

# Madrid Se Mueve



## Madrid Se Mueve

Comunidad y FMM

**Muévete**

Niños 6-12 años

**No Te Pares**

Desempleados

**Muévete +**

Mayores 65 años



## MUÉVETE

- Dirigido a los **escolares de Primaria** de la Comunidad de Madrid.
- Su objetivo es **inculcar** a los niños la **actividad física** y el deporte a través de actividades de ocio, divertidas, proporcionándoles hábitos de vida **saludables**.
- Responde a la preocupación de los responsables municipales por los altos índices de **obesidad** y **sedentarismo** infantil.

Se convocarán jornadas informativas los viernes en distintos municipios. Por las mañanas para los escolares y por la tarde para padres e hijos



## NO TE PARES

- Programa dirigido a los **desempleados** de la Comunidad de Madrid.
  - Objetivos:
    - ✓ Facilitarles la realización de **actividades físico-deportivas**.
    - ✓ **Mejorar** su **estado físico y mental** como apoyo y ayuda a su grave situación personal.
    - ✓ Acceso a **sesiones** impartidas por **profesionales** de la actividad física, medicina, psicología,...
  - Además se **informará** y asesorará sobre la **inserción laboral**: diseño y preparación de CV, entrevistas de trabajo, búsqueda de ofertas a través de Internet.
-



## MUÉVETE+

- Orientado a las **personas mayores** de la Comunidad de Madrid.
- Se utilizará el programa **'Movinivel'** para la programación, control y seguimiento de la actividad física de los usuarios.
- El programa fue **experimentado** con notable **éxito en seis ayuntamientos** de la región, bajo la tutela de la Comunidad.
- Se correlaciona a través de un **proyecto de investigación** de la actividad física adecuada y regular.

'Movinivel' nos permitirá tabular los resultados para ver la eficacia de la actividad física en la salud de los mayores



## **Actividad física en Madrid**

### **INACTIVIDAD FÍSICA**

Se ha incrementado en los últimos 15 años



### **ENTRE 49 Y 64 AÑOS**

El 82,9% es inactivo



### **SEDENTARISMO E INACTIVIDAD FÍSICA**

Entre las principales causas de enfermedad no transmisible

---



# Madrid Se Mueve

**EQUIPO DE GESTIÓN  
CULTURAL**

[egc@munideporte.com](mailto:egc@munideporte.com)



FEDERACION DE  
MUNICIPIOS DE  
MADRID



La Suma de Todos

Comunidad de Madrid

[www.madrid.org](http://www.madrid.org)



Universidad  
Europea de Madrid

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES