



AYUNTAMIENTO DE TARAZONA

ÁREA DE DEPORTES



ONCOACTIVO

Actividad física para personas con cáncer

Actividad dirigida a personas diagnosticadas con cáncer, en proceso de recuperación o ya recuperadas.

La actividad física adecuada, segura y supervisada por profesionales cualificados mejora la calidad de vida, la fuerza, el estado de ánimo y el bienestar físico y emocional.

*Porque moverse es cuidar tu cuerpo,
tu mente y tu esperanza.*



MEJORA TU SALUD

Favorece tu condición física y tu sistema inmunitario.



BIENESTAR EMOCIONAL

Reduce el estrés, la ansiedad y mejora tu estado de ánimo.



MÁS FUERZA Y ENERGÍA

Ayuda a mantener tu fuerza muscular, la movilidad y la resistencia.



APOYO Y MOTIVACIÓN

Comparte, conecta y camina junto a otras personas. Juntos, somos más fuertes.

¿QUÉ CONSEGUIRÁS?

- Mejorar tu condición física y funcional.
- Disminuir la fatiga y aumentar tu energía.
- Mejorar la movilidad, la fuerza y el equilibrio.
- Mejorar tu bienestar emocional y autoestima.
- Favorecer la recuperación y reducir efectos secundarios de los tratamientos.
- Promover hábitos de vida activos y saludables.

¿QUÉ HAREMOS?

- Ejercicios adaptados y progresivos.
- Trabajo de fuerza con materiales ligeros.
- Ejercicios de movilidad y flexibilidad.
- Trabajo de equilibrio y coordinación.
- Ejercicio cardiovascular de baja intensidad.
- Ejercicios de respiración, relajación y control postural.
- Educación en hábitos saludables.
- Vuelta a la calma y estiramientos suaves.

METODOLOGÍA

Las sesiones serán impartidas por personal cualificado en actividad física y ejercicio oncológico. Se trabajará de forma individualizada, segura y respetando los procesos médicos, capacidades y necesidades de cada persona participante. Se utilizarán metodologías motivadoras, participativas y adaptadas. La prioridad es tu seguridad, tu bienestar y tu confianza.



MATERIAL NECESARIO

- Ropa cómoda y calzado deportivo.
- Botella de agua.
- Toalla personal.
- Material auxiliar ligero (disponible en la actividad).

NIVEL DE LA ACTIVIDAD

- Intensidad ★★☆☆☆
- Diversión ★★★★★
- Técnica ★★☆☆☆
- Actividad adaptada a tu nivel y a tu proceso de recuperación.

CON PERSONAL CUALIFICADO

- Profesionales formados en ejercicio físico oncológico que te acompañarán en todo momento.
- Seguridad
- Especialización
- Atención individualizada
- Confianza y cercanía



Adapta cada ejercicio a tu proceso y tus posibilidades.



Espacio seguro, accesible y respetuoso.



Pequeños pasos, grandes logros.



Juntos, somos más fuertes.



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Complejo Polideportivo Municipal de Tarazona
Área Municipal de Deportes
976 19 91 10 | smd@tarazona.es

¡ACTÍVATE
POR TU SALUD!
TU BIENESTAR
IMPORTA

*La actividad física te ayuda
a recuperar tu fuerza,
tu energía y tu calidad de vida.*

A PARTIR DE SEPTIEMBRE DE 2026