



Comunidad
de Madrid



AYUNTAMIENTO
TRES CANTOS

«PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO TRES CANTOS CON PUNTO ACTIVO»

TRES CANTOS
51.453 habitantes.

Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde los Centros de Salud del municipio, en colaboración con los servicios municipales de ejercicio físico, para promover la participación de los vecinos con más incidencia de sedentarismo y/o inactividad física, y con el objetivo último de mejorar la salud de la población.

La propuesta persigue normalizar un proceso de motivación y acceso a la práctica de actividad física en personas sedentarias y/o inactivas. Es decir, es una herramienta para facilitar el cambio de comportamiento del usuario, y no, una medicalización de la actividad física.

Desde los Centros sanitarios de la localidad se derivará a personas sedentarias y/o inactivas a los servicios municipales de ejercicio físico, donde el Promotor aplicará un proceso de asesoramiento técnico personalizado e indicará las herramientas de intervención que considere oportunas en función de cada usuario.

En este proyecto se incluye como herramienta de intervención específica normalizada, un Punto Activo de ejercicio físico.

La estructura general del programa se basa en el desarrollo de cuatro sesiones semanales de una hora de duración, durante 9 meses de actividad, bajo un enfoque de mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud mediante actividades de bajo impacto y dificultad.

Como objetivo general del proyecto se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Tres Cantos a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida.

La ejecución del mismo se plantea para el periodo comprendido entre el 1 de octubre de 2024 y el 30 de junio de 2025.

Fecha: [de octubre de 2024 a junio de 2025.](#)

Contacto: jose.gomez@trescantos.es

Más información: www.trescantosdeporte.es

IX Edición
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

