



Comunidad  
de Madrid



AYUNTAMIENTO  
TRES CANTOS

«SALUD ACTIVA TRES CANTOS CON PUNTO ACTIVA»

TRES CANTOS  
50.187 habitantes.

Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde los Centros sanitarios del municipio, en colaboración con los servicios deportivos municipales, 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 deriva a personas sedentarias y/o inactivas a los servicios deportivos municipales, donde el Promotor del Ejercicio Físico 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.

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.

Como objetivos específicos principales del proyecto, figuran:

- Implantar y desarrollar una prescripción personalizada de actividad física y ejercicio físico según las características biopsicosociales de las personas atendidas en los distintos ámbitos de atención del programa.





- Constituir 1 (UNA) Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF) y su integración en el catálogo de prescripción.
- Desarrollar como herramienta de intervención específica del proyecto 1 (UN) Punto activo de ejercicio físico como recurso normalizado de actividad física y ejercicio físico.

La ejecución del mismo se plantea en el periodo comprendido entre el 15 de septiembre de 2023 y el 15 de junio de 2024.

Los destinatarios a los que va dirigido, son a los primeros de los grupos que plantea el programa regional de prescripción, los adultos y mayores sanos sedentarios y/o inactivos. Si bien estos, han de pasar los criterios de inclusión y de exclusión de participación en el programa.

**Fecha:** de 15 septiembre de 2023 a 15 de junio de 2024.

**Contacto:** [jose.gomez@trescantos.es](mailto:jose.gomez@trescantos.es)

**Más información:** <https://trescantosdeporte.es/>

*VIII Edición*  
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE  
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

