

“PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO TRES CANTOS CON PUNTO ACTIVO”

TRES CANTOS
54.506 Habitantes

El Ayuntamiento de Tres Cantos desarrolla el proyecto "Prescripción Municipal de Ejercicio Físico Tres Cantos con Punto Activo", cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población mediante la integración de la actividad física y el ejercicio físico en los estilos de vida saludables. El proyecto está dirigido fundamentalmente a personas adultas y mayores sedentarias y/o inactivas del municipio que cumplen los criterios sanitarios de inclusión.

El programa se basa en un modelo coordinado entre el sistema sanitario y los servicios deportivos municipales, mediante el que los centros de salud realizan la prescripción de ejercicio físico y derivan a los usuarios a recursos deportivos municipales específicos. Esta intervención pretende facilitar el cambio de hábitos, reducir el sedentarismo y promover la práctica regular y segura de actividad física, incorporando un proceso de asesoramiento técnico personalizado y seguimiento continuado.

Las principales actividades del proyecto incluyen el desarrollo de un Punto Activo de Ejercicio Físico, actividades físicas dirigidas de carácter general y específico, rutas saludables, programas de ejercicio para la mejora de la condición física, actividades al aire libre y propuestas de actividad física autónoma. Las actuaciones se desarrollan en instalaciones deportivas municipales, como polideportivos y centros deportivos, así como en parques y espacios abiertos del municipio. La actividad se organiza de forma periódica a lo largo de la semana durante varios meses, adaptándose a las características y necesidades de los participantes.

El proyecto cuenta con la colaboración de los centros de salud de Atención Primaria y los servicios municipales, y contempla medidas específicas para favorecer la inclusión de personas con discapacidad o necesidades especiales mediante adaptaciones y apoyo técnico.

La difusión se realiza a través de la web municipal, redes sociales, cartelería y medios locales. Todas las actividades son gratuitas para los usuarios y están dirigidas y supervisadas por licenciados o graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Fecha: 1 de octubre de 2026 a 30 de junio de 2027

Contacto: eduardo.lorca@trescantos.es

Más información: www.trescantosdeporte.es

