

# RECETA DEPORTIVA KIROL ERREZETA



## **ÍNDICE**

INTRODUCCIÓN .....	3
OBJETIVOS DEL PROGRAMA.....	5
Objetivos generales:.....	5
Objetivos específicos:.....	5
ESTRUCTURA DEL PROGRAMA .....	6
DESARROLLO Y SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA.....	8
SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.....	9
AGENTES IMPLICADOS EN LA RED LOCAL .....	10

## **INTRODUCCIÓN**

El Área de Deporte y Salud del Ayuntamiento de Estella-Lizarra desempeña un papel clave en la promoción de programas y proyectos que mejoran la calidad de vida y la salud de la ciudadanía. Siendo Estella-Lizarra el municipio cabeza de merindad de Tierra Estella y contando con un centro de salud que atiende a más de 14.000 personas, resulta fundamental que las administraciones trabajen de manera conjunta con los diversos agentes del entorno para abordar los retos en materia de salud pública.

En este contexto, se presenta el programa Receta Deportiva, una iniciativa que ofrece a la población la oportunidad de participar de manera gratuita en un programa de ejercicio físico. Este programa no solo promueve la actividad física, sino que también establece una colaboración entre el Área de Salud y el Pabellón Polideportivo Municipal.

La Receta Deportiva tiene como objetivo fomentar la salud y el deporte, permitiendo al Ayuntamiento de Estella-Lizarra, a través del Área de Deporte y Salud, colaborar estrechamente con el ámbito sanitario. Este proyecto permite que el personal médico de Atención Primaria prescriba ejercicio físico a personas inactivas o con alguna patología, adaptando las recomendaciones a las necesidades individuales de cada paciente.

El programa está dirigido a toda la ciudadanía de Estella-Lizarra, incluyendo tanto a personas con alguna patología como a aquellas que, sin tener enfermedades, pueden mejorar su salud mediante la práctica regular de ejercicio físico. A través de esta iniciativa, el personal médico podrá derivar a los pacientes al Centro Deportivo Municipal, donde recibirán una recomendación de actividad física personalizada en función de sus características, patologías, edad y otros factores relevantes.

La prescripción de ejercicio físico se realizará directamente en la consulta médica del Centro de Salud mediante un cuaderno específico. Esta herramienta permitirá a los pacientes recibir una valoración detallada, que incluirá la actividad física supervisada y adaptada a sus necesidades. Los profesionales médicos, quienes mejor conocen a sus pacientes, tienen la responsabilidad no solo de prescribir medicamentos, sino también de fomentar hábitos de vida saludables que contribuyan al bienestar general de cada individuo. En este sentido, la colaboración estrecha entre el personal del Centro de Salud de Estella-Lizarra y el equipo del Polideportivo Municipal resulta esencial para el éxito y el buen desarrollo del programa.

Las personas que reciban una receta deportiva garantizan su plaza en las actividades recomendadas y accederán a un seguimiento multidisciplinar. Este seguimiento será personalizado en mayor o menor medida, dependiendo del nivel de prescripción asignado a cada paciente. Esto asegura que los participantes reciban la atención adecuada y se adapten de manera progresiva a la actividad física.

La práctica regular de ejercicio físico tiene múltiples beneficios. Además de prevenir el riesgo de muerte temprana, contribuye a la reducción de enfermedades coronarias, hipertensión arterial, diabetes, ictus, cáncer de mama, cáncer de colon y depresión. También previene el aumento de peso, mejora la capacidad cardiorrespiratoria, la condición ósea y muscular, y optimiza la calidad del sueño.

El programa Receta Deportiva, respaldado por evidencia científica, demuestra que la actividad física es una herramienta fundamental para la salud, reduciendo el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT), que son afecciones crónicas con una progresión generalmente lenta (OMS, 2017). Estas enfermedades suelen desarrollarse debido a estilos de vida inadecuados que incluyen factores de riesgo modificables, los cuales pueden derivar en factores metabólicos que aumentan el riesgo de sufrir accidentes cardiovasculares. Además, la actividad física está demostrada como eficaz en el tratamiento de afecciones osteoarticulares, como la osteoporosis y la artrosis, las cuales impactan significativamente en la calidad de vida de los pacientes. Diversos estudios (Gómez-Cabello et al., 2012; Martyn-St James et al., 2008; Moreira et al., 2014; Nelson et al., 1994; Rodríguez Bonnín, 2016) han confirmado la efectividad de la actividad física programada y personalizada en el tratamiento de estas enfermedades.

En resumen, el programa Receta Deportiva ofrece una respuesta al envejecimiento saludable de la sociedad de Estella-Lizarra, siendo una línea estratégica clave del Área de Salud y Deporte. Este enfoque busca promover un estilo de vida saludable, directamente relacionado con el ejercicio físico y el deporte, para mejorar la calidad de vida de la población.

## **OBJETIVOS DEL PROGRAMA**

### **Objetivos generales:**

- Fomentar la colaboración entre el Centro de Salud de Estella-Lizarra, el Pabellón Polideportivo Municipal Tierra Estella-Lizarreria y el Área de Deporte y Salud del Ayuntamiento de Estella-Lizarra, creando sinergias que favorezcan la salud de la ciudadanía.
- Impulsar el acercamiento de la ciudadanía a la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludables, elementos clave para lograr una buena calidad de vida y garantizar la adherencia a la práctica de ejercicio físico a largo plazo.
- Prevenir, tratar y mejorar diversas patologías mediante la práctica regular de ejercicio físico, contribuyendo a la mejora de la salud y el bienestar de los participantes.
- Vincular el ejercicio físico a la salud, promoviendo la integración de los esfuerzos tanto del ámbito sanitario como del deportivo para mejorar la calidad de vida y salud de la población de Estella-Lizarra.

### **Objetivos específicos:**

- Reducir el riesgo de accidentes cardiovasculares a través de la práctica regular de actividad física adaptada a las necesidades individuales de los participantes.
- Promover la socialización entre los diferentes agentes implicados en el programa, favoreciendo un ambiente colaborativo y enriquecedor.
- Mejorar la autonomía de las personas participantes, brindándoles las herramientas necesarias para que mantengan un estilo de vida saludable y activo.
- Evaluar la efectividad de una intervención extracurricular de ejercicio físico, analizando su impacto en la reducción de factores de riesgo cardiovascular y en la mejora de la condición física de los participantes.

## **ESTRUCTURA DEL PROGRAMA**

### **Primer paso – Selección de participantes:**

El personal del Centro de Atención Primaria de Estella-Lizarra será el encargado de identificar a los pacientes que puedan beneficiarse del programa. En esta fase de selección, se priorizará a personas con las siguientes características:

- Problemas metabólicos, como colesterol elevado, diabetes tipo II o hipertensión.
- Fibromialgia (dolor crónico generalizado).
- Enfermedades osteoarticulares que reduzcan significativamente la calidad de vida.
- Estilo de vida sedentario.

Quedarán excluidas aquellas personas que hayan sufrido episodios cardiovasculares o cerebrovasculares previos (como infarto o ictus).

El programa contará con la participación de 20 personas por bloque. Para asegurar una atención personalizada y de calidad, los participantes se organizarán en grupos reducidos de un máximo de 5 personas. Esta metodología permitirá al equipo técnico ofrecer un seguimiento cercano, enfocado y adaptado a las necesidades específicas de cada participante

### **Segundo paso – Derivación al programa:**

Una vez identificadas las personas participantes, se les recomienda la práctica de actividad física adaptada, supervisada por profesionales del deporte en el Polideportivo. Para formalizar esta derivación, se les entrega la *Receta Deportiva*, un documento que recoge la indicación médica de ejercicio físico como parte del tratamiento.

Esta receta se acompaña de un cuaderno personalizado, donde se registrarán las recomendaciones específicas de actividad física, así como otros datos relevantes para el seguimiento individual de cada participante.

### **Tercer paso – Diseño del programa:**

Con la *Receta Deportiva* en mano, los participantes se citan en el Pabellón Polideportivo Municipal Tierra Estella-Lizarreria, donde serán recibidos por el técnico responsable del programa.

Durante esta primera sesión se lleva a cabo una evaluación inicial, que permitirá diseñar un programa de ejercicio físico individualizado y gratuito, con una duración de 10 semanas. Este plan se adapta al perfil de cada persona, teniendo en cuenta su edad, condición física, patologías, estilo de vida y otros factores recogidos en el cuaderno entregado por el personal del Centro de Salud.

El programa de entrenamiento incluye dos tipos de intervención:

### **1. Entrenamiento de Fuerza:**

El entrenamiento se realizará en la sala de musculación del pabellón, dos veces por semana, siempre bajo la supervisión de personal técnico especializado.

El entrenamiento de fuerza aporta múltiples beneficios para la salud, entre los que destacan:

- Prevención y control de la diabetes.
- Mejora del estado físico en personas diabéticas.
- Aumento de la fuerza muscular y de la densidad ósea.
- Prevención de la osteoporosis en personas mayores.
- Reducción del riesgo de cáncer de colon.
- Mejora de la resistencia cardiovascular, especialmente en personas mayores o con enfermedades cardíacas.

El equipo técnico será el encargado de diseñar un plan de entrenamiento adaptado a las características y capacidades funcionales de cada participante, garantizando así que los ejercicios sean seguros, eficaces y adecuados para su situación personal.

### **2. Entrenamiento Aeróbico:**

Cada participante deberá realizar un mínimo de tres sesiones semanales de ejercicio aeróbico, ya sea de forma individual o en grupo. La actividad principal recomendada será caminar, debido a que es un ejercicio accesible, de bajo impacto y fácilmente adaptable a las capacidades de los participantes.

Además de caminar, los participantes podrán optar por otras modalidades como bicicleta, natación u otras actividades aeróbicas que se ajusten a sus preferencias y condiciones físicas.

Estas actividades, además de ser variadas y adaptables, aportan múltiples beneficios para la salud cardiovascular, metabólica y general, favoreciendo la mejora del bienestar físico de manera segura y progresiva.

De esta manera, se combinarán sesiones de entrenamiento de fuerza y actividades aeróbicas para ofrecer un enfoque integral y personalizado, que promueva la salud y el bienestar general de los participantes. Esta combinación permitirá mejorar tanto la resistencia cardiovascular como la fuerza muscular, adaptándose a las necesidades y capacidades individuales, y favoreciendo una mejor calidad de vida a largo plazo.

## **DESARROLLO Y SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA**

### **Horario de las sesiones**

- Lunes y miércoles: 10:00 – 11:00 y 12:00 – 13:00
- Martes y jueves: 15:30 – 16:30 y 16:30 – 17:30

Total: 8 horas semanales

### **Calendarización del programa (Anexo 1)**

El programa se organizará en tres bloques, cada uno con 16 participantes diferentes:

- Primer bloque: del 3 de febrero al 10 de abril
  - Duración: 10 semanas
  - Total: 80 horas (10 semanas × 8 horas/semana)
- Segundo bloque: del 28 de abril al 27 de junio
  - Duración: 9 semanas
  - Total: 72 horas (9 semanas × 8 horas/semana)
- Tercer bloque: del 6 de octubre al 12 de diciembre
  - Duración: 10 semanas
  - Total: 80 horas (10 semanas × 8 horas/semana)

Como parte del desarrollo del programa, se realizarán sesiones informativas, test de evaluación y sesiones prácticas. Además, se completará el cuaderno de seguimiento de manera diaria, lo que permitirá un control constante del progreso de cada participante.

El objetivo principal de las doce sesiones pautadas, continuadas y supervisadas, es fomentar la adherencia a la actividad física. Para ello, se garantizará la motivación de los

participantes, proporcionándoles las herramientas necesarias para mejorar sus hábitos de vida. Se busca promover un modelo de vida activo, en el que el ejercicio físico se convierta en una parte integral de su día a día.

Una vez concluidas las diez sesiones iniciales, se llevará a cabo un seguimiento trimestral y semestral, lo que permitirá evaluar el progreso de los participantes y ofrecer la posibilidad de incorporar nuevas ocho personas al programa, iniciando un nuevo ciclo de doce sesiones. Esto garantiza la expansión y continuidad del programa, favoreciendo una mayor inclusión en la actividad física.

## **SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PROGRAMA**

Para garantizar el correcto seguimiento y evaluación del programa, al inicio del mismo se organizará una reunión previa entre los tres agentes implicados: el Centro de Salud, el Polideportivo Municipal y el Área de Salud y Deporte. En esta reunión se definirán las patologías con las que se trabajará, los horarios en los que se atenderá a los pacientes y se entregarán los cuadernos de seguimiento que serán utilizados a lo largo del programa tanto por el personal de atención primaria como por el equipo técnico del polideportivo.

Durante la ejecución del programa, se establecerá un flujo de feedback constante entre los tres agentes involucrados, basado en el cumplimiento de los cuadernos de seguimiento. Este proceso de comunicación y retroalimentación es fundamental para ajustar las intervenciones y mejorar la experiencia de los participantes.

Una vez finalizadas las doce sesiones, se realizará una entrevista personal tanto con el personal técnico como con el personal médico. Posteriormente, se llevará a cabo una reunión entre los tres agentes para valorar el desarrollo y los resultados del programa. En esta evaluación se analizarán los siguientes aspectos:

- **Cumplimiento de los objetivos:** Se evaluará si los objetivos iniciales se han alcanzado y en qué medida.
- **Posibilidad de continuar con nuevas sesiones:** Dado que el inicio del programa se ha solapado con el verano, se valorará la viabilidad de extender el programa con otras doce sesiones.

- **Adhesión de los participantes:** Se analizará el porcentaje de participantes que desean seguir en el programa, lo que ayudará a valorar la **adherencia a la actividad física** y a medir el impacto positivo de la intervención técnica.
- **Resultados de los test iniciales y finales:** Se compararán los resultados obtenidos en los test iniciales con los resultados finales para evaluar los avances físicos conseguidos durante el programa.
- **Evolución de las pruebas médicas:** Se valorarán las mejoras obtenidas en las pruebas médicas realizadas a los participantes a lo largo del programa.
- **Sinergia entre las áreas implicadas:** Se analizará la colaboración entre los diferentes agentes y se valorará si es necesario mejorar la **comunicación** entre los mismos para optimizar el desarrollo del programa.
- **Futuro del programa:** Se discutirá la posibilidad de continuar con el programa, considerando las patologías que se podrían integrar en futuras ediciones y la manera de expandir los beneficios a otros grupos.
- **Plan de difusión:** Se evaluará el plan de difusión del programa y las posibles mejoras a implementar para aumentar su visibilidad y efectividad.

Este proceso de seguimiento y evaluación permite realizar ajustes en tiempo real, garantizando la calidad del programa y favoreciendo la mejora continua en la promoción de la salud a través de la actividad física.

## **AGENTES IMPLICADOS EN LA RED LOCAL**

El éxito del programa depende de la colaboración entre los siguientes agentes locales:

- **Personal del Centro de Salud de Estella-Lizarra**
  - Directora del Centro de Salud
  - Responsable de Enfermería del Centro de Salud
- **Personal del Ayuntamiento de Estella-Lizarra**
  - Área de Deporte y Salud
- **Personal del Pabellón Polideportivo Municipal Tierra Estella-Lizarreria**
  - Personal técnico encargado del programa:
    - Aníbal Soravilla García, Graduado en CAFD, Colegiado COLEFNA: Nº 67800.

## ANEXO I: CALENDARIZACIÓN DEL PROGRAMA 2025

ENERO							FEBRERO							MARZO							ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5						1	2						1	2		1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
														31													

MAYO							JUNIO							JULIO							AGOSTO						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4						1		1	2	3	4	5	6					1	2	3	
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31
							30																				

SEPTIEMBRE							OCTUBRE							NOVIEMBRE							DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				

1º PERIODO

2º PERIODO

3º PERIODO