

RECETA DEPORTIVA KIROL ERREZETA



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
OBJETIVOS DEL PROGRAMA	4
Objetivos generales:	4
Objetivos específicos:.....	4
ESTRUCTURA DEL PROGRAMA.....	5
DESARROLLO Y SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA	6
SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.....	7
AGENTES IMPLICADOS EN LA RED LOCAL	7

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 catorce mil 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 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.

La Receta Deportiva tiene como objetivo principal aunar la salud y la actividad física promoviendo la adherencia a la misma, permitiendo al personal médico de atención primaria prescribir ejercicio físico a personas inactivas o con alguna patología, adaptando las recomendaciones a las necesidades individuales de cada paciente.

Este programa ofrece una respuesta al envejecimiento saludable de la sociedad de Estella-Lizarra, siendo una línea estratégica clave del Área de Salud y Deporte.

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.
- 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.
- 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:

El personal del Centro de Atención Primaria de Estella-Lizorra identificará a los pacientes que podrán beneficiarse del programa. En esta fase, se seleccionarán personas con patologías metabólicas, fibromialgia y aquellas que tienen un estilo de vida sedentario. El número de participantes será de 20 personas en grupos de 5 máximo, lo que permitirá una atención personalizada y enfocada, asegurando que el personal técnico pueda brindar una atención completa a cada uno.

Segundo paso:

Una vez identificados, se les recomienda la práctica de actividad física adaptada y supervisada por profesionales del deporte, entregándoles la Receta Deportiva.

Tercer paso:

Con la Receta Deportiva en mano, los participantes se citan en el Pabellón Polideportivo Municipal Tierra Estella-Lizarrerrria, donde serán recibidos por el técnico responsable del programa. En esta primera cita, se realizará una evaluación inicial para definir el programa de 10 semanas.

El programa de entrenamiento se divide en dos tipos de intervenciones:

1. Entrenamiento de Fuerza:

Este entrenamiento se llevará a cabo en la sala de entrenamiento dirigido, dos veces por semana, bajo la supervisión de personal técnico especializado. El entrenamiento de fuerza tiene numerosos beneficios para la salud, tales como:

- Aumento de la masa muscular
- Disminución de la grasa visceral y corporal
- Ayuda en la aceleración del metabolismo
- Previene lesiones musculares y articulares

El personal técnico diseñará el entrenamiento de acuerdo con las características y necesidades funcionales de cada paciente, asegurando que los ejercicios sean adecuados para cada situación.

2. Entrenamiento Aeróbico:

El entrenamiento aeróbico recetado será la caminar, una actividad accesible y de bajo impacto que se ajusta a las necesidades de los participantes. Esta actividad, además de ser fácil de realizar, también tiene numerosos beneficios para la salud cardiovascular y general.

De esta manera, se combinarán sesiones de fuerza y aeróbicas para proporcionar un enfoque integral y personalizado que promueva la salud y bienestar de los participantes.

DESARROLLO Y SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA

Horario de las sesiones

- Lunes y miércoles: 10:00 – 11:00 y 12:00 – 13:00
- Martes y jueves: 16:00 – 17:00 y 17:00 – 18:00

Total: 8 horas semanales

Calendarización del programa (Anexo 1)

El programa se organizará en tres bloques, cada uno con 20 participantes diferentes:

- Primer bloque: del 2 de febrero al 31 de marzo
 - Duración: 9 semanas
- Segundo bloque: del 13 de abril al 19 de junio
 - Duración: 10 semanas
- Tercer bloque: del 5 de octubre al 11 de diciembre
 - Duración: 10 semanas

Como parte del desarrollo del programa, se realizarán sesiones informativas, test de evaluación y sesiones prácticas. El objetivo principal de las 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.

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 y el calendario de sesiones.

Una vez finalizadas las **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.
- **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.

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:
 - Colegiado COLEFNA: N° 67800.

ANEXO I: CALENDARIO DEL PROGRAMA 2026

ENERO

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRERO

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARZO

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAYO

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNIO

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

SEPTIEMBRE

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTUBRE

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVIEMBRE

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DICIEMBRE

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

PRIMER PERIODO

SEGUNDO PERIODO

TERCER PERIODO