

Seis localidades de la Mancomunidad Deportiva Navarra Sur implantarán el programa Receta Deportiva

Ablitas, Buñuel, Cabanillas, Cortes, Fustiñana y Murchante pondrán en marcha este programa de prescripción de actividad física para la salud, coordinado por la Mancomunidad Deportiva Navarra Sur y en colaboración con los centros de salud.

Los ayuntamientos de **Ablitas, Buñuel, Cabanillas, Cortes, Fustiñana y Murchante**, con la coordinación de la **Mancomunidad Deportiva Navarra Sur**, pondrán en marcha el programa **Receta Deportiva**, una iniciativa de prescripción de actividad y ejercicio físico para la salud que tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de la población mediante la incorporación de la actividad física como hábito saludable.

La Receta Deportiva establece una vía de colaboración entre el ámbito sanitario y los servicios deportivos municipales. El personal médico y de enfermería de los centros de salud podrá prescribir actividad física a aquellas personas que, por sus condiciones de salud, patologías o factores de riesgo, puedan beneficiarse de la práctica regular de ejercicio físico.

Una vez realizada la prescripción, la persona será derivada a los servicios deportivos, donde se llevará a cabo una **valoración inicial individual** que permitirá establecer un programa de ejercicio adaptado a sus características, necesidades y condición física.

Dos sesiones semanales durante diez meses

Las personas participantes realizarán un programa de **dos sesiones semanales de actividad física durante un periodo de diez meses**, con ejercicio adaptado y desarrollado de forma progresiva bajo supervisión profesional.

A lo largo del programa se trabajarán diferentes componentes de la condición física relacionados con la salud, buscando mejorar aspectos como la fuerza, la resistencia, la movilidad o la flexibilidad y, especialmente, conseguir que las personas participantes incorporen progresivamente la actividad física a su vida cotidiana.

El programa pretende así utilizar el ejercicio físico como una **herramienta de promoción de la salud y prevención**, complementaria a la atención sanitaria, especialmente entre personas con patologías o factores de riesgo que pueden mejorar mediante la adopción de hábitos de vida más activos.

Un programa coordinado por la Mancomunidad

La **Mancomunidad Deportiva Navarra Sur** será la encargada de coordinar la **implantación y desarrollo de la Receta Deportiva** en los seis municipios,

aprovechando la estructura técnica y deportiva existente y estableciendo criterios comunes de funcionamiento, seguimiento y evaluación.

Esta coordinación permitirá trabajar conjuntamente con los ayuntamientos y los centros de salud y ofrecer un modelo común de intervención, garantizando que las personas derivadas reciban una atención adecuada y un seguimiento durante todo el proceso.

La implantación conjunta en **Ablitas, Buñuel, Cabanillas, Cortes, Fustiñana y Murchante** permitirá, además, acercar este servicio a la ciudadanía en sus propias localidades, facilitando el acceso a la actividad física y evitando que la población tenga que desplazarse a otros municipios para participar en el programa.

Deporte y salud, trabajando juntos

Entre los principales objetivos de la Receta Deportiva se encuentran la **promoción de estilos de vida saludables, la prevención de enfermedades, la mejora de determinadas patologías y factores de riesgo, el envejecimiento activo y la mejora del bienestar físico y social de las personas participantes.**

La puesta en marcha del programa supone un importante paso adelante en el modelo deportivo de los municipios participantes y de la propia Mancomunidad, ampliando el papel tradicional de los servicios deportivos y reforzando su función como agentes de promoción de la salud.

Con la implantación de la Receta Deportiva, los seis ayuntamientos participantes y la **Mancomunidad Deportiva Navarra Sur** refuerzan su apuesta por un modelo en el que **salud y deporte trabajan de manera coordinada**, poniendo los recursos deportivos municipales al servicio de la mejora de la salud y la calidad de vida de la ciudadanía.

Próximamente se ofrecerá información detallada sobre el inicio del programa, el procedimiento de derivación desde los centros de salud y las condiciones de participación en cada una de las localidades.



CON LA COLABORACIÓN DE:



Instituto Navarro del Deporte
y de la Actividad Física



Nafarroako Kirolaren eta
Jardueren Fisikoaren Institutua

