

Una vida más
saludable gracias al
ejercicio físico



LUGAR

*Receta de Ejercicio Físico en el
Centro de Salud de Ansoáin

*Desarrollo del Programa en las
Instalaciones Deportivas de IDAKI

FECHAS

*De septiembre a final de junio

SERVICIO DE DEPORTES
DE ANSOÁIN

948 13 22 88

kirola-salud@ansoain.es



Gobierno
de Navarra Nafarroako
Gobernua



Instituto Navarro del Deporte
y de la Actividad Física



Nafarroako Kirolaren eta
Jarduera Fisikoaren Institutua



NAVARRA
Región europea
del deporte 2027
Un territorio que inspira,
un deporte que transforma



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



RECETA DE EJERCICIO FÍSICO



Empieza a sentirte mejor



La **inactividad física** es uno de los principales factores en el declive de la salud y autonomía. Ante esto, la **práctica de actividad física** es esencial para obtener una buena calidad de vida, hecho constatado por diversos estudios.

Dichos estudios demuestran que la **adherencia al ejercicio físico** conlleva tener menor riesgo de padecer ciertas enfermedades crónicas y mejora la calidad de vida de aquellas personas ya diagnosticadas con alguna de ellas.

Es un hecho demostrado igualmente que las personas sedentarias que empiezan a practicar ejercicio físico dicen **sentirse mejor**. La receta de ejercicio físico es por tanto, el comienzo a una vida más sana.

Infórmate en el Centro de Salud de Ansoáin

Los y las profesionales del Centro de Salud serán quienes te informen de los requisitos para recetarte el ejercicio físico como parte del tratamiento y te derivarán al programa dirigido por una Graduada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.



01

La receta paso a paso

La persona con receta es entrevistada en las instalaciones deportivas municipales de IDAKI por una profesional del deporte y derivada a un grupo específico.

02

El programa tiene una duración de 10 meses, pudiendo incorporarse en cualquier momento del año.

Cada semana se realizan 2 o 3 sesiones grupales dirigidas y controladas.

03

Periódicamente se evalúa el progreso de cada participante y se le facilitan rutinas y consejos para llevar una vida más saludable.