

NOTA DE PRENSA

La Receta Deportiva de Ribaforada cumple 9 meses con un balance muy positivo de participantes y técnicos y anuncia nuevos grupos para noviembre

Tras nueve meses de actividad orientada a la salud y la autonomía personal, dos de los grupos de entrenamiento concluyen su ciclo en noviembre, dando paso al inicio de dos nuevos grupos dirigidos a la ciudadanía.

RIBAFORADA. — El programa municipal "Receta Deportiva" de Ribaforada alcanza sus primeros nueve meses de funcionamiento consolidándose como una herramienta clave de salud pública y prevención en la localidad. Impulsado por el Ayuntamiento de Ribaforada, el Consultorio Médico local —perteneciente a la Zona Básica de Salud de Buñuel— y el Centro Deportivo de Ribaforada, en el marco de las ayudas del Instituto Navarro del Deporte y la Actividad Física (INDAF) del Gobierno de Navarra, el programa ofrece una valoración sumamente satisfactoria tanto por parte de las personas usuarias como del equipo técnico.

Coincidiendo con este balance de nueve meses de andadura, el Ayuntamiento y los responsables del programa han anunciado que durante el próximo mes de noviembre finalizarán su ciclo dos de los grupos de entrenamiento actuales y, de manera inmediata, comenzarán la actividad dos nuevos grupos dirigidos a personas derivadas desde atención primaria o interesadas en mejorar su condición física.

Un balance muy positivo: mejoras en salud, movilidad y fuerza diaria

Las participantes en las sesiones han expresado una enorme satisfacción con los resultados obtenidos tras estos nueve meses de trabajo continuado. Tal y como coinciden en señalar usuarias del programa como Rosi y Ester, la experiencia ha supuesto un cambio cualitativo respecto a sus hábitos anteriores, que se limitaban principalmente a dar paseos o andar en bicicleta.

Las usuarias valoran la Receta Deportiva como una iniciativa "totalmente recomendable al 100%" y destacan los beneficios directos percibidos en su estado físico general. Entre las mejoras más notorias señalan el incremento de masa muscular, la ganancia de energía y, de manera muy especial, una notable evolución en la movilidad y soltura de sus articulaciones y movimientos cotidianos. Las participantes manifiestan sentirse muy contentas con el seguimiento recibido y coinciden unánimemente en sus ganas de repetir y mantener la práctica regular de ejercicio físico en el gimnasio municipal.

La valoración técnica: entrenamiento funcional y progresión adaptada

Por su parte, el monitor e instructor del Centro Deportivo de Ribaforada, Juan, califica el programa de "completamente necesario" para la población de la localidad, especialmente para personas adultas y personas mayores que requieren pautas adaptadas.

Según explica el entrenador, el trabajo desarrollado no se limita a un ejercicio convencional, sino que combina de forma integral ejercicios de movilidad, coordinación, potencia y fuerza mediante tareas funcionales —como el uso de pesas *kettlebell*—. El objetivo prioritario es que los ejercicios realizados en el gimnasio tengan una transferencia directa a las actividades de la vida diaria de los participantes, aumentando su autonomía y calidad de vida.

El técnico subraya la importante progresión observada en el alumnado desde el inicio de las sesiones. A través de una exigencia gradual y controlada —incrementando progresivamente el número de repeticiones y la carga de peso conforme se consolida una técnica correcta—, los usuarios han logrado superar sus marcas iniciales con total seguridad. De cara a la nueva etapa, el monitor anima a continuar la práctica e invita a sumarse a las nuevas incorporaciones, recordando que el entrenamiento comienza siempre desde los fundamentos básicos hasta alcanzar la progresión adecuada a cada persona.

Renovación en noviembre: finalizan dos grupos e inician dos nuevas promociones

El programa contempla una estructura orientada al aprendizaje, la adscripción de hábitos saludables y la progresión física controlada. Tras cumplirse estos nueve meses de seguimiento intensivo:

- **Finalización de grupos:** Durante el mes de noviembre concluirán su ciclo dos de los grupos de entrenamiento actuales.
- **Apertura de nuevos grupos:** De forma simultánea, comenzarán su actividad dos nuevos grupos de Receta Deportiva en el Centro Deportivo de Ribaforada, abriendo la oportunidad de incorporarse a nuevas personas usuarias.
- **La receta deportiva no acaba aquí:** Las personas que han participado en la receta deportiva podrán seguir realizando ejercicio físico dirigido, en el propio gimnasio, a través de un nuevo programa que tiene como objetivo que estos grupos sigan mejorando su salud.

Se recuerda que el programa está dirigido a personas mayores de 18 años prescritas por los servicios médicos y de enfermería del centro de salud —especialmente indicadas para el abordaje de patologías crónicas como hipertensión arterial,

diabetes tipo 2, dislipemia, obesidad, enfermedades respiratorias o sedentarismo—, con tarifas bonificadas de 20 euros en total para los 10 meses para socios del centro deportivo y 70 euros para no socios.

Las personas interesadas en incorporarse a los nuevos grupos que se inician en noviembre pueden dirigirse al Consultorio Médico de Ribaforada para valorar su prescripción o acudir a la Oficina de Deporte del Ayuntamiento de Ribaforada para tramitar su inscripción.