

Estudio descriptivo de los servicios ofrecidos para los usuarios de parques biosaludables de Galicia

Descriptive study of services offered to users of parks bio healthy of Galicia

Víctor Arufe Giráldez, Lidia Cortés Seoane y Xisela Alcides Suárez.

Universidad de A Coruña

Resumen: La preocupación de los ciudadanos por la salud crece año tras año, hasta el punto que numerosos ayuntamientos han invertido una importante partida presupuestaria en la creación de parques de actividad física para mayores, parques biosaludables o parques geriátricos como denominan algunos autores. Estos parques se pueden definir como espacios verdes que integran numerosos equipos para el desarrollo de la condición física dentro de un área urbana o extraurbana. Su diseño está focalizado hacia la oferta de práctica deportiva para población adulta. A través de este trabajo se pretende analizar de forma descriptiva algunos de los servicios con los que cuentan estos parques. La muestra estuvo formada por 30 parques biosaludables de Galicia, construidos entre los años 2010 y 2012. La recogida de datos se realizó a través de un cuestionario creado ad hoc. Las variables que se sometieron a estudio para este trabajo son la disponibilidad de una fuente con agua potable, disponibilidad de un aseo público, presencia de un profesional del deporte, estado de las máquinas e información para el usuario sobre el uso de las máquinas. Los resultados constatan que muchos de los ayuntamientos promotores de parques biosaludables no tienen en cuenta la prestación de unos servicios mínimos que son necesarios para la práctica del ejercicio físico en personas mayores, con el fin de garantizar un cuidado óptimo de su salud.

Palabras clave: Parques biosaludables; ejercicio físico; servicios usuarios; calidad; tercera edad.

Summary: The worry of the citizens for the health grows year after year, up to the point that numerous town halls have invested an important budget item in the creation of parks of physical activity for major, parks bio healthy or geriatric parks since some authors name. These parks can be defined as green spaces that numerous equipments integrates for the development of the physical condition inside an urban area or extraurban. His design is focused towards the offer of sports practice for adult population. Across this work one tries to analyze of descriptive form some of the services with those who count these parks. The sample was formed by 30 parks bio healthy of Galicia, constructed between the year 2010 and 2012. The withdrawal of information was realized across a created ad hoc questionnaire. The variables that surrendered to study for this work are the availability of a source with drinkable water, availability of a public bathroom, presence of a professional of the sport, been of the machines and information for the user on the use of the machines. The results state that many of the town halls promoters of parks bio healthy do not bear in mind the presentation of a few minimal services that are necessary for the practice of the physical exercise (fiscal year) in major persons, in order to guarantee an ideal care of his health.

Key words: Parks bio healthy; physical exercise; services users; quality; third age.

Introducción

Actualmente, existen numerosos estudios (Arufe, García & Rodrigues, 2012) que confirman la alta prevalencia de diversas patologías asociadas al sedentarismo y unos hábitos de vida insaludables, propios de la sociedad actual (mala alimentación, tabaco, excesivo estrés, alcohol, fármacos, etc.).

La preocupación por la salud crece año tras año, hasta el punto que numerosos ayuntamientos han invertido una importante partida presupuestaria en la creación de parques de actividad física para mayores, parques biosaludables o parques geriátricos como denominan algunos autores (Romo, García & Chinchilla, 2012). En el año 2010 se registraron un total de 110 parques biosaludables en Galicia y 10 más en fase de construcción (Romo, García, García & Chinchilla, 2010).

Estos parques se pueden definir como espacios verdes que integran numerosos equipos para el desarrollo de la condición física dentro de un área urbana o extraurbana (Hernández, 2009; Hernández, et al., 2010). Su diseño está focalizado hacia la oferta de práctica deportiva para población adulta. En estos parques se instalan numerosas máquinas que, aparentemente, son útiles para el trabajo de la fuerza muscular, trabajo aeróbico, coordinación, movilidad articular y flexibilidad y en algunos casos relajación (Rodríguez, 2007).

El trabajo motriz en estos parques está basado primordialmente en una rama de la fisioterapia que se denomina la quinesioterapia o cinesiterapia (Sáez, Rodríguez & López, 2007). Entendida esta como la ciencia que aborda el ámbito de las patologías y lesiones a través del movimiento de las articulaciones y músculos por medio de movimientos

activos o pasivos de todo el cuerpo o de alguna de sus partes. A través de la quinesioterapia se pretende mejorar la capacidad cardiovascular del sujeto, su respuesta muscular y su fuerza, a la vez de mejorar la movilidad de las articulaciones, tendones y ligamentos.

Pero en contraposición a los aspectos positivos que puede tener el hecho de realizar ejercicio físico en estos parques, nos surgen una serie de dudas que deseamos solventar con la realización de este trabajo y otros trabajos que se publicarán más adelante:

¿Realizan los usuarios de estos parques los ejercicios de forma correcta?. ¿Pueden existir casos en algunos sujetos donde los ejercicios realizados no sean recomendados desde el punto de vista médico para una patología previamente diagnosticada?. ¿Hay algún profesional del deporte supervisando y prescribiendo ejercicio a estos sujetos?. ¿Qué nivel de esfuerzo le supone a estas personas la realización de estos ejercicios?. ¿En qué estado se hallan estas máquinas?, en el caso de que alguna no funcione correctamente ¿hay algún cartel o señal que indique este aspecto?. ¿Todos los aparatos cuentan con un cartel bien visible y legible sobre cómo realizar el ejercicio?. ¿Posee alguna imagen gráfica para facilitar su ejecución?. ¿Cómo es la práctica deportiva que realizan estas personas en los parques?, etc.

Para este artículo, hemos analizado los servicios en materia de higiene e hidratación que ofrecen estos parques a sus usuarios, así como la presencia o no de un profesional del deporte para asesorar e informar a la población adulta.

Método

Dado que el objetivo de este trabajo, es analizar descriptivamente los servicios que ofrecen una muestra de parques biosaludables de Galicia, se ha seleccionado los más representativos y de interés para la población, analizando la disponibilidad de aseos públicos en el propio parque, fuentes de agua potable y estado de las máquinas. Primeramente se analizó parte de la literatura publicada en los últimos 5 años sobre los

parques biosaludables para personas mayores. A raíz de los artículos analizados se escogieron diversos parámetros que pueden definir la calidad y funcionalidad de los parques biosaludables, y que pudieran ser de interés para incorporar en el cuestionario de recogida de datos, confeccionándose así un cuestionario formado por 20 ítems.

Posteriormente, se procedió a la recogida de datos a través de un cuestionario creado ad hoc para analizar distintos parámetros sobre el estado actual de los parques biosaludables de distintos ayuntamientos de Galicia.

Los datos de la muestra formada por 30 parques biosaludables se trataron a través del programa estadístico PASW versión 18.

Resultados

La muestra estuvo formada por 30 parques biosaludables de Galicia, construidos entre los años 2010 y 2012. En relación a los resultados publicados en este trabajo, nos centraremos en las siguientes 4 variables:

- Disponibilidad de una fuente con agua potable.
- Disponibilidad de un aseo público.
- Estado de las máquinas
- Información para el usuario sobre el uso de la máquina

En el gráfico 1 se observa que la gran mayoría de los parques no gozan de una fuente cercana o inmersa dentro del propio parque, ofreciendo este servicio tan sólo el 17.2% dentro del propio parque y un 20.7% de los parques analizados poseen una fuente en las inmediaciones del parque.

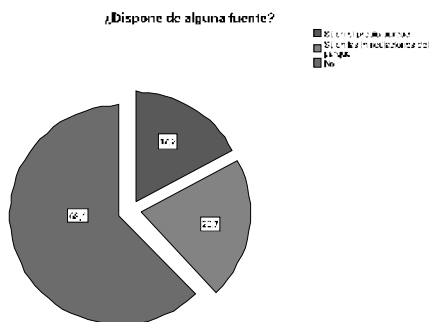


Gráfico 1. Disponibilidad de una fuente de agua potable

Otro de los parámetros evaluados ha sido la disponibilidad de un aseo público, en este sentido la cifra de parques que no poseen este servicio se amplía notablemente, representando un 89.7% de la muestra, frente al restante 10.3% que si posee un aseo público en las inmediaciones.

Realizando una valoración del estado de las máquinas, en base a distintos factores como: la presencia de óxido, pérdida de pintura, ruidos de articulaciones, roturas, etc. Un 69% de los parques analizados en la

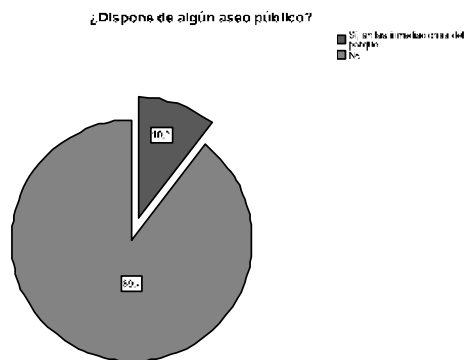


Gráfico 2. Disponibilidad de aseo público

muestra posee un buen estado, estando relacionado este hecho quizá con la reciente fabricación de los mismos.

Analizando los carteles e información ofrecida al usuario para el manejo de las máquinas, se detecta que el 73.3% de la muestra sí que posee algún soporte visual para mostrar al usuario la forma de realización de los diferentes ejercicios.



Gráfico 3. Estado de las máquinas

El 62.1% de los parques biosaludables de esta muestra de estudio no poseen una fuente de agua potable y tan sólo el 17.2% la posee en el propio parque.

En relación a la presencia baños públicos tan sólo un 10.3% poseen de un aseo público en las inmediaciones del parque.

El estado de las máquinas es óptimo en un 69% de los casos, existiendo un porcentaje de 3.4% de parques que presentan un estado de deterioro importante.

La mayoría de las máquinas incorporadas en estos parques poseen carteles indicadores de las formas de uso de la misma (73.3%).

Por último, añadir que ninguno de los parques analizados contaba con la presencia de un profesional del deporte dirigiendo, asesorando o planificando el ejercicio físico realizado por los usuarios de estos parques.

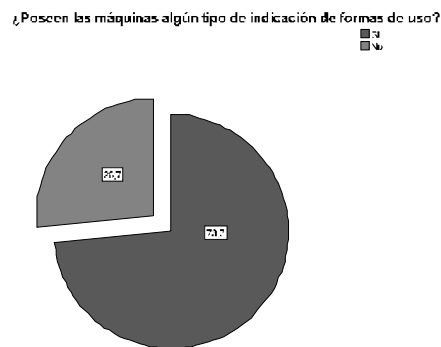


Gráfico 4. Carteles indicadores de las formas de uso de las máquinas

Discusión

Si bien existen en la literatura numerosos estudios que abordan el gran servicio que ofrecen estos parques a la población, son menos los trabajos que realizan un enfoque crítico de la utilidad de los mismos, principalmente debido a la ausencia de un profesional del deporte que supervise el trabajo de los usuarios.

Hernández et al. (2010) constatan en su trabajo analítico de los parques biosaludables de Málaga que un 63% de los parques no disponían de un cartel informativo sobre el uso de los aparatos, cifra distinta a la obtenida en nuestro trabajo. Sin embargo hallamos cifras similares en relación a la antigüedad de los parques, la mayoría de estos creados en los dos últimos años.

Con respecto a la disposición de fuentes cercanas o en el propio parque los números de este estudio son coincidentes con el de otros autores (Hernández, et al., 2010) quienes detectan que en un 37% de los circuitos es posible encontrar una fuente cercana para beber agua durante su uso y disfrute.

Los resultados constatan que muchos de los ayuntamientos promotores de parques biosaludables no tienen en cuenta la prestación de unos servicios mínimos que son necesarios para la práctica del ejercicio físico en personas mayores.

Así la cercanía de una fuente para hidratarse durante la práctica deportiva o los aseos públicos en el propio parque son servicios necesarios para poder prestar especialmente a este sector de población.

Por otro lado, resulta alarmante que el 100% de los parques no dispongan de un profesional del deporte para dirigir y asesorar sobre la correcta ejecución de los ejercicios a los usuarios. En otros países los ayuntamientos promotores de estos parques contratan a personas cualificadas y competentes en el ámbito de la programación del ejercicio físico para informar y asesorar a la población adulta que asista a estas zonas de actividad física al aire libre. Las iniciativas tímidas registradas en España hasta la actualidad se han puesto de manifiesto en jornadas puntuales de formación sobre el uso de los aparatos del parque destinadas para personas mayores, o el atendimiento de un técnico deportivo uno o dos días a la semana, tal como se realiza en el programa Enforma de la Comunidad de Madrid. La línea de actuación a seguir será la de cubrir los servicios mínimos para los usuarios de estos parques y ofrecerle asesoramiento, a través de un profesional del deporte cualificado y

competente, en el uso de las máquinas y programación del ejercicio al menos 8 horas al día durante 5 días por semana.

Referencias

- Arufe, V., García, J. L., & Rodrigues, V. (2012). La importancia de los ayuntamientos como agentes de promoción de la actividad física saludable en personas mayores. *Habilidad Motriz*(38), 22-38.
- Hernández, E. (2009). Estudio de los circuitos biosaludables para la tercera edad en España. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(33), 25-38.
- Hernández, E., Fernández, E., Merino, R., & Chinchilla, J. (2010). Análisis de los Circuitos Biosaludables para la tercera edad en la provincia de Málaga (España). *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 17, 99-102.
- Rodríguez, C. (2007). El parque geriátrico: fisioterapia para nuestros mayores. *Gerokomos*, 18(2), 1-7.
- Romo, V., García, J. L., & Chinchilla, J. (2012). Circuitos biosaludables y cumplimiento de las normas sobre actividad física para mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(47), 1-6.
- Romo, V., García, J. L., García, F. J., & Chinchilla, J. L. (2010). Los parques biosaludables en Galicia. Mapa geográfico. *Revista de Investigación en Educación*, 8, 55-61.
- Sáez, C., Rodríguez, C., & López, R. (2007). El parque geriátrico: fisioterapia para nuestros mayores. *Gerokomos*, 18(2), 84-88.

