

Parques Biosaludables



AÑO DE INICIO
2014

CIUDAD
Lagos

NÚMERO DE HABITANTES
31.049

PAÍS
Portugal

TÍTULO ORIGINAL
Parques BioSaudáveis

TEMAS
DDHH, CIVISMO Y CONVIVENCIA, Convivencia, Relaciones intergeneracionales, DESARROLLO URBANO Y MOVILIDAD, Calidad urbana, Desarrollo urbano, Parques y jardines, IGUALDAD E INCLUSIÓN SOCIAL, Desarrollo comunitario, SALUD Y DEPORTES, Educación para la salud, Instalaciones deportivas, Prevención, Promoción de la salud

GRUPOS DE EDAD

[19-25](#) [26-40](#) [41-65](#) [+65](#)

JUSTIFICACIÓN Y RESUMEN



La falta de práctica de ejercicio físico y el aumento consecuente del sedentarismo trae consecuencias negativas para la salud de las personas. Para combatir esta situación, el Ayuntamiento de Lagos apostó por dotar al municipio de **Parques Biosaludables**, gimnasios al aire libre que combinan el deporte y el ocio, con el objetivo de incentivar entre la población adulta la práctica informal de ejercicio físico, contrarrestar el sedentarismo y estimular la convivencia.

Los parques biosaludables son espacios equipados con aparatos especialmente diseñados para trabajar partes concretas del cuerpo y prevenir o tratar diferentes dolencias o lesiones. Su utilización es especialmente recomendable para las personas mayores de 60 años porque ayuda a mejorar el sistema cardiovascular y la tensión arterial, permite mejorar la movilidad, aumenta la flexibilidad y fortalecer los músculos y los huesos.

El hecho significativo de Lagos es que siendo una ciudad pequeña ya dispone de 12 parques de este tipo repartidos por todo el municipio. Las zonas donde se ubican suelen ser lugares de fácil acceso para la ciudadanía, lugares concurridos como plazas, parques, zonas amplias, etc., adaptando cada área deportiva a la particularidad de cada espacio, y promoviendo la convivencia entre generaciones. Para ello, algunos de los parques biosaludables han sido construidos junto a parques infantiles.

Así, los parques biosaludables son también lugares de encuentro, de socialización y de disfrute y diversión, que motivan a las personas a salir de sus casas e ir a practicar ejercicio, a la vez que fomentan el contacto y el establecimiento de relaciones con otras personas.

OBJETIVOS



- Incentivar la práctica deportiva al aire libre con el fin de combatir el sedentarismo y fomentar la convivencia.
- Promover un estilo de vida saludable entre la población adulta y el envejecimiento activo.
- Garantizar que todas las personas del municipio tengan acceso a estos parques mediante su implementación en toda la ciudad.
- Fomentar la práctica deportiva al aire libre y de ocio como alternativa a la práctica deportiva federada, desarrollada en instalaciones cerradas y tradicionales.
- Dar respuesta a la petición de la ciudadanía de acciones para favorecer la práctica deportiva al aire libre en toda la ciudad, ya que las prácticas deportivas tradicionales se desarrollan principalmente en núcleos habitacionales de la periferia urbana.

METODOLOGÍA



Los parques biosaludables de Lagos se han ido implementando en distintas etapas, llegando actualmente a 12, repartidos por todo el municipio.

El equipamiento de los parques biosaludables consiste en aparatos deportivos como por ejemplo: volantes, patines, ascensores, esquí de fondo, surf, entre otros. Cada uno de ellos viene acompañado de un panel informativo donde figuran sus instrucciones de uso y funciones específicas. Por ejemplo: el volante potencia y desarrolla la musculatura superior y mejora la flexibilidad general de las sus articulaciones; los patines ayudan a mejorar la movilidad de los miembros inferiores, aportando coordinación al cuerpo y equilibrio y aumentan la capacidad cardíaca y pulmonar; el surf mejora la flexibilidad y coordinación.

Algunos de los parques fueron financiados gracias a los presupuestos participativos, y otros a través del Programa Salud en Movimiento que fomenta la actividad física para mejorar la salud en edades superiores a los 40 años.

Los parques biosaludables están instalados en zonas urbanas y rurales como complemento a otras actividades de ocio (caminatas, paseos en la naturaleza, etc.).

El Ayuntamiento de Lagos lleva a cabo esta experiencia con la colaboración de los consejos de distrito de la ciudad.

CONTEXTO SOCIAL Y URBANO DE LA EXPERIENCIA



Lagos es una ciudad portuguesa perteneciente al distrito de Faro, región del Algarve. El municipio cuenta con 31.048 habitantes.^[2] La mayoría de la población vive en la costa y trabaja en los sectores turismo y servicios. En el año 2012, la Unión Litoral otorgó a la ciudad una medalla por sus esfuerzos por convertirse en un destino turístico sostenible. La región interior, mucho menos habitada, se dedica a la agricultura y a la silvicultura.

Basada en los censos de 2011, para una población de 31.049 habitantes, en Lagos existen 24.571 personas, entre jóvenes y adultos, de 20 a 75 años, que representan el casi 80% de la población, la cual puede disfrutar en su mayoría de los equipamientos de estos parques.

EVALUACIÓN E IMPACTO



Los parques biosaludables son una buena opción para mejorar la forma física y la calidad de vida de las personas. Contribuyen a disminuir el sedentarismo y aportan beneficios no solo a nivel corporal sino también mental: ayudan a mejorar el humor y la autoestima, a reducir el estrés y a favorecer las relaciones sociales.

A través de un circuito por los distintos elementos de estos parques, se contribuye a mantener el cuerpo activo y a mejorar su calidad de vida, además de favorecer la convivencia.

Puntos fuertes:

-En 2014 solo existía 1 parque biosaludable en la ciudad, actualmente (2018) existen 12.

-La población de Lagos hace uso diario de estos equipamientos.

Propuestas de futuro:

- Mantener y/o aumentar el número de parques biosaludables en el municipio.
- Realizar estrategias de sensibilización de forma que más personas utilicen estos equipamientos.

ORGANIZACIÓN

Câmara Municipal de Lagos (Ayuntamiento de Lagos)

<https://www.cm-lagos.pt/municipio/noticias/4071-municipio-ja-tem-instalados-12-parques-bio-s-audaveis>

WEB DE LA EXPERIENCIA

<https://www.cm-lagos.pt/municipio/noticias/4071-municipio-ja-tem-instalados-12-parques-bio-s-audaveis> SI