

Salamanca: Parques Biosaludables Dinamizados

III Jornada sobre la Implementación Local de la Estrategia de
Promoción de la Salud y Prevención en el SNS
"Caminando juntos por la Salud"



Emma Lourenço Núñez

Técnico de Salud Pública

Ayuntamiento de Salamanca

atusalud@aytosalamanca.es

A decorative graphic at the bottom of the slide consisting of two wavy, horizontal lines. The top line is a dark blue color, and the bottom line is a light grey color. Both lines curve gently across the width of the slide.



**Necesidad de espacios abiertos
para promover la actividad física**

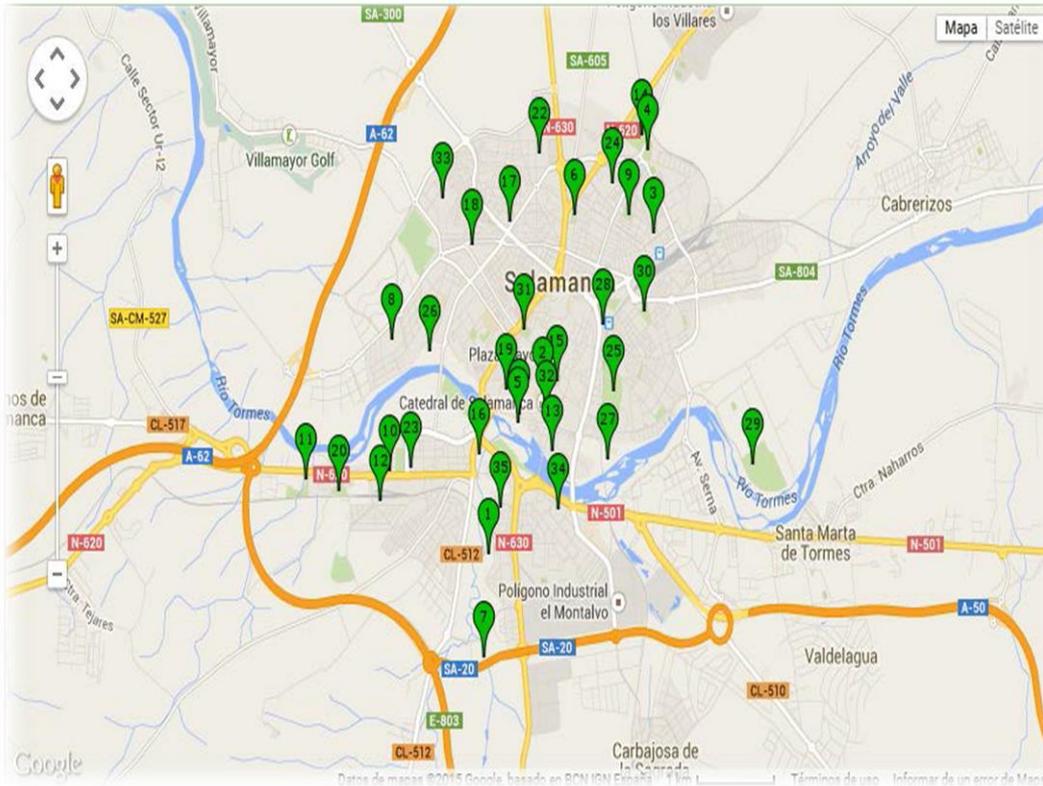


En Salamanca..

- Aumento del número de parques en la ciudad en 5 años
- Gran número de usuarios:
 - Heterogeneidad
 - Distintos horarios de afluencia
 - No deportistas habituales



Análisis de los parques



- *Número de parques*
- *Situación*
- *Afluencia*

Observar a las personas que utilizan los parques



Algunas ideas

- Coincidencia con zona de movilidad activa
- Visible/accesible
- Percepción de seguridad
 - Buena iluminación
 - No recovecos/zonas apartadas
- Disposición de aparatos
 - Actividad física
 - Favorecer actividad grupal
- Tipo de aparatos



Propuesta:

Parques Biosaludables Dinamizados



Animar, motivar y formar a distintos grupos ,a través de un profesional, a que realicen una actividad física de forma diaria

Informar y formar sobre el correcto uso de las distintas máquinas que existen en los parques, para que el ejercicio realizado sea una fuente de salud, y no la causa de futuros problemas físicos

Crear rutinas de ejercicios que los usuarios puedan aprender y seguir una vez acabada la actividad

Enseñar la importancia de realizar un correcto calentamiento antes de empezar a ejercitarse

Dar a conocer este recurso existente para la realización de actividad física a los profesionales sanitarios y a aquellos otros profesionales del bienestar social que puedan contribuir a difundirlos

Actividades Contempladas

Captación
de usuarios

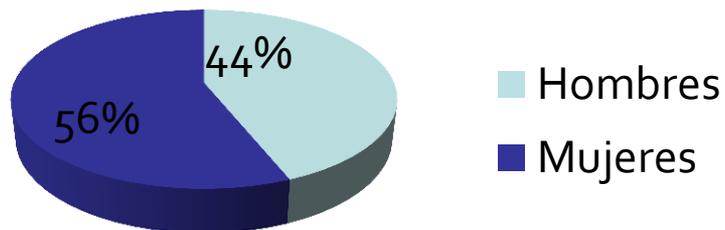
Creación
de grupos

Establecimiento
de horarios

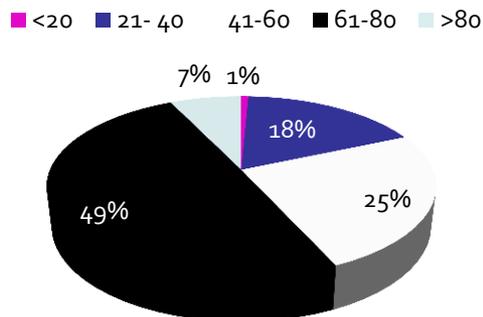
Seguimiento/
mantenimiento
de aparatos

Conclusiones del Programa

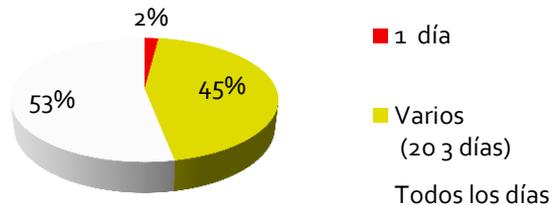
Usuarios por Sexo



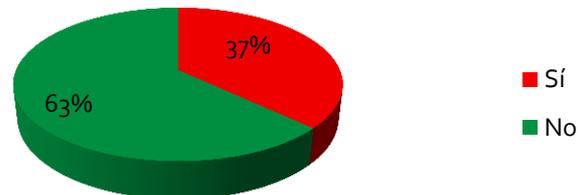
Rangos de edad de los usuarios



Frecuencia de asistencia semanal

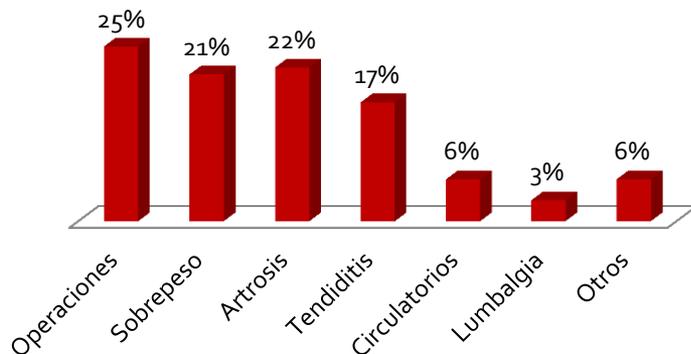


Limitación Física

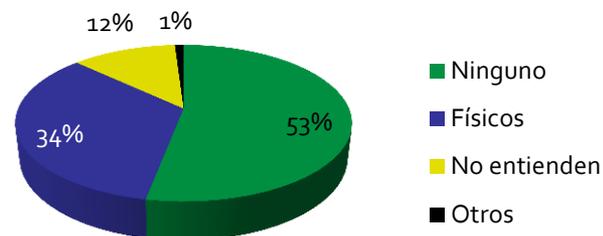


Conclusiones del Programa

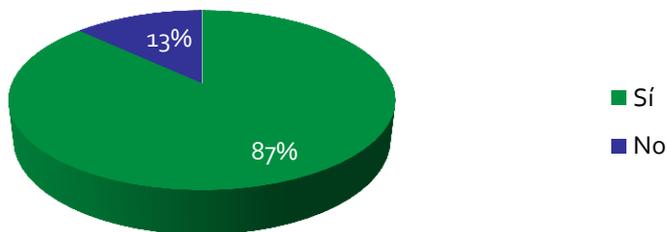
Problemas Físicos



Dificultades para el uso de máquinas



¿Es necesario un monitor en el parque?

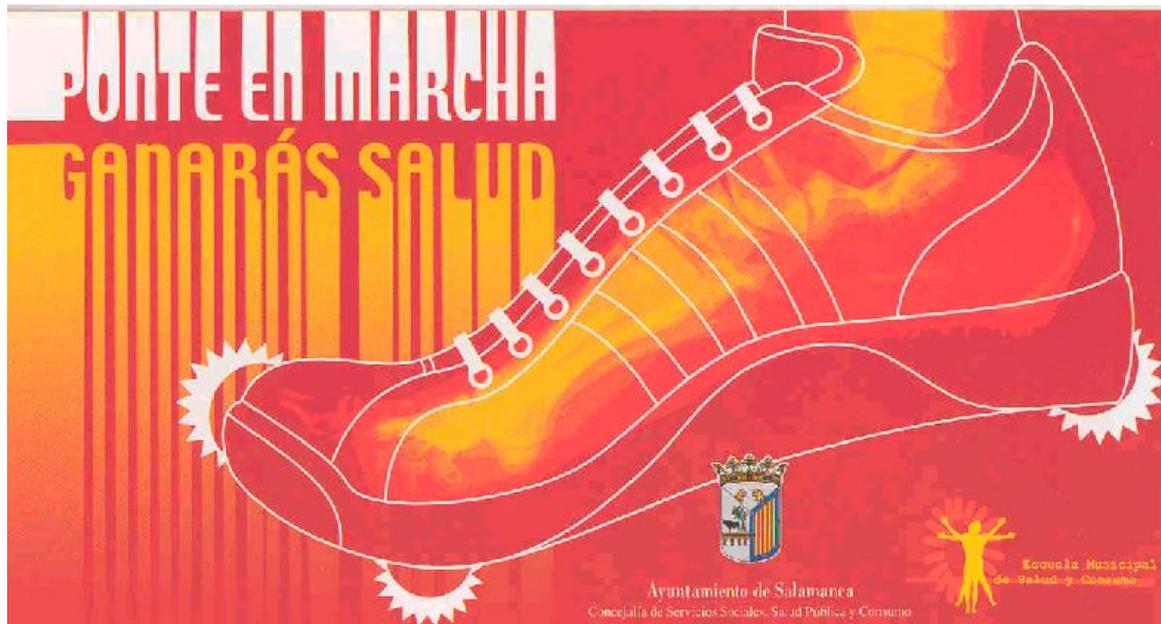


Conclusiones

Intersectorialidad

- Necesaria coordinación entre diferentes servicios (deportes, medio ambiente, salud pública, urbanismo, ingeniería civil...)
 - Mesa intersectorial como instrumento para ganar salud
 - Voluntad y compromiso: incluir la salud en la agenda política
- 

Otras actuaciones sobre actividad física





GRACIAS

Bethbella