

ARTÍCULO ORIGINAL

Los parques biosaludables en Galicia. Mapa geográfico

Vicente Romo Pérez

vicente@uvigo.es

Universidad de Vigo

José Luis García Soidán

jlsoidan@uvigo.es

Universidad de Vigo

Francisco Javier García Núñez

ffavier@uvigo.es

Universidad de Vigo

José Luis Chinchilla Miguet

jlchinchilla@uma.es

Universidad de Málaga

RESUMEN: Objetivo: Identificar y censar los parques biosaludables en Galicia y comparar el ratio usuarios/parque en los ayuntamientos agrupados por número de habitantes. Material y método: Para ello se llevó a cabo un estudio descriptivo con entrevistas telefónicas, en mayo de 2009, a los departamentos municipales responsables de los parques biosaludables. Resultados. Estos equipamientos se distribuyen en las cuatro provincias gallegas: A Coruña (37), Lugo (16), Ourense (32) y Pontevedra (25) Conclusiones: En Galicia hemos censado 110 parques en funcionamiento y 10 más en fase de construcción. El análisis de la distribución geográfica de estos equipamientos sugiere que su ubicación no sigue razones técnicas. Pudiera ser que los criterios fueran de oportunidad política. Las personas mayores que viven en municipios de menos de 10 mil habitantes en Galicia, tienen más facilidad de acceso a estas instalaciones, en relación con los de los municipios mayores.

PALABRAS CLAVE: Parques geriátricos, Parques Biosaludables, Actividad física, Personas mayores

Biohealthy parks in Galicia. Geographical map

ABSTRACT: Aims: To identify and register biohealthy parks in Galicia, and to compare the park users in municipalities grouped by number of inhabitants' ratio. Material and method: A descriptive study was carried out by telephone interviews, to study the municipal responsible departments for biohealthy parks in May 2009. Results: These facilities were distributed in four Galician provinces: A Coruña (37), Lugo (16), Ourense (32) and Pontevedra (25). Conclusions: In Galicia we have unaccounted 110 operative parks and 10 more in project or/under construction. The analysis of the geographical distribution of these facilities suggests that their location does not follow technical reasons. It could be that the criteria were of political opportunity. Older people living in municipalities of less than 10,000 inhabitants in Galicia, have easier access to these facilities, in relation to the larger municipalities.

KEY WORDS: Geriatric parks, Biohealthy parks, Physical activity, Older people

Fecha de recepción 19/10/2010 · Fecha de aceptación 29/10/2010
Dirección de contacto:
Vicente Romo Pérez
Facultade de Ciencias da Educación e do Deporte
Campus a Xunqueira, s/n. 36005 Pontevedra

1. INTRODUCCIÓN

Si tenemos en cuenta que una población se considera como envejecida, cuando el porcentaje de mayores supera el 15% de la población (ONU, 1982) y si observamos los últimos datos de población (IGE, 2010), nos encontramos con que el porcentaje de personas mayores de 65 años es del 22,15% en Galicia, lo que evidencia una tasa de población muy envejecida en general, sobre todo en las provincias del interior, y este hecho incrementa los gastos sanitarios y asistenciales.

En la actualidad existen numerosas evidencias de que la práctica regular de actividades físico-deportivas en personas mayores, es uno de los hábitos de vida que tiene una repercusión más directa en la mejora y mantenimiento de la salud de estas personas (Life Study Investigators, 2006; Haskell y cols., 2007; Warburton y cols., 2010; WHO, 2010). Numerosas patologías y problemas derivados de una vida sedentaria, son susceptibles de ser prevenidos o mejorados con la realización regular de actividades físico-deportivas, que mejoren o mantengan una condición física adecuada (Blair, 2001; Gregg y cols., 2003; Myers y cols., 2004; National Physical Activity, 2005; Nelson y cols., 2007).

La actividad física regular, incluyendo la aeróbica y el trabajo muscular, es esencial para un envejecimiento saludable. Las personas mayores que realizan actividad física de forma estructurada, pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas, mortalidad prematura, limitaciones funcionales y algunas discapacidades. Varios autores han descrito como la actividad física regular reduce el riesgo de: diabetes mellitus tipo 2, ansiedad, depresión, cáncer de colon, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, osteoporosis, tromboembolismos, obesidad (De Backer, 2003; Keysor, 2003; Nelson y cols., 2004; Ministerio de Sanidad y Consumo, 2004; Foy y cols., 2006; Lee, 2007; Paterson y Warburton, 2010) y también existen evidencias que sugieren que la actividad física reduce el riesgo de caídas y sus consecuencias (American Geriatric Society, 2001).

El parque biosaludable (PBS) puede favorecer la práctica deportiva en las personas mayores, puesto que alteraciones positivas del medio social pueden influir en los niveles de práctica deportiva como recogen los trabajos de Timperio, Ball, Salmon y cols. (2006).

En los últimos tres años los ayuntamientos gallegos, unas veces con sus propios presupuestos y otras en colaboración con el Gobierno Autonómico y las Diputaciones Provinciales están construyendo PBS, dirigidos a facilitar la práctica de actividad física en las personas mayores. Actualmente no existe ningún censo de estos equipamientos en Galicia, por lo tanto se hace necesario identificar y situar estas instalaciones deportivas dirigidas a los mayores.

El objetivo de esta investigación fue identificar y censar los PBS en Galicia y comparar el ratio de usuarios/parque en los ayuntamientos, teniendo en cuenta el número de habitantes de cada población y el porcentaje de personas mayores de 65 años en cada uno de ellos, para calcular de este modo el número de posibles usuarios de los PBS en los ayuntamientos de Galicia.

2. MATERIAL Y MÉTODO

Para censar estos PBS se realizó una encuesta telefónica, en mayo de 2009, en la totalidad de los ayuntamientos de Galicia (315), contactando con el departamento municipal responsable de dicha instalación, para identificar el número de estos equipamientos en cada municipio y su situación en el término municipal.

Se establecieron los ratios de potenciales usuarios, así como el porcentaje de personas mayores de 65 años por ayuntamiento, clasificándolos de acuerdo con lo establecido en la legislación española vigente. Los datos demográficos se obtuvieron de la aplicación informática para la explotación estadística de datos, del Instituto Galego de Estadística (IGE, 2010).

3. RESULTADOS

En Galicia hemos censado un total de 110 PBS, ubicados en un total de 76 municipios, de los 315 que hay en la comunidad autónoma, por lo tanto disponen de esta instalación el 24,1% de los

ayuntamientos, oscilando entre los 37 parques en la provincia de A Coruña y los 16 de Lugo (Tabla 1).

	A Coruña	Lugo	Ourense	Pontevedra
Total Ayuntamientos	94	67	92	62
PBS	37	16	32	25
Ayuntamientos con equipamiento	24	15	17	20
Ayuntamientos sin equipamiento	70	52	75	42

PBS= Parque Biosaludable

Tabla 1. PBS por provincia y ayuntamientos con este equipamiento

Por provincias, los ayuntamientos que disponen de PBS son: A Coruña (25,5%), Lugo (22,4%), Ourense (18,5%), Pontevedra (32,3%). La legislación española clasifica los ayuntamientos en los tramos que figuran en la Tabla 2. Por razones de

estructura de la población municipal en Galicia (pocos ayuntamientos grandes), es por lo que se agrupan los ayuntamientos de más de 50.001 habitantes.

Nº Habitantes	A Coruña			Lugo			Ourense			Pontevedra		
	NA	AP	C/P	NA	AP	C/P	NA	AP	C/P	NA	AP	C/P
<1001	-	-	-	4	-	-	13	3	4	1	-	-
1001-5000	40	6	7/2	46	10	10/1	69	9	15/4	22	2	2
5001-10000	32	3	3/2	12	4	5	5	2	9	14	8	10
10001-20000	11	7	11/1	4	-	-	4	2	3	16	4	3
20001-50000	8	5	8	-	-	-	-	-	-	7	4	4
>50001	3	3	8	1	1	1	1	1	1	2	2	6
Totales	94	24	37/5	67	15	16/1	92	17	32/4	62	20	25

NA=Número de ayuntamientos; AP=Ayuntamientos con PBS; C=PBS construidos; P= PBS en proyecto

Tabla 2. Relación de ayuntamientos agrupados según población y provincia, que tienen PBS en Galicia

En Galicia existen 258 municipios con menos de menos de diez mil habitantes, lo que supone el 81,9% del total. El 18,2% de estas entidades locales tienen algún PBS (47 municipios) y dado que algunas de ellas tienen más de un parque, en total este grupo posee 67 PBS, lo que supone el 59.1% de los existentes en Galicia.

En la Tabla 3, se clasifica la población mayor de 65 años de los 76 municipios gallegos que

disponen de al menos un PBS, representando la población mayor de 65 años de estos municipios, el 19,8% sobre el total. También podemos observar en la Tabla 3 que la ratio de habitantes mayores por PBS, es de 3.033 habitantes. Si tenemos en cuenta sólo los ayuntamientos pequeños, de menos de 10.000 habitantes, el porcentaje de mayores representa el 26,5%, mientras que la ratio habitantes mayores/parque es de 824.

Nº Habitantes	A Coruña		Lugo		Ourense		Pontevedra	
	%M	NP	%M	NP	%M	NP	%M	NP
<1001	-	-	-	-	36,1%	228	-	-
1001-5000	29,1%	585	37,9%	1.052	37,5%	452	21,8%	867
5001-10000	24,2%	2.119	22,7%	1.746	19,4%	317	22,3%	1.225
10001-20000	19,2%	2.059	-	-	32,1%	3.053	16,1%	1.546
>20001	19,3%	6.901	19,2%	18.562	21,4%	23.09	17,2%	8.928

%M=Porcentaje de personas mayores de 65 años; NP=Número de potenciales usuarios por PBS

Tabla 3. Porcentaje de personas mayores de 65 años de los ayuntamientos que tienen equipamiento y número de potenciales usuarios por PBS

Las provincias de A Coruña y Ourense tienen el mayor número de ayuntamientos, 94 y 92 respectivamente, una proporción similar se mantiene en el número de parques de las mismas; estas dos provincias destacan con respecto a Lugo (67) y

Pontevedra (62). Si tenemos en cuenta los ayuntamientos que al menos tienen una instalación, A Coruña y Pontevedra alcanzan los valores más altos.

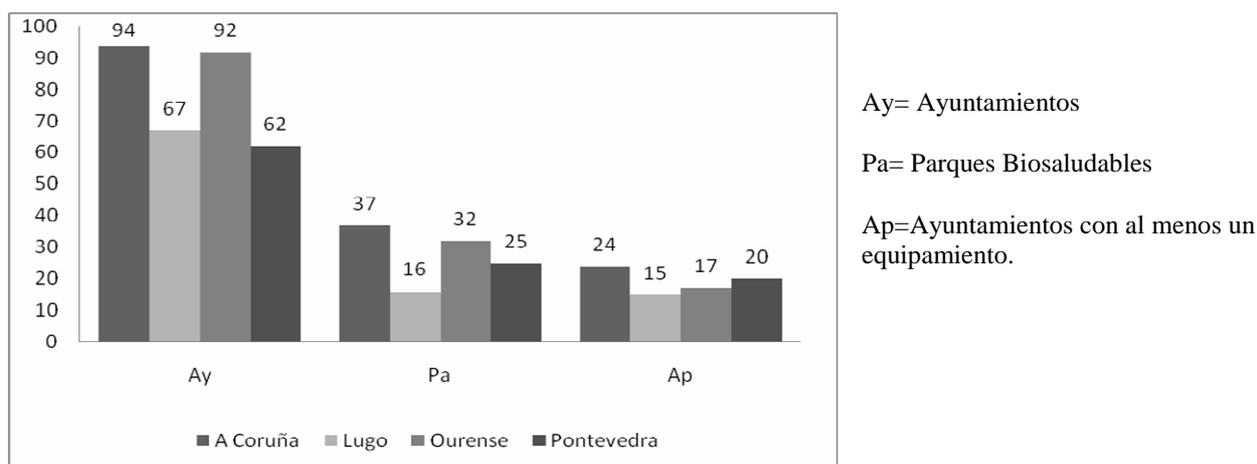


Figura 1. Distribución de los PBS en Galicia

En la Tabla 4, se recogen las ratios de usuarios por PBS por cada provincia gallega y a continuación

para los ayuntamientos de menos de 10.000 habitantes.

Ratio usuarios/PBS por provincias gallegas	
Pontevedra	4.378
A Coruña	3.881
Lugo	2.364
Ourense	1.338

Ratio usuarios/PBS por ayuntamientos gallegos <10.000 hab.

Ourense	377
A Coruña	1054
Pontevedra	1099
Lugo	1284

Tabla 4. Ratio usuarios/PBS por provincia y en ayuntamientos < 10.000 hab. de Galicia

4. DISCUSIÓN

Los 110 parques biosaludables que existen en Galicia parecen no estar distribuidos teniendo en cuenta la población mayor de 65 años, las provincias de A Coruña, Lugo y Pontevedra tienen desviaciones desfavorables de 5,6 puntos con respecto al número de personas mayores de 65 años. En A Coruña con el 39,5% de la población mayor, le corresponden el 33,6 % de los parques. La provincia más ajustada a la ratio de Galicia es Lugo (16,1% de la población y 14,5% de los parques). Ourense es la provincia con una ratio claramente favorable dado que tiene el 15,7% de la población mayor y sin embargo dispone del 29,1% de los parques biosaludables. Esto indica que no existe una relación entre la población mayor de 65 años y el número de parques biosaludables por provincia.

Tampoco existe una relación directa entre el número de ayuntamientos que disponen de equipamientos por provincia y el número de PBS. Galicia tiene una gran dispersión de la población y muchos ayuntamientos de menos de 10 mil habitantes, por lo que si tenemos en cuenta este criterio, de los 258 ayuntamientos de estas características (el 81,9% del total) disponen de algún parque el 18,2%, y sin embargo disponen del 59,1% de los parques, en detrimento de los núcleos más grandes de población.

Si tenemos en cuenta la población mayor que está domiciliada en los municipios con equipamientos, resulta que A Coruña resulta claramente desfavorecida con una ratio de 3.881 usuarios, siendo el porcentaje de personas mayores en estos municipios del 37%, lo cual es muy elevado.

Por provincias la que presenta menores ratios usuario/parque es Ourense, tanto en general (todos los ayuntamientos con parque) con una ratio de 1.338 habitantes/parque, como si solo tenemos en cuenta los pequeños municipios de menos de

10.000 (377 habitantes/parque) de Ourense, con lo que esta provincia presenta los mejores resultados.

El PBS es un equipamiento con unas características específicas: a) está situado en un espacio público; b) su acceso es libre. En los últimos años se está produciendo un creciente interés por los factores asociados al espacio público y su relación con la actividad física (Saelens y cols. 2003; Maddison y cols., 2010), Galicia no es ajena a este interés, y la administración local y autonómica están realizando inversiones en estos equipamientos. Aunque los datos parecen indicar que esta inversión se produce de una forma desordenada, aparentemente sin ninguna planificación.

En A Coruña la ratio usuarios/parque en los ayuntamientos de entre diez y veinte mil habitantes es similar a la ratio de los municipios entre cinco y diez mil habitantes, en contraste con el porcentaje de personas mayores de 65 años, siendo cinco puntos mayor en los segundos. Estas disparidades, se muestran claramente en la provincia de Ourense, donde la ratio de utilización en los municipios entre mil y cinco mil habitantes, es de 452 mayores, para un porcentaje de mayores del 37,5 %. Por el contrario, en los municipios de entre cinco mil y diez mil este porcentaje baja 18 puntos y sin embargo la ratio no se incrementa, todo lo contrario, disminuye hasta los 317 usuarios por parque.

Todo lo anterior parece indicar que los criterios de oportunidad política, son los imperantes a la hora de disponer del crédito necesario en el capítulo de inversiones, sobre si tenemos en cuenta que los mayores tienen una mayor participación en el ejercicio del voto que los jóvenes (Cowgil, 1974), interesando cada vez más su voto (Bazo, 1990).

5. CONCLUSIONES

En Galicia hemos censado 110 PBS finalizados y hemos encontrado 10 PBS más en proyecto/construcción. El análisis de la distribución geográfica de estos equipamientos sugiere que su ubicación no obedece a razonamientos técnicos, pudiendo ser que los criterios aplicados fueran de oportunidad política.

Las personas mayores de 65 años, que viven en municipios de menos de 10 mil habitantes, tienen más facilidad de acceso a los PBS, respecto a los que residen en municipios grandes, presentado una ratio habitantes/PBS muy favorable en los municipios pequeños. La provincia con una ratio menor de usuarios/parque es Ourense, tanto en general como teniendo en cuenta los pequeños municipios.

BIBLIOGRAFÍA

- American Geriatrics Society, British Geriatrics Society & American Academy of Orthopaedic Surgeons panel on Falls Prevention. (2001). Guidelines for the prevention of falls in older persons. *J. Am. Geriatr. Soc.*, 49, 664–672.
- Bazo, M.T. (1990). *La sociedad anciana*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas-Siglo XXI de España editores S.A.
- Blair, S.N., Cheng, Y. & Holder JS. (2001). Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 33 (6),79-99.
- Cowgill, D.O. (1974). Análisis demográfico: Introducción. En M. Justel (ed.): *Los viejos y la política* (33-34). Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas
- De Backer. (2003). Guía Europea de Prevención Cardiovascular. *Eur Heart J*, 24, 1601-1610.
- Department of Health and Ageing. (2005). *National Physical Activity Guidelines for Adults*. Sidney: Australian Government.
- Foy, C.G., Foley, K.L., D'Agostino, R.B., Goff, D.C., Mayer-Davis, E. & Wagenknecht, L.E. (2006). Physical activity, insulin sensitivity, and hypertension among US adults: findings from the Insulin Resistance Atherosclerosis Study. *Am J Epidemiol*, 163, 921-928.
- Gregg, E.W., Cauley, J.A., Stone, K., Thompson, T.J., Bauer, D.C., Cummings, S.R. et al. (2003). Relationship of changes in physical activity and mortality among older women. *JAMA*, 289, 2379-2386.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., et al. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116 (9), 1081-1093.
- IGE. Instituto Galego de Estatística. (2010). *Esperanza de vida de los Gallegos 2010*. Extraído el 13 de septiembre de 2010 de <http://www.ige.eu/web/index.jsp?paxina=001&idioma=gl>.
- Keysor, J. (2003). Does late-life physical activity or exercise prevent or minimize disablement? A critical review of the scientific evidence. *Am. J. Prev. Med.*, 25, 3 (2), 129–136.
- Lee, I.M. (2007). Dose-response relation between physical activity and fitness - Even a little is good; More is better. *JAMA*, 297, (19), 2137-2139.
- Life Study Investigators. (2006). Effects of a physical activity intervention on measures of physical performance: results of the Lifestyle Interventions and Independence for Elders Pilot (LIFE-P) Study. *J. Gerontol. A Biol. Sci. Med. Sci.*, 61(11), 1157–1165.
- Maddison, R., Jiang, Y. & Hoorn, S. (2010). Perceived versus actual distance to local physical-activity facilities: Does it really matter? *Journal of physical activity & health*, 7 (3), 323-332.
- Ministerio de Sanidad y Consumo. (2004). *Guía Europea de Prevención Cardiovascular en la Práctica Clínica*. Madrid: MSC.
- Myers, J., Kaykha, A., George, S., Abella, J., Zaheer, N., Lear, S., et al. (2004). Fitness versus physical activity patterns in predicting mortality in men. *American Journal of Medicine*. 117 (12), 912-918.
- Nelson, M.E., Rejeski, W.J., Blair, S.N., Duncan, P.W., Judge, J.O. & King, A.C. (2007). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116, 1094-1105.
- Nelson, M., Layne, J. & Bernstein M. (2004). The effects of multidimensional home-based exercise on functional performance in elderly people. *J. Gerontol. A Biol. Sci. Med. Sci.*, 59 (2), 154–160.
- Paterson, M. & Warburton, D. (2010). Physical activity and functional limitations in older adults: a systematic review related to Canada's Physical Activity Guidelines. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7 (38), 110-122.
- Saelens, B.E., Sallis, J.F. & Frank, L.D. (2003). Environmental correlates of walking and cycling: Findings from the transportation, urban design,

and planning literature. *Ann Behav Med.*, 25 (2), 80–91.

Timperio, A., Ball, K. & Salmon, J. (2006). Personal, family, social, and environmental correlates of active commuting to school. *Am J Prev Med.*, 30 (1), 45–51.

United Nations Organization. (1982). *Report of the World Assembly on Ageing, Vienna 1982*. New York: United Nations.

Warburton, D., Charlesworth, S., Ivey, A., Nettlefold, L. & Bredin S. (2010). A systematic review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for Adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7 (39), 1-220.

World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Ginebra: WHO.