

NOTÍCIES



06/07/2010

Parcs Urbans de Salut i Xarxes d'Itineraris Saludables per posar la pràctica d'activitat física a l'abast de tothom

Dipsalut implantarà 121 Xarxes d'Itineraris Saludables per caminar i 159 Parcs Urbans de Salut per practicar exercici físic als espais públics dels municipis gironins. Es tracta d'una iniciativa pionera a l'estat i a Europa. Busca potenciar l'activitat i l'exercici físic regular entre tots els sectors de la població, combatent i prevenint així un dels principals problemes de les societats desenvolupades: l'obesitat i les afeccions que se'n deriven. La intenció és fer que l'activitat i l'exercici físic siguin del tot accessibles per a tothom, independentment de l'edat, de la condició socioeconòmica (un dels principals determinants de l'estat de salut) o del municipi on es resideix.

Aquest dilluns 5 de juliol Dipsalut ha presentat els Parcs Urbans de Salut i les Xarxes d'Itineraris Saludables. En l'acte s'hi ha mostrat el prototip de Parc Urbà de Salut que s'instal·larà arreu de les comarques gironines i s'ha ensenyat com s'ha d'utilitzar i quina funció té cada aparell. En l'acte de presentació, s'hi ha convidat els alcaldes i alcaldesses dels municipis gironins que també han pogut veure mostres de la senyalització unitària que es posarà a totes les Xarxes d'Itineraris Saludables.

Segons Josep Marigó, president de Dipsalut, "amb aquest projecte marcarem un punt d'inflexió ens les oportunitats dels gironins i gironines de millorar la seva qualitat de vida. Posem equipaments per practicar exercici i activitat física a l'abast de tothom, sense que s'hagi de pagar cap quota per utilitzar-los i sense que calgui una indumentària específica o unes condicions físiques determinades per fer-los servir". Marigó ha remarcat que "estem treballant per democratitzar la pràctica d'activitat i d'exercici físic situant equipaments públics pensats per caminar o exercitar el cos ben a prop de les cases, oberts les 24 hores, els 365 dies de l'any. També ha insistit en què els Parcs Urbans de Salut són accessibles per a persones amb mobilitat reduïda. De fet, alguns elements estan expressament dissenyats perquè les persones que utilitzen cadira de rodes els puguin fer servir sense problemes.

El President de Dipsalut ha explicat que "es tracta de motivar les persones que ja fan activitat física perquè continuïn fent-ne i de mirar d'atraure i fidelitzar les que encara no en fan". Per aconseguir-ho es faran sessions en grup dirigides per professionals especialitzats que ensenyaran a aprofitar les possibilitats dels Parcs i els Itineraris i promouran l'adquisició d'hàbits de vida saludables com moure's i menjar equilibradament. Se n'ha programat una cada mes per a cada Parc durant 3 anys (36 dinamitzacions). Pel què fa a les Xarxes d'Itineraris, es farà un total de 4 dinamitzacions per explicar la senyalització i donar algunes recomanacions d'ús. També s'està treballant amb el Departament de Salut per tal de donar a conèixer les possibilitats dels Parcs Urbans de Salut i les Xarxes d'Itineraris Saludables al personal sanitari dels centres d'atenció primària per tal que puguin recomanar i receptar la pràctica periòdica d'exercici i activitat física aprofitant les possibilitats d'aquests nous equipaments.

Amb aquesta iniciativa, fins i tot els municipis més petits poden donar una oferta d'activitat i exercici físic als seus ciutadans. Una oferta que compta amb l'aval d'una comissió d'experts de tots els àmbits de la salut i l'esport que ha estat l'encarregada de dissenyar Parcs i Itineraris garantint-ne la seguretat d'ús, l'accessibilitat i que serveixen per fer un treball homogeni de tot el cos. Fa més d'un any que Dipsalut treballa amb aquesta comissió – formada per tècnics de Dipsalut, de la Secretaria General de l'Esport i el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, el Consorci Vies Verdes de Girona, la Càtedra de Promoció de la Salut, la Universitat de Girona, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya i professionals externs de l'àmbit de la salut i l'esport. La metodologia de treball i les conclusions s'han recollit en un llibre que servirà per a experiències futures de disseny d'equipaments similars als Parcs Urbans de Salut i les Xarxes d'Itineraris Saludables, així com per a dotar de tota la informació als tècnics municipals per tal que puguin contribuir a què els ciutadans treguin el màxim rendiment dels parcs i els itineraris.

Els Parcs Urbans de Salut són un conjunt d'aparells per a fer exercici físic dissenyats per una comissió tècnica d'experts. Garanteixen un treball homogeni de tot el cos, la idoneïtat de cadascun dels exercicis, la seguretat i l'accessibilitat del parc. El fet de dissenyar i implantar un sol model arreu de les comarques gironines facilita que l'usuari pugui mantenir la seva rutina d'exercicis encara que canviï de parc o de població alhora que abarateix substancialment el cost de fabricació i manteniment d'aquests equipaments. El parc conté aparells dissenyats per fer tracció de braços, el·líptica, camí d'obstacles.... Cada element permet desenvolupar capacitats físiques determinades com la flexibilitat, la força, l'equilibri o la resistència. Molts d'ells no existien en el mercat i s'han dissenyat específicament. El Parc es complementa amb un aparell per fer estiraments i un plafó on es donen les recomanacions d'ús del parc i les pautes per fer cada exercici. Els Parcs Urbans de Salut estan dirigits a la població en general, però els principals destinataris són els adults i gent gran. Es busca atraure aquells sectors de població menys avesats a la pràctica d'activitat física.

Els Itineraris Saludables són recorreguts urbans i periurbans que transcorren tant pel medi natural com per dins la població. Surten i acaben dins el nucli urbà –no requereixen desplaçar-se en cotxe per arribar-hi- i estan connectats entre ells formant Xarxes d'Itineraris Saludables (d'aproximadament 10 quilòmetres cadascuna). Estan destinats a fer-hi activitat física moderada com caminar. Són itineraris que pot usar tota la població i pels quals no cal una preparació física especial. Totes les xarxes comparteixen un mateix tipus de senyalització. El seu disseny, així com dels punts on s'hauria d'ubicar també ha anat a càrrec d'una comissió d'experts.

Es preveu que a partir del mes d'octubre i durant mig any s'instal·lin els Parcs Urbans de Salut i les Xarxes d'Itineraris Saludables.

Dipsalut va adjudicar aquests dos projectes fa un mes. L'empresa guanyadora del concurs públic per als Parcs va ser Lappset. Els itineraris van ser adjudicats a Girod. Actualment s'està fabricant els 159 parcs i tota la senyalització de les 121 xarxes d'itineraris.

Dipsalut segueix les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut que marca entre 30 i 60 minuts d'activitat física moderada diària. En el cas dels infants i joves, es recomana 60 minuts d'activitat física moderada i fer esport. Es considera "activitat física" qualsevol moviment corporal que provoca d'un desgast d'energia. Inclou una gran varietat de pràctiques quotidianes, de treball i d'oci de diversa intensitat, com pujar escales, anar amb bicicleta o desplaçar-se a peu. L'exercici físic és l'activitat física planificada, estructurada i repetitiva que té per objectiu la millora o manteniment de la forma o capacitats físiques.

Dipsalut i els ajuntaments que han presentat els estudis previs per sol·licitar Parcs i Xarxes d'Itineraris signaran un conveni a tres anys segons el qual Dipsalut es compromet a instal·lar i cedir gratuïtament als municipis tant els Parcs com les Xarxes d'Itineraris. El conveni inclou 40 sessions en grup obertes a la població i dirigides per professionals especialitzats per tal de mostrar com es fan els exercicis i motivar les persones a fer activitat física regularment (4 d'aquestes sessions es faran pels itineraris i 36, pels parcs). Totes estaran sufragades per Dipsalut que també és responsabilitza de les inspeccions i manteniment bàsic d'aquests nous equipaments. A més, els aparells tenen 15 anys de garantia. Per la seva part, l'ajuntament es compromet a adequar els espais on s'hagin d'implantar els Parcs Urbans de Salut i les Xarxes d'Itineraris Saludables, a assegurar aquests equipaments i a aportar 600 euros anuals per pagar una part de les despeses de manteniment, i dinamitzacions.

En la presentació d'aquest dilluns, el president de Dipsalut ha assegurat que "es tracta d'una inversió petita per una alta rendibilitat social". De moment, 120 ajuntaments (EL 54% de la demarcació de Girona) han sol·licitat aquests equipaments. Això suposa posar Parcs i Xarxes d'Itineraris al servei de 508.994 habitants, és a dir, un 67'7% de la població de la província de Girona.

Per aquesta iniciativa, Dipsalut ha comptat amb la col·laboració de la Secretaria General de l'Esport i el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, el Consorci Vies Verdes de Girona, la Càtedra de Promoció de la Salut, la Universitat de Girona, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya i professionals externs de l'àmbit de la salut i l'esport.