

PARQUES BIOSALUDABLES EN LA HABANA VIEJA. SU GESTIÓN Y DIRECCIÓN

BIOSALUDABLE PARK IN OLD HAVANA. ITS MANAGEMENT AND DIRECTION

Autores: Lic. Carlos Ricardo Sánchez- Martín

Lic. Geral Vallejo- López

Universidad de Cultura Física “Manuel Fajardo “La Habana”

País. Cuba

RESUMEN

La gestión y administración de los parques biosaludables es una vía para la práctica sistemática de la actividad física por la comunidad, convirtiéndose en una forma de dar respuesta a una población que la necesita y valora los beneficios de su práctica. La estrategia para el fomento de los parques biosaludables ofrece la posibilidad de que cada consejo popular posea uno, al priorizar su ubicación en las zonas más densamente pobladas, además de ofertar una opción más de atención al adulto mayor si se toma en cuenta el envejecimiento continuo y acelerado de la población cubana.

Palabras clave. Parques biosaludables, actividad Física, comunidad, gestión, administración

ABSTRACT

The management and administration of the bio-healthy parks is a way for the systematic practice of physical activity by the community, becoming a way to respond to a population that needs it and values the benefits of its practice. The strategy for the promotion of bio-healthy parks offers the possibility for each popular council to have one, by prioritizing its location in the most densely populated areas, as well as offering another possibility of care for the elderly if the continual aging is taken into account and accelerated of the Cuban population.

Key words. Bio-healthy parks, Bio-healthy gyms, physical activity, community, management, administration

INTRODUCCIÓN

La necesidad de asegurar una participación masiva de la población y elevar el número de opciones para la práctica sistemática de la actividad física, requiere transformar las concepciones que existen en torno a esta y encontrar nuevas formas y vías para hacerlo llegar a la población de forma atractiva y que potencie la necesidad de su ejecución, y no es un *slogan* ni consigna, es una de las formas más expeditas para mejorar o mantener su salud y poder desarrollarse correctamente.

La realización de las actividades al aire libre permite la obtención de experiencias prácticas del mundo que rodea al ser humano. La ejecución de una actividad física incluyente desde los primeros momentos de la vida, es una cadena que comienza en la educación primaria y continúa hasta la universitaria, en cualquier comunidad o poblado del país, sin diferencia de sexo, edad u otra limitante, siempre en función de elevar la calidad de la vida.

Este proceso ocupa a niñas, niños, adolescentes, adultos, tercera edad y discapacitados. Por ello se deben tener en cuenta todos los aspectos que influyen de

manera directa e indirecta en una población tan heterogénea, por lo que, al facilitar esta posibilidad, debe ser concebida para contribuir al desarrollo físico y social de los practicantes en su comunidad.

No pocas son las dificultades que tiene este proyecto, el tema del espacio o parcelas libres en el territorio habanero, es algo medular por ser precisamente el municipio más pequeño de la capital en cuanto a superficie, y al mismo tiempo uno de los más poblados; cada parcela urbana aquí reviste una importancia, histórica, cultural, turística, o económica; son muchos los actores que viven en ella y que la necesitan, las proyecciones futuras son grandes y ambiciosas, pero dentro de todas estas necesidades, tienen sin dudas las dedicadas a la actividad física de su población un lugar importante.

Se abre una nueva opción de preparación física para mejorar su salud y mantener un cuerpo estilizado, y una vía es por medio de los parques biosaludables, equipos que pueden desarrollar todos los planos musculares, sencillos de operar y que pueden ser utilizados tanto individualmente como en parejas, oferta de gran aceptación por toda la comunidad, expresada en la masiva participación.

La utilización de estos parques biosaludables ayuda a reducir el riesgo que produce la inactividad, el sedentarismo, con el consecuente aumento de aparición de los factores de riesgos, asociados a las enfermedades no transmisibles (hipertensión, diabetes, obesidad, entre otras) y al mismo tiempo prepara a la población para el envejecimiento acelerado, que en el municipio será muy alto en el 2025.

Luego de un estudio diagnóstico de las necesidades de realización de actividad física en diferentes grupos poblacionales y la valoración de las características técnicas para el montaje de los parques biosaludables, a su vez teniendo en cuenta las variables medioambientales, población, centros docentes y laborales, facilidades técnicas y las proyecciones del Plan Estratégico de Desarrollo Integral (PEDI) 2020 del Plan Maestro de la Oficina del Historiador de la Ciudad y los intereses de la Dirección Municipal de Deportes se declaró como problema científico ¿Cómo gestionar y administrar los parques biosaludables en La Habana Vieja?

A partir de lo anterior expuesto se propuso como objetivo reflexionar sobre el estado de la gestión y administración de los

parques biosaludables en La Habana Vieja.

Resultados de los instrumentos aplicados a los actores sociales del municipio La Habana Vieja

Se efectuó un levantamiento de todas las parcelas libres existentes en el territorio, a continuación, se realizó la decantación de las que reunían las facilidades técnicas para su posible ubicación. Se diagnosticó los consejos populares y se tuvo en cuenta sus características, las locaciones cercanas, población (clasificada por grupo de edades), centros docentes, laborales e instalaciones deportivas existentes (áreas deportivas y combinados deportivos) que podían apoyar el trabajo de estos parques biosaludables.

Posteriormente se realizó un estudio para conocer las proyecciones estratégicas de la Dirección Municipal de Deportes de La Habana Vieja 2015-2020 (DMD–HV) y las del Plan Estratégico de Desarrollo Integral (PEDI 2020) del Centro Histórico, con la finalidad de ir delimitando qué parcelas serían factibles para la autorización del suelo y su aprobación definitiva por el Plan Maestro y el registro de inmueble de la instancia municipal.

Se aplicó el método de entrevista a los directivos, funcionarios y profesores de Cultura Física con experiencia que laboran en el territorio para conocer sus opiniones y experiencias acerca de la temática propuesta, factibilidad, ubicación, horarios, y aceptación.

Durante el trabajo se utilizaron los métodos teóricos, empíricos y matemáticos.

A nivel teórico se emplearon el histórico-lógico para conocer los aspectos que caracterizan la población de los consejos populares de La Habana Vieja; el análisis-síntesis a la hora de realizar la caracterización del objeto de estudio y los factores que influyen en el desarrollo y la entrevista a los directivos, funcionarios y profesores de Cultura Física con experiencia de manera que se pudiera tener el consentimiento de los actores fundamentales de la comunidad.

Dentro de los métodos empíricos se empleó la revisión documental en la obtención de información acerca de la gestión y administración de los parques biosaludables, así como de la consulta de fuentes bibliográficas de las temáticas antes mencionadas en el contexto nacional e internacional.

Como métodos matemático- estadísticos se utilizó la estadística descriptiva a través del procedimiento cálculo porcentual simple para procesar datos de los resultados de las entrevistas efectuadas al respecto.

Principales resultados de la entrevista:

La entrevista fue aplicada a 36 sujetos, 5 directivos, 6 funcionarios, 5 metodólogos, 16 profesores de Cultura Física y 4 activistas, todos del territorio.

En respuesta a la primera pregunta sobre la factibilidad (positiva/negativa) que tendrían el montaje de los parques Biosaludable en el territorio, las 36 personas entrevistadas apoyaron su montaje en el territorio. En la segunda pregunta también existe una coincidencia general acerca de que estos deben ser ubicados en los 7 consejos populares del territorio.

Sobre las locaciones a ubicarlos (pregunta 3), el 80.5 % se inclina por zonas de mayor densidad poblacional, mientras que el 19.5 % opta por priorizar las que no cuentan con instalaciones deportivas.

La cuarta pregunta se presenta con tres opciones, en la primera el 55.5 % opina que deben funcionar todos los días, mientras que el 30.5 % lo propone de lunes

a viernes y por último, el 13.8 % lo concibe solo los fines de semana.

Sobre la pregunta cinco de incrementar la cantidad de equipos al módulo original de los parques biosaludables, se comportó de la siguiente manera: el 69.4 % piensa que el incremento debe ser de 5 equipos más (espaldera, tabla abdominal, banco de fuerza, soporte de pesas, caminadora), el 22.2 % que con cuatro equipos más son suficientes (espaldera, tabla abdominal, banco de fuerza, Hércules rústico), el 5.5 % considera que con tres adicionales es idóneo (espaldera, tabla abdominal, Hércules rústico) y el 2.7 % que con solo dos equipos más se cumple correctamente el objetivo (tabla abdominal y Hércules rústico).

Principales resultados del levantamiento realizado a los espacios libres en el municipio Habana Vieja (Ver anexo 1)

En el levantamiento realizado a los espacios libres en el territorio estos sumaron 98, pero solo 32 reúnen las condiciones técnicas necesarias. De esta cantidad se seleccionaron 17 parcelas como las de mayor factibilidad para su explotación en el quinquenio 2015-2020. En la tabla no. 1 se muestran las parcelas seleccionadas de cuales cuatro ya han

concluido exitosamente su ubicación y montaje y presentan servicios a la comunidad y otras que se encuentran en distintas fases de ejecución, se parte de la idea inicial que todos los consejos populares tengan al menos un parque biosaludable y al cumplirse esta etapa comenzar una segunda, de ubicar y montar un segundo parque biosaludable en los consejos populares de mayor densidad poblacional antes del 2020.

Comportamiento de la asistencia de los practicantes sistemáticos a los parques biosaludable en La Habana Vieja (Ver anexo 2)

En el mes de enero se comportó de la siguiente manera: el 51,5 % de los practicantes fueron del sexo femenino y el 48,4 % del masculino, en tres de los cuatros parques disponibles las mujeres presentaron cifras superiores en ambos meses, mientras que en el mes de febrero los resultados se presentaron con una pequeña disminución en los totales, manteniéndose el predominio de las féminas, con un 51,2 % y los varones con un 48,7 %.

En cuanto a las sesiones de trabajo, la participación en la sesión vespertina superó a la matutina ampliamente, y en la

utilización de los horarios el turno de 07.00 a 08.00 hrs fue el más frecuentado de la mañana y el 18.00 a 19.30 hrs el más populoso de ambas sesiones.

Resulta ser que una parcela pequeña, bien localizada y con una pequeña inversión en su montaje y protección facilita e influye positivamente en la mejoría del rendimiento motor de los practicantes a corto y mediano plazo. Son muchos los países que han optado por beneficiar y dotar a su población de espacios dedicados a la práctica de la actividad física masiva a través de los parques biosaludables, ya es común en países de la Unión Europea, países de asiáticos y en América Latina se destacan Brasil, México, Argentina y Venezuela.

En la Comunidad Autónoma de Castilla-León, en España, estos parques son ubicados en los espacios deportivos de los centros escolares como parte de la preparación de los educandos en el programa de Educación Física.

Existe una clasificación de la utilización y gestión de los equipos según el fin que se persiga, donde existen coincidencia de varios autores en sus criterios, como son los casos en España de: López (2000), Asociación Española de Normalización.

(2001), Asociación Española de Fabricantes de Mobiliario Urbano y Parques infantiles. AFAMOUR (2007), Rodríguez et al. (2007), Hernández (2009), la Asociación de Vecinos Mirafermosa (2012). En Venezuela el caso particular de Castro (2014) y en Cuba la Dirección Nacional de Cultura Física (2000), Aguilera (2010) y el Colectivo de AFC (2014)

Equipos instalados en los parques biosaludables del municipio de la Habana Vieja

- Equipos de calentamiento (los equipos que corresponden a esta sección son para iniciar la actividad física): Volante, Cintura y Timón.
- Equipos de coordinación de movimientos: Esquí de fondo, patines, surf, barras
- Equipos de ejercicios: Ascensor, pony, columpio
- Equipos de relajación: Masaje

Existen otros equipos que forman parte de los parques biosaludables facturados en España (20) con los cuales no se cuenta en estos momentos, como son: autobús, tumbona, paloma, baúl, cohete, jota, metro y helicóptero, cada uno de los cuales responden al fortaleciendo de distintos planos musculares y desarrollan agilidad,

destreza, flexibilidad, coordinación y relajación.

En el municipio de igual forma se cuenta con parques biosaludables con equipos destinados a la población discapacitada que se integran a la formación general de estos, y que requieren para su correcto funcionamiento la aplicación de aspectos como son la coordinación con la Asociación Cubana de Limitados Físicos motores (ACLIFIM) para conocer la ubicación de su potencial, la eliminación de las barreras arquitectónicas para el libre acceso de los discapacitados y en su montaje tener en cuenta la altura que debe mediar entre la superficie del terreno y el equipo.

En la actualidad no existen normativas internacionales que regulen los requisitos mínimos de protección y seguridad en la explotación de estos parques biosaludables, aspecto que no sucede con los parques infantiles; en Europa, por ejemplo, existen regulaciones para su montaje y protección. En el caso que atañe un aspecto importante es el área de protección (separación o distancia) entre equipos, conocida como espacio mínimo, que permite al practicante el desarrollo amplio y correcto de su actividad, sin

obstaculizar la ejercitación al practicante del equipo aledaño.

Como es lógico, estos espacios entre equipos tienen un mínimo para su buen desarrollo y explotación, y en el caso de España se pueden observar diferencias de las normas del espacio entre equipos, por ejemplo, en Galicia se aplica una normativa diferente que, en Málaga, y es que estos realizan su propuesta en virtud de criterios y experiencias en su explotación.

En Cuba la Dirección Nacional de Cultura Física ha propuesto algunas normativas para el montaje de los equipos del parque biosaludable, son indicaciones para su adecuado funcionamiento y ubicación, preferentemente en un lugar de fácil acceso, que posibilite la afluencia de los practicantes, con una adecuada interacción con el medio ambiente, donde existan arboledas y/o lugares sombreados.

En la ubicación de los equipos en el terreno debe existir un balance que permita organizar un circuito balanceado y alternado correctamente para ejercitar las diferentes capacidades físicas, teniendo presente para su ejecución los resultados del diagnóstico individual de los practicantes, el espacio o separación entre

los aparatos es de 2.50 m como mínimo, donde además se sugiere la creación de una pista pequeña o sendero alrededor del mismo, con el objetivo de diversificar las opciones de los parques biosaludables.

Se comparte la opinión que deben existir mínimos de separación entre equipos para el correcto desarrollo del trabajo, pero no se puede olvidar que todos los territorios del país no tienen las mismas posibilidades en cuanto a disposición de parcelas con amplio volumen de terreno.

En el caso particular del municipio La Habana Vieja como se ha expresado anteriormente las parcelas disponibles son en su mayoría angostas y cortas, esto hace más complicada la locación y montaje de los parques biosaludables en estas comunidades, otro aspecto negativo es la gran escasez de áreas verdes en las parcelas libres disponibles. Es consideración del autor dado por su experiencia que estos mínimos (espacio entre equipos) deben adecuarse a las necesidades reales de cada lugar con la condicionante que no obstruya la ejecución del practicante y la rotación por equipos y que estas cumplan satisfactoriamente la realización de la actividad.

Sobre montaje y explotación de los equipos

Los puntos vulnerables de los parques biosaludables de fabricación china son:

- Puntos de fijación, soldaduras, cojinetes, bujes, ejes, copillas o puntos de engrases,
- Soldaduras: surf y patines (refuerzo con angular en el apoyo de los pies)
- Cojinetes: cintura, volante (los cojinetes de baja calidad y dificultad para su lubricación)
- Ejes: ausencia de puntos de engrase: caballo, ascensor, columpio, patines, surf, pony, esquí, JK-WN06 y JK-WN04.
- En el JK-WN08 la fijación del tablero a la cesta cónica es sencilla y susceptible de partirse.
- Los mangos o agarres del timón y el volante son endebles, su plástico se fractura con facilidad sobre todo en el timón por el efecto del sol.
- Los tornillos de fijación de brazos y elementos deben poseer pasadores para evitar que con el uso se desenrosquen.
- Montar copillas para engrase en todos los bujes, cojinetes y ejes.

Para el mantenimiento en general del parque biosaludable, es necesaria la grasa de copilla constante y pinturas (anticorrosiva y aceite), según las necesidades.

Estos equipos entregados como formación del parque biosaludable poseen de fábrica una chapilla metálica que identifica al equipo como tal, e instrucciones elementales para su uso, pero pueden presentar dificultades para su lectura en los adultos por el tamaño de la letra y por el lugar donde se encuentran ubicados algunos. Para dar respuesta a esta problemática en el territorio se ha optado por montar pancartas informativas (6) de 1.20 x 0,60 metros donde se describe las generales de cada uno de los equipos que componen el parque (18 en el caso particular) con recomendaciones ampliadas para su uso, y la imagen del equipo, de forma tal que los practicantes puedan instruirse mejor. Se sugiere la inclusión y utilización de una báscula para el control del peso corporal de los practicantes.

CONCLUSIONES

Existe un crecimiento en la gestión de los parques biosaludables en La Habana Vieja, teniendo en cuenta las distintas

variables que intervienen en su locación y la no aceptación de cualquier parcela libre donde ubicarlos.

La aceptación por parte de la población va en ascenso, estos parques están llamados a cubrir las necesidades para la práctica de la actividad física en la comunidad donde se encuentran, con una pequeña inversión en su construcción, montaje y protección facilita e influye positivamente en la mejoría de la calidad de vida de los practicantes.

Las pancartas informativas juegan un papel importante en la utilización de los distintos equipos que componen estos parques biosaludables porque enriquecen su información y están en la visual del practicante. Estas instalaciones deportivas que se encuentran en La Habana Vieja están bajo el efecto negativo de las condiciones meteorológicas imperantes, carecen de áreas verdes y necesitan de la aplicación rigurosa del plan de mantenimiento para alargar su vida útil.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilera Pérez, D. (2010) *Gimnasios biosaludables, Indicaciones*. La Habana. [Versión Digital]
- Asociación de Vecinos Mirafermosa (2012) *Instalación de un parque biosaludable en la urbanización A*

- Tapada de Bouzas. Ourense. Galicia. España. [Versión Digital]
- Asociación Española de Fabricantes de Mobiliario Urbano y Parques infantiles. AFAMOUR (2007) *Diseño de Mobiliario para la Tercera Edad y Parques Infantiles*. España. Instalaciones Deportivas XXI.
- Asociación Española de Normalización. (2001). *Equipamiento y gestión de las áreas de juego*. Madrid. AENOR.
- Castro, A. (2014) *Proyecto comunitario: construcción y equipamiento de un parque bio-saludable*. RB Venezuela. [Versión Digital]
- Dirección Nacional de Cultura Física (2000) *Gimnasios biosaludables*, La Habana, Cuba. [Versión Digital]
- Hernández Aparicio, 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*.
- López Moya, M. (2000) *Análisis y propuestas de planificación de las instalaciones deportivas escolares en la Comunidad Autónoma de Castilla y León*. (Tesis de doctorado), España, Educación Superior.
- Paula González, O. et al. (2002) *Aproximación al modelo de dirección y gestión para la organización deportivas de base*. La Habana, Cuba: Editorial Deporte.
- Rodríguez Martín, Cr. et al. (2007) *El parque geriátrico: fisioterapia para nuestros mayores*. Madrid: Gerokomos.
- Romo Pérez, V. (2001) *Actividad física y calidad de vida en personas mayores de 65 años: Efecto diferencial del tipo de programa*. Galicia: Universidad de La Coruña.
- Recibido: 12062016
Aprobado: 25082016
- Datos de los autores:**
- Carlos Ricardo Sánchez Martín
Licenciado en Cultura Física
Profesor Auxiliar Adjunto
Universidad de Cultura Física “Manuel Fajardo “La Habana”
crsm@inder.cu
- Geral Vallejo López
Licenciado en Cultura Física
Profesor Asistente
Universidad de Cultura Física “Manuel Fajardo “La Habana”

ANEXO 1

Tabla 1. Parques biosaludables en el municipio Habana Vieja

N	Dirección	Consejo Popular	Formato	Tipo	Proyecto	Ejecución	Término
1	Paula 56 / Cuba y San Ignacio	San Isidro	GCF	Cerrada	Oct. /15	Jun. /16	Feb. /17
2	Desamparados y Cuba	San Isidro	Múltiple	Abierta	Sep./14	Oct. /14	Nov. /14
3	Acosta 211 / Damas y Habana	Belén	PB	Cerrada			
4	Muralla / Compostela y Habana	Belén	Múltiple	Abierta			
5	Morro 69 / Genio y Refugio	Prado	Múltiple	Abierta	Dic /13	Mar. /14	Jul. /15
6	Chacón / Habana y Aguiar	Prado	Múltiple	Abierta			
7	Cuba y Cuarteles	Prado	PB	Abierta			
8	San Ignacio / Obrapía y Obispo	Plaza Vieja	PB	Abierta	Ene./13		
9	Villegas / Lamparilla y Amargura	Plaza Vieja	Múltiple	Abierta	Jun./10	Jul. / 13	Ene. /14
10	S. Juan de Dios 154 y Aguacate	Catedral	Múltiple	Abierta	Oct./15	Ene. /16	Jun. /16
11	Cuba / Cuarteles	Catedral	PB	Abierta			
12	Indio / Corrales y Montes	Jesús María	Múltiple	Abierta	Abr./17		
13	Gloria 569 / Indio y San Nicolás	Jesús María	PB	Abierta	Abr. /17		
14	Vives / Figura y Antón Recio	Jesús María	Múltiple	Abierta			
15	Diaria / Puerta Cerrada	Tallapiedra	PB	Abierta	Abr./13	Jul. / 13	Oct. / 13
16	Falda de Atare	Tallapiedra	Múltiple	Abierta	Abr./17		
17	San Felipe y Fernandina	Tallapiedra	PB	Abierta			

Leyenda:

PB: parque biosaludable, GCF: gimnasio cultura física, Múltiple: contempla el PB, En proyecto 1, En solicitud 8/13, En estudio todos los demás, En ejecución 10, Terminada 2/5 /9/15

ANEXO 2

Tabla 2. Practicantes sistemáticos que acuden a los parques biosaludables en La Habana Vieja

No.	Parque biosaludable	Enero		Febrero		Marzo	
		Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.
1	Policlínica Zulueta	3,200	2,967	3,100	2,700	3,500	2,983
2	Sala Multiuso	3,000	2,900	3,004	2,756	3,102	2,904
3	CID Morro	4,100	3,500	3,890	3,100	4,199	3,400
4	Área El Cristo	3,905	4,007	3,456	4,230	3,910	4,010
5	Área Indersito	-	-	-	-	-	-
6	Área El Quitrín	-	-	-	-	-	-
	Subtotales	14,205	13,374	13,450	12,786	14,711	13,297
	Totales	27,579		26,236		28,008	

Fuente: Cultura Física DMD-HV 2016

ANEXO 3. Imágenes de dos parques biosaludables en dos consejos populares (antes y después)

Consejo Popular Catedral



Consejo Popular Prado

