

Proyecto Parques Metropolitanos: Activación Física y Salud Sustentable

Lic. Ibán Noé Martínez Escobar

Introducción: Pocos son los espacios públicos metropolitanos a los cuales las familias acuden para realizar diversas actividades recreativas y/o de convivencia, por lo general éstos se ven limitados exclusivamente a los fines de semana.

Los problemas de obesidad y diabetes en niños y adultos se han visto incrementados por diferentes factores, entre ellos la falta de actividad física planificada, por ello es importante acercar programas de fomento al deporte, recreación y cuidado del medio ambiente impartidos por profesionales de dichas áreas, que le permitan al individuo desarrollar sus capacidades, así como crear conciencia para el cuidado de su entorno.

Con la intención de conjuntar estos esfuerzos un grupo de profesionales de la actividad física, la recreación, la salud y el deporte nos hemos dado a la tarea de crear un concepto de activación física dentro de los espacios públicos como son los parques, unidades deportivas y plazas públicas, dentro de un marco de orden y respeto al contexto social.

Objetivo General: Reactivar un espacio público tradicional de la ciudad mediante la implementación de actividades recreativas, deportivas, artísticas y de conciencia ecológica que a su vez permitan la sana convivencia familiar.

Objetivos Específicos:

1. Fomentar el interés por la actividad física a través de diversas dinámicas lúdico-recreativas dirigidas a toda la familia.
2. Desarrollar políticas públicas que fomenten y protejan las áreas públicas y permitan la continuidad de los programas implementados que muchas veces se pierden con los vaivenes políticos.
3. Orientar a los niños y jóvenes en actividades positivas que los alejen de las drogas y el pandillerismo.
4. Lograr la sustentabilidad de un espacio público, gracias a la riqueza de actividades que permitan su sostenimiento y mejoras de forma transparente.

Metodología: Nuestro programa está orientado a que cualquier persona que se integre pueda interactuar con el parque a través de las disciplinas y talleres que se estarán desarrollando de manera ordenada y que abarcarán la totalidad del mismo.

El eje rector es la concientización de los participantes en el cuidado de este espacio, que permitan desarrollar el sentido de pertenencia y el compromiso para su cuidado.

Otro punto importante es la convivencia familiar que en la actualidad se ve disminuida por el ritmo de vida laboral de los padres de familia, las actividades en este tema se orientarán al fomento de valores y fortalecimiento del vínculo padre-hijo.

Finalmente, la actividad deportiva se orientará en dos vertientes: la disminución de los niveles de estrés, así como de mejora en la condición física de los participantes mediante diversas disciplinas.

Resultados: Medibles en corto, mediante y largo plazo, pues en la actualidad su uso es mínimo.

Conclusiones: Para contar con un espacio público sustentable es indispensable contar con el apoyo de la autoridad que debe fungir como facilitador para el buen aprovechamiento del mismo.

De igual forma, crear políticas públicas que fortalezcan la protección de estos espacios de esparcimiento y que permitan que la sociedad cuente además con programas recreativos ordenados.

Asimismo, que la autoridad se apoye en los profesionales de la recreación para que éstos realicen dichas actividades, mismas que se pagarán a través de cuotas de recuperación que permitan tanto cubrir los honorarios del profesional y otra parte dirigida al mantenimiento de las instalaciones de los espacios.

