

Circuitos biosaludables, la actividad física idónea para personas mayores

El incremento considerable de la calidad de vida en los tiempos actuales ha provocado un aumento en la esperanza de vida de nuestra sociedad. Debido a ello, el envejecimiento de la población actual aporta un grupo demográfico cada día más numeroso.

Según el estudio publicado en la revista científica *Experimental Gerontology* los ancianos españoles, junto con los de Italia, Holanda, Suecia, Finlandia e Israel, son los más longevos. Los datos son de lo más significativo, el 17% de los españoles, más de siete millones, supera ya los 65 años de edad; además la esperanza de vida sigue aumentando: 75 años para los hombres y 82 años para las mujeres. Las razones de dicha longevidad no son otras que las ya conocidas por todos: su dieta mediterránea y las buenas relaciones sociales. Si bien el hecho de vivir un mayor número de años no se asocia necesariamente con un buen estado de salud, sí que produce un deterioro psíquico, social y, principalmente, físico.

Debido a estas circunstancias, el número de parques geriátricos o circuitos biosaludables que podemos encontrar en nuestras ciudades o municipios se ha incrementado en los últimos años desde la instalación del primero en 2005 en el municipio de Leganés en Madrid. Éstos han sido diseñados para cubrir unas determinadas necesidades y poder retrasar la aparición de los efectos del envejecimiento en la tercera edad.

“El grupo de población de avanzada edad necesita de una determinada actividad física específica para mantener una buena calidad de vida. Una actividad física que mejore sus condiciones de vida cotidianas y que permita a este colectivo permanecer activo e independiente el máximo número de años posible”, comenta María del Mar Torres, gerente de JuegosdeExterior. “Nosotros trabajamos con la meta de proporcionar, mediante diferentes elementos diseñados en aluminio que no necesitan mantenimiento, una calidad de vida mejor a todos nuestros mayores”.

Estos circuitos son los más idóneos tanto para personas mayores como para las de cualquier edad que deseen tener una vida saludable o bien para la rehabilitación tras una operación, combatir enfermedades articulares, musculares o de huesos, tan frecuentes en la tercera edad.

Con una correcta utilización de estos circuitos biosaludables se pueden conseguir los siguientes objetivos:

- * Mantener o aumentar la movilidad articular de miembros superiores e inferiores.
- * Mejorar la fuerza muscular.
- * Trabajar la coordinación y destreza óculo-manual.
- * Lograr una interacción social entre los usuarios de la instalación, propiciando un ambiente de júbilo.
- * Mejorar las funciones cognitiva, sensorial y motriz del cerebro; la función respiratoria, cardiovascular, la digestiva, etc.

Por todo ello, sería conveniente la incorporación de estos circuitos en las residencias geriátricas.

A través de la utilización continua de estos circuitos biosaludables o parques geriátricos, se pretende, asimismo, concienciar a la población de mayor edad de que lleve a cabo una rutina de ejercicio físico, mejorando con ello su calidad de vida diaria. También se consigue así encontrar un lugar de reunión y de incentivación de las relaciones sociales, a la vez que se realizan ejercicios.

Estos circuitos constan de varios elementos, cada uno con una finalidad concreta y específica.

Para ver otros elementos, visitar el siguiente enlace:
https://www.juegosde exterior.es/Circuitos_biosaludables

Acerca de 3W COMERCIAL AREA, S.L.U.

En JUEGOS DE EXTERIOR (3W COMERCIAL ÁREA, S.L.) estamos comprometidos con el cliente para ofrecer la más variada gama de los productos más innovadores del mercado en materia de juegos de exterior.

Formada por un equipo de personas cuya misión es asesorar al cliente para que sienta la satisfacción de comprar un producto a través de la red, de una manera sencilla y cómoda desde su hogar, rápida y económicamente.

Datos de contacto:

Raquel Gómez
Responsable de Prensa
914009058

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Personas Mayores](#) [Construcción y Materiales](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>