

CONVIVAMOS CON EL TAJO.

Propuesta de circuito de actividad física en la Senda Ecológica del Tajo de Toledo

La contaminación del Tajo producida en estos últimos cuarenta años, agudizada por los trasvases permanentes generados desde 1.979, ha llevado a un alejamiento gradual y constante de la población de la ribera del río y, lógicamente, del mismo río.

Hasta la década de los años sesenta los ciudadanos de Toledo y aquellos que nos visitaban convivían con el Tajo, bien porque aprendían a nadar o se bañaban en el río, bien porque la pesca era un actividad de ocio muy habitual entre los toledanos, o simplemente porque se acercaban a los merenderos existentes en Safont y en otros lugares, véase Solanilla o Río Chico, a pasar momentos de ocio en familia y con amigos. En suma, la ciudad y los ciudadanos convivían con el Tajo, como convivieron sus antepasados.

A medida que el río y su ribera se han ido degradando, el alejamiento de los ciudadanos de este entorno natural y paisajístico ha sido una realidad incuestionable. Y el Ayuntamiento, a través de las iniciativas de algunas corporaciones, ha procurado contrarrestar este “volver la espalda” al río con actuaciones de recuperación como ha sido la senda ecológica en sus diversos tramos, y el reordenamiento y adecentamiento de la zona del barco pasaje, con la colaboración de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, entre otras.

Simultáneamente a este alejamiento de la población, se ha producido en estos últimos quince años un incremento exponencial de la realización de actividad física y de deporte, coincidiendo con la sensibilización de la población sobre la conveniencia para la salud de hacer ejercicio físico de forma habitual.

El desarrollo del Patronato Deportivo Municipal, la existencia de gimnasios privados abiertos al público, y últimamente el Centro del Agua, han ayudado como instrumentos útiles a facilitar entre la población el

incremento de dicha actividad física, entre pequeños, adultos y mayores, siendo hoy una de las actividades principales de ocio de la población. No hay más que comprobar cómo afloran a lo largo del año los diversos certámenes de carreras populares en todas las categorías, y comparar en participación a lo que ocurriría hace años.

Todas las circunstancias nos llevan a impulsar entre una población concienciada, la utilización de la senda ecológica realizada a lo largo de estos años, incluida la realizada ya en este siglo, desde el Puente de Alcántara a Santa María de Benquerencia, como lugar de esparcimiento, paseo, senderismo y de desarrollo físico de pequeños y mayores.

Para ello se precisa durante el próximo año 2016 de un arreglo y limpieza de la senda en sus diversos tramos, en especial el que abraza la ciudad histórica, pequeñas obras en pendientes como la que accede al Puente de San Martín, algún mobiliario urbano nuevo, y junto a ello de la creación de un CIRCUITO DE ACTIVIDAD FÍSICA QUE ACOMPAÑE A LA SENDA, con la señalización del mismo, a través de la instalación de paneles en todo su recorrido, como aliciente y complemento a lo que es la carrera o a la actividad de andar que viene realizándose por aquellos que visitan la senda.

Esta iniciativa difundida, no cabe la menor duda, aproximaría la población al río, y sería un elemento más de sensibilización y compromiso del ciudadano con su entorno natural, sin obviar que permitiría ofrecer a los visitantes una oferta adicional a la ya monumental de la ciudad a través de su patrimonio histórico; en suma, más río y más concienciación de la existencia de un problema que entre todos debemos colaborar en su solución.

Se acompaña un anteproyecto técnico de dicho circuito de actividad física elaborado por Pol Lorente Solá, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y especialista en preparación física, para que sea tomado en consideración por el Área de Deportes del Ayuntamiento de Toledo.

ANTEPROYECTO DE CIRCUITO DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA SENDA ECOLÓGICA

La Senda Ecológica, nombre dado coloquialmente en Toledo a uno de los tramos del Camino Natural del Tajo, recorre el trayecto por el que discurre el río más largo de la Península Ibérica a su paso por la Ciudad Imperial. Forma parte de dos de las etapas de dicho camino, concretamente la 21 (Villamejor-Toledo) y la 22 (Toledo-Albarreal de Tajo). Este Camino Natural ha sido homologado por la Federación Española de Deportes de Montaña (FEDME) como Sendero de Gran Recorrido (GR-113)



La relación entre la Senda Ecológica y la actividad física es, por tanto, muy estrecha. No existiendo apenas, hoy por hoy, la posibilidad de utilizar el propio río como medio para el desarrollo de actividades físico-deportivas, la ribera del Tajo se presenta como un espacio con un gran potencial para facilitar a la población otras posibilidades para la mejora de su condición física en un entorno privilegiado, en un momento clave en el que el sedentarismo aumenta constantemente.

En la nota descriptiva publicada por la OMS en enero de 2015, se divulgaban las siguientes estimaciones:

- En 2014, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones eran obesos.

- En general, en 2014 alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos.
- En 2014, el 39% de los adultos de 18 o más años (un 38% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso.
- La prevalencia mundial de la obesidad se ha multiplicado por más de dos entre 1980 y 2014.

La propia Organización Mundial de la Salud tiene claros los motivos por los que se producen estos datos: un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos y un descenso en la actividad física debido a estilos de vida cada vez más sedentarios (OMS, 2015), algo que preocupa sobre todo en adolescentes. Todo lo anterior deriva, lamentablemente, en un aumento en el Índice de Masa Corporal, relacionado como factor de riesgo de enfermedades no transmisibles como las siguientes:

- las enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatía y accidente cerebrovascular), que en 2012 fueron la causa principal de defunción;
- la diabetes;
- los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante)

Además, es también relevante el hecho de que cada vez existe un mayor número de personas que viven hasta una edad longeva, y cada generación lo hace más que la anterior. Esto ha provocado un cambio en las pirámides demográficas, produciéndose una transformación, alcanzando lo que se conoce como “efecto cono” (Visa et al., 2006)). La sociedad española incrementa su número de personas mayores, siendo este sector poblacional más grande al crecer la esperanza media de vida. Según un estudio publicado por Noale y Col. (2005), los ancianos españoles, junto con los de Italia, Holanda, Suecia, Finlandia e Israel, son los más longevos. No obstante, el que vivamos más años no se asocia necesariamente con un buen estado de salud, sino que se va produciendo un deterioro psíquico y social, pero sobre todo físico, que repercute indiscutiblemente en un empeoramiento en la calidad de vida de nuestros mayores y el de sus familias, así como en un aumento

en los costes sanitarios derivados de las patologías que pueden afectar a esta parte de la población española.

Actividad Física como prevención

Teniendo en cuenta la situación actual de la Senda Ecológica, por donde discurren a diario muchos usuarios y cuyo entorno se encuentra totalmente señalizado y adecentado para la práctica de ciertas actividades físico-deportivas, como el senderismo, el running o –en algunos tramos- el cicloturismo, consideramos que sería pertinente aumentar la propuesta para facilitar el desarrollo de la condición física en la misma, potenciando a su vez el acercamiento de un mayor número de personas atraídas por esta nueva iniciativa.

La propuesta que se aduce en este documento es la creación de un circuito dirigido de actividad física a lo largo de toda la Senda Ecológica para que, los usuarios que lo desean, puedan complementar sus sesiones de marcha o carrera con ejercicios físicos para la mejora de la fuerza, cualidad física básica fundamental para, no solamente desarrollar otras actividades deportivas, sino también para desenvolverse en el día a día.

La fuerza se define como la capacidad de producir tensión en la musculatura al activarse, o como se entiende habitualmente, al contraerse (González-Badillo, 1995). Es un componente esencial en el desarrollo del rendimiento deportivo y vital de cualquier ser humano. Se puede relacionar, por ende, que una mejora en la fuerza y sus manifestaciones incide directamente en la mejora de la calidad de vida.

Propuesta de ejercicios

Son muchas ya las propuestas de circuitos biosaludables que se extienden a lo largo del panorama nacional. Desde la instalación del primero de ellos en la vecina Leganés a finales de 2005 (Hidalgo, 2006), ciudades con un impacto turístico importante, como Barcelona, Segovia, etc., han sabido combinar de forma excelente los entornos naturales con las propuestas de

actividades físico-deportivas (ya sea en parques urbanos o en los bosques y riberas de los ríos de alrededor).

El concepto de circuito biosaludable exige el la puesta en juego de todas las partes del cuerpo y de las capacidades condicionales y coordinativas. Su objetivo no implica solamente mejoras en las distintas capacidades físicas, sino también con un objetivo claro de prevenir lesiones concretas. Aunque no es el concepto de parque de ejercicios lo realmente destacable, sino la adecuación de las máquinas de ejercicios -a las que antes sólo se podía acceder en gimnasios o clínicas de rehabilitación- para su instalación al aire libre y prácticamente a cualquier edad.

Con la correcta utilización del circuito biosaludable conseguimos los siguientes objetivos (Marcos Becerro, 2004):





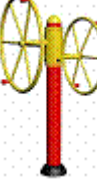



- Mantener o aumentar la movilidad articular de miembros superiores e inferiores.
- Mejorar la fuerza muscular.
- Trabajar la coordinación y destreza óculo-manual y óculo-pédica (en función de los aparatos).
- Lograr una interacción social entre los usuarios de la instalación, propiciando un ambiente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







Además, buscamos un objetivo añadido a través de la implantación de este circuito, que no es otro que acercar a un número mayor de usuarios a la Senda Ecológica, lo que conlleva una relación más estrecha entre la población y el espacio habilitado que recorre la ribera del río Tajo a su paso por Toledo, no solamente de los toledanos y usuarios habituales, sino también de aquellos que visitan la ciudad y busquen, dentro de sus visitas culturales y gastronómicas, un espacio en el que poder desarrollar su actividad y ejercicio físico en un entorno único: a los pies de la Ciudad de las Tres Culturas.

Equipamiento



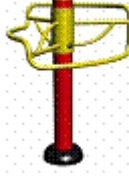

Según Hernández Aparicio (2009), la combinación de los siguientes ejercicios podría ser la adecuada en un circuito de tales características, si

bien es cierto que debería adecuarse tanto una progresión en los ejercicios en sí, como la ubicación ideal de los mismos en todo el recorrido:

TRABAJO DEL TREN SUPERIOR	
VOLANTE	CABALLO
 <ul style="list-style-type: none"> - Potencia, desarrolla y mejora la musculación de los hombros. - Mejora la flexibilidad general de las articulaciones de hombros, muñecas, codos y clavículas. 	 <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de la musculatura de los miembros superiores, pecho, hombros, espalda. - Mejora de la flexibilidad y agilidad de la articulación de hombro y codo.
AUTOBÚS	CINTURA
 <ul style="list-style-type: none"> - Fortalecimiento de las musculaturas de los miembros superiores, hombros y espalda. - Mejora en la coordinación entre cerebro y manos. Indicado en la rehabilitación de lesiones de hombro 	 <ul style="list-style-type: none"> - Refuerzo de la musculatura abdominal y lumbar. - Mejora la flexibilidad y agilidad de la columna vertebral y de la cadera.
TIMÓN	ESQUÍ DE FONDO
 <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo y refuerzo de los miembros superiores y en especial los hombros. - Mejora de la coordinación. Especialmente recomendado en la rehabilitación de los hombros. 	 <ul style="list-style-type: none"> - Refuerzo de la musculatura abdominal y lumbar. - Mejora la flexibilidad y agilidad de la columna vertebral y de la cadera.
SURF	BARRAS
 <ul style="list-style-type: none"> - Refuerzo de la función cardiaca y pulmonar. - Mejora de la coordinación, mejorando la circulación y el sistema digestivo. - Ejercita la columna vertebral y la cadera. 	 <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de la fuerza y flexibilidad de los miembros superiores, musculatura de hombros y pectorales. - Mejora de la condición muscular de abdomen y espalda.
ASCENSOR	TUMBONA

	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de la musculatura de los miembros superiores, pecho, hombros y espalda. - Mejora de la flexibilidad y agilidad de la articulación de hombro y codo. 		<ul style="list-style-type: none"> - Fortalecimiento de la musculatura abdominal y lumbar. - Aumenta el consumo de grasa abdominal, obteniéndose una mejor figura.
MASAJE		PALOMA	
	<ul style="list-style-type: none"> - Relajación de la musculatura de cadera y espalda. - Mejora de la fatiga corporal y el sistema nervioso. 		<ul style="list-style-type: none"> -Fortalecimiento de las musculaturas de los miembros superiores, hombros, espalda. - Favorece hombros, codos, muñecas y dedos.
BAÚL		COHETE	
	<ul style="list-style-type: none"> - Relajación de la musculatura de cadera. - Desarrollo de la musculatura de los miembros superiores, abdominal y lumbar. 		<ul style="list-style-type: none"> - Relajación de la columna vertebral, relajando la tensión discal intervertebral. - Mejora la circulación sanguínea.

1. Trabajo de Tren Superior (Hernández Aparicio, 2009)

TRABAJO DEL TREN INFERIOR			
PATINES		COLUMPIO	
	<ul style="list-style-type: none"> - Fortalece las funciones cardíaca y pulmonar. - Desarrolla la musculatura de piernas y caderas. - Mejora la flexibilidad, coordinación y estabilidad de los miembros inferiores. 		<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de la fuerza, agilidad y estabilidad de las articulaciones de los miembros inferiores.
JOTA		METRO	
	<ul style="list-style-type: none"> - Mejora la agilidad y flexibilidad de las articulaciones. - Ayuda a eliminar molestias en las costillas inferiores. 		<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de la musculatura de piernas, y mejora en el salto. - Mejora la flexibilidad y estabilidad articular de los miembros inferiores.

2. Trabajo de Tren Inferior (Hernández Aparicio, 2009)

TRABAJO DEL TREN SUPERIOR E INFERIOR			
PONY		HELICÓPTERO	
	<ul style="list-style-type: none"> - Fortalecimiento de las funciones cardiaca y pulmonar. - Desarrollo de la musculatura de brazos y piernas, cintura, abdomen y espalda. - Mejora de la coordinación entre los cuatro miembros. 		<ul style="list-style-type: none"> - Fortalecimiento de la musculatura de los miembros inferiores y superiores, hombros, pectorales, espalda, abdominales. - Favorece la coordinación general de los mismos.

3. Trabajo de coordinación (Hernández Aparicio, 2009)

Si bien esto corresponde a lo que encontramos descrito en la literatura científica, el ajuste de los ejercicios y los aparatos a implementar puede diferir en función de los objetivos y las empresas distribuidoras, indistintamente. Debiera, por tanto, efectuarse una evaluación del tramo a intervenir para proponer, de forma eficaz, aquellos ejercicios y en las adecuadas progresiones en función de los principios que rigen el entrenamiento deportivo para el uso correcto y la búsqueda de la consecución real de objetivos.

Asimismo, en última instancia también exponemos otras propuestas que se explotan en distintas ciudades como Madrid, a través del Bootcamp en distintos parques como el Retiro (actividad proveniente de los entrenamientos que los marines realizaban fuera de sus emplazamientos habituales al aire libre y adaptados al resto de la población) o Barcelona, con su programa “Activa’t” (“Actívate”, en cuyos parques –uno o dos por distrito- se realizan al menos una vez a la semana actividades físicas suaves programadas por el equipo municipal de deportes).

Bibliografía

- García Manso, J. M. (1995). *La Fuerza*. Gymnos. Madrid.
- 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* vol. 9 (33) pp. 25-38
- Hidalgo, S. (2006) *Llegan los parques geriátricos*. El País. 9 de enero. España.
- Marcos Becerro, J.F., González Gallego, J. (2004). Utilización de fármacos en el anciano. En *Ejercicio, salud y longevidad*. Junta de Andalucía, Consejería de Turismo y Deporte, pp. 473-486.
- Noale, M. et al. (2005). Predictors of Mortality: an international Comparison of Socio-demographic and Health Characteristics from Six Longitudinal Studies on Aging: the CLESA Project. *Experimental Gerontology*., 40, 89-99.
- OMS (2015). Nota descriptiva nº 311. *Organización Mundial de la Salud*.
- Visa, P. et al. (2006). Exercise in Senior Citizens' Balance and Motor Coordination. *School of sport and leisure*. MOTO project.

Enlaces de interés

- <http://www.bcn.cat/trobatb/es/activate.html>