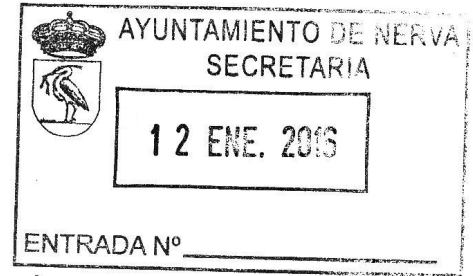




**PARTIDO POPULAR**  
**Junta Local de Nerva**  
**ppnerva@hotmail.es**



**AL ILMO. SR. ALCALDE DEL AYUNTAMIENTO DE  
NERVA**

**FECHA: 12/01/2016**

José Antonio Lozano Gómez, como Portavoz de los concejales integrantes del Grupo Municipal Popular, al amparo de lo establecido en el artículo 97 del Reglamento de Organización, Funcionamiento y Régimen Jurídico de las Entidades Locales, formulan, para su discusión y, en su caso aprobación en el próximo Pleno Ordinario la siguiente moción:

**EXPONE:**

A medida que envejecemos, nuestra forma física se debilita, debido no sólo al envejecimiento biológico sino también al ajuste de la persona a un nivel inferior de actividad.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda realizar en personas de este rango de edad actividades físicas:

- moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica.
- que mejoren su equilibrio e impedir las caídas.
- que fortalezcan los principales grupos musculares.

Ya que la realización de este tipo de actividades físicas permite reducir las tasas de mortalidad por todas las causas, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, cáncer de colon y de mama, y depresión, un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular, y una mejor masa y composición corporal, etc.

Los parques biosaludables son espacios verdes ubicados en las ciudades, compuestos por diferentes equipos de gimnasia, que permiten mantener la forma física y prevenir o tratar diferentes dolencias o lesiones concretas. Están diseñados para la práctica de ejercicio físico de adultos a partir de 40 años y son especialmente recomendables para mayores de 60 porque les permiten mejorar la movilidad, aumentar la flexibilidad y tonificar la musculación de todo el cuerpo.

Teniendo en cuenta que en Nerva la mayor parte de la población se encuentra en un rango de edad mayor a 35 años, en el que la práctica de actividad física se hace en muchos casos necesaria para poder mantener un nivel de condición física indispensable para poder desempeñar los quehaceres de su vida diaria, junto con las posibilidades que nos ofrecen nuestro entorno, así como la climatología de nuestra zona, se hace obligatorio la dotación de infraestructuras adecuadas que permitan y faciliten la realización de actividad física saludable al aire libre cerca de los vecinos/as, sin limitaciones de acceso ni horarias y de forma gratuita, que les proporcionen la posibilidad de mejorar su salud y con ello la calidad de vida.

Por estos motivos, desde el Partido Popular de Nerva proponemos algunas medidas que permitan la práctica de actividad física a los vecinos de nuestra localidad ofreciéndoles infraestructuras y servicios que favorezcan la mejorar de su calidad de vida.

### **MOCIÓN:**

- 1- Elaboración de un plan para fomentar la práctica de actividad física saludable de forma autónoma y al aire libre.
- 2- La creación de parques biosaludables dotados de la infraestructura necesaria en diferentes zonas del pueblo y su entorno, que permitan la práctica de actividad física saludable a todas las personas y principalmente a mayores de 35 años.



Fdo. José Antonio Lozano Gómez  
Portavoz del Grupo Popular