



Recorridos urbanos

“Hábitats para el deporte”

Irun, marzo 2015

Patxi Galarraga — patxigalarraga@projekta.es — [@PatxiGalarraga](https://twitter.com/PatxiGalarraga)



ACTIVEURBES 
active cities, healthy people

Active Urbes by Projekta
www.activeurbes.com

Escapes

FIRSTSTOP

- Neumáticos
- Alineación
- Aceites-Filtros
- Baterías
- Frenos
- Amortiguadores
- Escapes
- Aire acondicionado
- Llantas de alineación

BRIDGESTONE

Firestone

Continental

DAYTON



Contexto



Eskaloriak 

osasunerantz mailaz maila tu salud, peldaño a peldaño



Envejecimiento

Euskadi 2026: ⁽¹⁾

0-50 años = +50 años.

16-29 años = +75 años.

El envejecimiento tiene rostro de mujer. P. ej.

Irun 2014: ⁽²⁾

+65 años: 140 mujeres / 100 hombres.

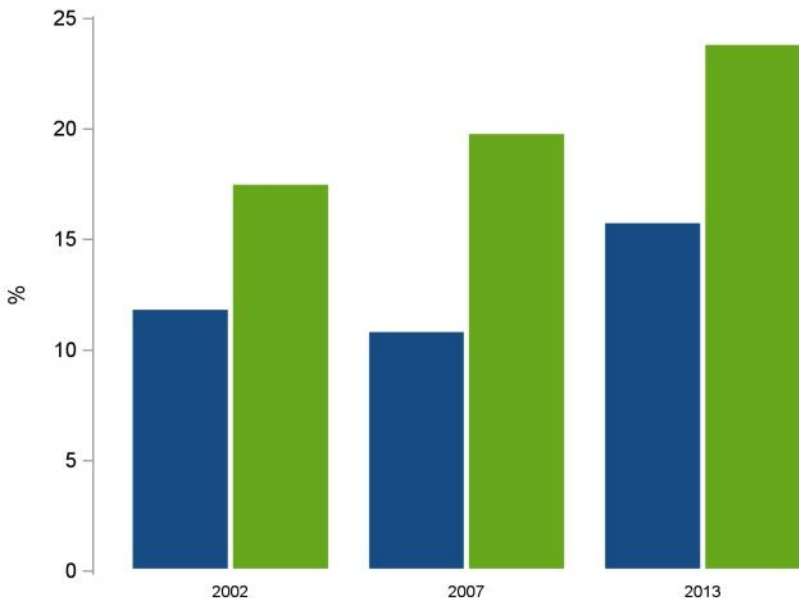
+80 años: 196 mujeres / 100 hombres.

(1) Proyección de población 2014-2026 (Eustat, 2014) [\[link\]](#).

(2) Estadística del Padrón Continuo (INE, 2015) [\[link\]](#).

Osasun mentalaren bilakaera, 2002-2013 Evolución de la salud mental, 2002-2013

Antsietate eta depresioaren sintomen prebalentzia*
Prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión*



■ Gizonezkoak-Hombres
■ Emakumezkoak-Mujere

Insostenibilidad del modelo: sistemas sanitario y de protección social

Sociedad vasca envejecida con muy altos niveles de **pluripatología, cronicidad y dependencia**.

Tendencia: acelerado incremento de los **trastornos mentales y las enfermedades del sistema nervioso** ⁽¹⁾ ⁽²⁾.

(1) Encuesta de Salud de la CAV (Osakidetza, 2013) [\[link\]](#).

(2) Estadística de Defunciones de la CAV (Eustat, 2014) [\[link\]](#).



De los hábitos de vida “cardiosaludables”...

1. Actividad física.
2. Alimentación.
3. Tabaco, alcohol y otras drogas.
4. Calidad del sueño.
5. Manejo del estrés.



...a los hábitos de vida “neurosaludables”

1. Actividad física.
2. Alimentación.
3. Tabaco, alcohol y otras drogas.
4. Calidad del sueño.
5. Manejo del estrés.
- 6. Estimulación mental.**
- 7. Relaciones sociales.**



Visión

- 1. Una sociedad empoderada respecto a su propia salud**, en la que las personas tengan el control sobre sus propias vidas, gestionando su bienestar y envejecimiento mediante hábitos saludables.
- 2. Un modelo sociosanitario centrado en las personas y el mantenimiento de su salud**, que incluya la prescripción de la actividad física como medida de prevención, tratamiento y rehabilitación.
- 3. Una estrategia deportiva municipal transversal** que implique además a agentes extradeportivos.

Asociación entre las características del entorno de residencia y la actividad física ⁽¹⁾

Incremento en niveles moderado e intenso de [AF total] y [AF en desplazamientos activos]:

1. Alta densidad residencial.
2. Número de tiendas y su cercanía.
3. Escaso tráfico en las calles.
4. Transporte público a 10-15 minutos de casa.
5. Abundantes aceras en el vecindario.
6. Poca delincuencia.
7. El vecindario es agradable.
8. Instalaciones de recreo de bajo coste.

Incremento en niveles moderado e intenso de [AF en tiempo libre]:

1. Hay mucha gente físicamente activa.
2. Existencia de instalaciones de recreo de bajo coste.

(1) Asociación entre las características del entorno de residencia y la actividad física (Rodríguez-Romo et alii, 2013) [\[link\]](#)

La disponibilidad de infraestructuras para montar en bicicleta es la única de las diez variables del entorno residencial que no se asoció positivamente con los niveles de AF en ninguna de sus variantes.



"(...) favoreciendo la práctica deportiva en los espacios públicos de la ciudad se acerca el deporte a toda la población, **especialmente a aquellos colectivos económicamente más desfavorecidos y con dificultad para acceder a instalaciones deportivas específicas.**" ⁽¹⁾

"La práctica deportiva en los espacios públicos contribuye a convertirlos **en un lugar de encuentro y convivencia,** al mismo tiempo que incide positivamente en la calidad de vida de los ciudadanos y ciudadanas." ⁽²⁾

(1) El deporte en la ciudad: una nueva manera de verlo (Carranza y Vallés, 2008). [\[link\]](#)

(2) Los espacios públicos urbanos y el deporte como generadores de redes sociales. El caso de la ciudad de Barcelona (Puig et alii, 2008). [\[link\]](#)



hiribili
walk for health



hiribili WALK FOR HEALTH

Es una propuesta de Active Urbes para mejorar el bienestar de la población mediante la práctica del senderismo urbano.

- Mediante el **proyecto, señalización y equipamiento de recorridos** en entornos urbanos y periurbanos para caminar y correr con seguridad y calidad.
- Incorporando **tecnología que permite obtener datos** para la monitorización, el fomento y la dinamización.



Actividad deportiva, Euskadi +50 años⁽¹⁾

“Caminar por mi salud”:

1. Actividad deportiva preferida: caminar.
50-64, 41% — 65-75, 58%. — +75, ∅
2. Principal motivo para la práctica de AF:
salud / prescripción médica.

“Durante el último mes NO he realizado ninguna actividad deportiva”: 57%.

- Brecha género: Muj. 70% — Hom. 43%.
- 50-64: “No dispongo de tiempo”, 22%.
- +65: “Por la edad”, 48%.

(1) Encuesta de hábitos deportivos en la CAPV (GV, 2008) [[link](#)].



Circuito urbano

- **El equipamiento deportivo que mejor se ajusta** a las preferencias, necesidades y capacidades de una parte importante de la población.
- **Responde a la heterogeneidad de perfiles** en el envejecimiento y la práctica de AF.
- **Oferta deportiva inclusiva** desde todas las perspectivas — capacidad o condición física — nivel socio-económico — género y generación — origen y cultura.
- **Propuesta para atraer hacia la práctica del deporte** a muchas personas que no realizan ninguna actividad deportiva.

Red básica de circuitos

Red extensa y equilibrada,

- conectada con las redes de los municipios vecinos.
- accesible a pie en menos de 10 minutos desde toda vivienda en suelo urbano.

Proceso de planificación y diseño:

1. Detección / identificación.
2. Participación.
3. Criterios técnicos: transversalidad.
4. Contraste y alineación con planificación: PGOU, PMUS.

Apostamos por el establecimiento de **criterios e indicadores para la caracterización de cada circuito**, más que por unos “estándares mínimos” o “sellos de calidad”.





Registro y caracterización de los circuitos

Información del trazado:

- Mapa.
- Perfil longitudinal.
- Fotografías.
- Track GPS.
- Video.

Caracterización según 51 indicadores, tramo por tramo:

- Información administrativa [6 ind]
- Datos del entorno [9 ind]
- Datos del trazado [4 ind]
- Acceso al circuito [4 ind]
- Equipamiento [6 ind]
- Grado de seguridad [5 ind]
- Grado de accesibilidad [6 ind]
- Pavimento [5 ind]
- Relación con otros equipamientos [4 ind]
- Puntos de interés [2 ind]



Determinantes en el trazado y equipamiento

A partir del análisis de recorridos adoptados por la población de forma espontánea:

1. **Continuidad y segregación.**
 - ▲ **Facilidad** (pendiente longitudinal).
 - ▲ **Vigilancia natural** (ser vistas, etc.), en mujeres.
2. **Distancia** al circuito.
 - ▲ **Tráfico rodado:** cruzar, peor que circular por arcén.
 - ▲ **Bancos:** existencia y disposición.
3. **Calidad del entorno:** no determinante.
 - ▲ **Iluminación:** no determinante, ajustan horarios.
 - ▲ **Longitud:** ???

Algunas notas sobre su uso

A partir de la observación y las entrevistas realizadas a caminantes en los propios circuitos:

- **Gran heterogeneidad (envejecimiento, AF...):** “hamsters”, “peregrinos”, etc.
- **Bajo trabajo cardiovascular:** más “paseo” que “marcha”.
- **Lugar de encuentro:** muchas personas buscan más la relación que la propia práctica de AF.
- **En compañía:** más en mujeres, además ellas como protección (inc. perro).
- Notable sensibilidad a los **factores climatológicos:** “uso estacional” de los circuitos.





El circuito, más que un equipamiento deportivo

1. El circuito como equipamiento sanitario:

- Para la prevención, el tratamiento o la rehabilitación (“receta deportiva”).
- Bienestar físico, mental y social.

2. El circuito como equip. sociocomunitario:

- Lugar de encuentro.
- La PAFYD en el espacio público y en grupos para el empoderamiento, la cohesión social, la inclusión y la generación de redes sociales.



HIRIBILI obtiene datos y genera información para:

El personal técnico deportivo:

- Medición, monitorización y gestión.

El personal técnico deportivo y/o sociosanitario:

- Prescripción y seguimiento personalizado.

Las pers. usuarias (caminantes y acompañantes):

- Fomento del autocuidado
(motivo para la AF en +50 años: “Por mi salud”).
- Incremento de la AF por la cuantificación.



Hiribili
Innovación

ERMUKO ZIRKUITU OSASUNGARRIEN SAREAREN EZAUGARRI NAGUSIAK

SEGURUA: Sarea argiztatuta eta ibilgailu-zirkulazioarekiko banatuta dago.

GERTUKOA: Ermuko herritarrek euren etxebizitzetatik 5 minutu baino gutxiagora zirkuitu bat dute.

ERABILERRAZA: Ibilbideek aldapa errezek dituzte.

SEINALEZTATUTA: Zirkuituen distantziak metro eta minutuetan adierazita daude.

HORNITUA: Sare osoan zehar HIRIBILI pulsera erabiltzeko balizaka urkitzen dira.

Eta gainera, beste hainbat pertsona topatuko dituzu bidean konpainia onean zaudela sentiaraziko zaituena.

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE LA RED DE CIRCUITOS SALUDABLES DE ERMUA

SEGURA: La red está iluminada y separada respecto del tráfico rodado.

CERCANA: La ciudadanía de Ermua tiene un circuito a menos de 5 minutos de su vivienda.

ACCESIBLE: Los itinerarios tiene pendientes asequibles.

SEÑALIZADA: Los circuitos disponen de indicaciones de distancias en metros y minutos.

EQUIPADA: A lo largo de toda la red se encuentran las balizas para el uso de la pulsera HIRIBILI.

Y además, te encontrarás con más personas que te harán sentirte en compañía.



PULTSERA OSASUNGARRIA

HIRIBILI pulserari esker gure jarduera erregistratzea posible izango da Ermuko Zirkuitu Osasungarrietatik inoiz egitera irtetzen garenean.

Eguneroko datu hauek (buruturiko distantzia, denbora, abiadura, kaloriak) norbanako bakoitzari egokitu fitxa batean biltzen dira, Internet bidez eskura izango duzuna.

“Pulsera Osasungarria” eskuratu nahi baduzu, Jarduera Fisikoaren Orientaziorako Tokiko Puntuarekin kontaktuan jarri behar zara eta alde zurea eskatu.

Tokiko Puntu honetan ariketa fisikoa egiteko errutina proposatuko dizugu eta, zure neurria egindako elkarrizketaren emaitzen arabera, Pulsera Osasungarria emango dizugu.

PULSERA SALUDABLE

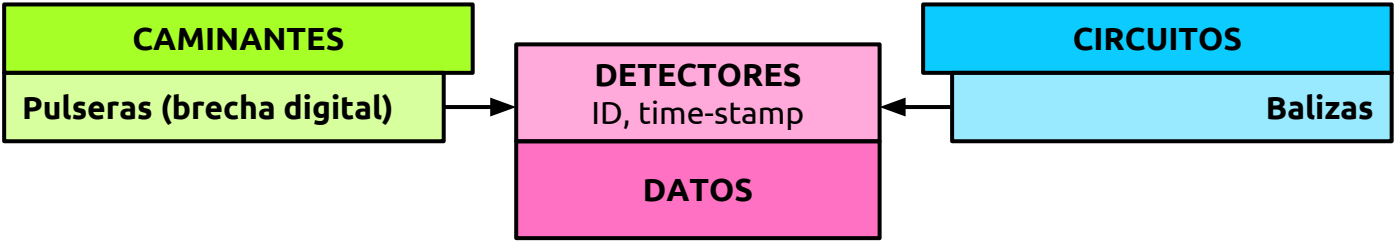
Gracias a la pulsera HIRIBILI podremos registrar nuestra actividad cuando salgamos a caminar por los Circuitos Saludables de Ermua.

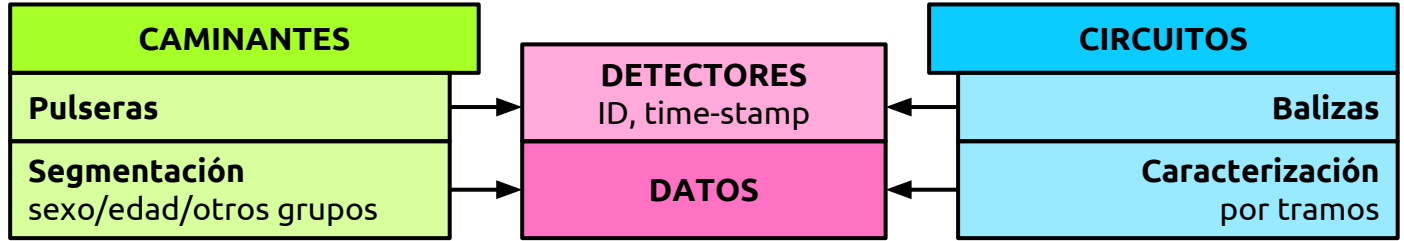
Estos datos diarios (distancia recorrida, tiempo, velocidad, calorías) quedan almacenados en una ficha personalizada a la que puedes acceder a través de Internet.

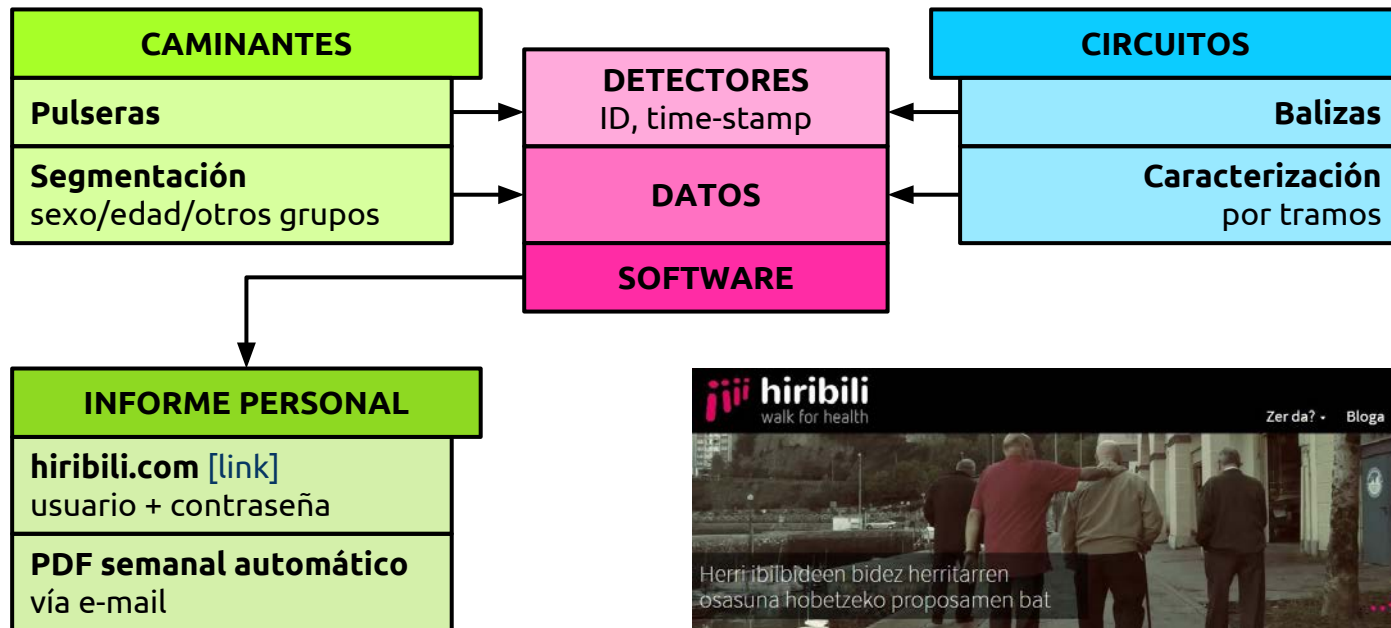
Si tienes interés en obtener la “Pulsera Saludable”, debes ponerte en contacto con el Punto Local de Orientación de la Actividad Física y concertar una cita.

En este Punto Local te propondremos una rutina de ejercicio físico y, en base a los resultados obtenidos en la entrevista personalizada, te entregaremos la Pulsera Saludable.









OSASUNBIDE ADIMENDUNAK

Osasunbide Adimendunak diseinatu,
seinalezatu eta hornitzen ditugu.



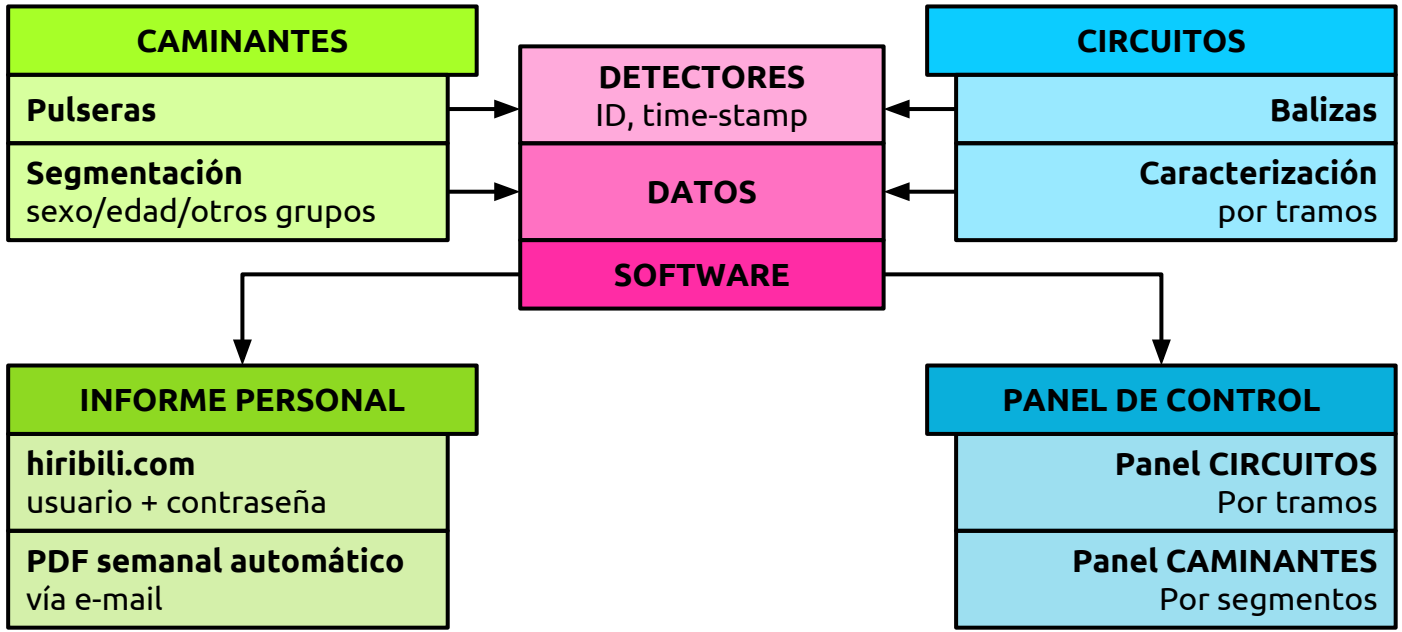
OINEZ IBILTZEA

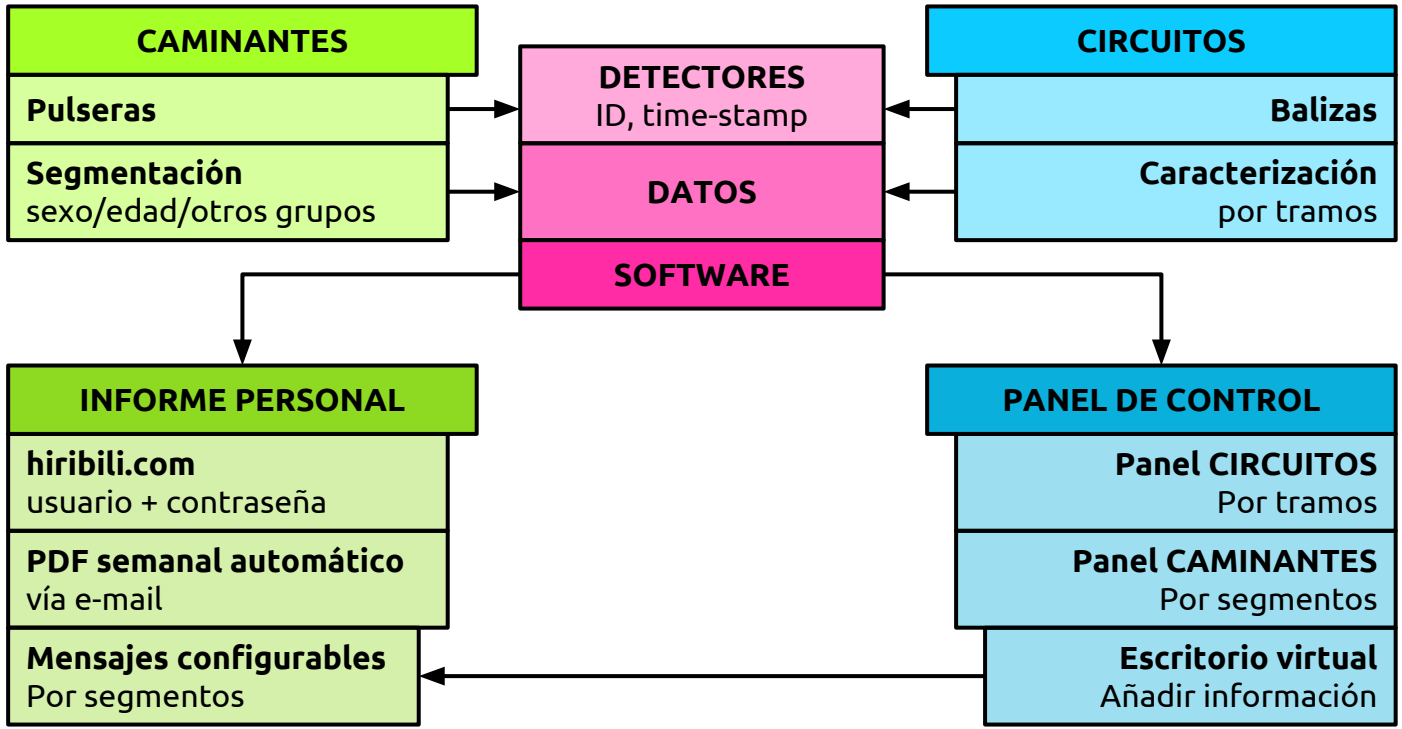
Karpoan, norbere kasa eta
konpainian: gizartearen zati zabal

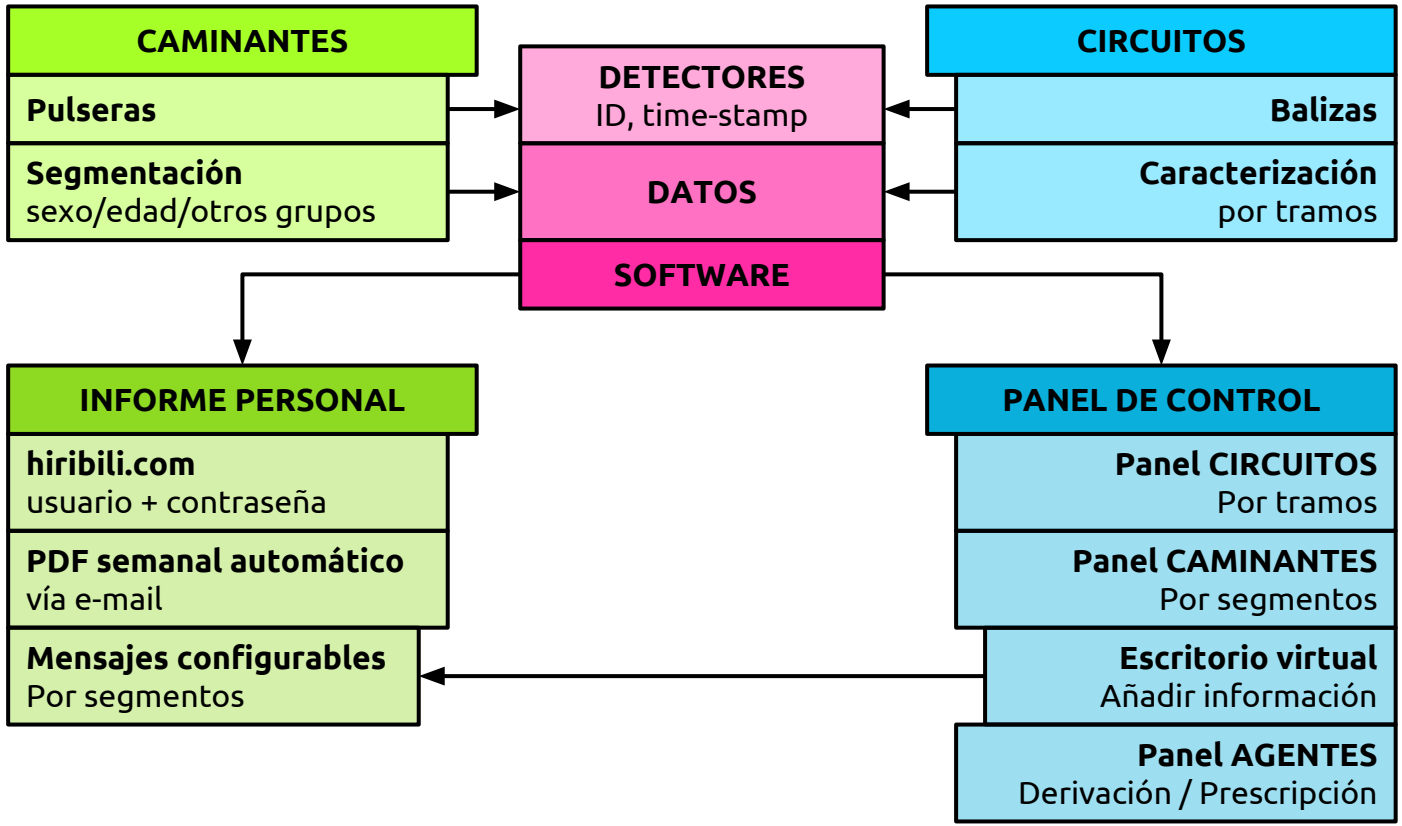


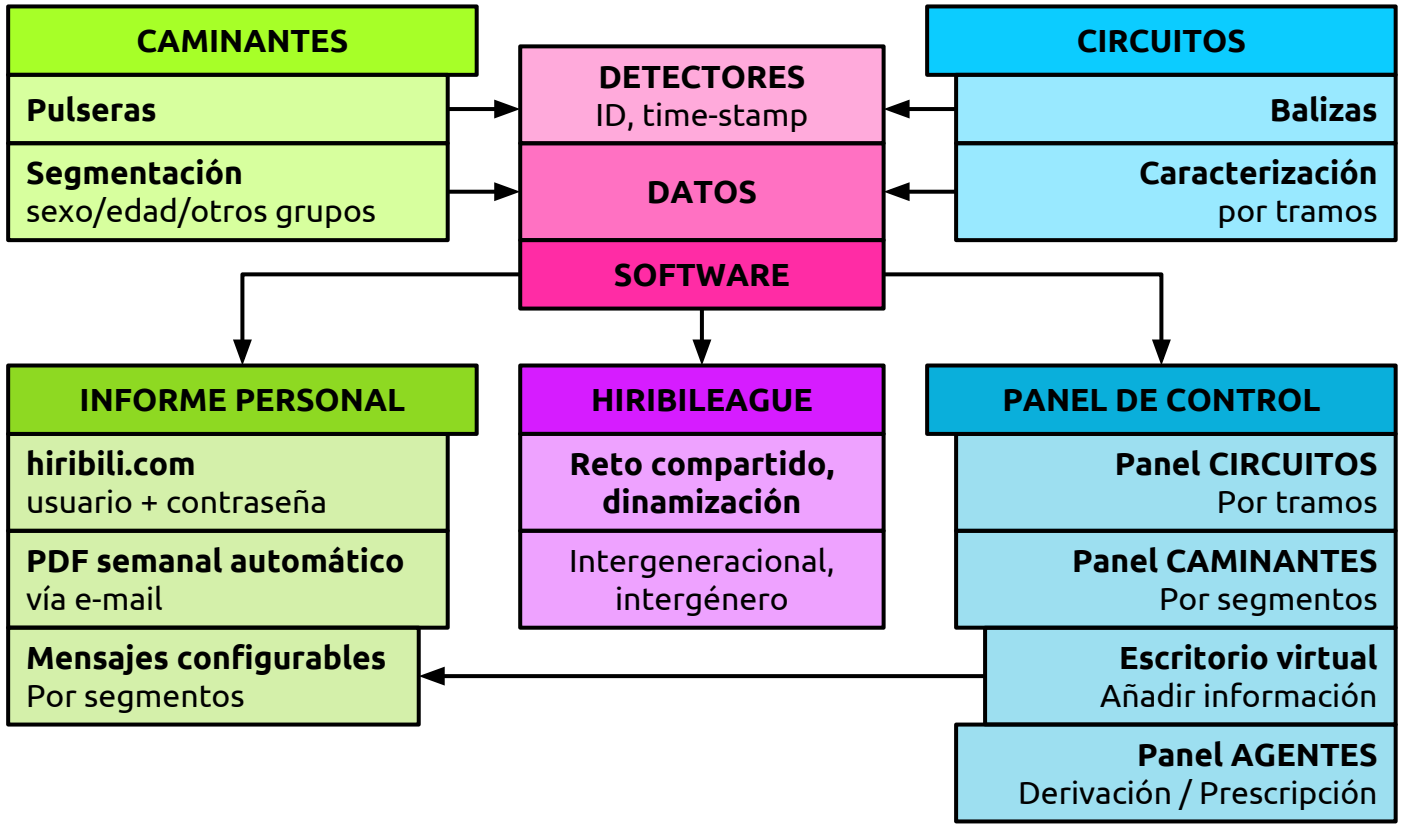
TXOSTEN PERTSONALA

Gure teknologiak txosten estatistikor
bidaltzen du epostaz astero, baita





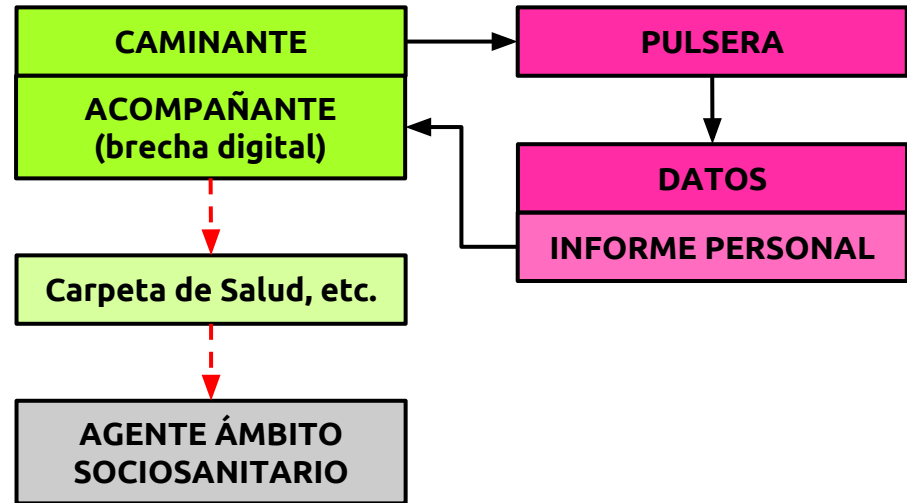






Escenario 1

El servicio de deportes no tiene definida una estrategia de prescripción o seguimiento. Se confía en el autocuidado y en el acompañamiento informal (familia, etc.).

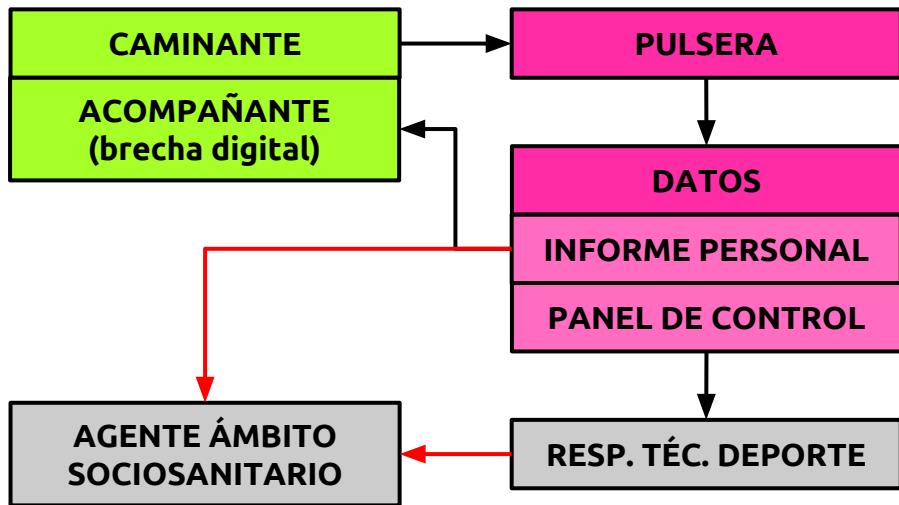




Escenario 2

Prescripción y seguimiento por parte de agentes del ámbito sociosanitario autorizados por el servicio de deportes.

Hiribili
"Receta deportiva"

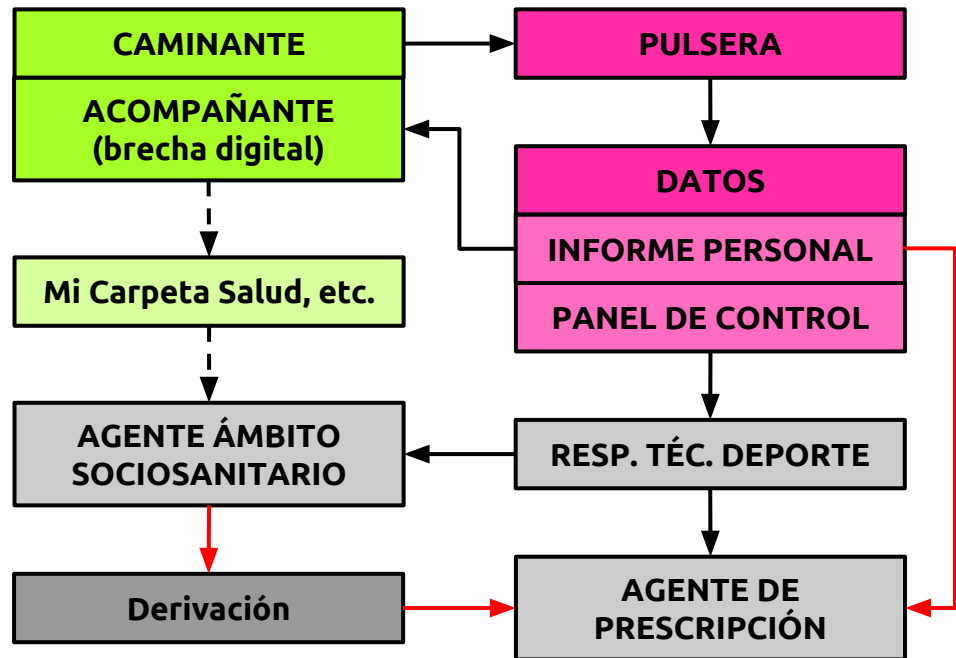




Escenario 3

El agente del ámbito sociosanitario deriva hacia un agente específico de prescripción y seguimiento, ambos coordinados por el servicio de deportes.

Hiribili
"Receta deportiva"







Subvenciones para la promoción de la AF en el ámbito local

Orden 1/7/2014: **256.700 €** para financiar programas e intervenciones que contemplen **la adecuación y dinamización de:**

- Recorridos o paseos peatonales en entornos urbanos y periurbanos, seguros y convenientemente señalizados, dirigidos a la población en general, para la promoción del ocio activo.
- Redes de itinerarios peatonales, seguros y convenientemente señalizados a centros escolares (camino escolares) y/o polígonos industriales que faciliten la movilidad activa en los desplazamientos habituales.

Gastos subvencionables:

- La señalización del recorrido y su adecuación para hacerlo más accesible, seguro y atractivo.
- La dinamización del recorrido.
- La publicidad e información sobre el recorrido y los beneficios de la práctica de la AF y de caminar mediante charlas informativas, la creación y colocación de carteles o la distribución de materiales informativos.

Salud 1000

Ayudas a entes locales para el
fomento de conductas saludables 0,08

Salud pública 12,62



Eskaloriak

osasunerantz mailaz maila tu salud, peldaño a peldaño



Decision points

Promoción de hábitos de vida activa y saludable mediante la instalación de rótulos **en todos los edificios y espacios públicos de Ermua** en los que existe una opción “no activa”:

- **Ascensores:** rotulación en las puertas de cada planta y en las botoneras interiores.
- **Escaleras y rampas mecánicas:** rotulación en los accesos a cada tramo.
- **Mensajes positivos:** fomento y refuerzo de las opciones saludables.

Burn Calories, Not Electricity



Take the Stairs!

Walking up the stairs just 2 minutes a day helps prevent weight gain. It also helps the environment.

Learn more at www.nyc.gov or call 311.



escaleraesSalud

*¿En qué beneficia
usar escaleras?*



**Usted puede
cambiar sus
hábitos, cambie
el ascensor por
la escalera**

¡Sube y Baja Escaleras!



<http://escalerasessalud.wordpress.com/>



New York City.
Junta de Andalucía.

ermua ugi!

Zure osasuna,
zure aukera.



The Noun Project / Luis Prado

Es tu salud.
Tú eliges.

ermua ugi!

Osasunerantz
mailaz maila.



The Noun Project / Gerard Wilmotzer & Volmar Campos

Tu salud,
peldaño
a peldaño.

ermua ugi!

Ariketa fisikoa
egunero.
Dosia: zenbat eta
gehiago, hobea.



The Noun Project / haiticoba

Actividad física
a diario.
Dosis: cuanta más,
mejor.

ermua ugi!

Igo eskailerak,
kentzazu
zama bat gainetik.



The Noun Project / Matt Brooks

Sube las
escaleras.
Te quitarás un
peso de encima.

ermua  ugi!

Igo eskailerak, kentzazu
zama bat gainetik.



 hiribili
walk for health

Sube las escaleras.
Te quitarás
un peso de encima.

Seguru igogailu hau behar duzula?
Aktiba ezazu zure bizitza!
¿Seguro que necesitas este ascensor?
¡Activa tu vida!

ermua  ugi!

Zure gorputzak
eskertuko dizu.
Baita ingurugiroak ere.



 hiribili
walk for health

Te lo agradecerá tu cuerpo.
También
el medio ambiente.

Seguru igogailu hau behar duzula?
Aktiba ezazu zure bizitza!
¿Seguro que necesitas este ascensor?
¡Activa tu vida!

ermua  ugi!

Gaurtik aurrera,
ohitura osasungarriagoak.
Zergatik ez?



 hiribili
walk for health

A partir de hoy,
hábitos más saludables.
¿Por qué no?

Seguru igogailu hau behar duzula?
Aktiba ezazu zure bizitza!
¿Seguro que necesitas este ascensor?
¡Activa tu vida!

ermua  ugi!

Igo eskailerak.
Aukeratu
bizimodu aktiboa!



 hiribili
walk for health

Sube las escaleras.
¡Elige vida activa!

Seguru igogailu hau behar duzula?
Aktiba ezazu zure bizitza!
¿Seguro que necesitas este ascensor?
¡Activa tu vida!



ACTIVEURBES 
active cities, healthy people

Patxi Galarraga

www.activeurbes.com



pgalarraga@projekta.es



[@PatxiGalarraga](https://twitter.com/PatxiGalarraga)