

RUTA URBANA SALUDABLE 2020 LA CIUDAD A PIE

A lo largo de la historia, la supervivencia de la especie humana ha dependido de la caza o de la recolección de alimentos, ocupaciones que exigían una actividad física prolongada e intensa. La mecanización y la tecnología moderna desarrolladas en las últimas décadas han hecho que el género humano sea menos activo físicamente que en cualquier otro momento de su pasado y lo estamos pagando en nuestra salud dado que nuestro cuerpo necesita la actividad física para mantenerse sano.

El reto del siglo XXI consistirá en identificar y aplicar estrategias que garanticen que nuestros niños, niñas, adolescentes, adultos jóvenes y mayores de 65 años participen en las actividades físicas que necesite cada uno según su estilo de vida y su edad. Ya se llevan a cabo muchos programas y actividades en los centros educativos en los que se fomenta y promueve la actividad física, pero es necesario encontrar otras formas de promover la actividad física a todas las edades y dentro de todos los escenarios, incluidos los hogares, los centros escolares y las comunidades.

Todos los miembros de la sociedad pueden participar en la mejora de las oportunidades para realizar actividad física.

La actividad física regular de intensidad moderada como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte, tiene considerables beneficios para la salud. Realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar alguna.

La actividad física regular y en niveles adecuados mejora el estado muscular y cardiorespiratorio, mejora la salud ósea y funcional, reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon) y depresión, reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera y es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

En 2010, a escala mundial, un 81% de los adolescentes de 11 a 17 años de edad no se mantenían suficientemente activos. Las chicas eran menos activas que los chicos, un 84% de ellas incumplía las recomendaciones de la OMS, por un 78% en el caso de los varones.

En 2013, la Asamblea Mundial de la Salud acordó un conjunto de metas mundiales de aplicación voluntaria entre las que figura la reducción en un 25% de las muertes prematuras por enfermedades no transmisibles y una disminución del 10% de la inactividad física para 2025.

En 2018, La Organización Mundial de la Salud presentó en Lisboa su nuevo "Plan de acción mundial de la OMS sobre actividad física 2018-2030: Más personas activas para un mundo más sano". Este plan hace recomendaciones en 20 ámbitos que, combinados, quieren crear sociedades más activas con más espacios para la actividad física, así como más programas y actividades para todas las edades que fomenten andar más, el uso de la bici, los deportes, el juego y el baile.

Los países occidentales son los que más han aumentado su sedentarismo entre 2001 y 2016 (del 31 al 37%). España está ligeramente por debajo de la media global, con un 26,8% de adultos sedentarios. Un 30,5% de las mujeres frente al 22,9% de los hombres.

Unos datos que, sin embargo, sitúan a España en una mejor posición que los países del entorno, ya que las cifras de sedentarismo son bastante mayores tanto en Francia, Italia, Alemania, Reino Unido o Portugal. En EEUU ese porcentaje es del 40% mientras que en China se queda en un 14%.

¿En que consiste la Ruta Urbana Saludable del 2020?

En 2014, se realizó actuación comunitaria en el 2014 con dos rutas y en 2015 se difundió desplegable en A3 con las 7 rutas actuales.

En esta anualidad la actividad se realizará el día 29 de marzo de 2020, con salida centralizada desde la plaza España y a la que se podrán inscribir tanto previamente a través del departamento de sanidad o el mismo día de la actividad en el punto de inicio antes del inicio de la actividad, esta se iniciará a las 10:00 horas y finalizará a las 13:30 horas.

Se realizará el montaje de los recursos para la actividad el día 29 y a las 9:00 horas ya podrá inscribirse o validar inscripción previa los participantes, aunque habrá atención desde las 8:00 horas, con el ticket que se entregue en las mesas de inscripción se podrá recoger el material, agua, mochila y desplegable, material que se entregará de forma gratuita.

Montaje:

La previsión de montaje es la colocación de un escenario en la parte inferior de la bandeja delante de la fuente y una caravana para distribución de agua y material en la parte superior de la bandeja, ambos (a poder ser) con acceso a puntos de luz. Asimismo se montarán dos-tres carpas de acuerdo a necesidades para la inscripción in situ de los participantes, un Photocall para realizarse una foto al finalizar ruta elegida y se colocarán unos indicadores numéricos para que los participantes puedan colocarse, a la hora de realizar el calentamiento, lo más próximo al número de ruta elegido, para proceder a una salida lo más ordenada posible.

Se habilitarán los medios que sean necesarios para el correcto desarrollo de la actividad.

Desarrollo:

La ruta se realizará acompañados de un monitor, previo al inicio de las rutas se realizará un período de calentamiento grupal, tras el mismo los participantes se distribuirán por monitores de acuerdo a la ruta que deseen realizar. El monitor será guía y dinamizador de la actividad desde este momento hasta su finalización. Este día todas las rutas se iniciarán desde la Plaza España independientemente que tengan paso o no por ella y finalizarán también en este punto con la correspondiente fotografía en el photocall. Todas las personas participantes recibirán por correo electrónico o whatsapp un diploma acreditativo de la acción comunitaria en la que han participado (habrá la posibilidad de quien no disponga de teléfono o correo electrónico obtenerlo en papel posteriormente).

Las rutas marcadas se distribuyen por distancia recorrida y son las siguientes:

Ruta 1.- Recorregut 2.271 metros. Plaça d'Espanya - Pont de Sant Jordi – L'Alameda – Passeig de Cervantes – Av. Del País Valencià.

Ruta 2.- Recorregut 4.231 metros. Plaça d'Espanya – Av. Del País Valencià – Passeig de Cervantes – l'Alameda – Pare Poveda – El Viaducte.

Ruta 3.- Recorregut 3.241 metros. Plaça d'Espanya – Sant Nicolau – Parc de Cantagallet – El Camí – Joan Cantó – Sant Jaume.

Ruta 4.- Recorregut 5.739 metros. Plaça Espanya – Pont de sant Jordi – Na Saurina d'Entença – Tirant Lo Blanc – Ferran El Catòlic – El Viaducte.

Ruta 5.- Recorregut 3.013 metros. L'Alameda – Mestre Espí Escultor Peresejo.

Ruta 6.- Recorregut 3.718 metros. Oliver – Batoi – Mestre José Ribera Montes – Alfons El Magnànim, Passeig de Cervantes.

Ruta 7.- Recorregut 5.272 metros. El Camí. Parc de Cantagallet – Cementeri/Poliesportiu – Avinguda d'Alacant (la Beniata) – Av. Del País Valencià.

La actuación comunitaria descrita puede enmarcarse dentro del *tema actividad física, teniendo como población diana la población en general y esta dentro de la línea estratégica 4.2.11. del IV Plan de Salud de la Comunidad Valenciana “Impulsar programas y actuaciones que promuevan la actividad física en el entorno comunitario, tales como caminos escolares seguros, ocio activo en familia o recuperación de espacios públicos para el juego infantil”*. Asimismo persigue el *Objetivo 3 de desarrollo sostenible para 2030 “Salud y Bienestar”*. Con esta acción comunitaria se promueve la actividad física también dentro de la ciudad, la participación de personas independientemente de las características biopsicosociales y económicas (apoyo a la inclusión social), promueve el fomentar las relaciones sociales al realizar una actividad grupal aunque se pueda participar individualmente y contribuye en la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles promoviendo el bienestar a todas las edades.

En cuanto a la actividad física deben seguirse las siguientes **recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud**:

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

Jóvenes (5 a 17 años)

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Adultos (18 a 64 años)

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que:

- Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
- Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
- Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Adultos mayores (de 65 años en adelante)

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

- Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
- Que, a fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
- Que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
- Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
- Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.