

## **RUTA URBANA SALUDABLE 2020 LA CIUTAT A PEU**

Al llarg de la història, la supervivència de l'espècie humana ha depès de la caça o de la recol·lecció d'aliments, ocupacions que exigien una activitat física prolongada i intensa. La mecanització i la tecnologia moderna desenvolupades en les últimes dècades han fet que el gènere humà siga menys actiu físicament que en qualsevol altre moment del seu passat i ho estem pagant en la nostra salut, atés que el nostre cos necessita l'activitat física per a mantenir-se sa.

El repte del segle XXI consistirà a identificar i aplicar estratègies que garantisquen que els nostres xiquets i xiquetes, adolescents, adults joves i majors de 65 anys participen en les activitats físiques que necessite cadascú segons el seu estil de vida i la seua edat. Ja es duen a terme molts programes i activitats en els centres educatius en els quals es fomenta i promou l'activitat física, però és necessari trobar unes altres maneres de promoure l'activitat física en totes les edats i dins de tots els escenaris, inclosos les llars, els centres escolars i les comunitats.

Tots els membres de la societat poden participar en la millora de les oportunitats per a realitzar activitat física.

L'activitat física regular d'intensitat moderada, com ara caminar, anar amb bicicleta o fer esport, té beneficis considerables per a la salut. Realitzar algun tipus d'activitat física és millor que no fer-ne cap.

L'activitat física regular i en nivells adequats millora l'estat muscular i cardiorespiratori, millora la salut òssia i funcional, redueix el risc d'hipertensió, cardiopatia coronària, accident cerebrovascular, diabetis, diferents tipus de càncer (com el càncer de mama i el de còlon) i depressió, redueix el risc de caigudes i de fractures vertebrals o de maluc i és fonamental per a l'equilibri energètic i el control de pes.

En 2010, a escala mundial, un 81% dels adolescents d'11 a 17 anys no es mantenien prou actius. Les xiques eren menys actives que els xics, un 84% d'elles incomplia les recomanacions de l'OMS, per un 78% en el cas dels homes.

En 2013, l'Assemblea Mundial de la Salut va acordar un conjunt de metes mundials d'aplicació voluntària, entre les quals figura la reducció en un 25% de les morts prematures per malalties no transmissibles i una disminució del 10% de la inactivitat física per a 2025.

En 2018, l'Organització Mundial de la Salut va presentar a Lisboa el seu nou "Pla d'acció mundial de l'OMS sobre activitat física 2018-2030: més persones actives per a un món més sa". Aquest pla fa recomanacions en 20 àmbits que, combinats, volen crear societats més actives amb més espais per a l'activitat física, així com més programes i activitats per a totes les edats que fomenten caminar més, l'ús de la bici, els esports, el joc i el ball.

Els països occidentals són els que més han augmentat el seu sedentarisme entre 2001 i 2016 (del 31% al 37%). Espanya està lleugerament per davall de la mitjana global, amb un 26,8% d'adults sedentaris. Un 30,5% de les dones enfront del 22,9% dels homes.

Unes dades que, no obstant això, situen Espanya en una millor posició que els països de l'entorn, ja que les xifres de sedentarisme són prou més grans tant a França, Itàlia, Alemanya, el Regne Unit o Portugal. Als EUA eixe percentatge és del 40%, mentre que a la Xina es queda en un 14%.

### **En què consisteix la Ruta Urbana Saludable del 2020?**

En 2014, es va realitzar una actuació comunitària amb dues rutes i en 2015 es va difondre un desplegable en format A3 amb les 7 rutes actuals.

En aquesta anualitat l'activitat es realitzarà el dia 29 de març de 2020, amb una eixida centralitzada des de la plaça d'Espanya, a la qual es podran inscriure tant prèviament per mitjà del Departament de Sanitat o el mateix dia de l'activitat en el punt d'inici abans del començament de l'activitat. Aquesta s'iniciarà a les 10.00 hores i finalitzarà a les 13.30 hores.

Es realitzarà el muntatge dels recursos per a l'activitat el dia 29, i a les 9.00 hores els participants ja es podran inscriure o validar la seua inscripció prèvia, encara que hi haurà atenció des de les 8.00 hores. Amb el tiquet que s'entregue en les taules d'inscripció es podrà recollir el material (aigua, motxilla i desplegable), material que s'entregarà de manera gratuïta.

### **Muntatge:**

La previsió de muntatge és la col·locació d'un escenari a la part inferior de la Bandeja davant de la font i una caravana per a distribució d'aigua i material a la part superior de la Bandeja. Aquests dos elements, si és possible, tindran accés a punts de llum. Així mateix, es muntaran dos o tres carpes d'acord amb les necessitats per a la inscripció *in situ* dels participants, un *photocall* per a realitzar-se una foto en finalitzar la ruta triada i es col·locaran uns indicadors numèrics perquè els participants puguin col·locar-se, a l'hora de realitzar el calfament, tan pròxims com siga possible al número de ruta triat, per a procedir a una eixida que siga com més ordenada millor.

S'habilitaran els mitjans que siguin necessaris per al desenvolupament correcte de l'activitat.

### **Desenvolupament:**

La ruta es realitzarà acompanyats d'un monitor, i abans de l'inici de les rutes es realitzarà un període de calfament grupal. Després d'aquest, els participants es distribuïran per monitors d'acord amb la ruta que desitgen realitzar. El monitor serà guia i dinamitzador de l'activitat des d'aquest moment fins a la seua finalització. Aquest dia totes les rutes s'iniciaran des de la Plaça d'Espanya, independentment que tinguen pas o no per aquesta i finalitzaran també en aquest punt amb la fotografia corresponent en el *photocall*. Totes les persones participants rebran per correu electrònic o whatsapp un diploma acreditatiu de l'acció comunitària en la qual han participat (hi haurà la possibilitat de qui no dispose de telèfon o correu electrònic obtenir-lo en paper posteriorment).

Les rutes marcades es distribueixen per distància recorreguda i són les següents:

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

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

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

Ruta 4. Recorregut 5.739 metres. Plaça Espanya – Pont de Sant Jordi – Na Saurina d'Entença – Tirant Lo Blanc – Ferran el Catòlic – El Viaducte.

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

Ruta 6. Recorregut 3.718 metres. Oliver – Batoi – Mestre José Ribera Montes – Alfons el Magnànim – Passeig de Cervantes.

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

L'actuació comunitària descrita pot emmarcar-se dins del tema activitat física, tenint com a població diana la població en general i aquesta dins de la línia estratègica 4.2.11. del IV Pla de Salut de la Comunitat Valenciana "Impulsar programes i actuacions que promocionen l'activitat física en l'entorn comunitari, com ara camins escolars segurs, oci actiu en família o recuperació d'espais públics per al joc infantil". Així mateix, persegueix l'objectiu 3 de desenvolupament sostenible per a 2030 "Salut i Benestar". Amb aquesta acció comunitària es promociona l'activitat física també dins de la ciutat, la participació de persones independentment de les característiques biopsicosocials i econòmiques (suport a la inclusió social), promou el foment de les relacions socials en realitzar una activitat grupal, encara que es puga participar individualment, i contribueix a la prevenció de les malalties cròniques no transmissibles perquè promou el benestar en totes les edats.

Quant a l'activitat física, s'han de seguir les **recomanacions següents de l'Organització Mundial de la Salut**:

[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)

### **Joves (5 a 17 anys)**

Per als xiquets i joves d'aquest grup d'edats, l'activitat física consisteix en jocs, esports, desplaçaments, activitats recreatives, educació física o exercicis programats, en el context de la família, l'escola o les activitats comunitàries. Amb la finalitat de millorar les funcions cardiorespiratòries i musculars i la salut òssia i de reduir el risc de MNT, es recomana que:

- Els xiquets i joves de 5 a 17 anys inverteixen com a mínim 60 minuts diaris en activitats físiques d'intensitat moderada a vigorosa.

- L'activitat física per un temps superior a 60 minuts diaris reportarà un benefici encara major per a la salut.

- L'activitat física diària hauria de ser, en la seua major part, aeròbica. Convindria incorporar, com a mínim tres vegades per setmana, activitats vigoroses que reforcen, en particular, els músculs i ossos.

### **Adults (18 a 64 anys)**

Per als adults d'aquest grup d'edats, l'activitat física consisteix en activitats recreatives o d'oci, desplaçaments (per exemple, passejos a peu o amb bicicleta), activitats ocupacionals (és a dir, treball), tasques domèstiques, jocs, esports o exercicis programats en el context de les activitats diàries, familiars i comunitàries.

Amb la finalitat de millorar les funcions cardiorespiratòries i musculars i la salut òssia i de reduir el risc de MNT i depressió, es recomana que:

- Els adults de 18 a 64 anys dediquen com a mínim 150 minuts setmanals a la pràctica d'activitat física aeròbica, d'intensitat moderada, o bé 75 minuts d'activitat física aeròbica vigorosa cada setmana, o bé una combinació equivalent d'activitats moderades i vigoroses.

- L'activitat aeròbica es practicarà en sessions de 10 minuts de duració, com a mínim.

- Que, a fi d'obtenir encara beneficis més grans per a la salut, els adults d'aquest grup d'edats augmenten fins a 300 minuts per setmana la pràctica d'activitat física moderada aeròbica, o bé fins a 150 minuts setmanals d'activitat física intensa aeròbica, o una combinació equivalent d'activitat moderada i vigorosa.

- Dues vegades o més per setmana, realitzen activitats d'enfortiment dels grans grups musculars.

### **Adults majors (de 65 anys o més)**

Per als adults d'aquest grup d'edats, l'activitat física consisteix en activitats recreatives o d'oci, desplaçaments (per exemple, passejos caminant o amb bicicleta), activitats ocupacionals (quan la persona encara exerceix activitat laboral), tasques domèstiques, jocs, esports o exercicis programats en el context de les activitats diàries, familiars i comunitàries.

Amb la finalitat de millorar les funcions cardiorespiratòries i musculars i la salut òssia i funcional, i de reduir el risc de MNT, depressió i deterioració cognitiva, es recomana que:

- Els adults de 65 anys o més dediquen 150 minuts setmanals a realitzar activitats físiques moderades aeròbiques, o bé algun tipus d'activitat física vigorosa aeròbica durant 75 minuts, o una combinació equivalent d'activitats moderades i vigoroses.

- L'activitat es practicarà en sessions de 10 minuts, com a mínim.

- Que, a fi d'obtenir beneficis més grans per a la salut, els adults d'aquest grup d'edats dediquen fins a 300 minuts setmanals a la pràctica d'activitat física moderada aeròbica, o bé 150 minuts setmanals d'activitat física aeròbica vigorosa, o una combinació equivalent d'activitat moderada i vigorosa.

- Que els adults d'aquest grup d'edats amb mobilitat reduïda realitzen activitats físiques per a millorar el seu equilibri i impedir les caigudes, tres dies o més a la setmana.

- Convindria realitzar activitats que enfortisquen els grups principals de músculs dos o més dies a la setmana.

- Quan els adults de major edat no puguin realitzar l'activitat física recomanada a causa del seu estat de salut, es mantindran físicament actius en la mesura que li ho permeti el seu estat.