



ACTIVEURBES

active cities, healthy people

Active Urbes by Projekta
www.activeurbes.com

Patxi Galarraga

✉ pgalarraga@projekta.es

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



ACTIVEURBES

active cities, healthy people

Urbanismo para la vida activa y la PAFYD

- Proyecto del espacio público y diseño de equipamiento en el entorno urbano para el fomento de la vida activa.
- Evaluación del impacto de la ciudad y el planeamiento urbanístico sobre la vida activa de sus habitantes.

ermua  Mugi!

Contexto

Hiribili

Propuesta ermuaMugi!



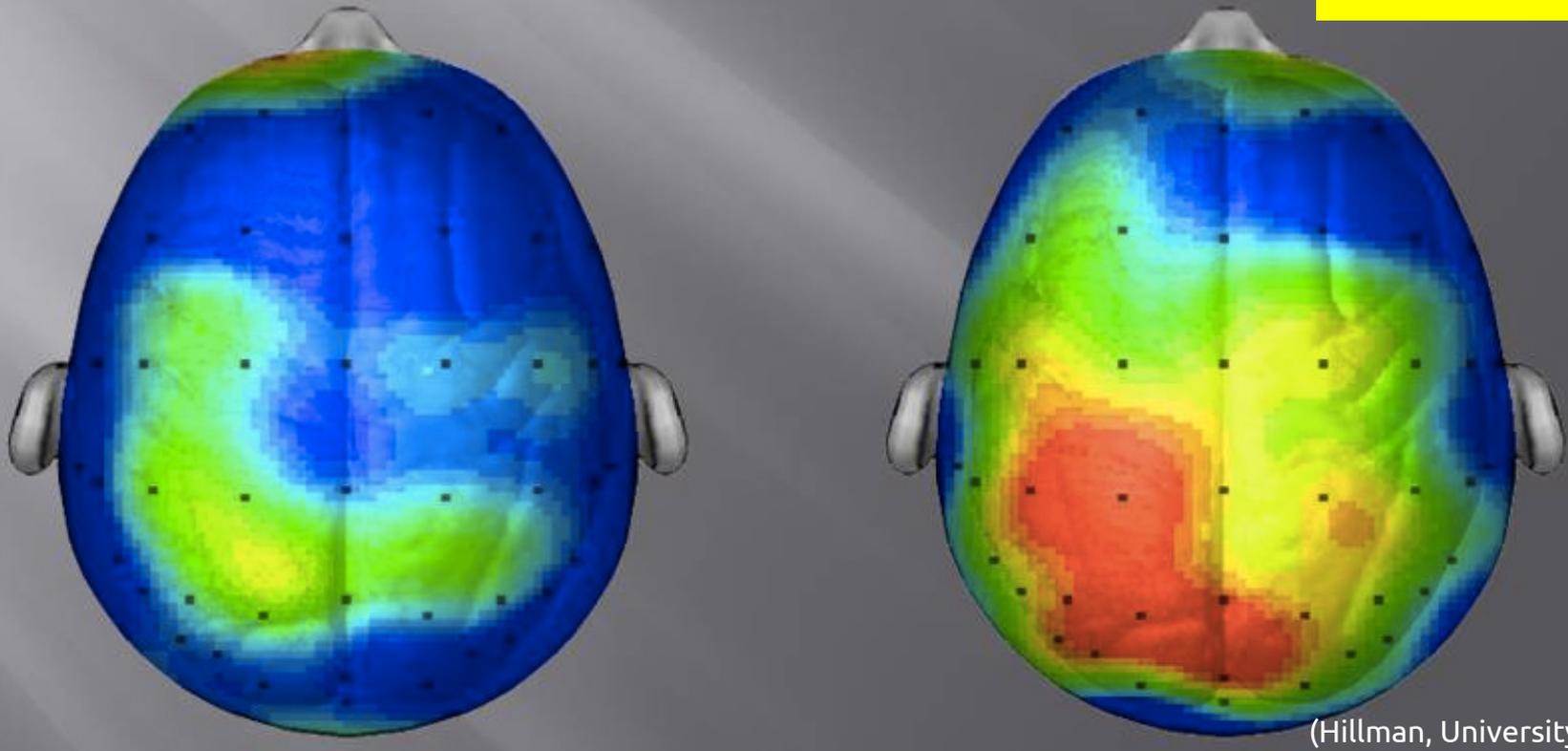
De los hábitos de vida cardiosaludables...

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



...a los hábitos de vida “cerebro-saludables”

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

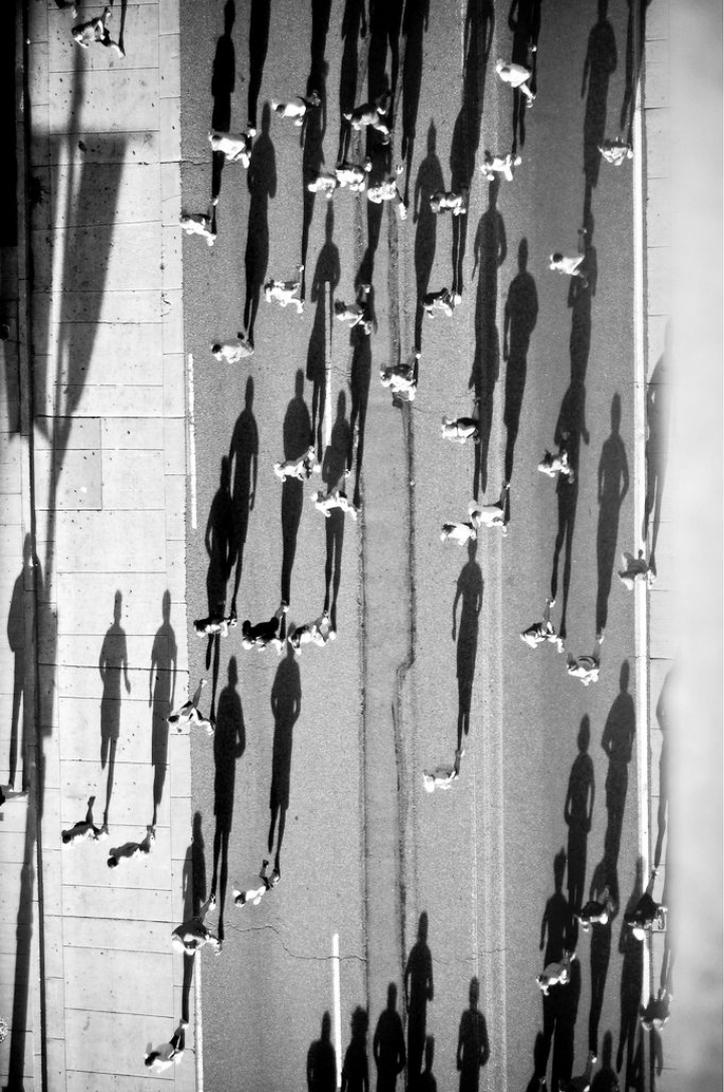


(Hillman, University of Illinois)

#7: AF y bienestar

Endorfinas y proteínas BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor):
en reposo (izquierda) y después de caminar durante 20 minutos (derecha).

Hiribili



iiii hiribili
walking for health

HIRIBILI es una propuesta de ACTIVE URBES para mejorar el bienestar de la población mediante la práctica del senderismo urbano:

- **Analizando y acondicionando los entornos urbanos** para que se pueda caminar y correr en condiciones de seguridad y calidad.
- **Incorporando tecnología para obtener datos**, lo que permite la monitorización, facilita el autocuidado, y mejora la promoción, la prescripción y la investigación en torno a la actividad física.



Caminar partiendo desde casa como práctica deportiva, una propuesta inclusiva desde todas las perspectivas:

- Capacidad o condición física.
- Factores socio-económicos.
- Género, generación.
- Origen y cultura.



El Circuito Saludable (CS)

o Sendero Urbano es un trazado peatonal que recorre total o parcialmente el suelo urbano de uno o más municipios:

1. Está adecuadamente señalizado, acondicionado y equipado para caminar y correr en condiciones de seguridad y calidad.
2. Mantiene características homogéneas a lo largo de su recorrido.
3. Es practicable para toda la ciudadanía con independencia de su condición física.



Más que un equipamiento deportivo:

1. Un equipamiento sanitario:

- La “receta de AF” para la prevención, el tratamiento o la rehabilitación.
- La salud como estado de completo bienestar físico, mental y social.

2. Un equipamiento sociocomunitario:

- El CS como lugar de encuentro y convivencia.
- La PAFYD en el espacio público para el empoderamiento de las mujeres.
- La PAFYD en grupos y en el espacio público para la cohesión social, la inclusión y la generación de redes sociales locales.



El Circuito Saludable, una oferta deportiva que responde a las necesidades, capacidades, intereses y aspiraciones de una parte importante de la población:

- Caminar es la AD preferida de la población vasca de más de 50 años.
- "Por mi salud, por mi cuenta, al aire libre y en compañía."



El Circuito Saludable, una oferta deportiva dirigida también a la población inactiva.

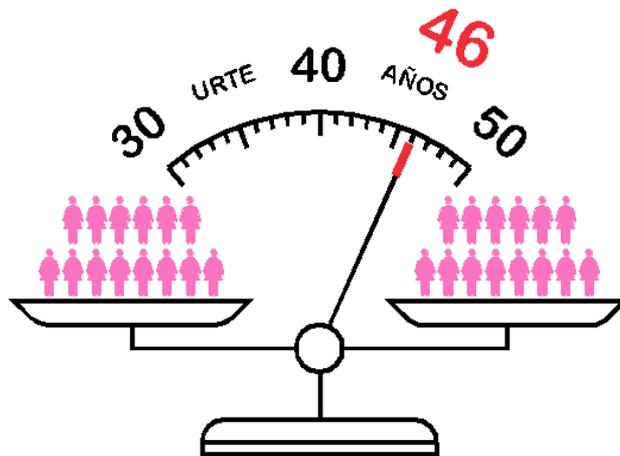
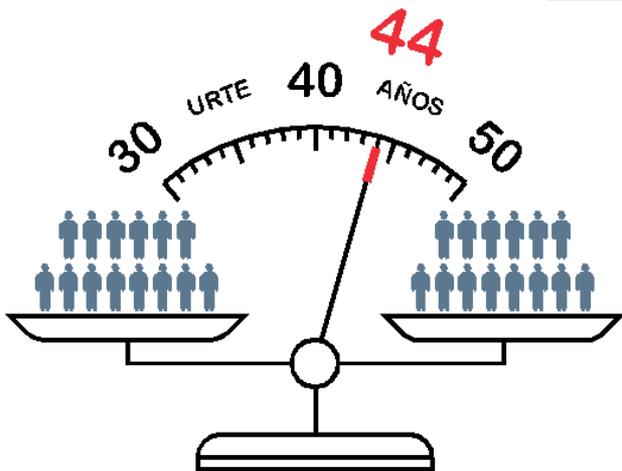
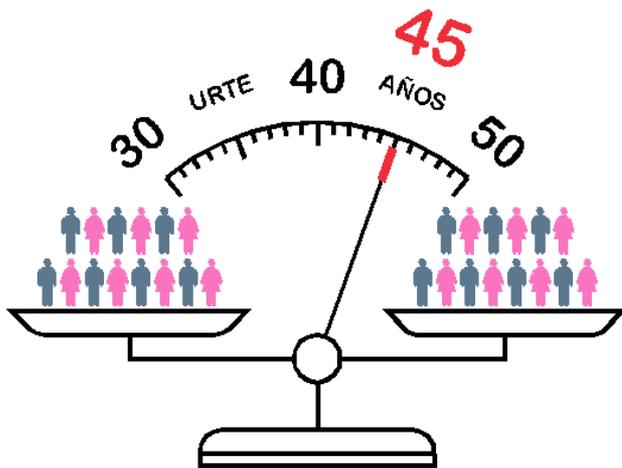
— El 55% de la población entre 15 y 75 años ni siquiera llega a 1 sesión semanal de AD.

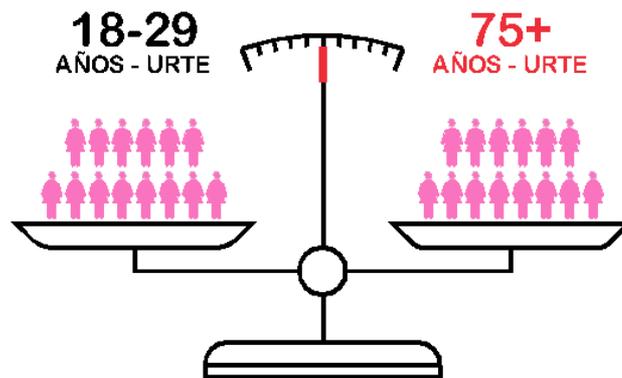
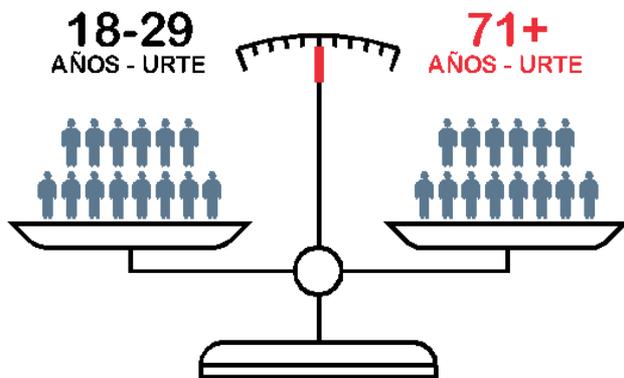
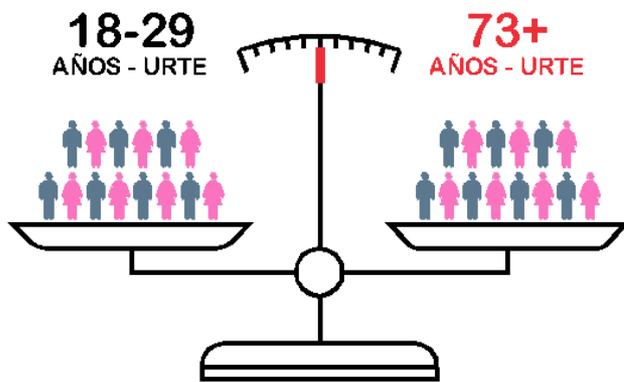
HIRIBILI como un puente para la población inactiva hacia los equipamientos convencionales del IMD.

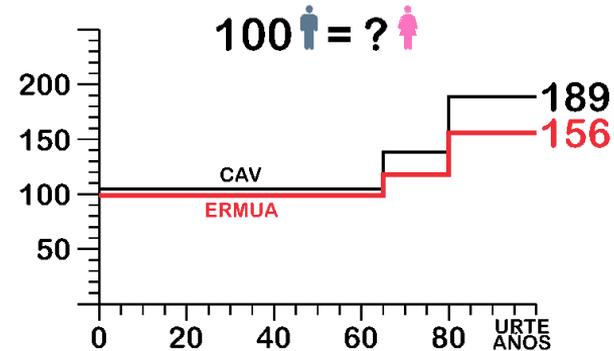


El Circuito Saludable, una oferta deportiva dirigida a un segmento de población cada vez mayor:

- Pronto la mitad de la población de Ermua tendrá más de 50 años.
- Antes, habrá en Ermua tantas personas de más de 75 años como jóvenes de entre 18 y 29.

**Ermua +50 años**

**Ermua +75 años**



Perspectiva de género:

- El envejecimiento tiene rostro de mujer.
- Porcentaje de población >65 años físicamente activa: 35% (hombres), 18% (mujeres).



La visión de HIRIBILI:

- 1. Una estrategia deportiva municipal transversal, que integre el bienestar social, la salud de la población, la equidad y la igualdad, implicada además en la planificación de la ciudad.**
- 2. Un modelo deportivo municipal liberado de la gestión de los equipamientos y dirigido a la práctica generalizada de la actividad física por parte de toda la población.**



La visión de HIRIBILI:

3. Una sociedad empoderada respecto a su propia salud, en la que las personas tengan el control sobre sus propias vidas, gestionando su envejecimiento y bienestar físico, mental y emocional mediante hábitos saludables.

4. Un modelo sociosanitario centrado en las personas y el mantenimiento de su salud, que incluya la práctica de la actividad física como medida de prevención, tratamiento y rehabilitación.

Una “ciudadanía activa”, en sintonía con programas como “Paciente activo” pero en un estado previo a la llegada de la enfermedad.



HIRIBILI introduce tecnología para obtener datos de las personas usuarias y de los propios circuitos:

- Lo que permite planificar y evaluar la prescripción y la promoción sobre datos fiables.
- Fomentando además el autocuidado, proporcionando a las personas usuarias información sobre su actividad.



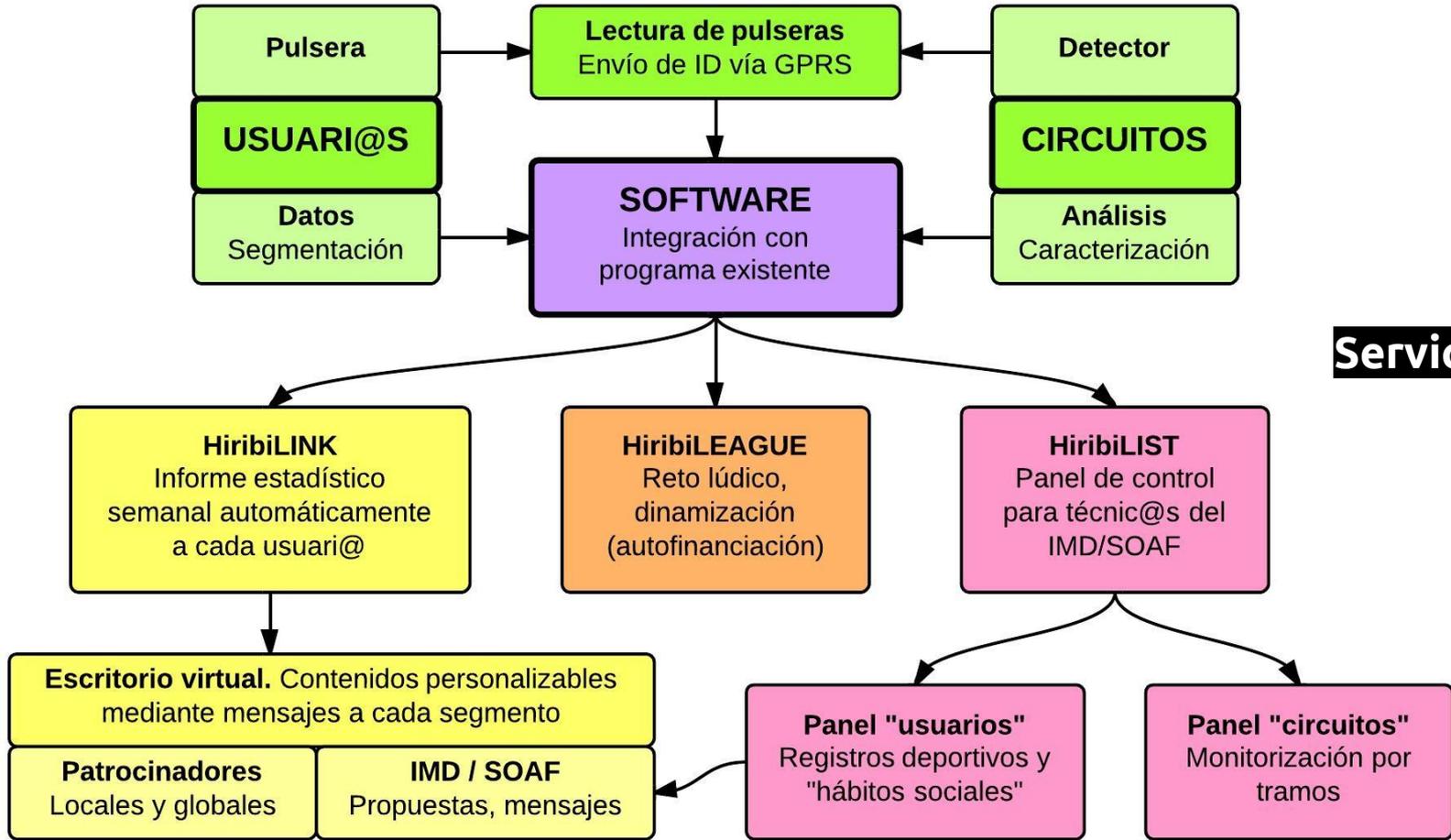
¿Otro gadget que registra la AF?

1. Respecto al dispositivo:

- El podómetro no es suficiente: registra una sola dimensión.
- El smartphone no es válido para el segmento de población seleccionado: brecha digital y económica.

2. Respecto a la información generada:

- El podómetro no genera información.
- Las APP de los smartphones proporcionan el dato solo a la persona usuaria: necesitamos esos datos para la prescripción, acompañamiento, gestión y dinamización.



Servicio HIRIBILI
Esquema



HIRIBILI ofrece innovación:

1. En equipamientos deportivos: ampliando el marco conceptual, se trata a la propia ciudad como un equipamiento deportivo.

2. En la promoción de la AF: mediante una plataforma para la intervención de agentes desde diversas áreas:

- **Ámbito deportivo:** SOAF, IMD.
- **Ámbito sociosanitario.**



HIRIBILI ofrece posicionamiento:

- 1. En el ámbito de la calidad de vida:** Innovación Deportiva, Innovación Sociosanitaria, Healthy City, Age Friendly City, Slow City, etc.
- 2. En ámbitos tecnológicos,** con un discurso basado en el bienestar de las personas: Ciudad de la Ciencia y la Innovación, Smart City, etc.
- 3. En el ámbito del deporte,** como valor intrínseco relacionado con la marca del municipio.

Propuesta ermuaMugi!



Funcionalidades:

1. HiribiLINK. Canal de comunicación que conecta al IMD con la persona usuaria, basado en el envío de un email con el informe estadístico personal una vez a la semana.

- **Contenido automático:** estadísticas personales, comparaciones y mensajes para la motivación y el refuerzo.
- **Un escritorio virtual** para que la persona autorizada (IMD, SOAF) pueda incluir información adaptada a cada segmento de su población.

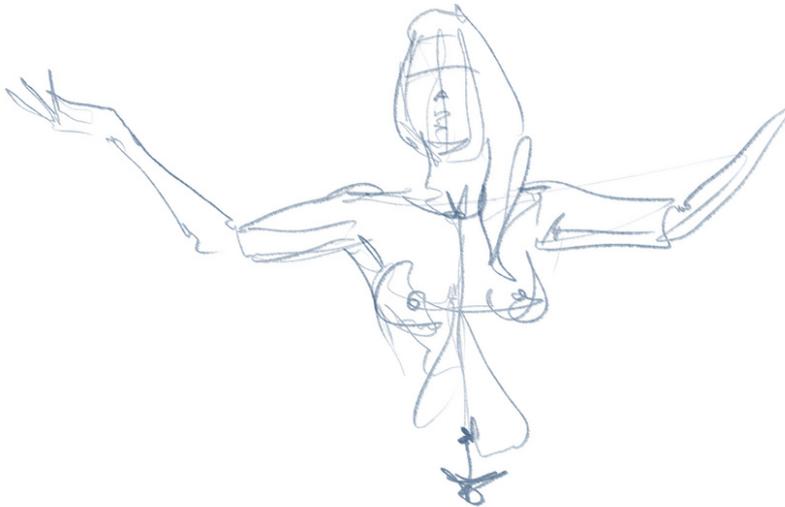
El contenido automático incluye un área específica con **información sobre el reto lúdico** que haya puesto en marcha el municipio.

Se incluye un escritorio virtual para que patrocinadores locales o globales puedan dirigir mensajes a cada segmento. Creación y gestión del contenido: patrocinador.

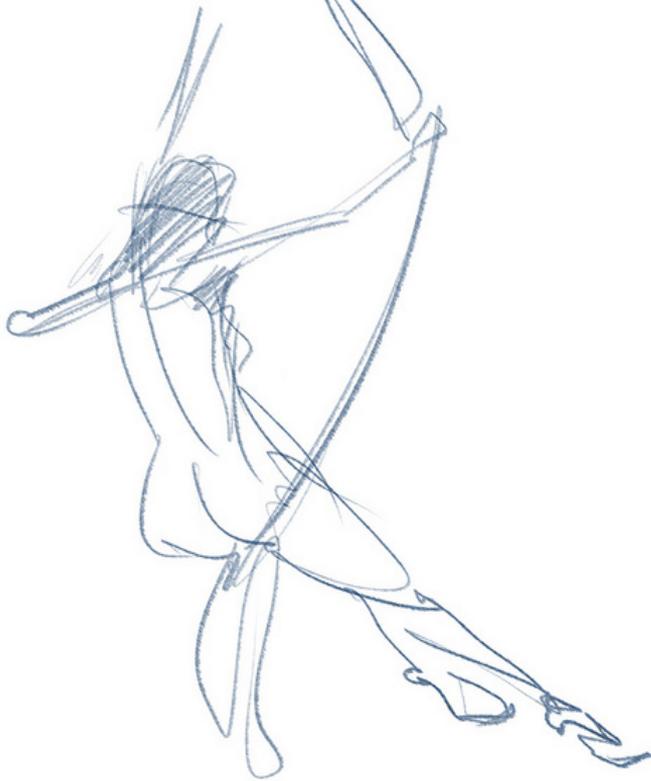
Funcionalidades:

2. HiribiLIST. El IMD/SOAF dispondrá de un panel de control para el seguimiento de usuarios y circuitos, gracias al cual podrá:

- Seguir las estadísticas deportivas de las personas usuarias y medir los indicadores de sus hábitos sociales en relación a la práctica del senderismo urbano.
- Observar el uso de los circuitos del municipio tramo a tramo, relacionando además las estadísticas de uso con las características de cada circuito y tramo.



La segmentación por sexos y edades sigue los tramos empleados en la Encuesta Vasca de Salud 2013 (16-24, 25-44, 45-64, 65-75, >75).



Funcionalidades:

3. HiribiLEAGUE. Es una herramienta para la promoción y dinamización que nos permite:

- Generar retos compartidos y lúdicos de manera interna, a nivel municipal. Podrá ser de tipo competitivo (liga entre edades, liga entre sexos), colaborativo (suma de kms. a partir de un objetivo), solidario, etc.

La segmentación por sexos y edades facilita la creación de equipos en el caso de que sea necesario (18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70+).

Servicios que incluye HIRIBILI:

1. Consultoría en el diseño de la red de circuitos, incluyendo diferentes perspectivas:

- Adecuación a la planificación urbana (PGOU, PMUS, etc.).
- Adecuación a los hábitos de la población usuaria.
- Perspectiva deportiva y sociosanitaria, perspectiva de sostenibilidad e inclusividad, perspectiva de género y de generación.

Servicios que incluye HIRIBILI:

2. Medición, caracterización y cartografía de los circuitos

- Medición: longitudes, desniveles acumulados (positivo y negativo), tiempos estimados.
- Caracterización: criterios de seguridad, accesibilidad, funcionalidad, grado de equipamiento, etc.
- Cartografía: plano con iconos informativos, perfil longitudinal, fotografías.



Servicios que incluye HIRIBILI:

3. Coordinación con los agentes de ermuaMugi!

- Necesidades, objetivos, estrategias y procedimientos.
- Indicadores para el análisis, el seguimiento y la evaluación.
- Especificaciones para el software.



Servicios que incluye HIRIBILI:

4. Diseño y ejecución del proceso de participación ciudadana:

- En la fase de diseño (junio).
- En la fase de piloto (octubre).



oinez bizi

Fomento de los desplazamientos peatonales en los entornos urbanos

Fomento del uso de las escaleras en los edificios y espacios públicos de Ermua:

- Proyecto “Eskoloreak”.
- Proyecto “Eskaloriak”.



Propuesta ermuaMugi!

Eskoloreak

**skoloreak**
colorescalera **ermua** kolorezkalera



Objetivos de “Eskoloreak”:

- **Dinamizar el uso de las escaleras** y concederles un protagonismo dentro de la iniciativa **ermuaMugi!**
- El uso del color refuerza la idea de la AF como generadora de bienestar y alegría.
- La actuación se complementa con el sistema de rotulación descrito en “Eskaloriak”.



Un proyecto colaborativo.

En colaboración con diversos agentes de Ermua (Mugartea, alumnado y profesorado de la escuela municipal de pintura, otras personas interesadas):

- **Mayo-junio.** Diseño del proyecto. Decidir el formato: auzolan, concurso, etc.
- **Septiembre-octubre:** ejecución del proyecto.



I  **ERMUA**



Identidad y comunidad, claves de las ciudades saludables.

- **El proyecto pone en valor uno de los rasgos más identificativos del paisaje urbano de Ermua: sus pronunciadas pendientes -y por lo tanto- sus escaleras urbanas.**
- **Una imagen de la ciudad fruto de la participación ciudadana.**

Propuesta ermuuMugi!

Eskaloriak



Eskaloriak

osasunerantz mailaz maila tu salud, peldaño a peldaño



Objetivos de “Eskaloriak”:

- **Fomentar la adquisición de hábitos de vida saludable** mediante la rotulación de escaleras.
- **Reforzar el protagonismo de las escaleras** dentro de la iniciativa de **ermuaMugi!** En las escaleras urbanas se coordinará con el proyecto “Eskoloreak”.
- **Se priorizarán los escenarios en los que existe una opción “no activa”** (ascensores, escaleras y rampas mecánicas).

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.nhs.gov or call 111.



escaleras es Salud

¿En qué beneficia
usar escaleras?



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

¡Sube y Baja Escaleras!



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



En escaleras de edificios públicos y de entornos urbanos:

- **Ascensores:** rotulación en las puertas y en las botoneras interiores.
- **Escaleras y rampas mecánicas:** rotulación en los accesos.
- **Escaleras (interiores y exteriores):** rotulación en los puntos de acceso y rellanos.
- **Mensajes positivos:** fomento y refuerzo de las opciones saludables.
- **Medición y registro de calorías:** además de los mensajes de motivación, la rotulación incorporará un código QR que vinculará cada embarque de escalera con la app de Stepjockey (stepjockey.com).



Stepjockey (www.stepjockey.com)

Fomento del uso de escaleras en edificios mediante un sistema que vincula un rótulo a una APP para la medición y el registro de las calorías consumidas.



ACTIVEURBES

active cities, healthy people

Active Urbes by Projekta
www.activeurbes.com

Patxi Galarraga

✉ pgalarraga@projekta.es

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