



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!

Contexto



#1: Inactividad física

La OMS señala que **la inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad mundial**. Se le atribuye un 6% de las muertes mundiales.

Solo la superan la hipertensión (13%) y el consumo de tabaco (9%), y la iguala la hiperglucemia. Además, es la principal causa de un 21 –25% de los cánceres de colon y mama, un 27% de los casos de diabetes y un 30% de los casos de cardiopatía isquémica.



#2: Sedentarismo

Existe una relación positiva entre las conductas sedentarias y la mortalidad, **independientemente de la actividad física realizada.**

Esta relación se cumple incluso en personas adultas que se consideren activas (más de 7h/semana de actividad física moderada o vigorosa).



Beneficios directos e indirectos de la AF

1. La inactividad física es un factor de riesgo que cuando se modifica **también modifica al resto de los factores** con los que se relaciona.
2. Difícilmente encontraremos otra estrategia de prevención que produzca **al mismo tiempo los beneficios directos e indirectos** de la actividad física.



#3: Depresión

Se debería **elevar la depresión al estatus de factor de riesgo** para pacientes con síndrome coronario agudo.

Recomendación realizada por un panel de 12 miembros para la AHA-American Heart Association en febrero de 2014.

Los afectados de depresión, de moderada a severa, **presentan un incremento del 40% del riesgo de sufrir insuficiencia cardíaca.**

Es la principal conclusión de un estudio anunciado en abril de 2014 durante el encuentro EuroheartCare de la Sociedad Europea de Cardiología.



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.**



#4: Soledad

La soledad no elegida aumenta en un 14% la posibilidad de muerte prematura en mayores.

El impacto de la soledad en la muerte prematura dobla el de la obesidad y es casi tan fuerte como la causa principal (situación socioeconómica desfavorecida, con un incremento del 19%).

(Caccioppo, University of Chicago, 2013)

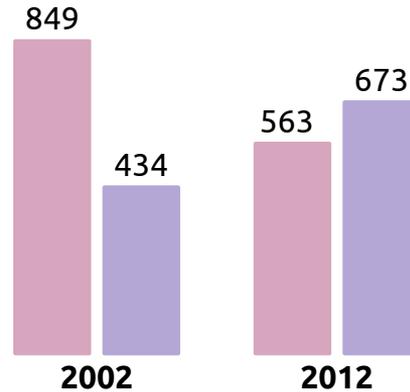
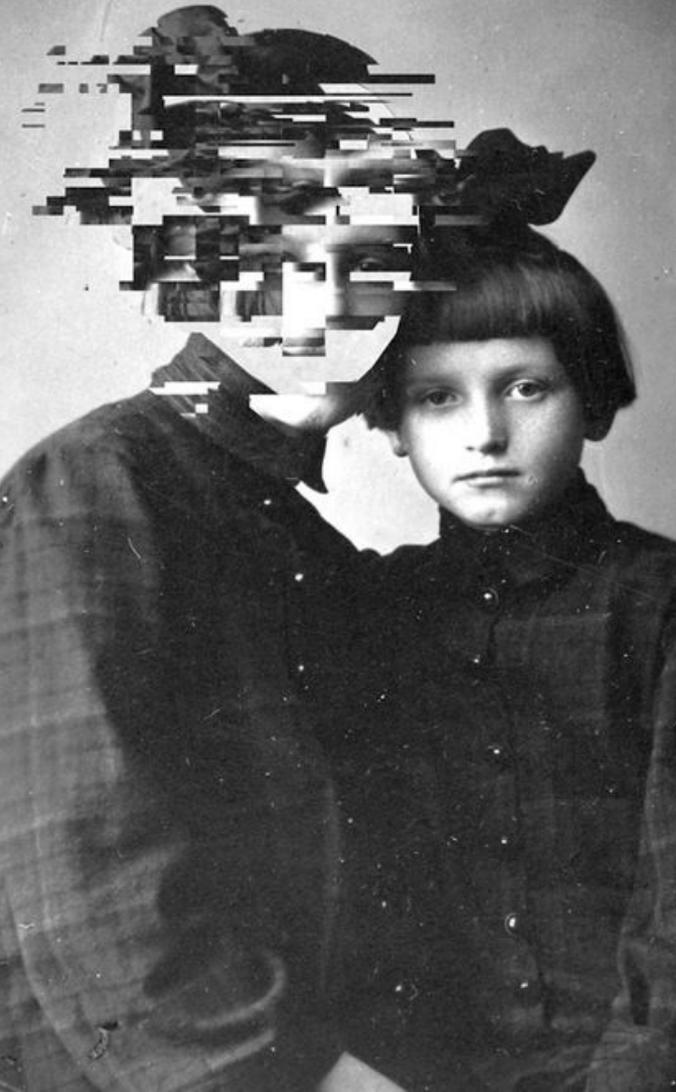


#5: Suicidio

En Euskadi, cada 2 días una persona se quita la vida. **El suicidio es la primera causa de muerte externa**, causando más del doble de muertes que los accidentes de tráfico. La depresión y la ansiedad, principales motivos.

EDEF 2012:

- 180 por suicidio (133 hombres, 47 mujeres)
- 80 en accidentes de tráfico (60 hombres, 20 mujeres).



EDEF 2012:

Infarto de miocardio (-34%)

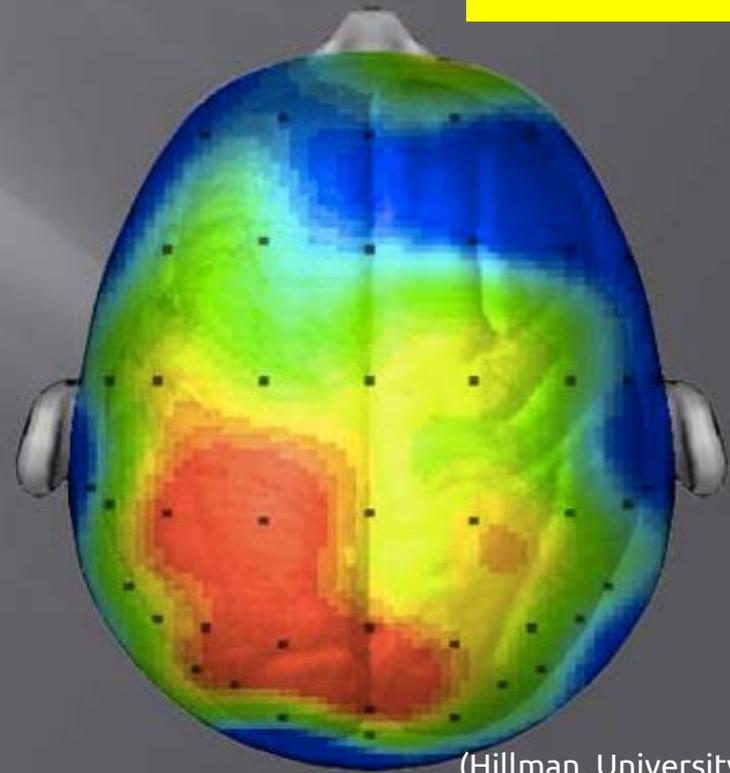
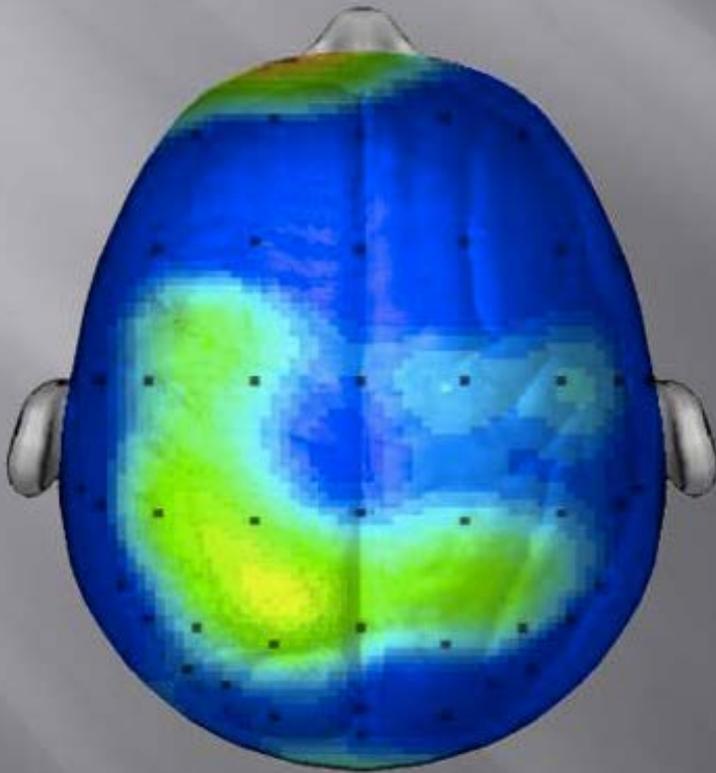
Alzheimer (+55%)

#6: Alzheimer: ¿la epidemia del siglo XXI?

Los grupos de enfermedades causantes de fallecimiento que más han aumentado en la última década en la CAV son los trastornos mentales y las enfermedades del sistema nervioso.



Varias investigaciones y estudios epidemiológicos sugieren que **la práctica regular de la AF previene o retrasa la aparición del Alzheimer** y frena el deterioro cerebral.

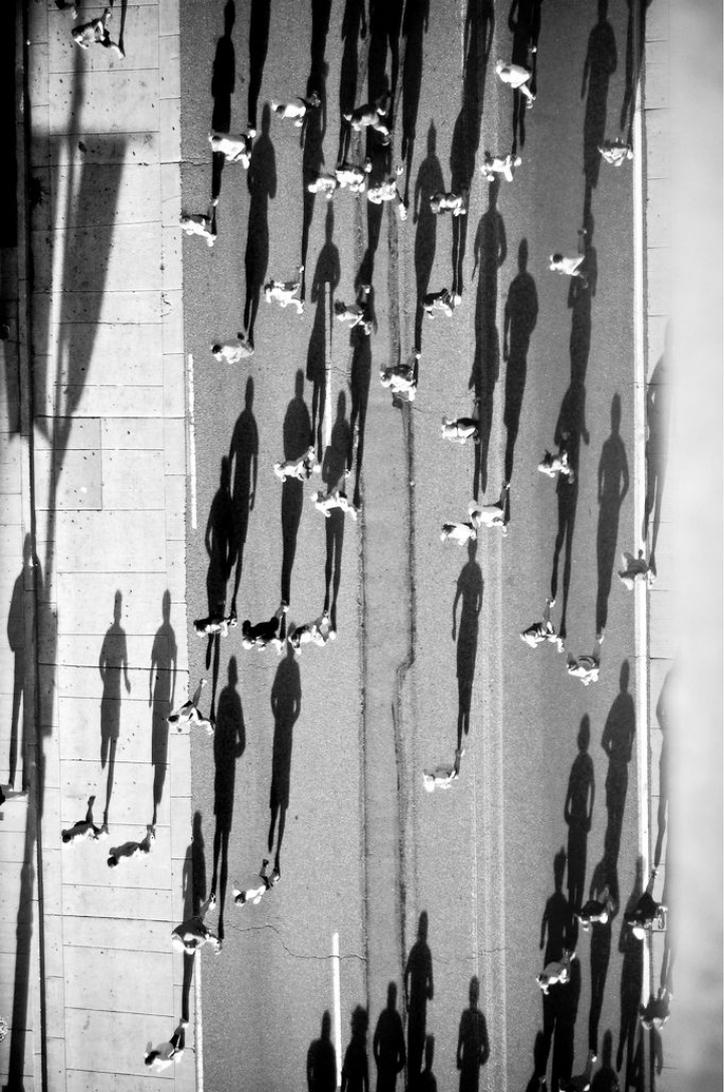


(Hillman, University of Illinois)

#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.

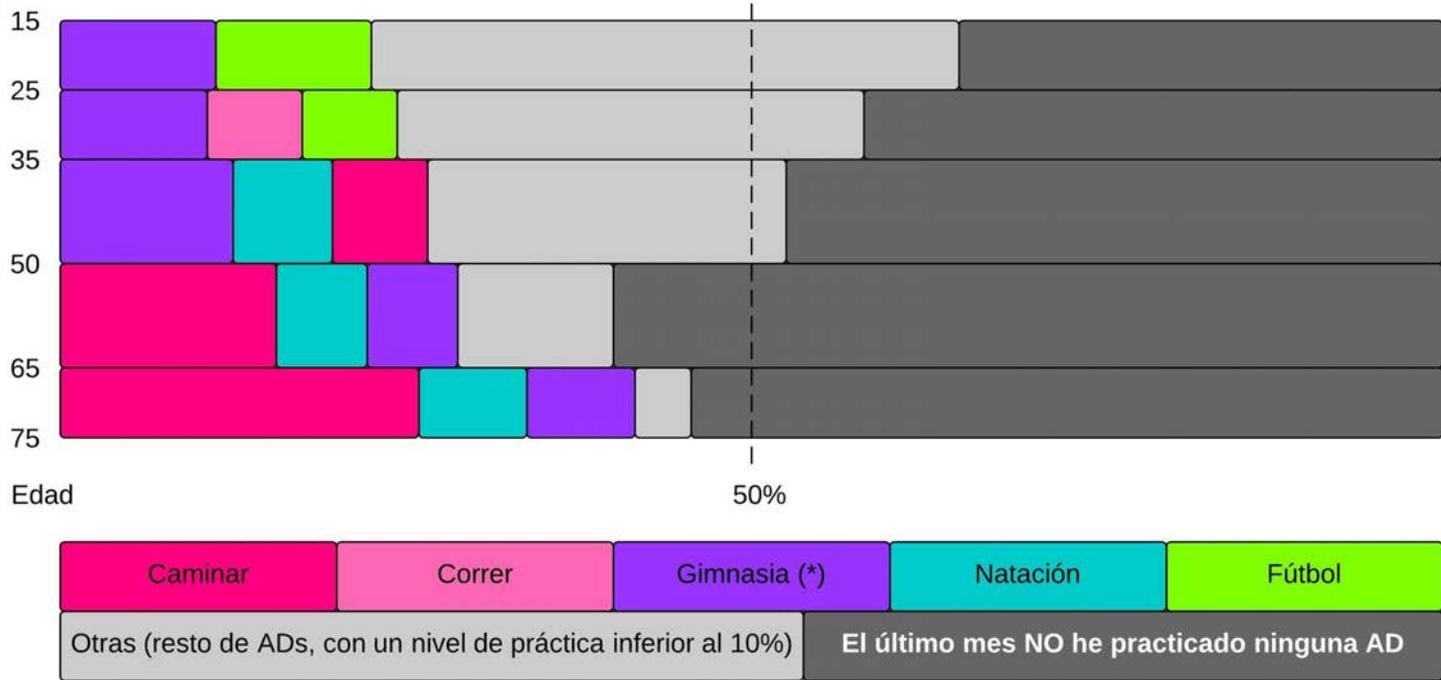
2. Un equipamiento sociocomunitario:

- 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."



(*) Gimnasia = gimnasia, aeróbic, fitness, yoga.

Caminar es la AD preferida de la población vasca de más de 50 años.

Elaboración propia, a partir de la encuesta de hábitos deportivos en la CAPV (2008)



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

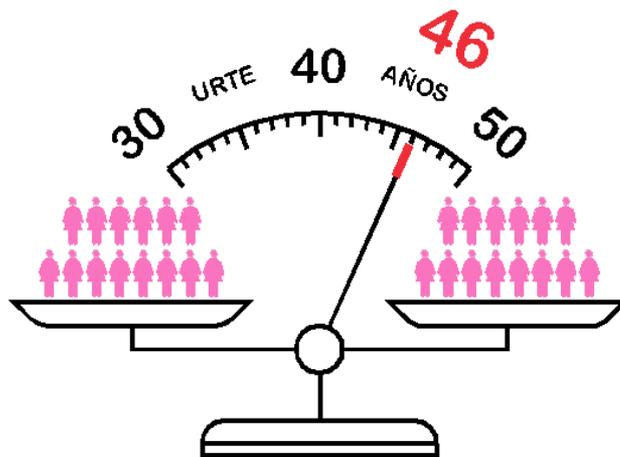
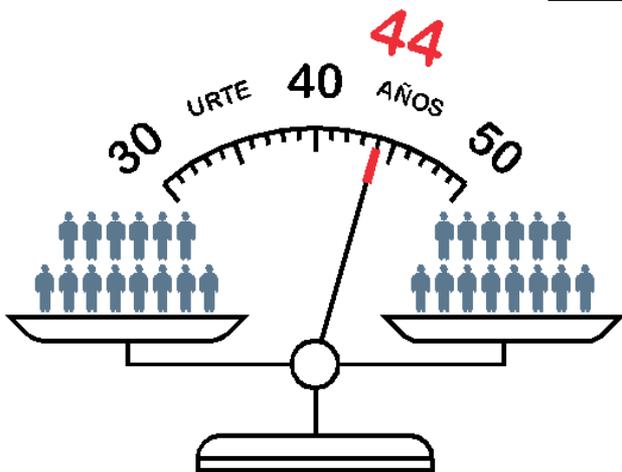
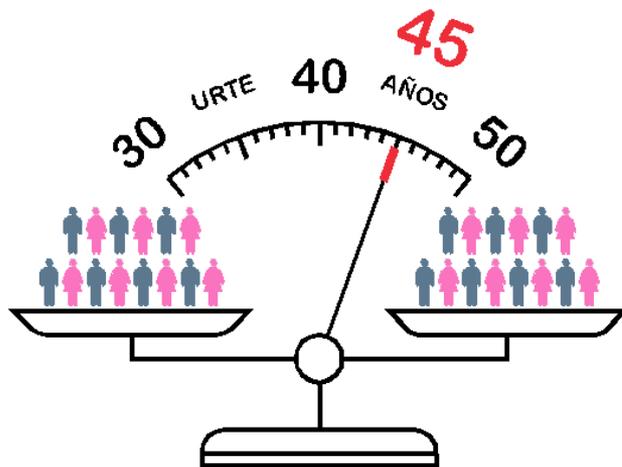
— El 55% de la población entre 15 y 75 años ni siquiera llega a 1 sesión semanal de AD.

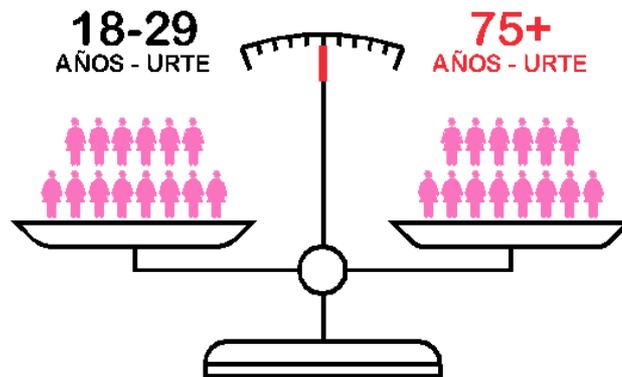
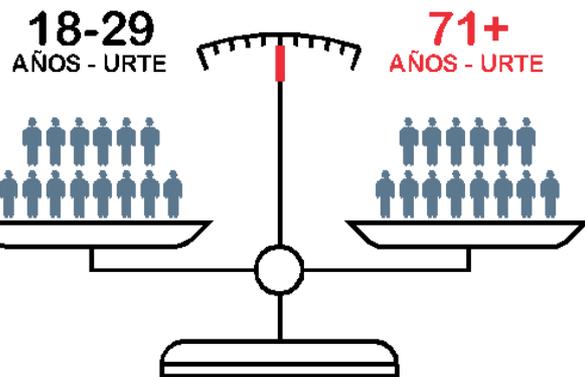
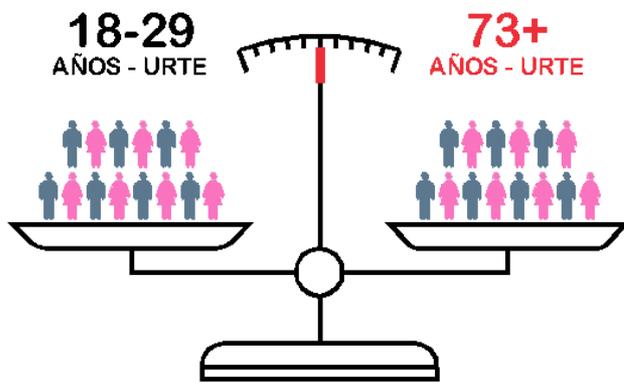
HIRIBILI como un puente para la población inactiva hacia los equipamientos convencionales del IMD.

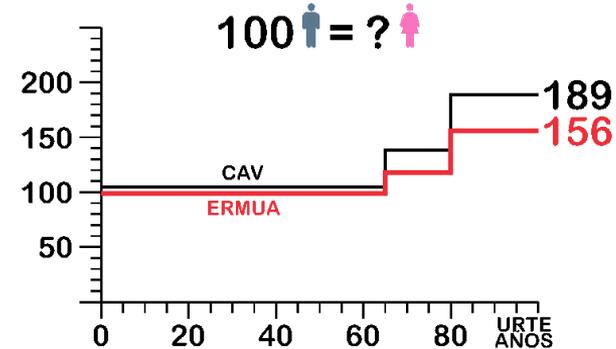


El Circuito Saludable, una oferta deportiva dirigida a un segmento de población cada vez mayor:

- 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.**

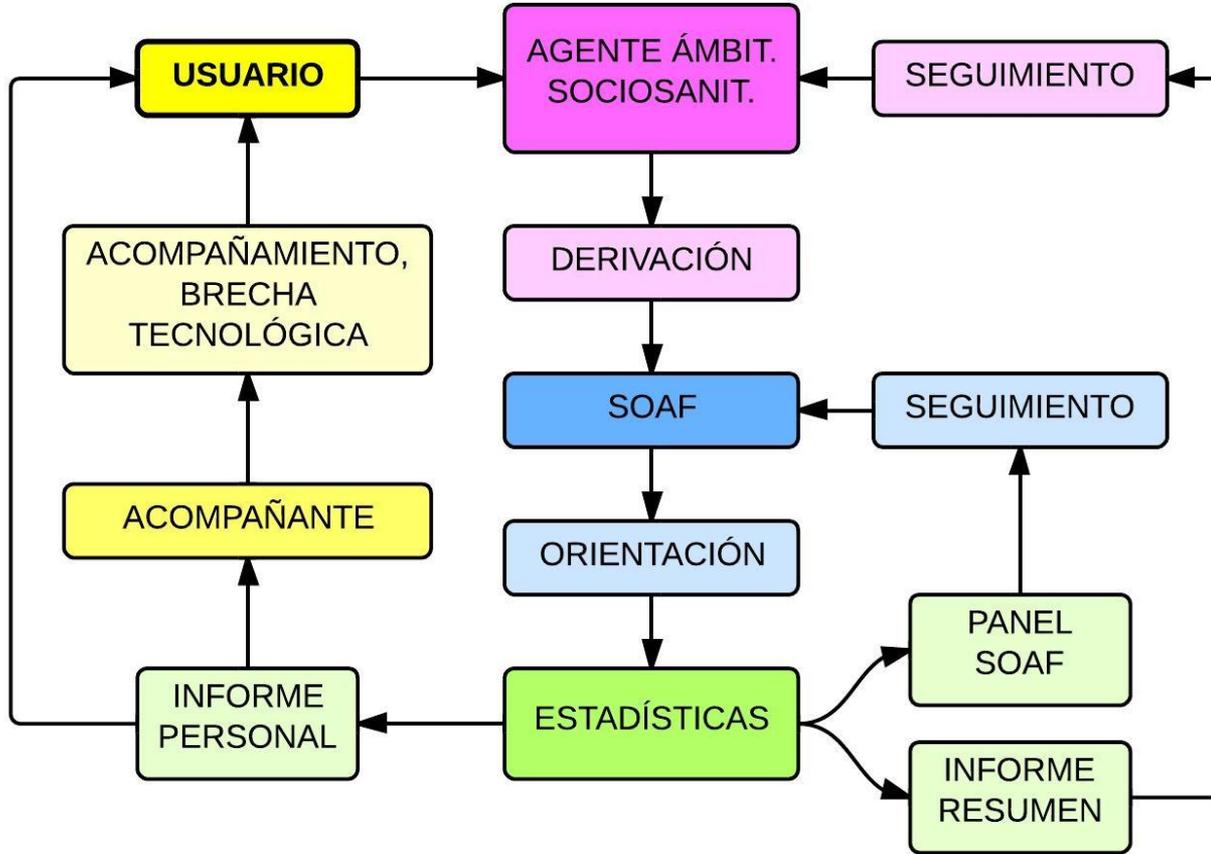


La visión de HIRIBILI:

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.

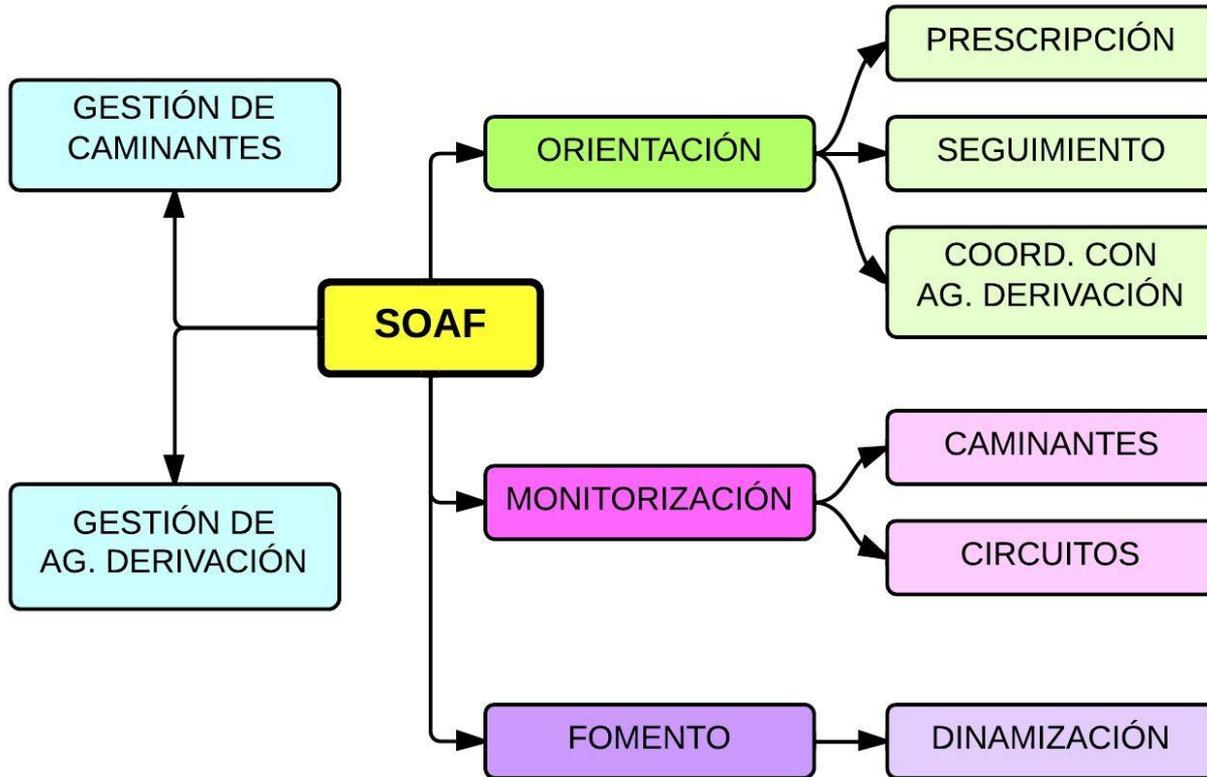
Una “ciudadanía activa”, en sintonía con programas como “Paciente activo” pero en un estado previo a la llegada de la enfermedad.



La "receta deportiva":

HIRIBILI genera las herramientas para:

- La derivación.
- La orientación.
- El acompañamiento.



Centralidad del SOAF



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.



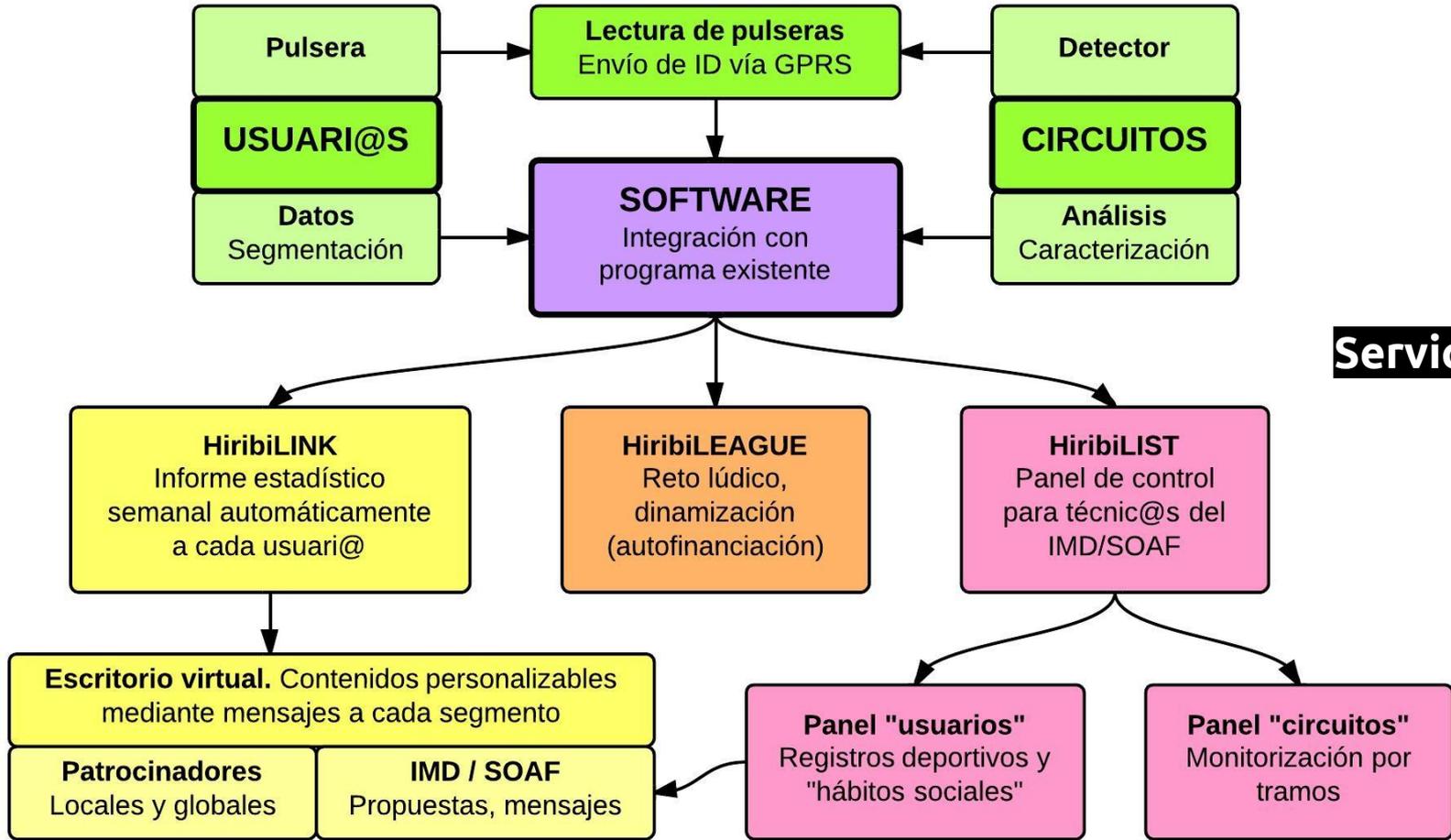
¿Otro gadget que registra la AF?

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:

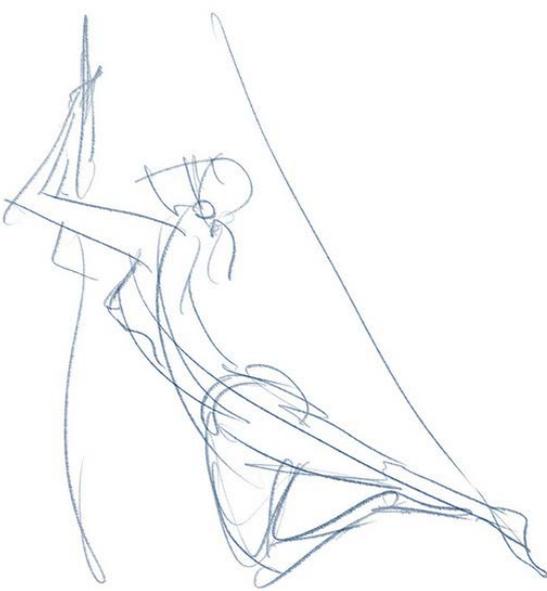
- **Ámbito deportivo:** SOAF, IMD.
- **Ámbito sociosanitario.**



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.

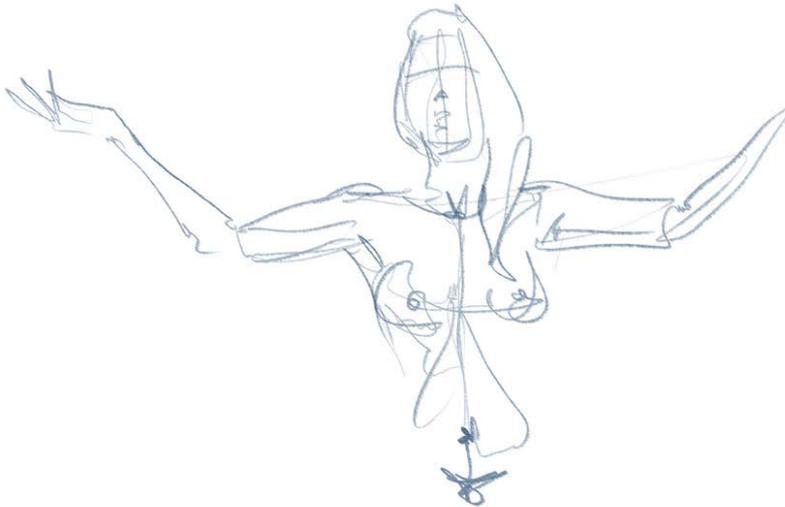
El contenido automático incluye un área específica con **información sobre el reto lúdico** que haya puesto en marcha el municipio.

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).

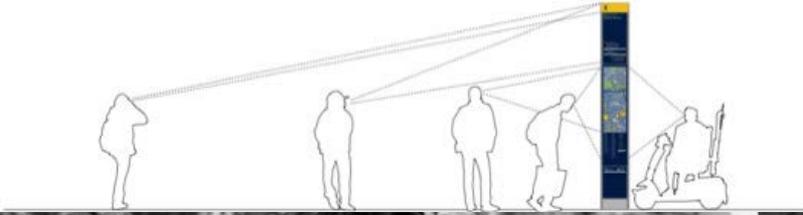


Funcionalidades:

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.

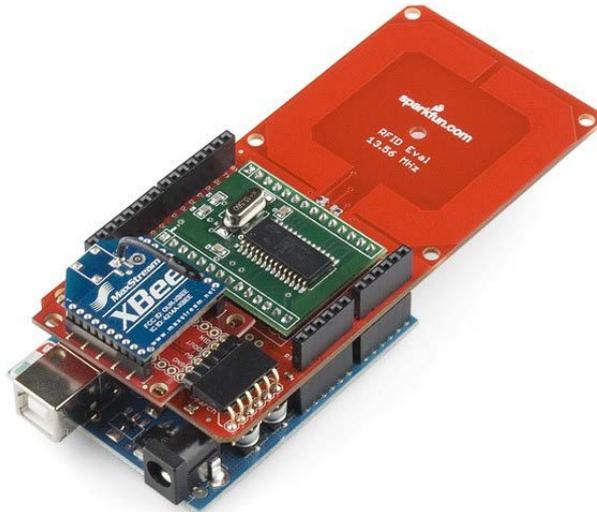
La segmentación por sexos y edades facilita la creación de equipos en el caso de que sea necesario (18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70+).



Materiales que incluye HIRIBILI:

1. Tótems informativos

Se instalarán en los circuitos aproximadamente cada 500-1.000 metros: compuestos por paneles de 80 cm. de ancho y casi 3 metros de alto, contendrán información en euskara y castellano, orientaciones y un mapa del circuito, con señalización de distancias mediante 3 unidades (metros, minutos y calorías). En la otra cara recogerán recomendaciones en torno a la práctica de la actividad física.

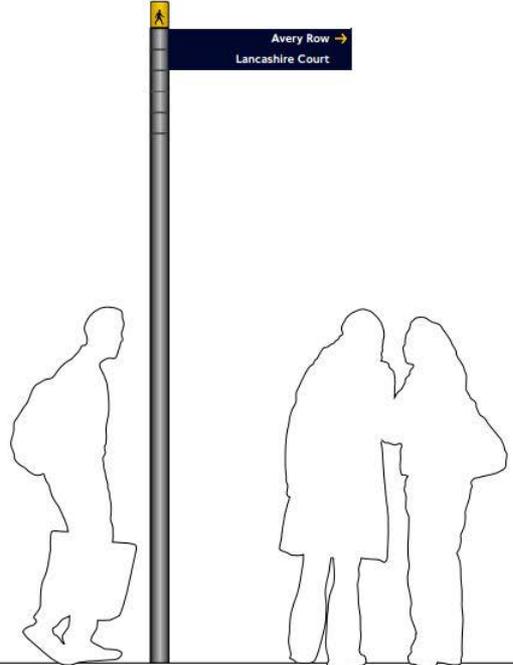


Materiales que incluye HIRIBILI:

2. Detectores

En general, cada tótem tendrá embebido un detector de radiofrecuencia. Cuando la persona usuaria pasa la muñeca junto al detector, éste realiza la lectura de la pulsera y envía a nuestro servidor la identificación del usuario junto con el “time stamp” (fecha, hora, minuto y segundo).

Según las últimas pruebas que estamos realizando, será posible desarrollar detectores energéticamente autónomos, con lo que evitaremos el coste y las molestias de los trabajos de acometida de electricidad.



Materiales que incluye HIRIBILI:

3. Señalización

Se instalarán elementos de señalética urbana en intersecciones y puntos intermedios entre tótems. Estarán compuestos por un mástil de aluminio de 60mm de diámetro y placas de señalización.

Contarán con un elemento gráfico y cromático que los distinguirá del resto de las señales urbanas y los identificará con el programa impulsado en cada municipio. Las distancias se señalarán mediante el uso de 3 unidades (metros, minutos y calorías).

Materiales que incluye HIRIBILI:

4. Pulseras

La pulsera de silicona tiene un chip NFC en su interior (tecnología de identificación de proximidad mediante radiofrecuencia). Muy durable, es impermeable y pasiva (no necesita batería). Personalizable con un logotipo impreso a una tinta, tiene grabado el código del chip mediante láser, lo que facilita el proceso de alta.



Existe la posibilidad de usar los colores de las pulseras para el reconocimiento de las personas que más caminan: proponemos que por cada determinada cantidad de kms. realizada (1.000 kms. por ejemplo) se les “suba de categoría” sustituyendo la pulsera por otra de color diferente según una escala prefijada.

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. Consultoría en el diseño de la red de circuitos, en función de estándares de calidad propios:

- Criterios de seguridad, iluminación, accesibilidad, funcionalidad, equipamiento, etc.

Servicios que incluye HIRIBILI:

3. 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:

4. 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:

5. Diseño y ejecución del proceso de participación ciudadana:

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



"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."

"Los espacios públicos urbanos y el deporte como generadores de redes sociales en la ciudad de Barcelona"
(Nuria Puig / Gaspar Maza, 2005)



"(...) 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."

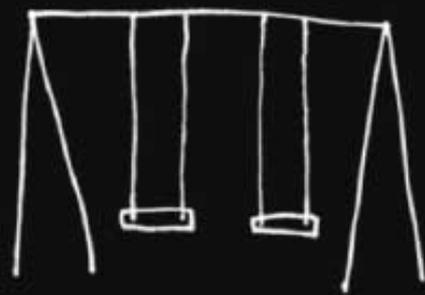
"El deporte en la ciudad: una nueva manera de verlo"
(Marta Carranza / Carles Vallès, 2008)



La actividad física
¿para qué?
¿por qué?



porque sí



don't forget to play



ACTIVEURBES

active cities, healthy people

Active Urbes by Projekta
www.activeurbes.com

Patxi Galarraga

✉ pgalarraga@projekta.es

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