



# *ITINERARIOS*

## SALUDABLES - CULTURALES



Porque una ciudad activa es una ciudad sana

# # el proyecto

El proyecto Itinerarios Saludables-Culturales es una propuesta desarrollada por PROARTE para luchar contra el sedentarismo y fomentar el acceso a la cultura e historia



## # índice

- ▶ Descubre los Itinerarios Saludables-Culturales
- ▶ Objetivo
- ▶ Justificación
  - ▶ Porque son deporte
  - ▶ Porque son cultura
- ▶ Beneficios para la salud
- ▶ Promoción cultural
- ▶ Público objetivo
- ▶ Concepto
- ▶ Premisas
- ▶ Cómo se señalará
- ▶ Propuesta tipo
- ▶ ¿En qué podemos ayudarte?

# # descubre

un método infalible contra el sedentarismo

# ITINERARIOS SALUDABLES - CULTURALES

*¡Una forma diferente de conocer tu ciudad y estar en forma!*



facilita la incorporación de la actividad física a la vida diaria

crea hábitos de vida saludables



pone en valor recursos patrimoniales y naturales



estructura la localidad con recorridos turísticos

# # objetivo

crear distintos itinerarios para programar la actividad física diaria en función de objetivos y conocer, paso a paso, la propia ciudad

# uniendo



- ▶ Todos los colectivos
- ▶ Información útil y precisa
- ▶ Práctica deportiva saludable
- ▶ Programas adaptados a objetivos



- Divulgación del patrimonio ◀
- Puesta en valor de lugares emblemáticos ◀
- Información adaptada a todos los públicos ◀
- Promoción de parques y zonas turísticas ◀

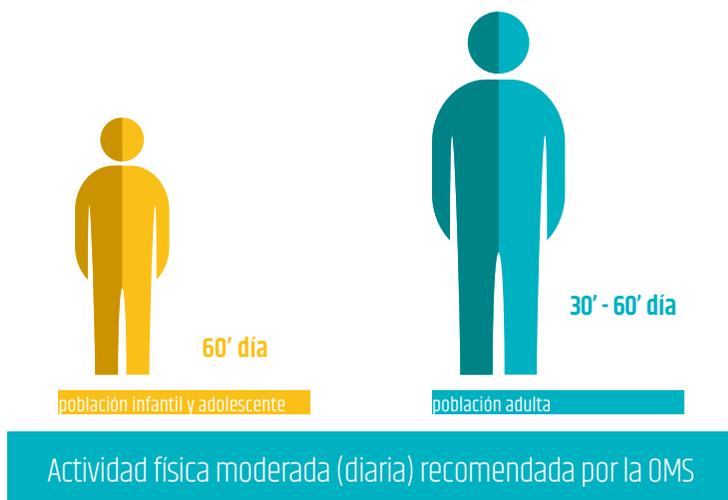


Un proyecto único que combina la práctica deportiva con el conocimiento del entorno más próximo



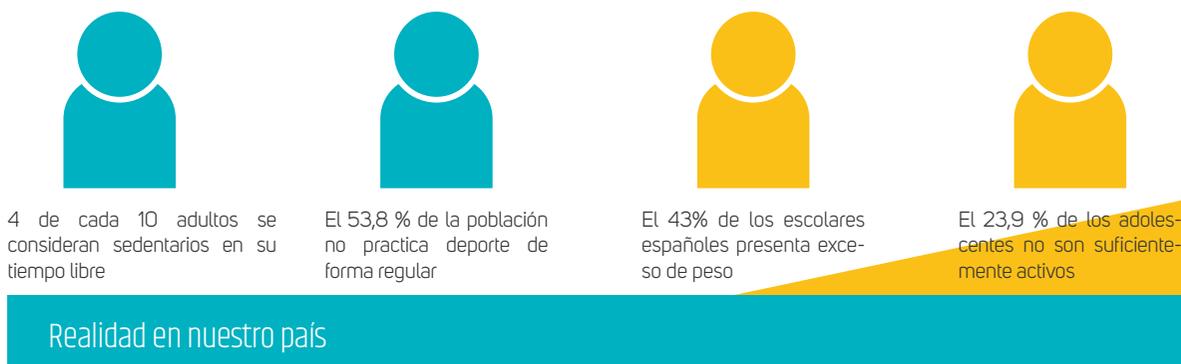
# # porque son deporte

la OMS (Organización Mundial de la Salud) advierte que el sobrepeso y la obesidad son una de las principales preocupaciones para la salud pública



## # se combate

- ▶ Fomentando una vida físicamente activa
- ▶ Priorizando una alimentación equilibrada
- ▶ Luchando contra el sedentarismo
- ▶ Combatiendo el estrés
- ▶ Ligando actividad física a la vida diaria
- ▶ Apostando por desplazamientos a pie y en bicicleta
- ▶ Educando
- ▶ Creando infraestructuras



\* Encuesta de hábitos deportivos en España 2015 (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte)

\*Estudio Aladino 2013 (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad)

\* Encuesta Nacional de Salud. España 2011/12 (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad)

# # porque son cultura

la señalización monumental o cultural es una pieza fundamental para el desarrollo turístico y básica para acercar la propia historia a los ciudadanos



Pone en valor el patrimonio local y los recursos naturales



Mantiene viva la memoria colectiva



Transmite los valores autóctonos; cultura, tradiciones y recursos

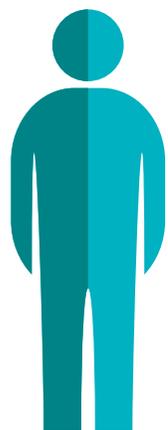


Acerca la historia a los ciudadanos

**Hoy en día nos desplazamos cientos de kilómetros para conocer la historia, cultura y tradiciones de otras ciudades, sin embargo prestamos poca atención a la de nuestro entorno más inmediato. ¿No sería bonito conocer el pasado de nuestra localidad?**



# # beneficios para la salud



Población adulta

- 1 Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares
  - Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial
- 2 Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones
  - Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño
- 3 Mejora la imagen personal y el autoestima
  - Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal
- 4 Disminuye el riesgo de padecer diabetes tipo II
  - Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso
- 5 Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés
  - Ayuda a mantener y mejorar tanto la fuerza como la resistencia muscular
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



La actividad física es **esencial para el desarrollo normal del hueso** durante la infancia, así como alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes.

Ayuda a **establecer unos hábitos de vida cardiosaludables** en los niños y combatir los factores que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.



Población infantil y adolescente

# # promoción cultural



El turismo de interior se encuentra en alza y es una importante fuente de ingresos



La señalización monumental contribuye a la creación de oferta turística y facilita la organización espacial del territorio

## # local

- ▶ Conocimiento de su entorno
- ▶ Historia, tradiciones y valores de su localidad
- ▶ Infraestructura respetuosa con el entorno
- ▶ Vínculo entre ciudadano e historia
- ▶ Sentimiento de pertenencia a la comunidad

## # turista

- ▶ Ruta adaptada para visitas no guiadas
- ▶ Señalización interpretativa de calidad
- ▶ Contenidos atractivos y adaptados
- ▶ Valores y tradiciones de la localidad



# # para toda la población

No importa ...



no importa ...



ni nivel de condición física,

los Itinerarios Saludables-Culturales SE ADAPTAN a todas las personas

La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular.

Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo; muchos piensan que son demasiado mayores para empezar; otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla...

**pero gracias a los Itinerarios Saludables-Culturales, siempre es un buen momento para comenzar una vida sana**



# # concepto

ruta deportiva y turística conjunta

innovador



atractivo



saludable



sostenible



**ITINERARIOS**  
SALUDABLES - CULTURALES

- ▶ Instalación deportiva
- ▶ Distintos trazados
- ▶ Distintas dificultades
- ▶ Información veraz sobre la actividad realizada

*Distancia  
Tiempo  
Gasto calórico*

- ▶ Programas por objetivos
- ▶ Estiramientos

- ▶ Itinerario turístico-cultural
- ▶ Puesta en valor de recursos
- ▶ Señalización interpretativa
- ▶ Reordenación del territorio

- ▶ Propuesta amena para practicar deporte
- ▶ Conocimiento del entorno
- ▶ Experiencia completa y satisfactoria
- ▶ Responde a las demandas del mercado
- ▶ Optimización de recursos
- ▶ Inversión mínima y alto retorno

# # premisas

para garantizar una experiencia satisfactoria

**1** Definir un mínimo de tres trazados alternativos con diferentes longitudes  
→ Y facilitar el enlace entre ellos

**2** Ofrecer información útil y clara para la práctica deportiva

**3** Incluir el mayor número posible de recursos y puntos de interés

**4** Brindar información interesante y atractiva de los recursos turísticos

**5** Creación de una imagen corporativa exclusiva, fuerte y fácilmente identificable



# # ¿cómo se señalará?

- ▶ Distancia recorrida
- ▶ Distancia restante
- ▶ Gasto calórico estimado según peso



- ▶ Mapa de ubicación y trazado del itinerario
  - ▶ Recursos turísticos a visitar
  - ▶ Información sobre actividad física
- distancias y tiempos
- gasto calórico recomendaciones y estiramientos

Puntos de interés  
Seguimiento de itinerario

Seguimiento de itinerario

Recursos y patrimonio

# 3



**ITINERARIOS**  
SALUDABLES - CULTURALES

en tu ciudad

modelo tipo



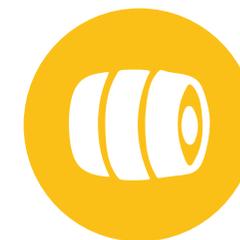
**1 parques y jardines**  
7,2 km

- ▶ Plaza Ramón y Cajal
- ▶ Iglesia San Blas
- ▶ Parque Joaquín Acacio
- ▶ Parque Barrio Asturias
- ▶ Parque de Especies Autóctonas
- ▶ Campo de Fútbol
- ▶ Santuario Ntra. Sra. de la Caridad
- ▶ Parque Ntra. Sra. de la Caridad
- ▶ Centro de Interpretación de la Alfarería Tinajera
- ▶ Ermita de Santa Ana
- ▶ Capilla Ntra. Sra. de las Angustias
- ▶ Parque de Los Tinajeros
- ▶ Parque del Oeste



**2 circuito carrera**  
10,85 km

- ▶ Ayuntamiento
- ▶ Plaza Ramón y Cajal
- ▶ Convento de las Clarisas
- ▶ Convento de las Carmelitas
- ▶ Institutos
- ▶ Plaza de la Constitución
- ▶ Mercado Municipal de Abastos
- ▶ Iglesia de Santa María
- ▶ Parque del Oeste



**3 vinícola**  
17 km

- ▶ Ermita de San Cristóbal
- ▶ Bodegas y Viñedos El Castillo
- ▶ Vinícola Villarrobledo
- ▶ Bodegas Ayuso
- ▶ Viuda de Joaquín Ortega
- ▶ Bodegas Lozano
- ▶ Bodegas César Velasco
- ▶ Bodegas Manvi
- ▶ Bodegas Torres Filoso

alternativa **patrimonio**  
2,5 km



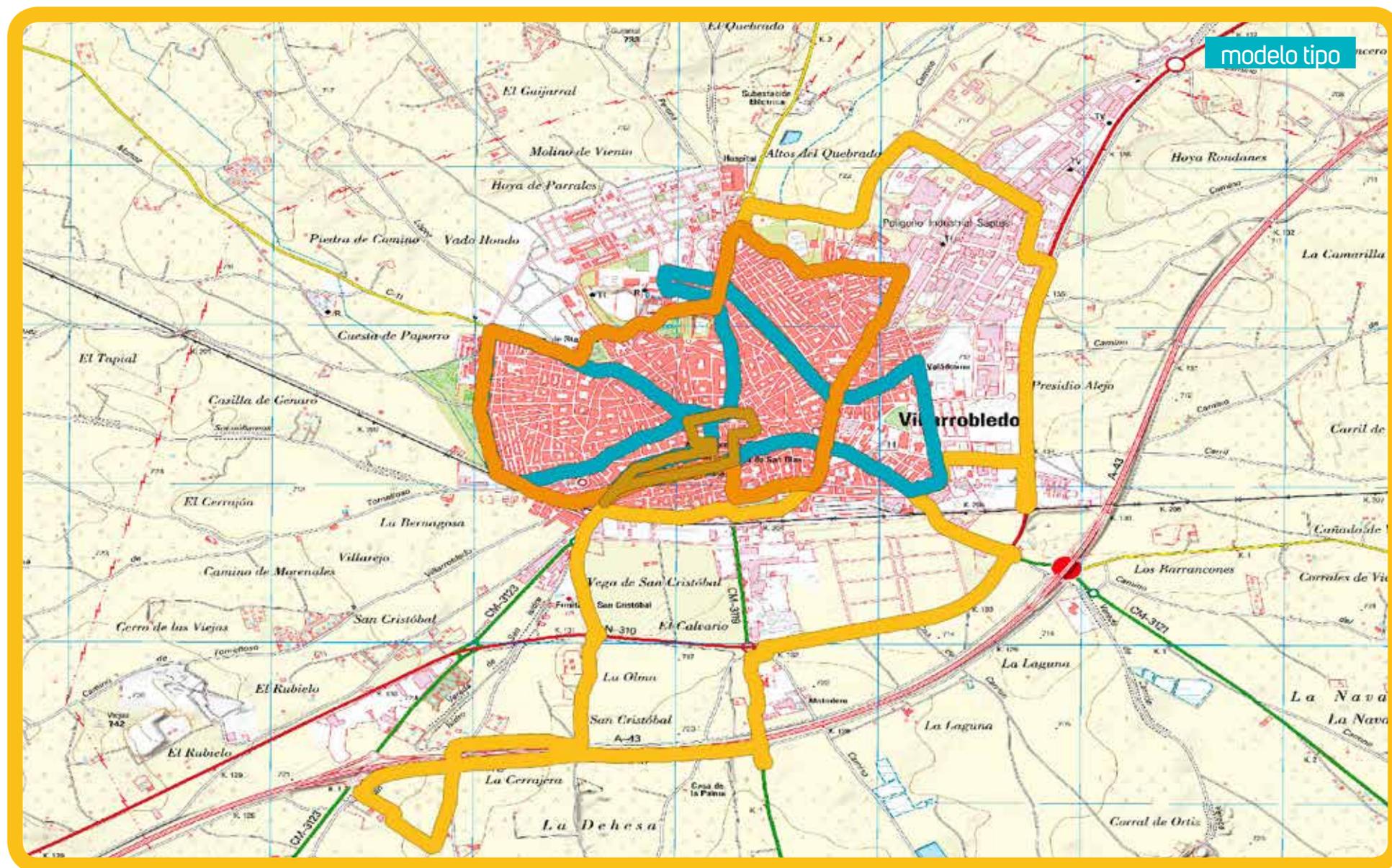
- ▶ Plaza Ramón y Cajal
- ▶ Ayuntamiento
- ▶ Iglesia de San Blas
- ▶ Convento de las Clarisas
- ▶ Calle Enrique Arce
- ▶ Jardinillos Municipales
- ▶ Plaza de la Constitución
- ▶ Mercado Mpal. de Abastos
- ▶ Gran Teatro
- ▶ Círculo Mercantil
- ▶ Monasterio San Bernardo

\* Para completar la media maratón es necesario realizar dos vueltas completas al circuito.

3 Itinerarios Saludables-Culturales y una alternativa corta con más de 35 monumentos o recursos patrimoniales para conocer tu ciudad

 parques y jardines  
 alternativa patrimonio

 circuito carrera  
 vinícola





# # página web

## PROYECTO

Mapas con los itinerarios, alternativas y conexiones.  
Recursos señalizados.  
Objetivos.

## DEPORTE

Tablas de actividad recomendada según objetivos deseados.  
Gastos calóricos estimados según peso.  
Estiramientos.  
Guía saludable.

## CULTURA

Recursos señalizados e información ampliada a la ofrecida en la cartelería.  
Infografías.  
Historia de la localidad.  
Leyendas tradicionales.

## CONSEJOS

Consejos para una vida saludable.  
Recomendaciones dietéticas.  
Beneficios de una vida activa.



## # blog

gestionado por profesionales de INEF, dietistas, historiadores del arte, etc.

## plan de dinamización

- ▶ Organización de actividades extraescolares
- ▶ Carreras y competiciones aprovechando las instalaciones creadas
- ▶ Visitas guiadas para conocer los monumentos de la localidad
- ▶ Visitas guiadas para conocer los recursos naturales del entorno
- ▶ Organizar actividades deportivas semanales con monitores especializados
- ▶ Organizar actividades específicas para grupos de la tercera edad

# # ¿cómo podemos ayudarte?



gestión  
integral

Proyecto de viabilidad y definición de itinerarios

Gestión y tramitación de subvenciones

Proyecto de definición

Diseño y elaboración de contenidos

Diseño de página web, mantenimiento y actualización

Fabricación e instalación de señalización

Plan de dinamización

Supervisión periódica y mantenimiento

El presente proyecto es una propuesta para cubrir una apremiante necesidad; ciudades más amigables, con infraestructuras respetuosas que faciliten una vida activa y una máxima integración con el entorno. Una infraestructura para la práctica deportiva al aire libre que aprovecha los recursos turísticos y patrimoniales para ponerlos en valor, configurando un entramado de itinerarios saludables-culturales aptos tanto para los ciudadanos locales como para los turistas.

El proyecto ha sido elaborado siguiendo las directrices establecidas por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en cuanto a pautas saludables. El resultado es un proyecto integral realizado con la colaboración de profesionales de INEF, profesores de geografía e historia, historiadores del arte, médicos y fisioterapeutas.

A través de la educación y concienciación en hábitos de vida saludables se conseguirán ciudadanos más activos y, por ello, más sanos.

El conocimiento del entorno inmediato, su historia y tradiciones fortalecen el sentimiento de pertenencia, fortaleciendo los vínculos con la comunidad y dando valor al patrimonio; toda vez que promueve el turismo cultural y de interior.

Un proyecto que aúna ambas perspectivas y configura un nuevo modelo de ciudad.

**¿empezamos?**



**Señalización y Equipamiento para Entornos Naturales (PROARTE)**

[www.e-proarte.com](http://www.e-proarte.com) | [info@e-proarte.com](mailto:info@e-proarte.com)

Ctra. Nacional 310, km. 138-100  
Villarrobledo (Albacete)  
967 138 057

