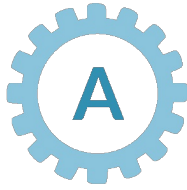


PROYECTO:

RUTA SENDERISMO
SALUDABLE

AYUNTAMIENTO DE CORIA (CÁCERES)

CON FINANCIACIÓN EN EL MARCO DEL CONVENIO MSND-FEMP



ENTIDADES LOCALES ADHERIDAS A LA
RED ESPAÑOLA DE CIUDADES SALUDABLES

DATOS DE LA JUSTIFICATION

Nombre del proyecto: Rutas de Senderismo Saludable

Adecuación de prioridades de la convocatoria: IPA1: Diseño y dinamización de rutas saludables

Población diana y cobertura: - Dar a conocer el entorno natural de las diversas comarcas del Norte de Extremadura.

- Respetar y cuidar el medio natural.
- Favorecer las relaciones sociales entre los participantes.
- Conocimiento sobre los materiales necesario para la práctica del trekking.
- Mejora de la condición física y la salud de los participantes.

Número de personas beneficiarias directas: 150

Descripción de la actuación realizada: Las rutas propuestas tenían como lugar de desarrollo entornos naturales de la provincia de Cáceres, prestando especial atención a la comarca del Valle del Alagón, sin olvidar las comarcas de la Sierra de Gata, Hurdes, Ambroz Valle del Jerte, escenario idóneo e incomparable para la práctica de actividades en el medio natural.

Matriz de planificación:

Objetivo general: Conocer y valorar, a través de la actividad física, el entorno natural que nos rodea, participando en su conservación y mejora.

Objetivo específico: - Dar a conocer el entorno natural de las diversas comarcas del Norte de Extremadura.

- Respetar y cuidar el medio natural.
- Favorecer las relaciones sociales entre los participantes.
- Conocimiento sobre los materiales necesario para la práctica del trekking.
- Mejora de la condición física y la salud de los participantes.

Actividad: Se programaron rutas cada 20 días.

Descripción del IOV: Se realizaron 5 rutas senderistas para grupos de un máximo de 55 personas, que son las plazas que acoge un autobús contratado.

Resultado previsto: Se ha intentado involucrar al mayor número de personas posibles.

Resultado alcanzado: Aunque no se cubrieron todas las plazas deseadas de los autobuses, hubo mucha aceptación y participación en las rutas.



Fuentes de verificación: Las medidas utilizadas para verificar los resultados, se emplearon los cuestionarios finales de calidad realizados a los usuarios de cada ruta, además de los listados de inscripciones previas que se realizan en cada ruta.

Grado de consecución: El grado de consecución de los objetivos previstos es satisfactorio, donde han participado usuarios de la localidad cauriense e incluso de otras localidades próximas como pueden ser: Cáceres, Plasencia y Moraleja.

Recursos humanos, infraestructuras y materiales necesarias para el desarrollo de la actuación:

RECURSOS HUMANOS: se emplearon 3 guías cualificados para dirigir los grupos.

INFRAESTRUCTURA: estaba supeditada a los espacios naturales visitados

RECURSOS MATERIALES: se contrató un autobús de 55 plazas en cada una de las rutas organizadas, seguro de accidente de los participantes, walkis para los guías, mochilas con botiquín.

Población:

- Infancia
- Mayores
- Mujeres

Otros grupos de población:

Acciones realizadas: todas las acciones que se llevan a cabo en el proyecto tratan de conseguir la misma participación para ambos sexos, disponiendo de las mismas condiciones de participación sin distinción de edades ni sexo.

Intersectorialidad: Todas las actividades ofertadas están respaldadas por la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Coria

Agentes de intersectorialidad:

Actor implicado: todos los públicos

Sector: población en general

Prevista: Sí

Dificultades y oportunidades: Dificultades:

- Existe una gama de edad entre los 16 y 30 años que son más reticentes a participar en las actividades, incluyendo del sexo masculino como femenino.

Oportunidades:

- Por el contrario, las edades con más volumen de usuarios son la franja de 45 a 65 años, lo cual pone en valor el deseo de mejorar la calidad de vida y la salud de los ciudadanos.
- Existe un alto porcentaje de asistencia del sexo femenino.
- Disposición de unos entornos naturales idóneos para la promoción de este tipo de actividades.

Participación social: Sí

Participación social explicación: Existe una alta participación de la sociedad cauriense en las rutas planteadas desde la Concejalía de Deportes, e incluso procedentes de otras localidades como son Moraleja, Torrejoncillo, Plasencia y Cáceres.

Conclusiones: La población cauriense presenta una gran disponibilidad a la participación en las actividades que se ofertan desde la Concejalía de Deportes, resultando muy activa en algunas de ellas, sobre todo del sexo femenino en las franjas de edad entre los 45 y 65 años.

Como punto a tener en cuenta menos satisfactorio, es la baja participación de los jóvenes entre los 16 y 40 años, cosa que se debería tener muy en cuenta si queremos tener una sociedad más dinámica y saludable a largo plazo.

La provincia de Cáceres presenta unos recursos naturales perfectos para dinamizar el turismo activo, siendo el planteamiento de las rutas senderistas un producto adecuado para ello.

Transferibilidad: no es el caso.

ANEXO IPA1

Actividad física para la salud:

- El recorrido de la(s) ruta(s) permite el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física para la salud, con comprobación técnica en terreno.

Caminabilidad - En el diseño:

- Distribución coherente sobre plano que no genere desigualdades en su uso.

Caminabilidad - En el equipamiento:

- La señalética ofrece información clara y concisa para orientarse en la ruta, así como para prevenir accidentes y problemas asociados a las altas temperaturas.

Caminabilidad - En el mantenimiento:

- Existen mecanismos para recoger la satisfacción de las personas usuarias con la(s) ruta(s).

Equidad/Intersectorialidad/Participación:

- En la difusión hay una estrategia para informar e incentivar a los distintos grupos de población.

Coherencia:

- Ni la publicidad ni la financiación provienen de entidades promotoras de estilos de vida no saludables o con potenciales conflictos de interés con la salud.

Desarrollo y profundización: De todos es bien conocido, que la práctica de la actividad física realizada con cierta frecuencia, tiene efectos beneficiosos para nuestra salud. Practicar unos 150 minutos de actividad física de forma moderada/vigorosa a la semana reduce entre otros riesgos de cardiopatía isquémica, diabetes, cáncer de mama y colon, hipertensión, accidente cerebrovascular, depresión, etc...

Pero no solo estos beneficios se limitan a prevenir o detener la enfermedad, sino que también, incluyen mejoras sobre la capacidad física y la calidad de vida.

Por eso, plantear la organización de rutas senderistas a la población no solo se consiguen beneficios fisiológicos, sino también, dinamizar el turismo natural con el que cuenta Extremadura.

