NUEVAS ZONAS DE DESCANSO EN NUEVA RUTA SALUDABLE

"LA ZONA"

Ayuntamiento de Vianos

Denominación de la actuación: NUEVAS ZONAS DE DESCANSO EN NUEVA RUTA SALUDABLE “LA ZONA”

Periodo de ejecución: Del 1 de julio al 31 de agosto de 2026.

1. Antecedentes y justificación de la actuación

El Ayuntamiento de Vianos, en su compromiso con la mejora de la calidad de vida de sus vecinos y vecinas y con la promoción de hábitos de vida saludables, ha llevado a cabo una actuación dirigida a fomentar la actividad física y el uso saludable de los espacios del municipio mediante la creación de una nueva ruta saludable con nuevas zonas de descanso.

La iniciativa surge de la importancia de facilitar a la población entornos accesibles y agradables que favorezcan la práctica habitual de ejercicio físico, los paseos al aire libre y el mantenimiento de una vida activa, adaptándose en la medida de lo posible a las necesidades de los distintos grupos de población.

Se ha prestado especial atención a las personas mayores, para quienes disponer de lugares de descanso durante los recorridos puede facilitar la realización de paseos, favorecer su autonomía y contribuir a mantener sus relaciones sociales. Asimismo, la actuación está orientada al conjunto de la ciudadanía, incluyendo a adultos, jóvenes y población infantil.

2. Descripción detallada de la actuación realizada

La actuación ha consistido en la puesta en marcha de una nueva ruta saludable en el municipio de Vianos, denominada Ruta La Zona, incorporando nuevas zonas de descanso destinadas a mejorar las condiciones de uso del recorrido por parte de la población.

La intervención se enmarca en la estrategia de promoción de entornos saludables y comunitarios, entendiendo que los espacios públicos pueden desempeñar un papel importante en la prevención del sedentarismo y en el fomento de estilos de vida más activos.

Las zonas de descanso constituyen un elemento complementario de la ruta, al ofrecer puntos donde las personas usuarias pueden realizar pausas durante sus desplazamientos a pie. Esta característica resulta especialmente relevante para las personas mayores y para aquellas personas que necesitan intercalar periodos de descanso durante la actividad física.

La actuación persigue que la ruta pueda utilizarse como un recurso cotidiano para caminar, realizar paseos y disfrutar del entorno municipal, favoreciendo una utilización saludable de los espacios públicos.

Se ha procedido a instalar 20 bancos en varias zonas de descanso a lo largo de toda la nueva ruta “La Zona”, que recorre y une todas las instalaciones deportivas del municipio.

3. Objetivos de la actuación

- Favorecer el envejecimiento activo y saludable.
- Favorecer la autonomía de las personas mayores, facilitando la realización de recorridos con posibilidades de descanso
- Impulsar un entorno comunitario que facilite la adopción de hábitos saludables a lo largo de las diferentes etapas de la vida.
- Contribuir a la prevención del sedentarismo mediante la mejora de los espacios destinados a caminar y disfrutar del entorno.
- Promocionar la actividad física y hábitos de vida saludables en el conjunto de la población
- Contribuir al bienestar emocional.
- Planificación urbana saludable con la mejorar las condiciones de uso de la ruta saludable mediante la incorporación de espacios destinados al descanso
- Prevenir lesiones.
- Participación comunitaria.
- Favorecer las relaciones sociales y la convivencia vecinal a través del uso compartido de los espacios públicos.
- Prevenir enfermedades crónicas.
- Promocionar la salud sexual y prevenir VIH y otras ITS.
- Promover acciones dirigidas a conseguir un desarrollo sostenible y saludable a nivel local, y relacionadas específicamente con: a) reparto del espacio público a favor de quienes caminan y van en bicicleta, en ese orden de prioridad; b) la alimentación de proximidad.

  Todos los objetivos responden a Intervenciones Priorizadas para la Acción (IPAs) 1 en el marco de la EPSP: Diseño y dinamización de rutas saludables.

4. Población destinataria

La actuación se dirige a la población general del municipio de Vianos, con especial interés en los siguientes grupos:

- **Personas mayores:** facilitando la realización de paseos con posibilidad de descanso y favoreciendo el mantenimiento de la movilidad y la autonomía personal.
- **Personas adultas:** promoviendo la incorporación de la actividad física a la vida cotidiana.
- **Jóvenes, adolescentes y población infantil:** favoreciendo el contacto con el entorno y la adquisición de hábitos saludables desde edades tempranas, facilitando el acceso al entorno deportivo.
- **Conjunto de la comunidad local:** ofreciendo un recurso de uso compartido que fomente la convivencia y la participación en actividades cotidianas al aire libre.

La ruta saludable se concibe como un recurso comunitario de utilidad para la población, sin limitar su utilización a un grupo de edad concreto.

5. Metodología y desarrollo

La actuación se ha desarrollado en el ámbito local, mediante una intervención sobre el entorno físico orientada a facilitar la práctica de actividad física y el descanso durante los recorridos a pie.

El proyecto se basa en la promoción de la salud desde una perspectiva comunitaria, en la que la adecuación de los espacios públicos puede favorecer decisiones cotidianas beneficiosas para el bienestar de la población.

La incorporación de zonas de descanso, específicamente la instalación de 20 bancos distribuidos por todo el trayecto, complementa la finalidad de la ruta saludable, al permitir alternar la marcha con pausas y facilitar que personas con diferentes capacidades y ritmos puedan utilizar el recorrido de acuerdo con sus posibilidades.

6. Resultados y beneficios esperados

La intervención pretende generar beneficios para la población y para el entorno municipal, entre los que destacan:

Promoción de la actividad física. La disponibilidad de una ruta saludable ofrece una alternativa para incorporar los paseos a las actividades habituales, contribuyendo a reducir el sedentarismo.

Apoyo al envejecimiento activo. La presencia de zonas de descanso puede facilitar que las personas mayores realicen recorridos a pie de acuerdo con sus necesidades y posibilidades, favoreciendo la movilidad y la autonomía.

Mejora del entorno comunitario. La adecuación de espacios para caminar y descansar contribuye a disponer de recursos públicos orientados al bienestar y a la salud.

Convivencia y relaciones sociales. El uso compartido de la ruta puede favorecer los encuentros entre vecinos, los paseos acompañados y las relaciones intergeneracionales.

Promoción de hábitos saludables. La actuación contribuye a sensibilizar sobre la importancia de mantener una vida activa y de utilizar los espacios del municipio como recursos para el cuidado de la salud.

Estos beneficios se consideran resultados esperados de la intervención. Su alcance efectivo deberá valorarse, cuando sea posible, mediante la observación del uso de la ruta y otras evidencias disponibles.

7. Contribución a la promoción de la salud

La actuación responde a un enfoque de promoción de la salud basado en la mejora del entorno físico y comunitario. En lugar de limitar la promoción de hábitos saludables a recomendaciones individuales, se interviene sobre el espacio público para facilitar que la población disponga de una alternativa para caminar y realizar actividad física.

La creación de la ruta saludable con zonas de descanso contribuye a generar condiciones favorables para el movimiento cotidiano, la participación comunitaria y el envejecimiento activo.

Asimismo, la iniciativa se alinea con la importancia de impulsar municipios saludables, en los que los recursos y espacios locales puedan utilizarse para mejorar el bienestar físico y social de sus habitantes.

8. Valoración final

El Ayuntamiento de Vianos considera que la creación de la nueva ruta saludable con zonas de descanso constituye una actuación de interés para la población local, al poner a disposición de los vecinos y vecinas un recurso orientado a fomentar la actividad física, facilitar los paseos y favorecer el uso saludable de los espacios públicos.

La iniciativa presta especial atención a las necesidades de las personas mayores, sin excluir al resto de la población, y promueve un modelo de municipio que favorece la autonomía personal, las relaciones sociales y la adquisición de hábitos de vida saludables.

Por todo ello, la actuación se enmarca en los objetivos de promoción de la salud comunitaria y mejora de los entornos saludables, contribuyendo a crear condiciones más favorables para una vida activa en el municipio de Vianos.







