

RENATURALIZACIÓN Y USOS

RIBERAS DEL TAJO
EN TOLEDO



USO DE LAS RIBERAS

Actividad Física y espacios verdes

Dra. Susana Aznar Laín y Dr. Alberto Dorado Suárez
Departamento Actividad Física y Ciencias del Deporte
UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA

[HTTPS://GRUOPAFS.COM/](https://gruopafs.com/)



World Health
Organization

GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030

MORE ACTIVE PEOPLE FOR A HEALTHIER WORLD



Según estudios epidemiológicos la AF regular a una intensidad adecuada reduce el riesgo de:

Enfermedad del corazón en un 40%.

Cáncer de colon en un 60%

Infartos en un 27%.

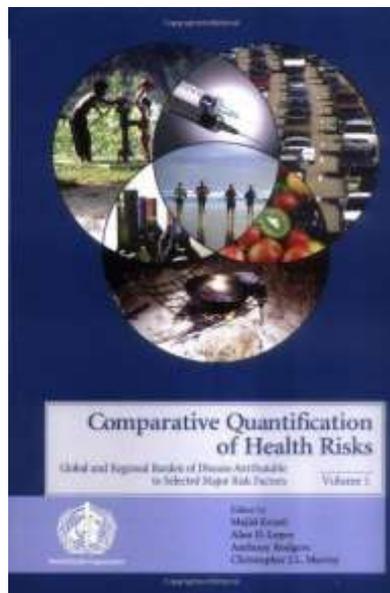
Cáncer de mama en un 50%.

Diabetes tipo 2 en un 50%.

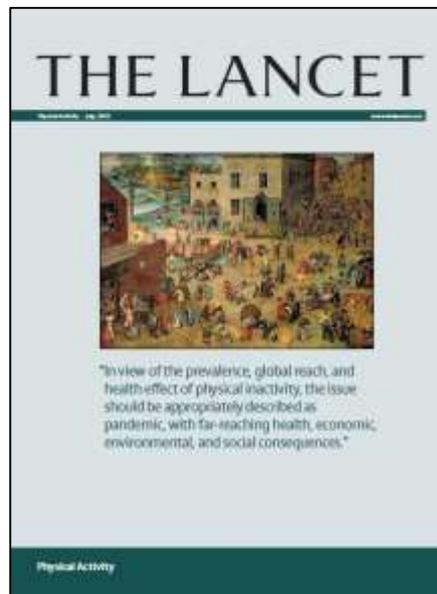
Otros

EVIDENCIA CIENTÍFICA AMPLIA DE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD

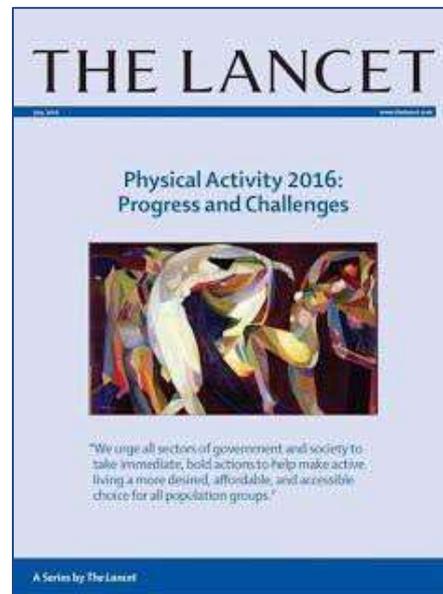
2004



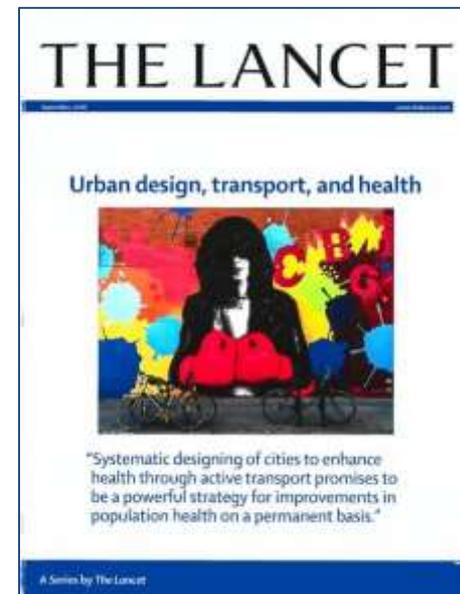
2012



2016



2016



LET'S
Be
active

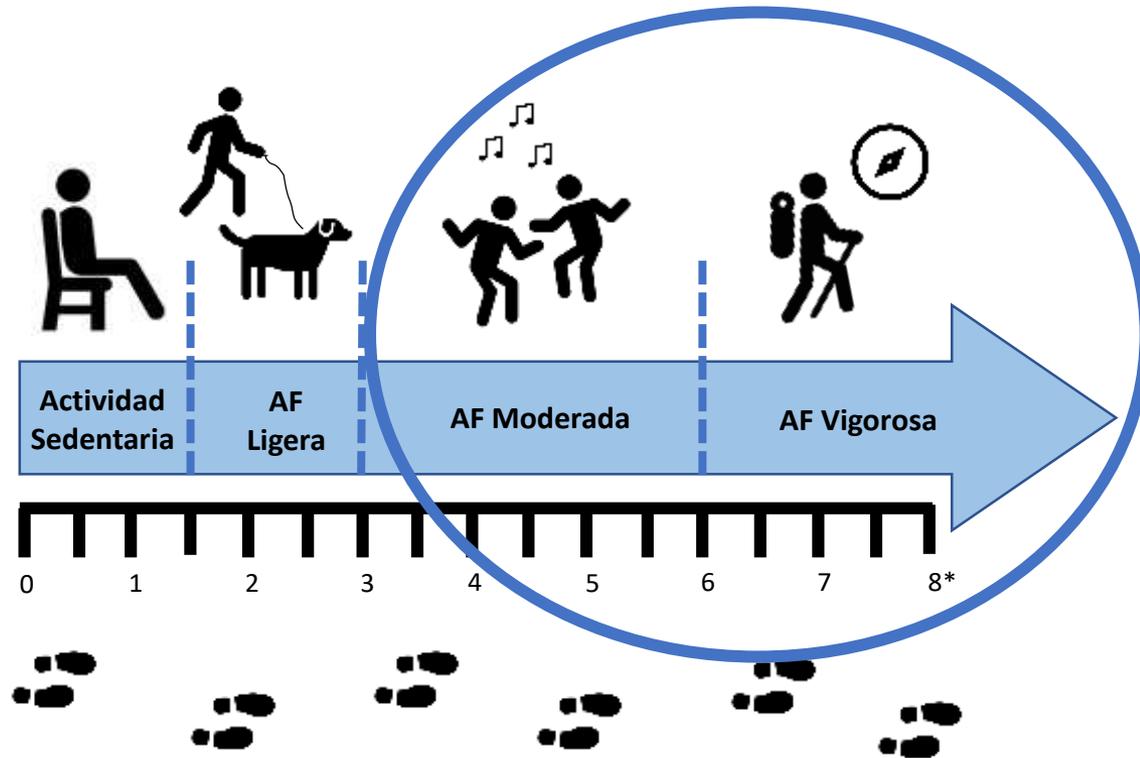
**Everyone
Everywhere
Everyday**

<https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/gappa/news-and-events>



[Noticias y actualizaciones](#) / [Noticias](#) / [2022](#) / [El Ministro de Consumo presenta el informe sobre recomendaciones de actividad física](#)

El Ministro de Consumo presenta el informe sobre recomendaciones dietéticas sostenibles y recomendaciones de actividad física



* Equivalente Metabólico (MET)

Adaptado de: Alberta Centre for Active Living : <https://www.centre4activeliving.ca/>

Un nuevo Plan Global de Acción en Actividad Física (GAPPA)

1

Marco de referencia inicial –
evidencia científica

2

Desarrollo del Plan Global de
Acción en Actividad Física
(GAPPA)

3

Estructura y contenidos de GAPPA

2004



2018

**Global
Action Plan
on Physical
Activity
2018-2030**



Agenda 2030: New opportunity for physical activity for joint action within shared global agenda

Actions on physical inactivity can contribute to achieving

- **SDG 3** - Health (3.4, 3.6, and 3.9)
- **SDG 4** - Quality Education (4.1 and 4.2)
- **SDG 5** - Gender Equity (5.1)
- **SDG 10** - Inequalities (10.2 and 10.3)
- **SDG 11** - sustainable cities and communities (11.2, 11.3, 11.6 and 11.7)
- **SDG 13** - Climate Change (13.1 and 13.2)
- **SDG 15** - Life on land (15.1 and 15.5)
- **SDG 16** - Peaceful and inclusive societies (16.1 and 16.5)



Concepto de “vida activa”

Más allá del simple fomento de práctica deportiva



Concepto de “vida activa”



Más allá del simple fomento
de práctica deportiva



Abordaje a nivel poblacional

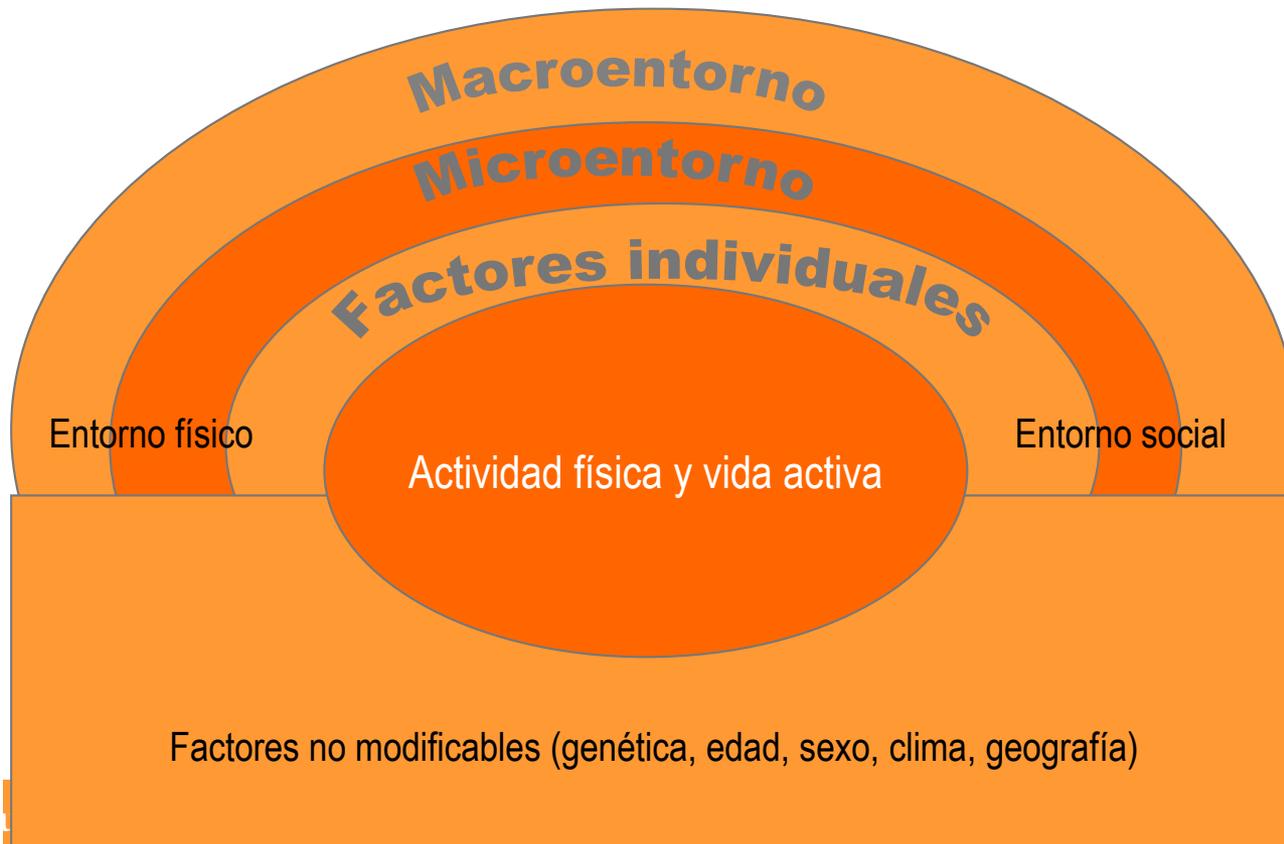


Estrategias multicomponente

Enfoque socio-ecológico

No sólo factores individuales

Reconociendo la importancia que tiene los factores ambientales del entorno



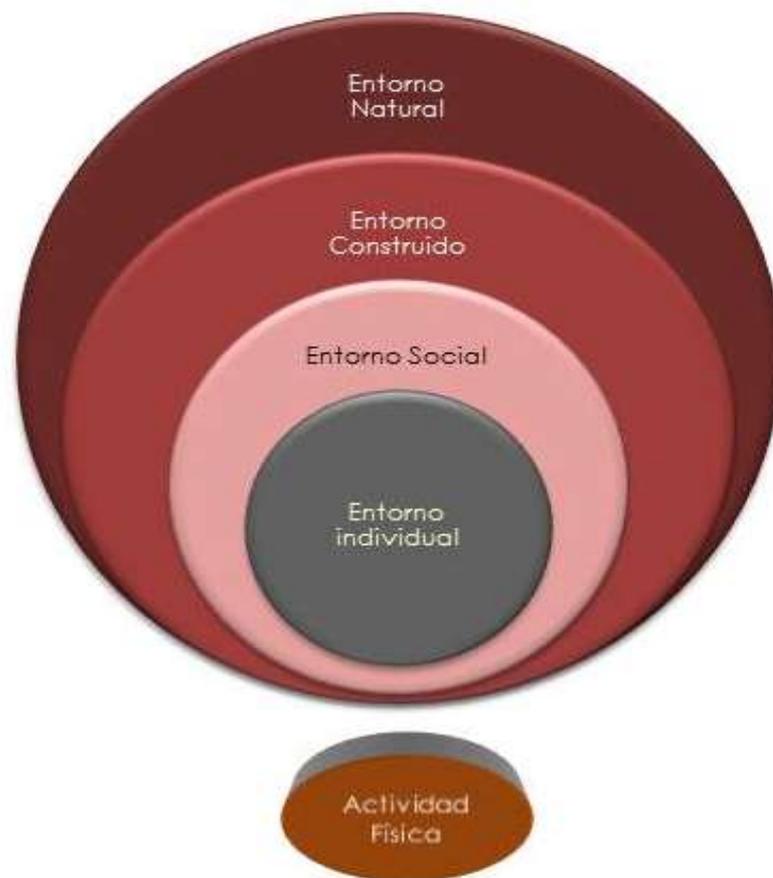
MODELO ECOLÓGICO DE SALUD

Entorno Natural

- ❖ Vegetación, topografía, clima.
- ❖ Parques naturales, senderos, rutas a pie.

Entorno Social:

- ❖ Ver otras personas activas (modelos comportamentales)
- ❖ Delincuencia, incivismo, tráfico.
- ❖ Prácticas organizadas.
- ❖ Redes de apoyo
- ❖ Desigualdades socioeconómicas
- ❖ Normas y prácticas culturales.

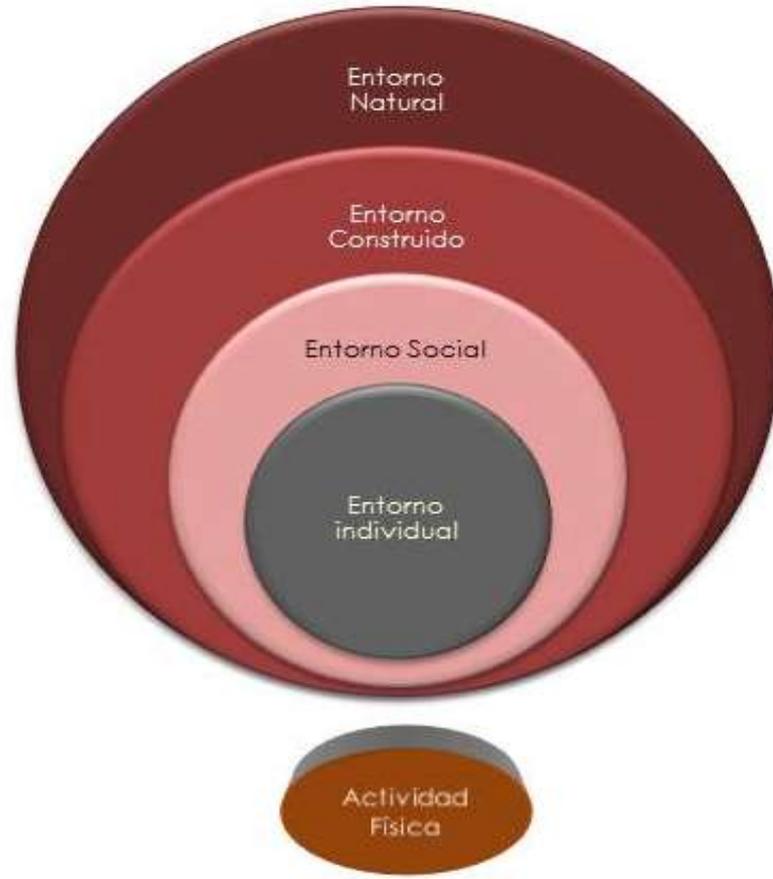


Entorno construido

- ❖ Transporte público.
- ❖ Facilitación del transporte a pie o en bicicleta.
- ❖ Espacios verdes y facilidades para el ocio.
- ❖ Vecindarios caminables.
- ❖ Localización y diseño de los edificios.
- ❖ Seguridad peatonal y cruces seguros.
- ❖ Estética y agrado.

Entorno individual:

- ❖ Motivaciones y creencias sobre un estilo de vida activo.
- ❖ Desigualdad de grupos de edad y género hacia la adopción de un estilo de vida activo.
- ❖ Habilidades de cada persona para la adopción y mantenimiento del mismo.





SALUD

EL RACC Y ZURICH SEGUROS ANALIZAN LA CALIDAD DEL AIRE DE LAS CIUDADES PARA HACER DEPORTE EN BARCELONA, MADRID, SEVILLA, MÁLAGA Y DONOSTIA

Por [Running.es](https://www.running.es) el Jueves, 28-03-2019 en
El **RACC y Zurich Seguros** han llevado a cabo el primer estudio sobre “***Práctica deportiva y calidad del aire en zonas urbanas***”, que analiza el **impacto de la contaminación en las personas que practican deporte al aire libre**, especialmente running, midiendo los diferentes **niveles de concentración de contaminantes según la día, hora y lugar**. El objetivo de este trabajo es de proporcionar **información útil a los corredores para planificar mejor los entrenos**.

Recomendaciones para runners

1. Planificar los entrenamientos buscando lugares con menos afluencia de tráfico.
2. Los días laborables buscar las horas de mediodía o por la tarde/noche, en función de la presencia de tráfico
3. Aprovechar los festivos para entrenar
4. Alejarse de la calzada o de las fuentes emisoras de contaminantes (vehículos motorizados, obras, maquinaria de calefacción y de generación de electricidad, actividades metalúrgicas y térmicas...)
5. Mantener la práctica deportiva. Los beneficios de correr son superiores al impacto negativo de respirar aire contaminado.

Alejarse un metro de la calzada disminuye un 15% la exposición a contaminantes

La calidad del aire que respiran los peatones mejora con barreras vegetales entre la acera y la carretera, según un estudio de la Universidad de Navarra



Por ello, los investigadores recomiendan a los ciclistas y peatones alejarse lo máximo posible de la carretera. Cuando esta distancia no es posible, sostienen que las barreras vegetales de separación, como los setos, ayudan a reducir la exposición a contaminantes.

Int J Environ Res Public Health. 2019 Apr 29;16(9). pii: E1514. doi: 10.3390/ijer



Influence of Urban Green Space and Facility Accessibility on Exercise and Healthy Diet in Hong Kong.

Yuen JWM¹, Chang KKP², Wong FKY¹, Wong FY³, Siu JYM⁴, Ho HC⁵, Wong MS⁶, Ho JYS⁷, Chan KL⁸, Yang L⁹.

Urban For Urban Green. 2019 May;41:104-107. doi: 10.1016/j.ufug.2019.03.011.

Associations between types of greenery along neighborhood roads and weight status in different climates.

Tsai WL¹, Davis AJS², Jackson LE³.

Curr Environ Health Rep. 2019 Mar;6(1):22-37. doi: 10.1007/s40572-019-0228-1.



Transforming Our Cities: Best Practices Towards Clean Air and Active Transportation.

Glazener A^{1,2}, Khreis H^{3,4,5,6}.

Objetivo

Un Plan de Ruta(s) Saludable(s) tiene por objeto convertir el entramado de caminos que emplea la ciudadanía en una o varias rutas seguras y accesibles que promuevan la práctica de la actividad física saludable regular.

Dicho plan es recomendable que integre de forma transversal: la equidad, la coherencia, la intersectorialidad y la participación.

Un Plan de Ruta(s) Saludables(s) permite:

- A las entidades locales y sus servicios dependientes (escuelas infantiles, residencias de mayores y centros de día, bibliotecas, etc.), poder **ofertar un recurso funcional y/o de ocio activo** para sus residentes, usuarios/as y turistas, que a su vez sea saludable.
- A la ciudadanía, ser **más consciente** de los beneficios de llevar una vida activa y **facilitar el cumplimiento de las recomendaciones** para ganar salud incorporando las rutas en su día a día.
- A los/las profesionales del centro de salud, **poder vincular y adaptar las recomendaciones de actividad física a los recursos para la salud existentes en el territorio.**
- A los centros educativos, favorecer el **transporte activo a la escuela.**

Un Plan de Ruta(s) Saludables(s) es una oportunidad para:

- Generar entornos urbanos y periurbanos más atractivos que inviten a la ciudadanía a su uso con fines saludables.
- Incrementar la caminabilidad del municipio, reduciendo el transporte motorizado y con ello la huella de carbono.
- Fomentar la socialización de las personas y el fortalecimiento del tejido social.
- Incorporar el valor salud a trayectos de especial relevancia cultural e histórica.
- Estimular la participación y la coordinación de los diferentes agentes implicados en la promoción de la actividad física para la salud y la promoción de salud.
- Disminuir inequidades en salud.



Marta Gómez Palenque



SUSANA AZNAR LAIN YO



- PREMIOS 2022 -

SEMANA ESPAÑOLA DE LA MOVILIDAD SOSTENIBLE



Otorgado conjuntamente por el
Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico
y por el
Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana
en la modalidad de
Organizaciones, Instituciones y Empresas

al
Grupo PAFS

(Promoción de la Actividad Física para la Salud)
de la Universidad de Castilla-La Mancha

Madrid, 16 de septiembre de 2022.

Directora General de Calidad y Evaluación Ambiental
Fdo: Marta Gómez Palenque



RENATURALIZACIÓN Y USOS RIBERAS DEL TAJO EN TOLEDO



USO DE LAS RIBERAS Actividad Física y espacios verdes

Dra. Susana Aznar Laín y Dr. Alberto Dorado Suárez
Departamento Actividad Física y Ciencias del Deporte
UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA

[HTTPS://GRUOPAFS.COM/](https://gruopafs.com/)