

Vías Verdes de Girona

CONSORCI VIES VERDES DE GIRONA

por Emili Mató, gerente

Jornadas Técnicas

**“Turismo y Salud
en las Vías Verdes”**

Madrid - noviembre 2007





Entre el Pirineo catalán y la Costa Brava,
115 km. de trazado accesible

Vías verdes, ejes de comunicación con múltiples usos

- **Salud**
- **Deporte**
- **Ocio**
- **Movilidad cotidiana**
- **Turismo**
- **Accesibilidad**
- **Educación medioambiental -
Familiarización con el territorio**



Vida moderna



Los nuevos hábitos diarios refuerzan el sedentarismo

El ejercicio físico, un beneficio para la salud



- Beneficios de utilizar la bicicleta a diario:
 1. Mejora de la circulación sanguínea.
 2. Disminuye la presión arterial
 3. Aumenta la capacidad pulmonar.
 4. Aumenta el calcio de los huesos.
 5. Beneficios psicológicos.
 6. Refuerza las articulaciones.
 7. Mejora el tono muscular.
 8. Equilibra nuestro peso
- También al andar, como recomiendan las autoridades sanitarias, 30 minutos diarios.

Cuestión de salud pública

Estudios presentados por **Eva Diener** -
Instituto Federal del Deporte de Suiza

↑ Esperanza de vida

↓ Alteraciones cardiovasculares

↓ Diabetes II

↓ Obesidad

↓ Cáncer de colon y cáncer de pecho

↓ Osteoporosis

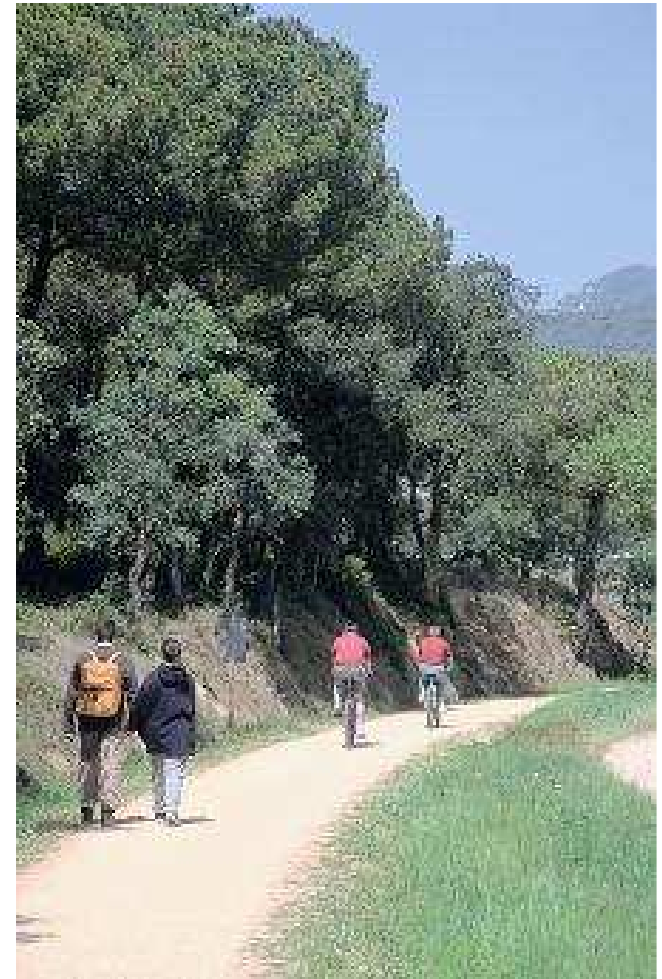
↓ Depresión

↑ Tolerancia al estrés

↑ Independencia en la tercera edad

↑ *Aumento de esta condición*

↓ *Reducción del riesgo*



Pedalear: Efectos sobre la mortalidad

Actividad física durante el tiempo libre		Ir en bicicleta al trabajo	
	Mortality Relative risk		Mortality Relative risk
Actividad suave; <2h/semana	1.00	no	1.00
suave/moderada 2-4 h/semana	0.68	yes	0.60
Moderada/vigorosa; 2-4 h/semana	0.61		
Actividad vigorosa, deporte competición > 4 h/semana	0.53		

Andersen LB, Schohr P, Schroll M, Hein HO. All-cause mortality associated with physical activity during leisure time, work, sports, and cycling to work. Arch Intern Med. 2000 Jun 12;160(11):1621-8.

Actividad física, entorno y estado emocional



- La actividad física ayuda a sentirse mejor. “*El ejercicio aeróbico conduce al aumento de las emociones positivas*” (Terry Hartig. Ref, bibliogr. 1)
- Romper la rutina diaria para pasear a pie o en bicicleta, cambiar el ritmo de vida en un entorno natural saludable permite relajar cuerpo y mente.
- Vías verdes: Sin humos, sin ruidos, cerca del entorno urbano pero en plena naturaleza.

Entorno urbano habitual



Vías verdes de Girona

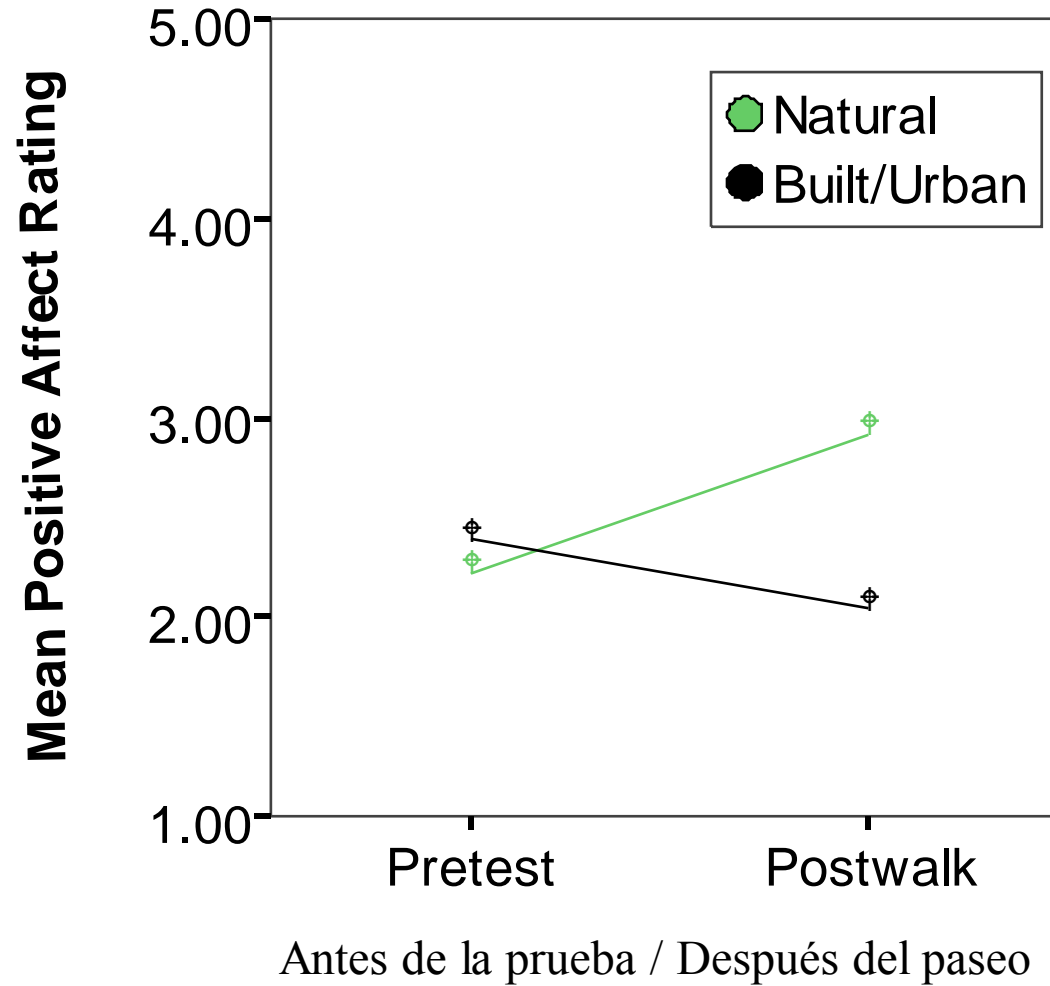


Ambiente de calidad

- Las calidad de los lugares donde se realiza la actividad física puede también amplificar las ventajas mismas de la actividad
- Inversamente, los entornos poco atractivos para la actividad física pueden disminuir las ventajas de la actividad.
- **CONCLUSIÓN:** Los beneficios de la actividad física pueden aumentar o disminuir dependiendo de la calidad del entorno.



Efectos del entorno



(Test presentado por **Terry Hartig**. Ref, bibliogr. 1)

Vías para el Deporte y el Ocio activo

- Vías verdes consideradas como infraestructuras deportivas por la dirección general del Deporte.



- Ocio para todos ...

para todas las edades

para todas las condiciones físicas



Accesibilidad universal



- Sin tráfico motorizado y con suaves pendientes.
- Para usuarios de 0 a 99 años.
- **Bicicletas adaptadas** en 4 puntos de la ruta, disponibles en alquiler, para personas discapacitadas o con movilidad reducida.
 - 2 modelos de bicicletas: *handbike* “excellereitor” (para pedalear con las manos) y bici de parálisis cerebral (con sistemas de sujeción y control por el acompañante)



MARZO 07
bicis disponibles
en la ruta

vías verdes

DE GIRONA
DEL PIRINEO A LA COSTA BRAVA 115 KM.
DE TRAZADO ACCESIBLE

Generalitat de Catalunya
Departament d'Assaïolament,
Urbanisme i Emplaçament
Direcció General de Turisme

www.viasverdesdegirona.org - info@viasverdes.org



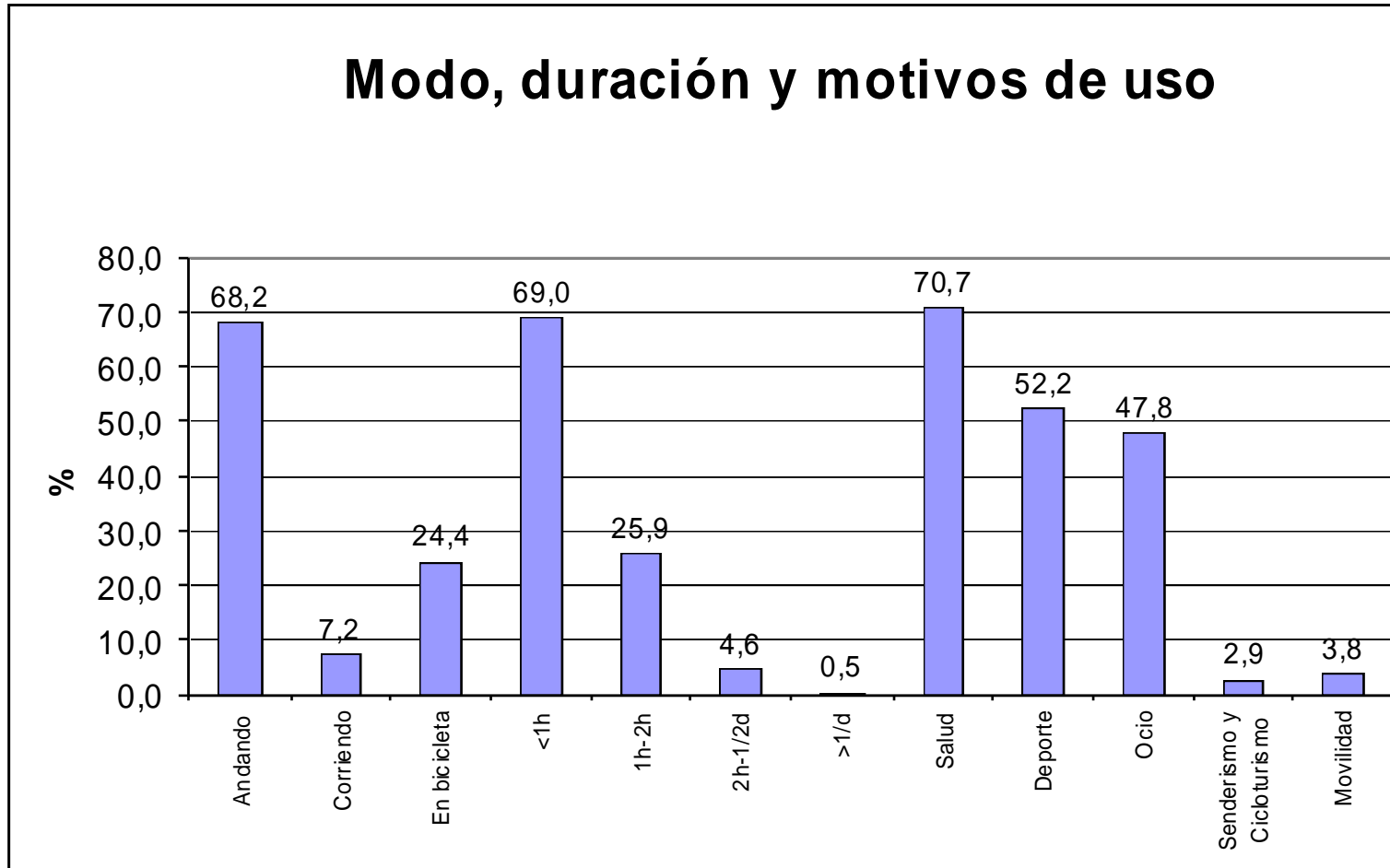
Encuesta 2005 - 2006

Metodología utilizada

- **Estudio para evaluar los distintos usos** de las vías verdes de Girona, y conocer el modo, duración, motivos de uso, satisfacción de los usuarios acerca de los servicios y el impacto económico y social.
- 1261 encuestas realizadas en la ruta (catalán, español, inglés, francés y alemán) en 12 puntos distintos.
- consideraciones: por mes, horario, día (laborable o festivo)
- un usuario cada 15 minutos
- doble en verano
- perfil de usuario tipo: persona que recorre rutas cortas, por motivos de salud, ocio o deporte, residente cercano a la vía. También cicloturistas que recorren largas distancias.

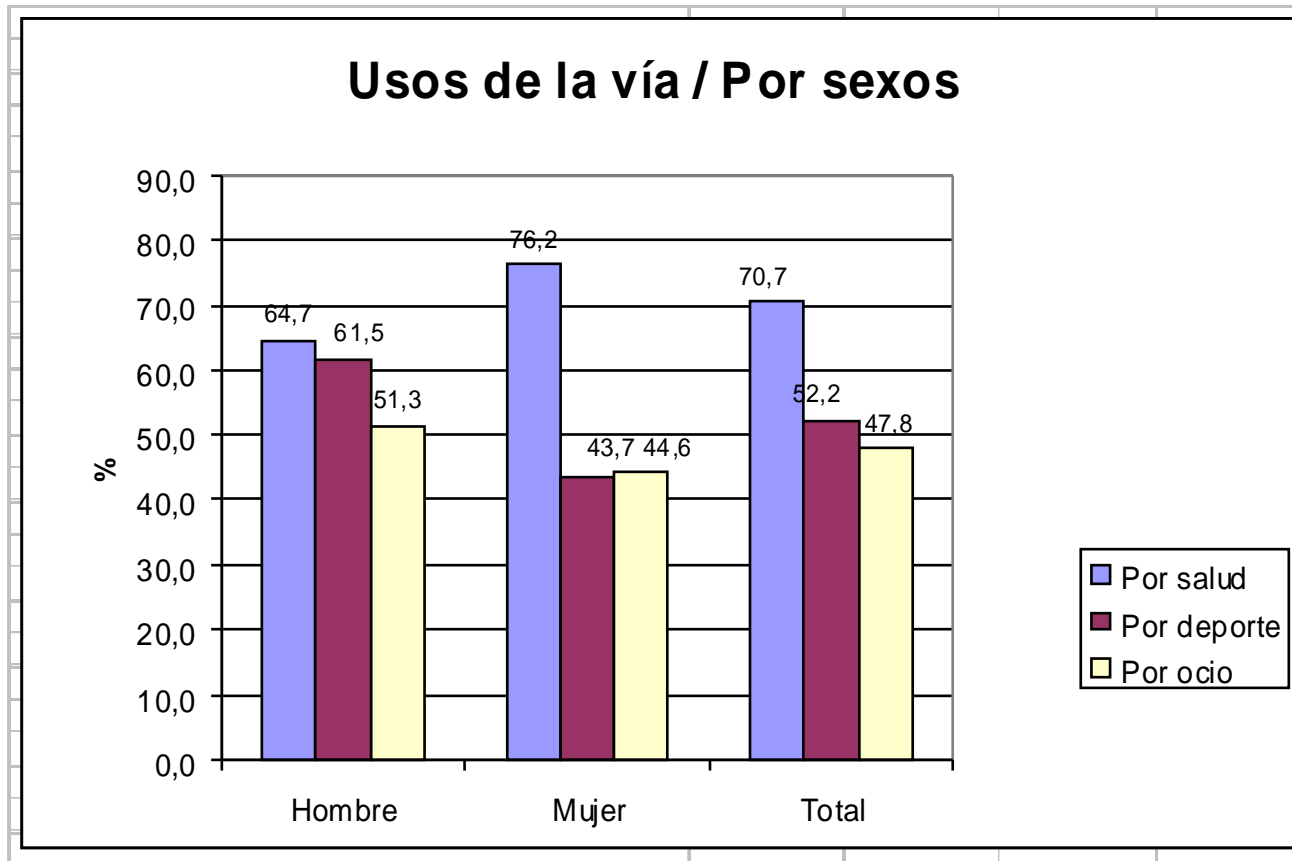


Primeros resultados



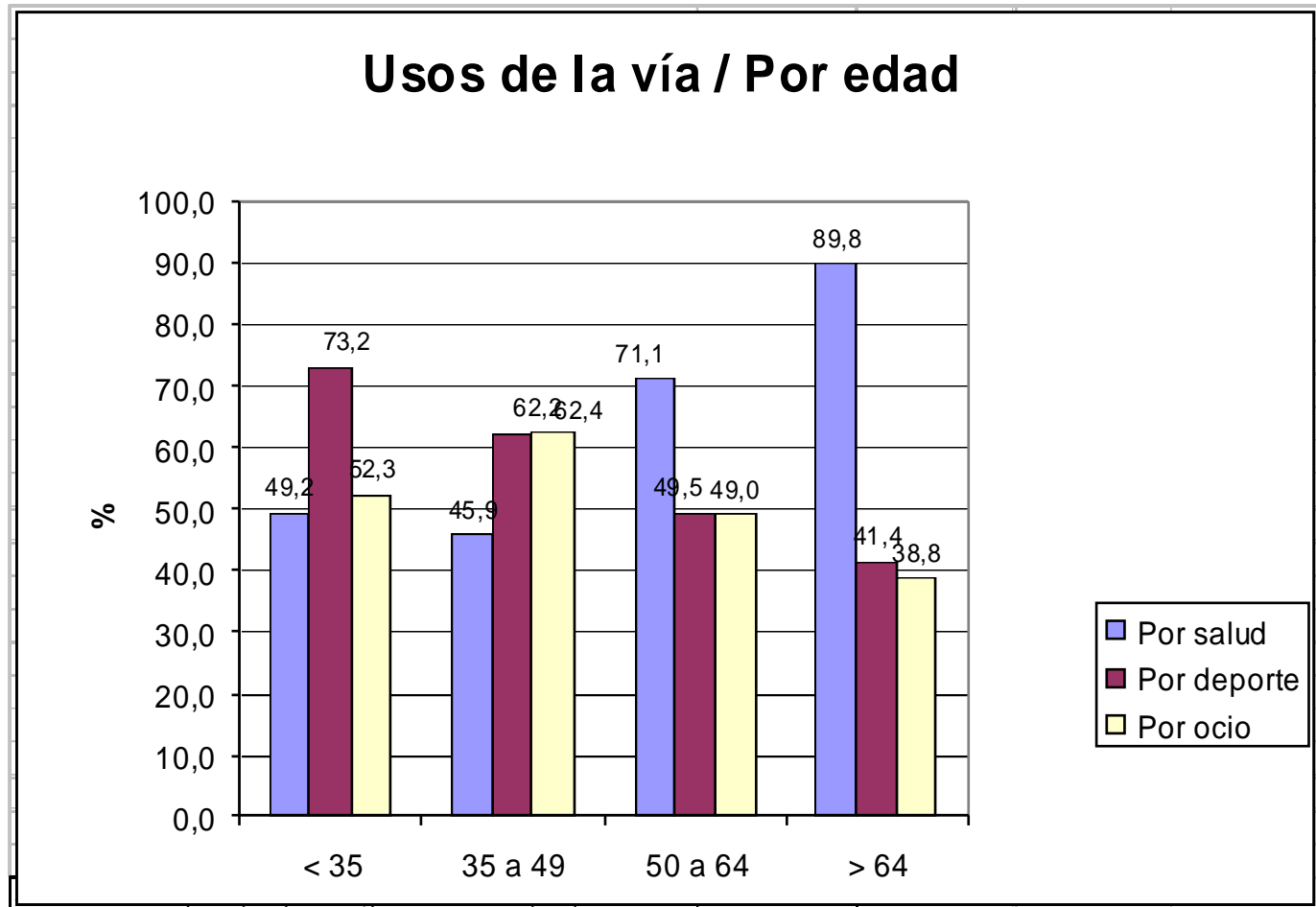
Las vías verdes se usan por **múltiples usos**, que se combinan entre sí. Un **40%** cita **1** solo motivo de uso; otro **40%**, **2** motivos y un **18 %** da **3** razones.

Primeros resultados



Distancia recorrida. Hasta 1 hora: 69 %. De 1 a 2 horas: 26%. De 2 h a medio día: 4,5%

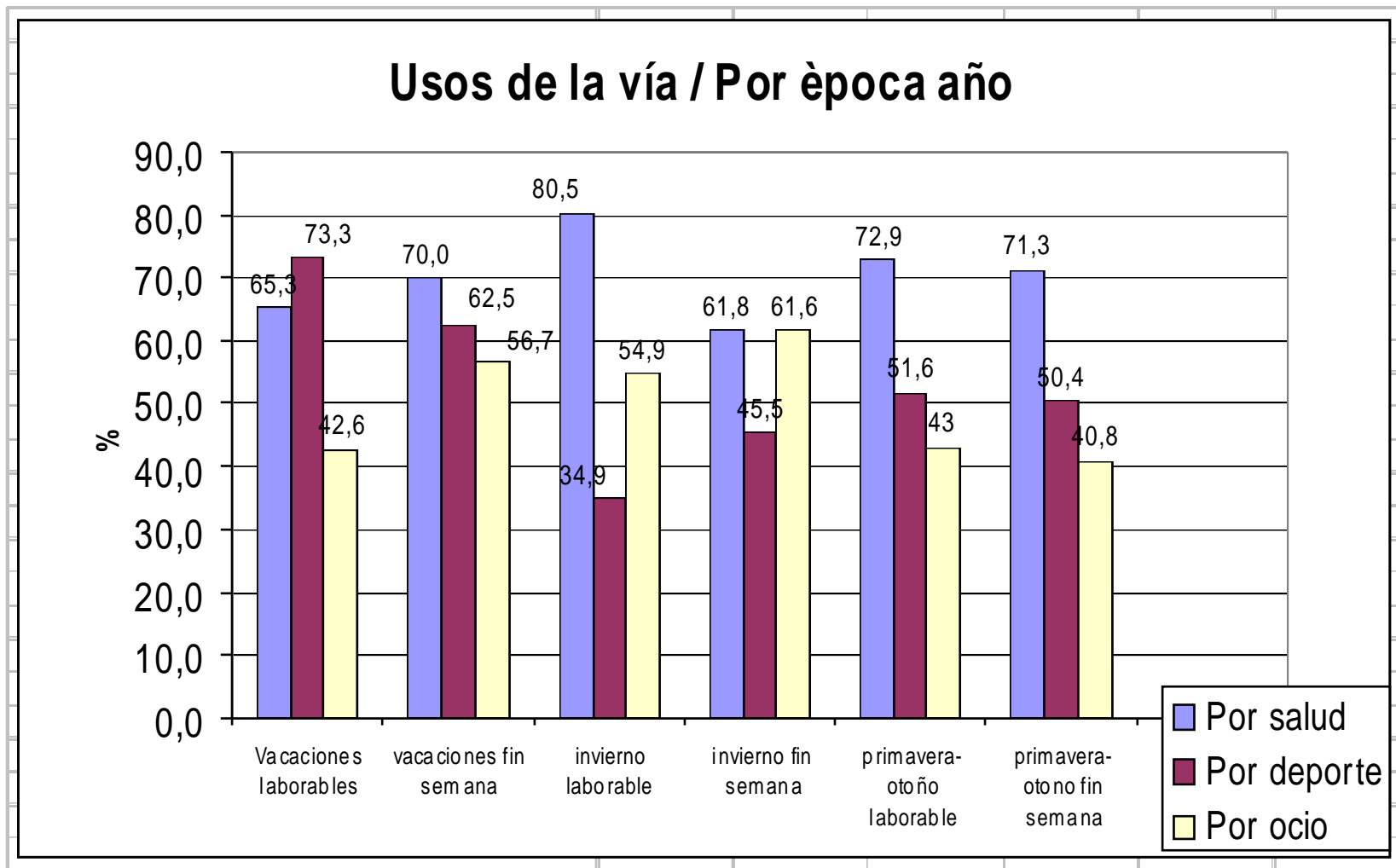
Primeros resultados



Valoración del tipo de firme preferido: tierra 83% ; **asfalto 16,8 %**

Olot - Girona - St. Feliu: 90 % / 10% - Ruta del ferro: 45 % / 55%

Primeros resultados



Número de acompañantes:

0 - 43,8 %

1 - 41 %

2 - 10,4

3 - 3,1 %

Primeros resultados

Motivos de uso y distancia recorrida según uso

	Porcentaje válido
Válidos	
Senderismo / cicloturismo	1,74
deporte/salud (andando)	65,63
deporte/salud (corriendo)	7,25
movilidad cotidiana	3,84
deporte/salud (en bici)	21,53
Total	100,00

Tipo de uso	distancia recorrida total / mediana
turístico	32,9740
deporte/salud (andando)	3,7798
deporte/salud (corriendo)	4,3615
Movilidad cotidiana	4,1555
deporte/salud (en bici)	10,9886
Total	5,8699

Impacto económico social: el uso deportivo computará como ahorro en mantenimiento de instalaciones deportivas, en sanidad pública; el uso turístico y de movilidad, como ahorro energético, etc.

Las vías verdes, como infraestructuras para usuarios no motorizados, y con distintos tipos de usuarios, tienen un aprovechamiento variado que hace posible una amortización rápida de estas infraestructuras, y las hace altamente rendibles también desde el punto de vista social.

Primeros resultados - Impacto económico

Servicios	Restaurante	Bar	Alojamiento	Alquiler de bicis	Transporte
% uso	1,0	6,5	0,3	0,1	0,9
Gasto medio	17,3	3,7	33,8	16,9	5,3
Satisfacción media (1-5)	3,9	4	3,9	3,3	2,7

IMPACTO ECONÓMICO	POR 500.000 USOS	POR 800.000 USOS
RESTAURANTE	86.500	138.400
BAR	120.250	192.400
ALOJAMIENTO	50.700	81.120
ALQUILER BICIS	8.450	13.520
TRANSPORTE	23.850	38.160
TOTAL	289.750 EUROS	463.600 EUROS

Consecuencias económicas de la inactividad física en Suiza

2.1 millones de casos de enfermedades

2900 muertes prematuras

1.6 billones de Euros de costes directos en tratamientos

Estimaciones basadas en un estudio económico de 2001

Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 2001; 49 (2): 84-86.

Lamprecht M, Stamm HP. Observatorium Sport und Bewegung Schweiz. Bewegungsverhalten in der Gesundheitsbefragung 2002. Zürich, L&S Sozialforschung und Beratung AG, 2004.

Referencias

TERRY HARTIG, Institute for Housing and Urban Research and Department of Psychology - Universidad de Uppsala. Conferencia “Using Greenways to Amplify the Health Benefits of Physical Activity”, realizada en Girona, nov. 2006

- Estudio, ref. bibliogr. 1: Reed J, Ones DS (2006). The effect of acute aerobic exercise on positive activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise* 7: 477-514.

Publicaciones del autor:

- Bodin M, Hartig T (2003). Does the outdoor environment matter for psychological restoration gained through running? *Psychology of Sport and Exercise* 4: 141-153.
- Hartig T, Mang M, Evans GW (1991). Restorative effects of natural environment experiences. *Environment and Behavior*, 23, 3-26.

Eva Martin-Diener, - Swiss Federal Institute of Sports

WHO Europe (2006). Physical Activity and Health: Evidence for Action.
www.euro.who.int/document/e89490.pdf

WHO Europe (2006). Promoting Physical Activity and Active Living in Urban Environments: The role of Local Governments. www.euro.who.int/document/e89498.pdf

Health Enhancing Physical Activity. Base Document for Switzerland (2006).
www.hepa.ch/Publikationen/Gsdoku_e_2006_HEPA.pdf

A photograph of a paved path lined with trees and a building in the background. The path is wide and paved, with a concrete curb on the left. On the right, there are several trees and a building. In the background, there is a large building with a red roof and a gable. The sky is bright and overcast.

www.viasverdesdegirona.org

Gracias por su atención

Consorci de les Vies Verdes de Girona

Pujada Sant Martí, 4-5

17004 GIRONA

+ 00 34 972 185 199

info@viasverdes.org