

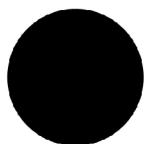


# ***INSTRUCCIONES***

## ***Taller grupal***



**Comunidad  
de Madrid**



# INDICE

●	<b>¿QUÉ ES?</b>	Página 3
●	<b>¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?</b>	Página 4
●	<b>OBJETIVOS</b>	Página 4
●	<b>FUNDAMENTACIÓN</b>	Página 5
●	<b>DESARROLLO DEL TALLER</b>	Página 7
●	INFORMACIÓN INICIAL	Página 7
●	SELECCIÓN DE LOS PUNTOS	Página 8
●	EDICIÓN GRÁFICA DEL MAPA	Página 8
●	MEDICIÓN DE DISTANCIAS Y TIEMPOS	Página 9
●	TABLA DE CONTROL	Página 10
●	INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA	Página 11
●	DISEÑO FINAL DEL MAPA	Página 12
●	DIFUSIÓN DE LA INICIATIVA	Página 13



## ¿Qué es?

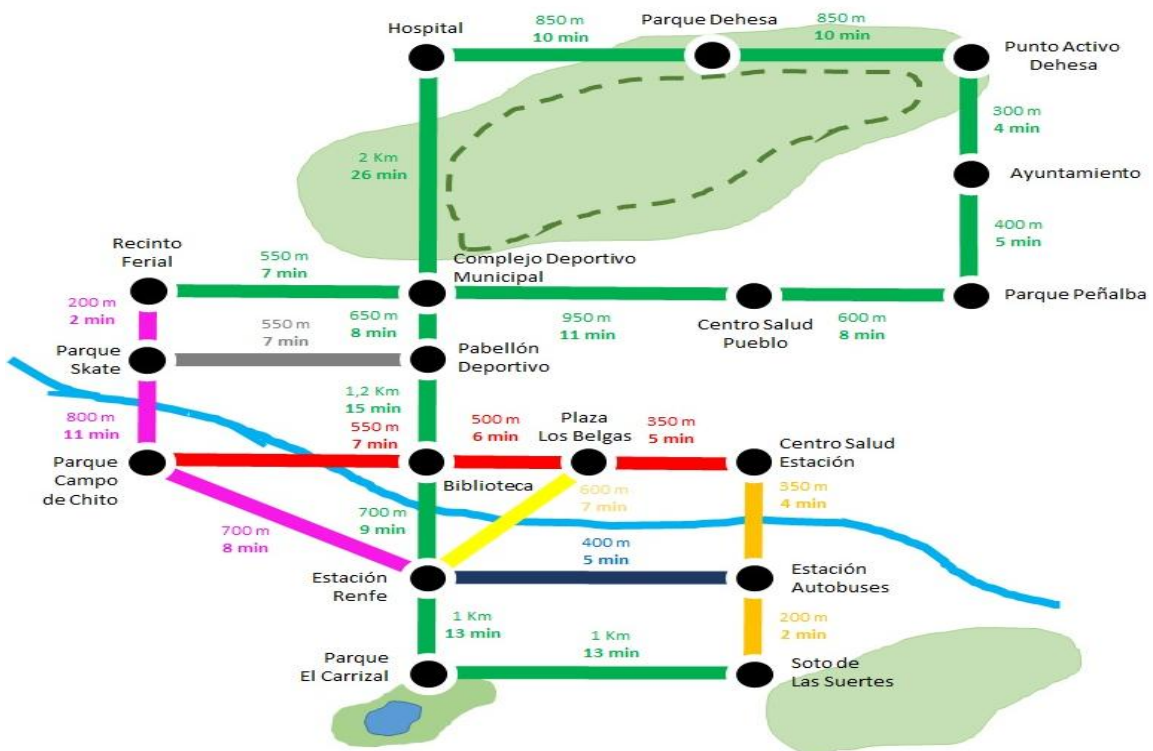
Este modelo de taller para adultos es una herramienta para desarrollar actividades complementarias dentro de la metodología propia de los Puntos Activos, si bien puede ser llevado a cabo con los participantes de otros servicios de actividad física dirigida.

Se basa en la elaboración de un mapa o plano sinóptico con diferentes puntos de interés del municipio, en el que se indica la distancia que existe entre ellos y el tiempo que se tarda caminando entre los mismos.

Dicho taller está inspirado en el proyecto Metrominuto, creado y registrado para uso público por el Concello de Pontevedra, cuya filosofía es el fomento del caminar para mitigar el abuso del automóvil en el entorno urbano.

En nuestro caso particular, se parte de la necesidad de dar a conocer el mapa de recursos deportivos de los municipios, junto con el hecho de tratar de persuadir sobre la necesidad de caminar, no sólo como alternativa al uso abusivo de los medios de transporte sino como propuesta de actividad física saludable.

El formato pretende desmitificar el tiempo que habitualmente se tarda en caminar en los desplazamientos más comunes, utilizando además para ello una iconografía basada en el Metro de las grandes ciudades.



## ¿A quién va dirigido?

Este taller está diseñado para los usuarios del Punto Activo del municipio, generalmente mayores, si bien es extensible a cualquier otro colectivo de la localidad.

Evidentemente el uso del producto resultante del taller resulta de utilidad a todos los segmentos de la población.

## Objetivos

1. Promocionar la movilidad activa dentro del municipio.
2. Fomentar el caminar como propuesta de actividad física saludable en el medio urbano.
3. Interiorizar la movilidad activa como elemento útil para reducir el sedentarismo y romper con los periodos prolongados de inactividad.
4. Dar a conocer los recursos existentes en el entorno donde poder realizar actividad física y deportiva.
5. Facilitar información y experiencias que minimicen el miedo a salir de entornos limitados.
6. Impulsar acciones participativas en el colectivo de mayores que redunden en beneficio del municipio.
7. Generar actividades grupales que incidan positivamente sobre el problema del aislamiento.



## Fundamentación

La **movilidad** es un componente esencial en la vida de un ser humano y es lo que nos permite tener **autonomía**. Con la edad se produce un **deterioro en las funciones motoras** que provocan una disminución de la capacidad para desempeñar ciertas actividades de la vida diaria.

Esto hace que las personas mayores sean propensas a llevar una **vida sedentaria**, lo cual, favorece el envejecimiento precoz y el riesgo de aparición de numerosas enfermedades.

Uno de los miedos fundamentales, que está presente en todos los seres humanos, es **el temor a lo desconocido**. Si una situación u objeto son extraños para nosotros, le tememos, aunque no sea una amenaza para nosotros. Lo familiar nos genera tranquilidad, lo que entendemos nos aproxima al sentimiento de familiaridad. Si nos enfrentamos a una situación nueva, pero en ella hay elementos que podemos reconocer, nos sentimos más tranquilos.

En este sentido, el no contemplar la movilidad activa como hábito en personas mayores se da porque desconocen la distancia y el tiempo que pueden tardar en llegar a un lugar, tienen miedo a no llegar o porque desconocen el estado de las calles o rutas (en algunos lugares las calles están llenas de peligros e inseguridades para ellos).

Por otro lado, sin profundizar en las características que marcan la diferencia entre el concepto de actividad física y el deporte, debemos facilitar información sobre los recursos que tiene el ciudadano al alcance para desarrollar e incrementar su actividad cotidiana, ya sea de forma libre o dirigida.

No sólo hablamos de instalaciones deportivas convencionales, sino de espacios deportivos, espacios naturales o al aire libre, rutas señalizadas, circuitos biosaludables, etc.

En ocasiones el propio desconocimiento de alternativas cercanas al entorno conocido del ciudadano, o por no dimensionar adecuadamente su ubicación en términos de tiempo de desplazamiento, dificultan el propio acceso a ejercicio y la adherencia al mismo.

El hacer partícipes a los mayores del diseño del propio proyecto redundará en el impacto en el municipio, a través de la amplificación por parte de los círculos familiares.

Además, contribuye a fomentar el sentido de utilidad social de las aportaciones de las personas mayores, aumentando también la autoestima grupal y personal.

Por otro lado, el beneficio de participar en actividades que suponen retos cognitivos es también evidente tanto para mayores como para adultos, que se refuerza cuando estos retos suponen además una aportación de utilidad general al pueblo o ciudad.



## Desarrollo del taller

La utilidad de este taller no se centra únicamente en el producto final, si no que el propio proceso de elaboración deber ser una herramienta valiosa para generar propuestas de actividad física.



### Paso 1

#### INFORMACIÓN INICIAL:

El mensaje que hay que transmitir a los participantes es que se trata de realizar un “mapa” a medida en el que se muestran los puntos de interés del municipio, y que debe ser de utilidad para el resto de vecinos, en cuanto a la necesidad de sensibilizarles sobre la conveniencia de realizar recorridos a pie. No es un mapa turístico, sino un mapa funcional para sus habitantes.

Un mapa esquemático donde se muestran distintas alternativas para llegar a un mismo punto y que permite conocer el tiempo y la distancia entre ellos, así como incluir información complementaria sobre los obstáculos que pueden encontrar, el tipo de terreno...

Para el desarrollo del proyecto se puede establecer que algunos de sus pasos sean llevados a cabo conjuntamente por todos los participantes, o bien estableciendo grupos que permitan asignar tareas concretas. Es decir, se puede establecer una metodología que refuerce la autonomía e implicación, dando el protagonismo a los participantes y no tanto la consecución de acciones guiadas por el técnico de la actividad.

Ejemplos:

- Se puede poner nombre a los grupos.
- Elegir responsable de grupo.
- Establecer reuniones de seguimiento fuera de la actividad del Punto Activo.
- Elaborar un cronograma con hitos a conseguir.



## Paso 2

### SELECCIÓN DE PUNTOS:

- Identificar espacios para la práctica de actividad física y deporte.
- Elegir un punto de referencia principal del municipio
- Elegir puntos de interés conocidos y frecuentados por los ciudadanos.

Más allá de que esta selección se haga en encuentros organizados con los participantes y que ellos aporten su opinión, es conveniente realizar visitas a los puntos seleccionados para interiorizar su ubicación, características e incluso para recoger información complementaria que pueda enriquecer el mapa.

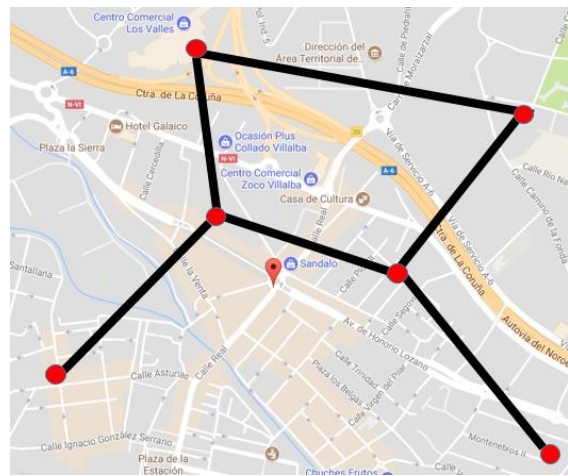
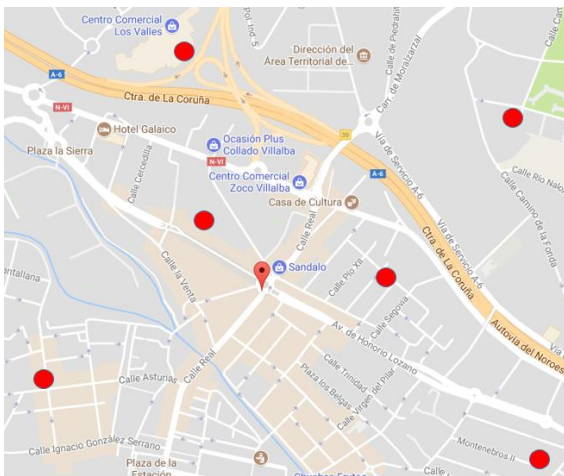
La distancia entre los puntos debe ser apreciable y se recomienda elaborar mapas con recorridos de no más de 4 o 5 km entre los puntos más alejados.



## Paso 3

### EDICIÓN GRÁFICA DEL MAPA:

Se parte de la señalización de los puntos seleccionados sobre un plano de municipio para localizarlos geográficamente.

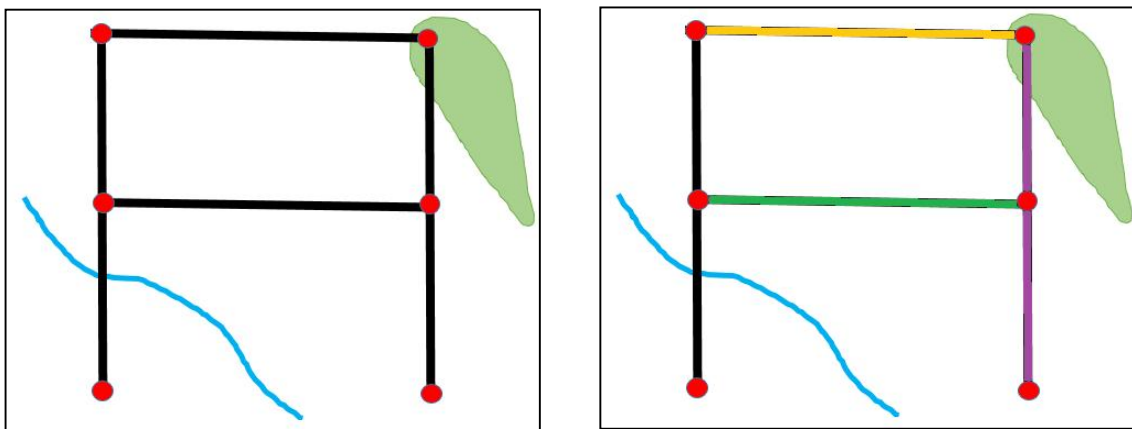




Sobre este mismo mapa se deben trazar líneas rectas que unan esos puntos, para obtener así una primera versión que indica la conectividad lógica (itinerarios) entre los puntos. Estas líneas no siguen calles o caminos sino que son una mera representación gráfica.

Este modelo inicial debemos adaptarlo para obtener un esquema gráfico simplificado, manteniendo la conectividad indicada, una realidad cartográfica aproximada, e incluyendo elementos orográficos de referencia (zonas verdes, ríos,...)

Hay que tener en cuenta que la posición de los puntos en este esquema no tiene por qué mantener coordenadas exactas o representar trayectos a escala, si no que la idea es ofrecer posiciones relativas.



Se recomienda personalizar estas líneas con colores, no sólo para dotar mayor atractivo al diseño sino también para poder determinar en su caso posibles itinerarios temáticos: línea parques públicos, línea instalaciones deportivas, línea centros sanitarios,...



## Paso 4

### MEDICIÓN DE DISTANCIAS Y TIEMPOS:

Si bien estas mediciones pueden hacerse a través de la aplicación Google Maps, el aspecto más interesante de este paso es la posibilidad de realizar las mediciones por los propios participantes, haciendo ellos mismos los recorridos y aplicando criterios de seguridad, rapidez, complejidad,... al mismo tiempo que recogen información complementaria.

Opciones:

- MEDICIÓN DISTANCIAS: a través de pasos, podómetros o aplicaciones móviles GPS.
- MEDICIÓN TIEMPO: reloj-cronómetro; si se realiza un cálculo estimativo es conveniente toma como referencia una velocidad de marcha de 5Km/h.

En todo caso se recomienda redondear los cálculos para simplificar la información, ya que ante todo se trata de orientaciones.



## Paso 5

### TABLA DE CONTROL:

Con la información recogida en el paso anterior y tomando como referencia los itinerarios definidos en el mapa elaborado en el tercer paso, es necesario diseñar una tabla de control que haga la función de base de datos.

En dicha tabla se relaciona la información correspondiente a los puntos que se encuentran contiguos.

DESDE	HASTA	DISTANCIA	TIEMPO
Biblioteca	Casa de la Cultura	800m	9min
Biblioteca	Pabellón Cubierto	500m	7min



## Paso 6

### INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA:

Junto con la información básica de distancia y tiempo estimado del trayecto se pueden incluir otros indicadores de utilidad, si bien se recomienda no complicar el mapa con exceso de información.

1. Pasos: cuantificar pasos con la ayuda de un podómetro.
2. Calorías consumidas: calcular en base a datos estandarizados
3. Recorridos complementarios: plasmar circuitos diseñados dentro de un mismo punto, por ejemplo un recorrido a pie dentro de un mismo parque.

Es especialmente útil incluir estos recorridos que habitualmente son efectuados libremente por los ciudadanos en entornos naturales y parques urbanos, estén o no señalizados.

4. Estado del trayecto: anotar el estado de las calles, si tienen fácil acceso, que dificultades han encontrado, qué tipo de terreno (tierra, cemento, escalinatas, rampas...), desnivel, tráfico,...
5. Zonas de descanso: espacios cubiertos y con ciertos servicios (WC, teléfono público, fuentes,...) que puede servir de apoyo en caso de ser necesario. Esta información puede contribuir a que algunos usuarios se sientan más seguros ante el “desafío” de ir de un punto a otro.

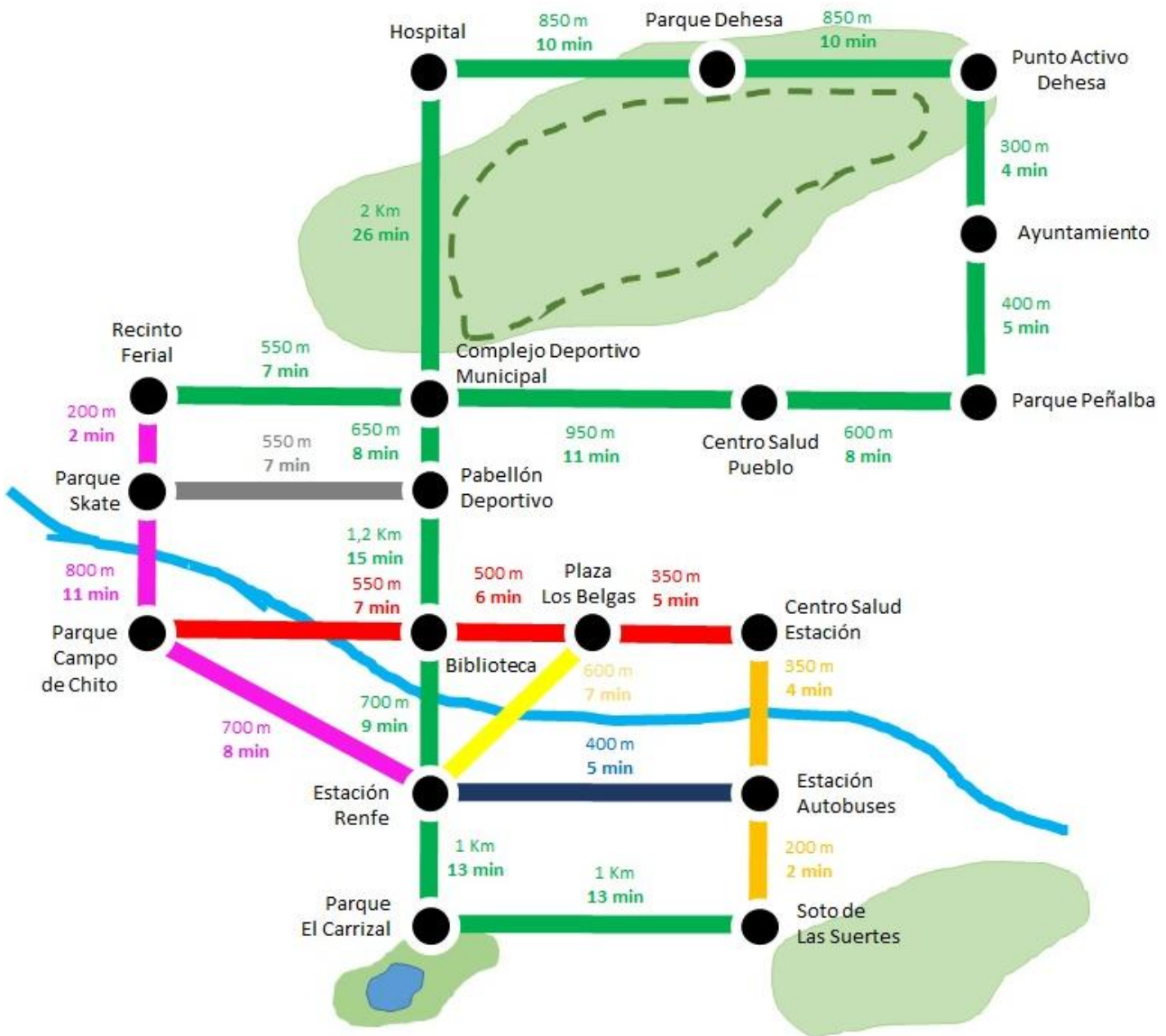


## Paso 7

### DISEÑO FINAL DEL MAPA:

Una vez recogida la información de los pasos anteriores se traslada al mapa sinóptico inicial, empleando en la medida de lo posible pictogramas que simplifiquen la información ofrecida.

Para el diseño final se pueden utilizar programas informáticos sencillos como PowerPoint, programas de diseño gráfico como Photoshop e incluso una elaboración manual, que en su caso debería digitalizarse para su posterior difusión.



## DIFUSIÓN DE LA INICIATIVA:

Desde un principio hemos sostenido la funcionalidad del taller como actividad complementaria al programa desarrollado en los Puntos Activos, pero también su interés de cara a que el mapa resultante sea de utilidad para el resto de vecinos del municipio.

Para ello se hace necesario su difusión a través de paneles ubicados en espacios públicos, a través de medios electrónicos, como la propia web municipal, e incluso la producción de otros soportes como folletos, tarjetas, etc.

Junto con esta tarea, se pueden programar acciones de promoción sencillas como la realización de alguno de los recorridos indicados en el mapa o el diseño de rutas monográficas para ocasiones especiales, como pudiera ser un recorrido turístico, gastronómico,...



*Imágenes de paneles informativos del proyecto Metrominuto de Pontevedra*