

Estudi d'avaluació i propostes de millora dels circuits esportius de proximitat

Col·lecció **Eines**
Sèrie Esports **6**



La implementació de Circuits esportius de proximitat a la província de Barcelona és un projecte de la Diputació de Barcelona en col·laboració amb diversos ens locals, per afavorir l'augment d'espais actius destinats a fomentar la salut física i emocional, com també el benestar i la qualitat de vida de la població.

El propòsit de l'estudi que teniu a les mans ha estat valorar el funcionament d'aquells que s'han fet servir com a prova pilot del projecte, durant els anys 2022 i 2023, així com l'ús que se'n fa i les característiques que presenten, amb l'objectiu de verificar si s'ajusten a les necessitats dels habitants de cada municipi. També es presenten propostes de dinamització i millora per fer dels circuits uns espais esportius més fructífers i que serveixin per facilitar l'activitat física a la població.

El nostre desig és que el present treball proporcioni eines als ens locals a l'hora de prendre decisions sobre la manera més adient de dissenyar, implementar i gestionar espais esportius a l'aire lliure en benefici de tota la ciutadania.

Estudi d'avaluació i propostes de millora dels circuits esportius de proximitat



Diputació
Barcelona

Sèrie Esports 6

Estudi d'avaluació i propostes de millora dels circuitos esportius de proximitat

Documents electrònics a l'Administració



Direcció tècnica i coordinació

Diputació de Barcelona
Àrea d'Esports i Activitat Física
Oficina d'Equipaments Esportius

Redacció:

Cristina Arias
Andrea Flores
Anabel Serrano

Dipòsit legal: B 13178-2024

1a edició

juny de 2024

© de l'edició

Diputació de Barcelona

Producció i edició

Subdirecció d'Imatge Corporativa i Promoció Institucional
de la Diputació de Barcelona

Índex

Presentació	10
1. Introducció	12
2. Metodologia	14
2.1. Valoració tècnica subjectiva	14
2.2. Qüestionari	15
2.3. Entrevista semiestructurada	17
2.4. Sessió d'expertes i experts	18
3. Resultats	20
3.1. Resultats globals dels circuits	20
3.1.1. Perfil dels i les participants	20
3.1.2. Estat i composició del circuit	21
3.1.3. Participació ciutadana	25
3.2. Resultats específics per municipi	27
3.2.1. Alella	28
3.2.2. Canyelles	33
3.2.3. Esplugues de Llobregat	38
3.2.4. Palau-solità i Plegamans	43
3.2.5. Sant Llorenç d'Hortons	47
3.2.6. Sant Pere de Ribes	53
3.2.7. Santpedor	57
3.2.8.. Viladecans	62
3.2.9. Vilanova del Camí	66

4.	Propostes	72
4.1.	Zones oasi	72
4.3.	Grups d'esport per a dones	74
4.4.	Distàncies adaptables	74
4.5.	Augment dels criteris	75
4.6.	Ampliació de les poblacions diana	76
4.7.	Anàlisi d'usos	77
4.7.1.	Ubicació	77
4.7.2.	Nombre de comptadors	78
4.7.3.	Interpretació de les dades	78
5.	Conclusions	80



Presentació

La Diputació de Barcelona, en el marc dels plans d'actuació de mandat i complint amb els objectius establerts, proporciona assistència i cooperació als ens locals amb la finalitat que puguin executar les competències municipals i prestar serveis de qualitat.

L'Àrea d'Esports i Activitat Física és l'encarregada de proporcionar els recursos relacionats amb l'activitat física i esportiva als municipis. En concret, entre els eixos estratègics que impulsa, hi ha el de promoure l'activitat física i esportiva a l'aire lliure de la ciutadania, de forma saludable, segura i inclusiva.

Per fer-ho possible, s'ha creat el projecte Circuits Esportius de Proximitat, el qual té per objectiu amb una mirada innovadora i amatent a les noves necessitats de la ciutadania, augmentar el nombre d'espais actius tant en l'entorn urbà com natural. En aquest sentit, es pretén afavorir la pràctica física i esportiva des d'una perspectiva sostenible, aprofitant la geografia de la demarcació com a gran espai a l'aire lliure destinat a l'activitat física i esportiva de tothom.

Aquest estudi té com a finalitat avaluar els circuits esportius de proximitat corresponents a la prova pilot del projecte, que es va executar entre els anys 2022 i 2023 en col·laboració amb els ens locals, així com també identificar i definir propostes que contribueixin a millorar-ne el desenvolupament.

Per complir amb aquests objectius, s'ha dut a terme un treball de camp en col·laboració amb personal tècnic i responsables municipals, com també especialistes d'aquest àmbit per tal detectar aspectes i propostes de millora a tenir en compte a l'hora d'implementar aquests espais. A més, s'ha dut a terme un focus grup per tal d'intercanviar, posar en comú i contrastar els resultats i les propostes de millora detectades durant l'elaboració de l'estudi.

Esperem que aquest estudi proporcioni eines als ens locals a l'hora de prendre decisions sobre la manera més adient de dissenyar, implementar i gestionar espais esportius a l'aire lliure, com els circuits esportius de proximitat, en benefici de tota la ciutadania.

David Escudé

*Diputat delegat de l'Àrea d'Esports
i Activitat Física
de la Diputació de Barcelona*

Xavier Amor

*Diputat adjunt de l'Àrea d'Esports
i Activitat Física
de la Diputació de Barcelona*

1. Introducció

El projecte de creació dels circuits esportius de proximitat respon a la necessitat de facilitar la pràctica d'activitat física i esportiva a totes les persones mitjançant la consolidació i la potenciació de la xarxa municipal de camins rurals i urbans del territori de la província, amb la condició que es converteixin en espais pròxims, accessibles, oberts, polivalents i segurs i que fomentin estils de vida saludables.

Els serveis tècnics de l'Oficina d'Equipaments Esportius de la Diputació de Barcelona han establert els criteris per poder definir, des d'un punt de vista tècnic, el circuit esportiu de proximitat com un espai a l'aire lliure destinat a la pràctica d'activitat física i esportiva per part de la ciutadania que presenti les característiques següents:

- Recorregut preferentment circular o bé d'anada i tornada.
- Existència d'una instal·lació esportiva (o proximitat a una instal·lació esportiva) per tal que aquesta actuï com a instal·lació complementària d'activitat física i esportiva i permeti aprofitar sinergies de la mateixa infraestructura: vestidors, serveis públics, etc.
- Distància màxima equivalent a una 1 hora d'activitat física moderada.
- Pendent mitjà del 5 % com a màxim i pendent màxim puntual del 20 %.
- Amplària mínima d'1 metre.
- Paviment en bones condicions.
- Absència de trànsit rodat regular.
- Circuit inclusiu, és a dir, existència d'elements per fer escalfaments i estiraments per a totes les edats i també per a persones amb diversitat funcional.
- Perspectiva de gènere i espai segur; això significa que han de ser espais amb il·luminació suficient i sense parts amb visibilitat reduïda.

Els criteris tècnics s'han fixat a partir de tres estudis editats per la Diputació de Barcelona –la *Guia de planificació dels camins esportius i de mobilitat*, l'*Estudi per a la identificació dels camins esportius de la demarcació de Barcelona* i el *Projecte tipus per a la millora d'un itinerari esportiu*– en els quals es descriuen de manera tècnica com han de ser els traçats i es mostren exemples d'elements físics i tecnològics d'implantació de recorreguts per al foment de la pràctica física i esportiva.

L'objectiu d'aquest estudi és valorar el funcionament de cada circuit esportiu de proximitat implementat en la prova pilot, així com l'ús que se'n fa i les característiques que presenta, i esbrinar si s'ajusta a les necessitats dels habitants de cada municipi per procedir a la presentació de propostes de dinamització i millora per fer dels circuits uns espais esportius més fructífers i que serveixen per facilitar l'activitat física a la població.



2. Metodologia

L'avaluació objecte d'estudi ha requerit diferents variants metodològiques per tal de fer una anàlisi de la situació de cada circuit a partir de les diverses fonts d'informació sobre les vies. Aquestes fonts d'informació són les valoracions de les persones usuàries del circuit, la visió del tècnic esportiu o la tècnica esportiva i la valoració tècnica subjectiva feta pel personal encarregat de l'avaluació.

Figura 1. Fonts d'informació per a l'avaluació dels circuits esportius de proximitat



Font: elaboració pròpia, 2023.

Alhora, per complementar la informació extreta de les diverses fonts d'informació, s'ha creat un grup focal amb personalitats expertes en el sector per tal de poder ampliar les conclusions i aportar punts de vista diversos en aquest sentit. D'aquesta manera, s'enriqueixen el projecte i l'avaluació amb la finalitat de millorar els propers circuits esportius de proximitat en cas que l'ens responsable –en aquest cas, la Diputació de Barcelona– en continuï implementant en altres municipis.

2.1. Valoració tècnica subjectiva

Part de l'anàlisi, especialment la part tècnica de cada circuit, l'ha duta a terme l'equip de persones avaluadores encarregades de l'estudi. Aquesta valoració està basada en tres blocs: les característiques bàsiques necessàries del circuit, l'atractiu del circuit i la participació ciutadana.

Per dur a terme aquesta avaluació es va procedir a fer una visita al circuit esportiu de cada municipi i es va fer el recorregut marcat agafant com a guia, únicament, els se-

nyals del circuit. En la majoria dels casos l'avaluació es va fer al matí, entre les vuit i les onze, tot i que en algun cas es va fer entre les sis i les vuit de la tarda. Tota la informació corresponent al circuit es va traspasar a una taula de dades amb una puntuació d'1 a 5, a l'estil de Likert¹, per facilitar l'anàlisi de les dades posteriorment.

Bàsicament, en aquest procés s'han valorat l'estat del circuit i els elements que el conformen, com són el paviment, el recorregut, la senyalització, els punts d'aigua, la dinamització d'exercicis, l'aparcament de bicicletes, etc. En aquesta valoració es destaca el bloc d'atractiu del circuit, ja que es considera que els circuits no només han de ser funcionals i útils, sinó que, a més, han de ser atractius per tal de convidar la ciutadania a utilitzar-los.

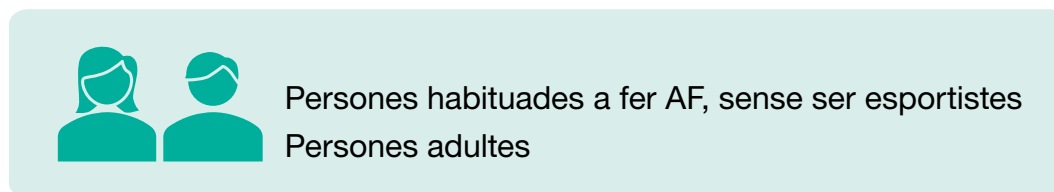
2.2. Qüestionari

Per tal de recollir la informació facilitada pels usuaris i les usuàries dels circuits, es va crear prèviament un qüestionari en línia, el qual seria emplenat *in situ* per l'equip avaluador amb les respostes que proporcionessin les persones enquestades.

La plataforma utilitzada per a la creació de l'enquesta va ser el programa Typeform, en què es va elaborar un qüestionari en línia de 20 preguntes, aproximadament, dependent de les respostes que es donaven (diferents respostes poden portar a més o menys preguntes).

Per tal de reduir el biaix en l'anàlisi, es va estipular prèviament quina era la població objecte d'estudi. Tenint en compte que es pretenia abastar gran part dels habitants dels municipis, que és a qui van adreçats els circuits principalment, es van escollir persones adultes de tot tipus d'edats i persones grans, amb l'únic requisit que no fossin esportistes, és a dir, que fessin activitat física de manera lliure i no participessin en cap federació esportiva.

Figura 2. Població objecte d'estudi usuària dels circuits esportius de proximitat



Font: elaboració pròpia, 2023.

El qüestionari constava de tres grans blocs. El primer bloc permetia obtenir un perfil de la persona participant, cosa que facilita una anàlisi més adequada de les respostes. En aquest bloc hi havia preguntes de caire més personal, com són l'edat, el sexe, la freqüència de pràctica esportiva i les motivacions de pràctica.

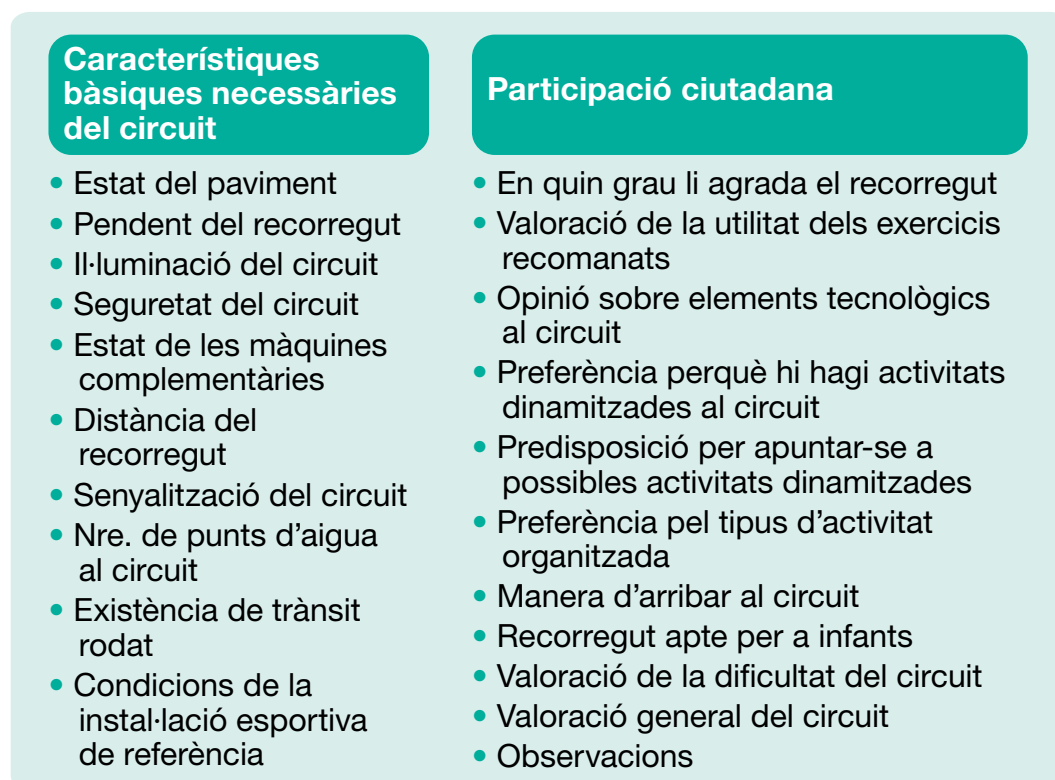
¹ L'escala de Likert és una escala de qualificació utilitzada en enquestes i qüestionaris per mesurar el grau d'acord o desacord d'una persona amb una sèrie d'afirmacions. Aquesta escala assumeix que la intensitat de l'experiència és lineal i, per tant, va des d'un «totalment d'acord» fins a un «totalment en desacord», amb la possibilitat d'incloure-hi un element neutral.

El segon bloc constava de preguntes tancades amb un format de valoració en l'escala de Likert de l'1 al 5, en què com més alt és el número, millor és la valoració. El bloc estava constituït per preguntes sobre el circuit i els equipaments de referència. Amb aquestes preguntes es pretenia analitzar l'estat del circuit i tot el que el conforma, així com la situació d'aquest, per tal de poder tenir una fotografia de com és el circuit i quin tipus de persones podrien fer-ne ús.

El tercer bloc també constava de preguntes tancades amb un format de valoració en l'escala de Likert de l'1 al 5, i plantejava preguntes relatives a la participació ciutadana, en què els usuaris podien donar la seva opinió i expressar els seus gustos i preferències respecte al circuit i la seva dinamització.

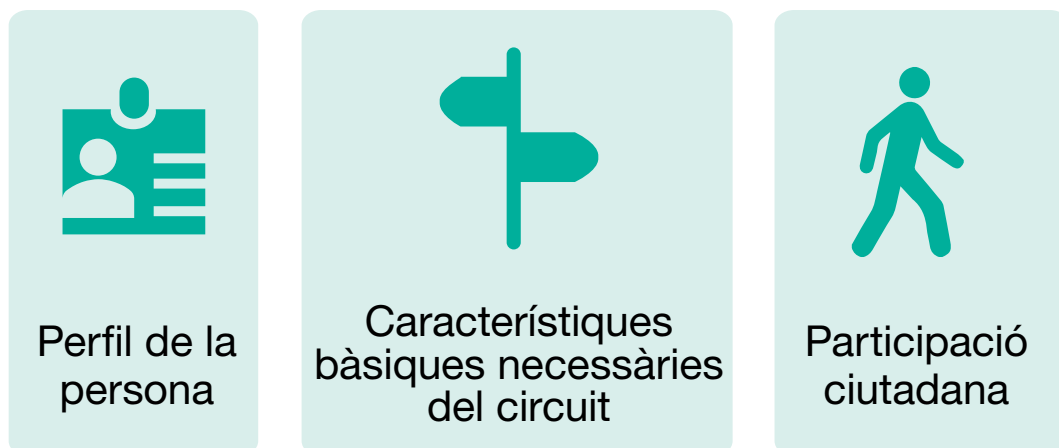
Amb l'objectiu de tenir una aproximació de la utilització dels circuits esportius, es van instal·lar de manera temporal comptadors als circuits esportius de la prova pilot. Els resultats es mostren en l'apartat 3.1.3 d'aquest document, és a dir, a l'apartat de la participació ciutadana.

Figura 3. Indicadors analitzats en els blocs 2 i 3 del qüestionari



Font: elaboració pròpia, 2023.

Tot i que en el tercer bloc les respostes són més subjectives, ja que van en funció de les preferències de cada persona, resulten d'utilitat per valorar com es podrien dinamitzar els circuits i què és el que més valoren els usuaris i usuàries perquè el circuit sigui més atractiu. D'aquesta manera, si es pensés a preparar un altre circuit, es podria fer amb una mínima base informativa sobre què valora més la ciutadania i què no té en tanta consideració.

Figura 4. Blocs de preguntes del qüestionari per a participants

Font: elaboració pròpia, 2023.

A partir d'aquests tres blocs s'extreu informació diversa i útil per valorar tant l'estat del circuit i l'ús que se'n pot fer com les preferències de les persones usuàries. De la mateixa manera, amb les preguntes inicials es pot fer un perfil del tipus de necessitats i preferències que tenen les persones en funció del seu grup poblacional, i, com que el qüestionari és el mateix per a tots els municipis, això permet fer una comparativa intermunicipal entre circuits, sempre tenint en compte les casuístiques particulars de cada espai.

2.3. Entrevista semiestructurada

L'entrevista semiestructurada és una eina que es fa servir especialment en les recerques socials, atesa la utilitat de la informació qualitativa que proporciona, normalment, provinent d'una sola persona.

En aquest cas, l'entrevista semiestructurada s'ha fet servir amb les tècniques i tècnics d'esports de cada ajuntament participant en la prova pilot. L'entrevista, igual que el qüestionari, s'ha dividit en els mateixos blocs que el qüestionari dels usuaris i usuàries, excloent-ne el primer bloc (perfil del o la participant). Així, consta d'un primer bloc sobre les característiques necessàries del circuit i un altre sobre la participació ciutadana.

Les entrevistes s'han fet després que l'equip d'avaluació hagi fet la valoració tècnica subjectiva i després que s'hagin fet els qüestionaris a diverses persones usuàries del circuit. D'aquesta manera, l'entrevista s'ha pogut individualitzar més, i tant s'ha pogut parlar de les casuístiques particulars del mateix circuit de l'ajuntament com compartir algunes opinions rebudes de les persones que el fan servir. Així, cada entrevista ha estat general, seguint els blocs esmentats, però personalitzant les preguntes que es feien en funció del que s'havia observat prèviament i de la informació rebuda dels usuaris i usuàries.

La informació que s'extreu de les entrevistes aporta punts de vista diferents i més tècnics que els de les persones usuàries, així com més metodològics, ja que per avaluar els circuits és necessari saber per quins processos ha passat cadascun i tenir-ho en compte.

2.4. Sessió d'expertes i experts

Amb l'objectiu d'aprofundir en els resultats obtinguts mitjançant els diferents mètodes de recopilació de dades i enriquir-ne l'anàlisi, es va dur a terme una sessió de grup focal amb persones expertes en la matèria dels circuits esportius de proximitat. Aquesta sessió va proporcionar una perspectiva enriquidora i una anàlisi crítica del conjunt de resultats emergents de l'estudi, i va suposar integrar les veus dels professionals amb un coneixement profund en la matèria.

La sessió es va fer en línia, amb la participació de professionals reconeguts en l'àmbit dels circuits esportius i la planificació urbanística. Es va optar per una estructura moderada que facilités la discussió lliure i constructiva sobre els resultats recopilats.

La sessió del grup focal es va iniciar amb una presentació del context de l'estudi en què se'n van destacar els objectius, la metodologia utilitzada i els resultats generals extrets. La sessió estava plantejada amb la finalitat de posar en debat alguns temes i elements sobre els circuits que podrien aportar millores per a les instal·lacions següents, tenint en compte les experiències prèvies de cadascun dels participants en el grup focal. Es va fomentar un debat interactiu entre les persones expertes, cosa que els va permetre expressar les seves opinions, observacions i recomanacions des de les seves perspectives sobre qüestions específiques, com la seguretat als circuits, la participació ciutadana o el paper dels ajuntaments per dinamitzar els circuits, entre altres.

3. Resultats

A continuació es mostren els resultats obtinguts de les diferents valoracions dutes a terme en el treball de camp: valoració tècnica subjectiva, dades extretes dels qüestionaris fets als usuaris i usuàries i entrevistes als tècnics i tècniques d'esports municipals.

Els resultats es presenten dividits en dos apartats: resultats globals dels circuits i resultats específics per municipi.

Per començar, es presenten els resultats generals de tots els municipis. Quant a les dades dels qüestionaris a les persones usuàries, s'ha fet una mitjana ponderada entre elles amb les dades extretes dels qüestionaris als usuaris i usuàries. Respecte a les entrevistes amb tècnics i tècniques d'esports municipals, s'han pogut extreure algunes dades qualitatives que afavoreixen l'anàlisi dels resultats.

Un cop duta a terme l'anàlisi general, es duu a terme una anàlisi específica per municipi, en què es comparen els resultats amb els obtinguts a partir de les dades globals i s'especifiquen les aportacions que els tècnics i tècniques d'esports han pogut fer.

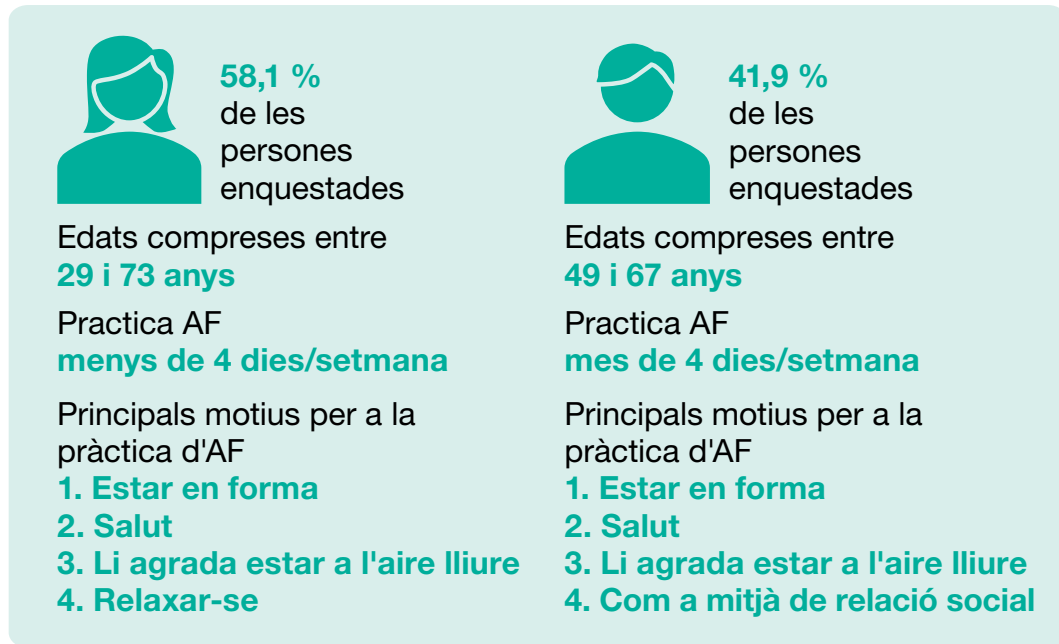
3.1. Resultats globals dels circuits

Els resultats globals permeten obtenir una imatge general sobre els circuits, així com una primera valoració superficial sobre l'èxit que tenen els circuits entre la població i l'estat d'aquests.

A continuació es presenta el perfil de les persones usuàries dels circuits que han respost el qüestionari. Tot i això, cal destacar que s'ha observat que, per a certs indicadors, el biaix del perfil de la persona que contesta té un gran pes, com s'aprofundirà més endavant en els indicadors concrets.

3.1.1. Perfil dels i les participants

Com s'ha esmentat a la part metodològica, crear un perfil inicial a l'hora de respondre les preguntes del qüestionari és fonamental per saber a quin tipus de persones s'han d'orientar les polítiques esportives que es puguin aplicar fruit dels resultats obtinguts. A continuació es presenten els perfils segregats per gènere binari (no hi ha hagut cap persona no binària participant en l'enquesta), ja que s'hi observen diferències que cal tenir en compte.

Figura 5. Perfil de les persones participants en l'estudi, segregat per gènere

Font: elaboració pròpia, 2023.

3.1.2. Estat i composició del circuit

Valoració tècnica subjectiva

Quant a l'estat i la composició del circuit, s'han avaluat diferents indicadors que engloben la situació i les característiques de l'espai esportiu. A continuació es detallen els indicadors analitzats en l'avaluació tècnica subjectiva i se n'ofereixen les definicions.

Figura 6. Indicadors del bloc d'estat i composició del circuit en la valoració tècnica subjectiva

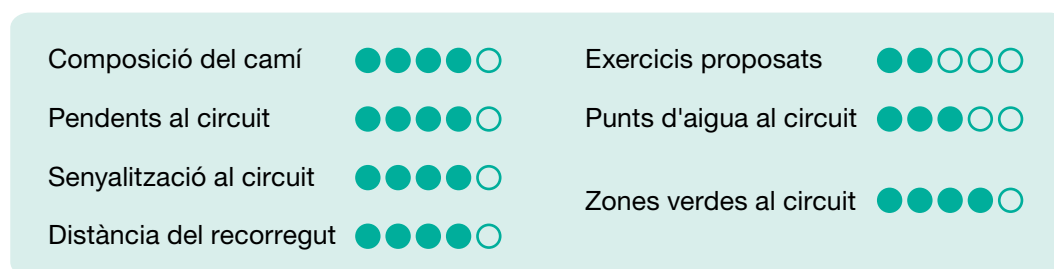
Estat i composició del circuit	
Composició del camí	El terra del recorregut és pla, sense esvorancs. Hi ha poc recorregut amb terra de formigó.
Pendents al circuit	El circuit té un recorregut que a penes té pendents i és apte per a tothom.
Senyalització del circuit	Es pot fer el circuit guiant-se únicament pels senyals mentre es fa exercici físic.
Distància del recorregut	La distància permet fer el circuit sense que es faci gaire llarg ni gaire curt.
Exercicis proposats	Els exercicis proposats són visuals, clars i entenedors; a més, estan adaptats perquè gran part de la població els pugui fer.
Punts d'aigua al circuit	Durant el recorregut hi ha diversos punts d'aigua per hidratar-se.
Zones verdes	El circuit passa per més zones verdes que urbanes.

Font: elaboració pròpia, 2023.

Aquest apartat va ser valorat a cada circuit mitjançant l'escala de Likert, en què 1 és la pitjor valoració, i 5, la millor possible. L'avaluació tècnica únicament s'ha fet dels espais i els elements que conformen el circuit, però no de la participació ciutadana.

Els resultats generals, per la seva banda, es presenten havent fet una mitjana ponderada de les puntuacions de tots els municipis.

Figura 7. Avaluació general dels circuits esportius de proximitat en la valoració tècnica subjectiva



Font: elaboració pròpia, 2023.

En termes generals, s'observa que els circuits, de manera global i d'acord amb la informació que aporten els indicadors de **composició del camí**, **distància** i **pendents del circuit**, es consideren atractius per a la població, i també preparats per a tot tipus de persones i necessitats.

La creació de nous circuits implica la **senyalització** d'aquests, així com la instal·lació de plafons informatius sobre exercicis recomanats per fer, tant amb les màquines complementàries com sense. Pel que fa a la incorporació de la senyalització del circuit, aquesta és visual i està instal·lada als llocs necessaris per poder seguir el recorregut sense pèrdua, cosa que fa que aquest indicador obtingui una puntuació destacada.

D'altra banda, respecte als **exercicis proposats**, s'ha detectat que no eren gaire visuals, ni tampoc gaire adaptables, especialment els instal·lats a les màquines complementàries, ja que contenen explicacions en plaques molt petites i, sovint, en punts del mateix aparell que no es troben a la vista. A més, l'adaptabilitat de les recomanacions és mínima, ja que, generalment, només es presenta una manera de fer els exercicis i no es tenen en compte els diferents nivells que poden tenir les persones usuàries.

Atesa la realitat d'una calor cada cop més acusada, resulta necessari que els ens locals facilitin espais «oasi» on hi hagi ombres, punts d'aigua i elements on descansar. Segons la recerca anomenada «Mortalidad atribuible por calor», a Espanya el 2022 van morir 15.309 persones per la calor; així doncs, en aquest estudi es presta una atenció especial als **punts d'aigua** que hi ha a cada circuit. La valoració mitjana d'aquest indicador posa de manifest que a la majoria dels circuits o bé no hi ha punts d'aigua o bé n'hi ha però es troben allunyats del recorregut.

Amb l'objectiu de fer més atractius els circuits, una de les premisses recomanades era que aquests passessin per **zones verdes**, és a dir, per espais naturals o bé parcs dins del municipi, depenent de la casuística de cada municipi. Cal destacar que aquest aspecte ha estat molt ben valorat per les persones usuàries, que han indicat que els agrada que els circuits, així com les seves rutes de passejada, cursa o bicicleta, passin per espais

naturals. Com es pot observar, la majoria dels circuits han aconseguit complir aquesta premissa, la qual cosa apropa a la població una zona verda per a la pràctica d'activitat física.

Qüestionari a les persones usuàries

Per a la valoració per part de les persones usuàries, s'han escollit els indicadors més susceptibles de canvi segons l'opinió de cadascú, per tal de conèixer els gustos i les preferències de la població.

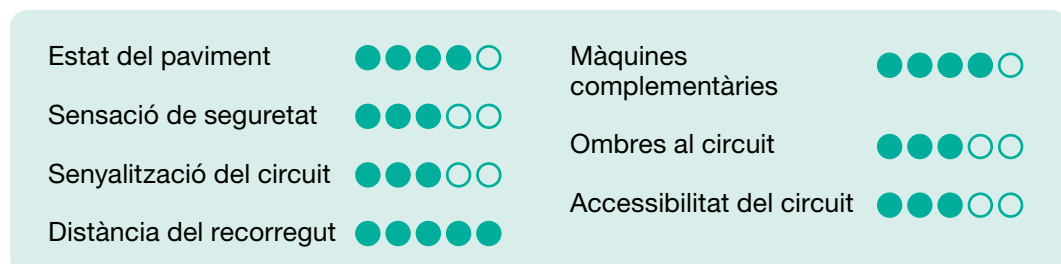
Figura 8. Indicadors analitzats dins del bloc d'estat i composició del circuit en el qüestionari

Estat i composició del circuit	
Estat del paviment	El terra del recorregut és pla, sense esvorancs.
Sensació de seguretat	Hi ha bona il·luminació i visibilitat i hi ha aflluència de gent, cosa que fa que s'hi pugui passar, especialment de nit, sense por.
Senyalització del circuit	És visible, clara, entenedora, permet fer la ruta seguint les indicacions.
Distància del recorregut	Permet completar el recorregut sense haver de tenir una molt bona condició física, és adient.
Màquines complementàries	Les màquines estan en bon estat i es poden fer servir sense complicacions.
Ombres al circuit	Durant el recorregut hi ha prou ombra per estar còmode tot i que faci sol.
Accessibilitat del circuit	Els cotxets de bebès i les persones amb diversitat funcional poden passar pel circuit sense complicacions.

Font: elaboració pròpia, 2023.

Per a la valoració ciutadana, tal com es comenta a la part metodològica, el qüestionari era tancat i en escala de Likert, cosa que permet obtenir una imatge més acurada pel que fa a les preferències de cada persona participant. En aquest cas, com més baixa és la puntuació, menor és la satisfacció, i a l'inrevés com més elevada és la puntuació.

Figura 9. Avaluació general dels circuits esportius de proximitat



Font: elaboració pròpia, 2023.

Com s'observa en els resultats, l'**estat general del paviment dels circuits** és bo, així com el de les **màquines complementàries**. Això denota que hi ha una cura continuada dels elements, cosa que permet gaudir dels circuits i les màquines sense gaires impediments.

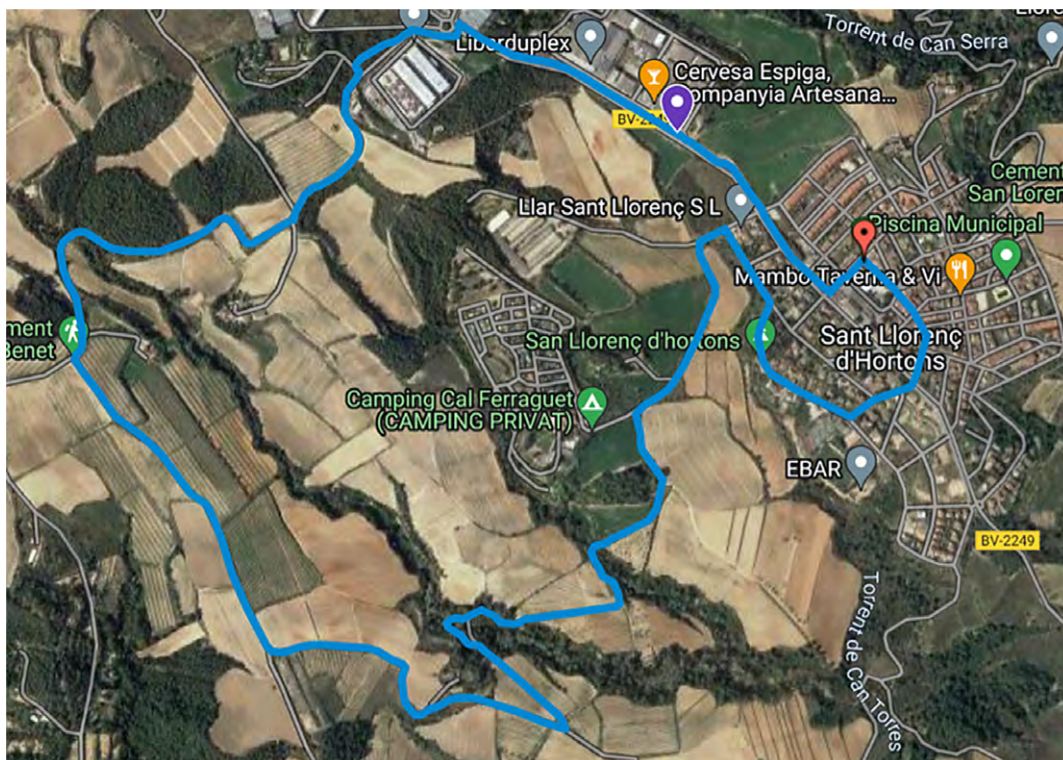
Sumat a aquesta valoració positiva, hi ha l'indicador de **distància del recorregut**. La distància es constitueix com l'indicador més ben valorat de tots els que s'han establert. Aquesta elevada satisfacció respecte a la distància és deguda al fet que els mateixos circuits conflueixen amb altres rutes i camins; per tant, si una persona vol allargar o escurçar el recorregut ho pot fer i, així, adequar el seu recorregut i el del circuit a les seves demandes.

Pel que fa a la **senyalització dels circuits**, cal destacar que gran part de les persones usuàries ja practicaven exercici físic en aquell espai abans d'estar senyalitzat; així doncs, del total de persones que van respondre, moltes no s'havien fixat en els senyals o no els seguien perquè ja sabien la ruta. Tot i això, les persones que sí que s'havien adonat dels senyals, els valoraven positivament o de manera neutra, cosa que resulta en una valoració mitjana.

L'**accessibilitat** del circuit garanteix que les persones que facin ús de cadires de rodes, tinguin algun impediment físic per caminar o córrer o, fins i tot, les persones que portin un cotxet de nadó puguin fer ús del circuit en la totalitat del recorregut sense obstacles. En aquest cas, la majoria dels circuits tenien part del recorregut totalment accessible, però en tenien alguna altra que era més complicada. Per aquest motiu, aquest indicador té una valoració mitjana, ja que no es pot garantir l'ús del circuit de manera accessible en tot moment.

Estretament lligat a les zones verdes i els punts d'aigua comentats en la valoració tècnica subjectiva, hi ha l'indicador d'**ombres**, ja que en un ambient urbà i sense parcs s'entén que les possibles ombres les fa la mateixa arquitectura urbana. Cal assenyalar que part dels circuits transcorren entre camps, tal com s'observa en la figura següent; així doncs, tot i ser espais naturals, tenen molt poca ombra a causa de la seva ubicació. Així i tot, aquest indicador té una puntuació mitjana de tres sobre cinc, és a dir, la valoració respecte a les ombres és lleugerament positiva, especialment si es té en compte l'orografia dels circuits.

Cal destacar que amb les fortes onades de calor, cada cop més freqüents durant els mesos d'estiu, les ombres són un punt molt important que cal tenir en compte als circuits, ja que la seva utilitat va estretament lligada al confort que experimenten les persones usuàries en fer-los servir.

Figura 10. Circuit de Sant Llorenç d'Hortons

Font: elaboració pròpia a partir de l'Àrea d'Esports i Activitat Física de la Diputació de Barcelona, 2023.

Pel que fa a la **seguretat**, es considera que els elements clau per garantir-la són la il·luminació, la visibilitat i l'afluència de gent. En aquest cas, les respostes amb una valoració més baixa provenen de municipis més rurals, com s'analitzarà en els resultats específics per localitat.

La mitjana d'edat de les persones que senten que el circuit és insegur és de 57 anys, amb un rang de respostes que va de 37 a 69 anys, la qual cosa indica que les persones més joves i més grans no tenen una sensació de poca seguretat tan acusada com la població de mitjana edat.

3.1.3. Participació ciutadana

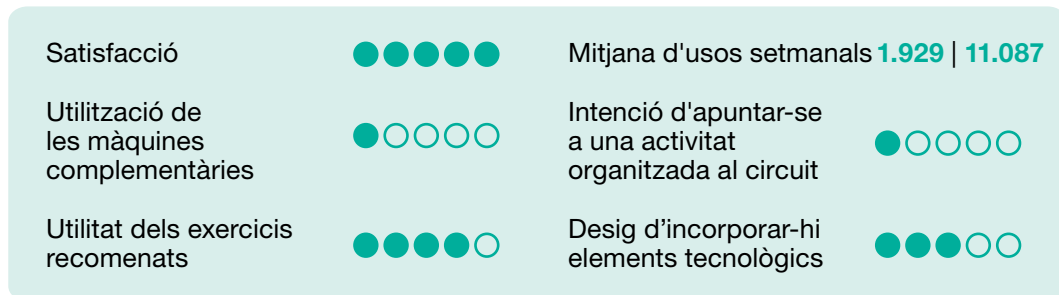
En aquesta secció, únicament valorada pels usuaris i usuàries dels circuits, s'analitza l'ús que en fan les persones usuàries, i també l'ús que fan dels elements que el complementen (parcs de cal·listènia, màquines complementàries, etc.), així com l'ús que en podrien fer si s'apliquessin noves tecnologies o activitats al mateix espai.

Figura 11. Definició dels indicadors analitzats dins del bloc de participació ciutadana

Participació ciutadana	
Satisfacció	En quin grau agrada el circuit en la seva totalitat.
Utilització de les màquines compl.	Ús que les persones usuàries fan de les màquines complementàries.
Utilitat dels exercicis recomanats	Els exercicis recomanats durant tot el circuit (plafó inicial i exercicis explicats als parcs de cal·listènia i a les màquines compl.) es poden fer i ajuden la població.
[...] nre. Usos setmanals	Mitjana ponderada dels usos totals que es fan dels circuits entre tots els circuits, dividits per rangs de població.
Intenció d'apuntar-se a una activitat organitzada al circuit	En el cas que s'organitzés una activitat al circuit, intenció que es tindria d'apuntar-se a aquesta activitat.
Desig d'incorporar-hi elements tecnològics	Valoració que farien les persones usuàries del fet d'incorporar elements tecnològics al circuit, com QR amb diverses rutes.

Font: elaboració pròpia, 2023.

Respecte a la participació ciutadana, cal destacar, prèviament a l'anàlisi dels resultats, que la mitjana d'edat de les persones que han respost és de 54 anys, amb una desviació de 18 anys, és a dir, que el pes més gran de les respostes es troba en les persones que tenen entre 36 i 71 anys. Cal tenir en compte aquesta dada, ja que és important per a l'anàlisi de certs indicadors, com el desig d'incorporar elements tecnològics al circuit.

Figura 12. Avaluació general dels circuits esportius de proximitat

Font: elaboració pròpia, 2023.

Pel que fa a la mitjana del nombre d'**usos setmanals**, els resultats de l'indicador s'han dividit en dos trams de població. D'aquesta manera, els municipis amb una població major de 14 anys inferior a 15.000 habitants tenen una mitjana d'usos setmanals de 1.928,8, amb una desviació del 64,5 %, i els municipis amb una població major de 14 anys superior a 15.000 habitants tenen una mitjana d'11.087,3 usos setmanals, amb una desviació del 63,6 %.

A continuació es detallen els municipis que formen part de cada tram:

Figura 13. Classificació dels municipis per trams

Tram 1						
Municipi	Sant Llorenç d'Hortons	Canyelles	Santpedor	Alella	Vilanova del Camí	Palau-solità i Plegamans
Població major de 14 anys	2.109	4.269	6.325	8.496	10.617	12.752

Tram 2			
Municipi	Sant Pere de Ribes	Esplugues de Llobregat	Viladecans
Població major de 14 anys	26.832	40.130	56.436

Font: elaboració pròpia a partir de dades de l'IDESCAT, 2023.

Dels indicadors de participació ciutadana, el més destacat és el de **satisfacció**, que obté la màxima puntuació. Els circuits esportius de proximitat agraden a la població de manera general. Per tant, això denota que la creació de circuits ajuda a apropar l'activitat física a la població i fa que sigui més amè practicar exercici físic.

Una de les dades més interessants sorgides de la participació ciutadana és el poc **ús que es fa de les màquines complementàries del circuit**, així com dels parcs de cal·listènia. Així i tot, es valora molt positivament la **recomanació d'exercicis** que es fa, atès que permet que es puguin fer estiraments previs o finals i un escalfament guiats per la informació aportada.

En relació amb l'indicador de si els i les participants **s'apuntarien a activitats organitzades** al circuit, es produeix una contradicció destacable, ja que algunes de les persones que deien que sí que s'hi apuntarien vivien en un municipi on en aquell moment no es dinamitzava el circuit, mentre que als llocs on sí que es dinamitzava moltes persones usuàries no tenien intenció de formar part d'una activitat organitzada, ja que preferien fer el circuit de manera autònoma.

Per acabar, i relacionat amb l'indicador anterior, fruit del desig de poder practicar exercici físic de manera autònoma per diversos recorreguts, la majoria de les persones participants en l'estudi valorarien molt positivament que hi hagués **elements tecnològics** que facilitessin altres rutes per poder seguir; d'aquesta manera podrien canviar el recorregut que solen fer diàriament o setmanalment.

3.2. Resultats específics per municipi

A continuació, es presenten els resultats extrets de manera específica per a cada municipi, cosa que dona peu a analitzar amb més profunditat els resultats tenint en compte la idiosincràsia del municipi i la seva orografia. Resulta rellevant mostrar les dades de manera més exhaustiva per municipis, ja que s'ha de tenir en compte la situació actual del circuit al si del municipi, així com el funcionament d'aquest, per entendre els resultats i identificar les necessitats que hi pot haver.

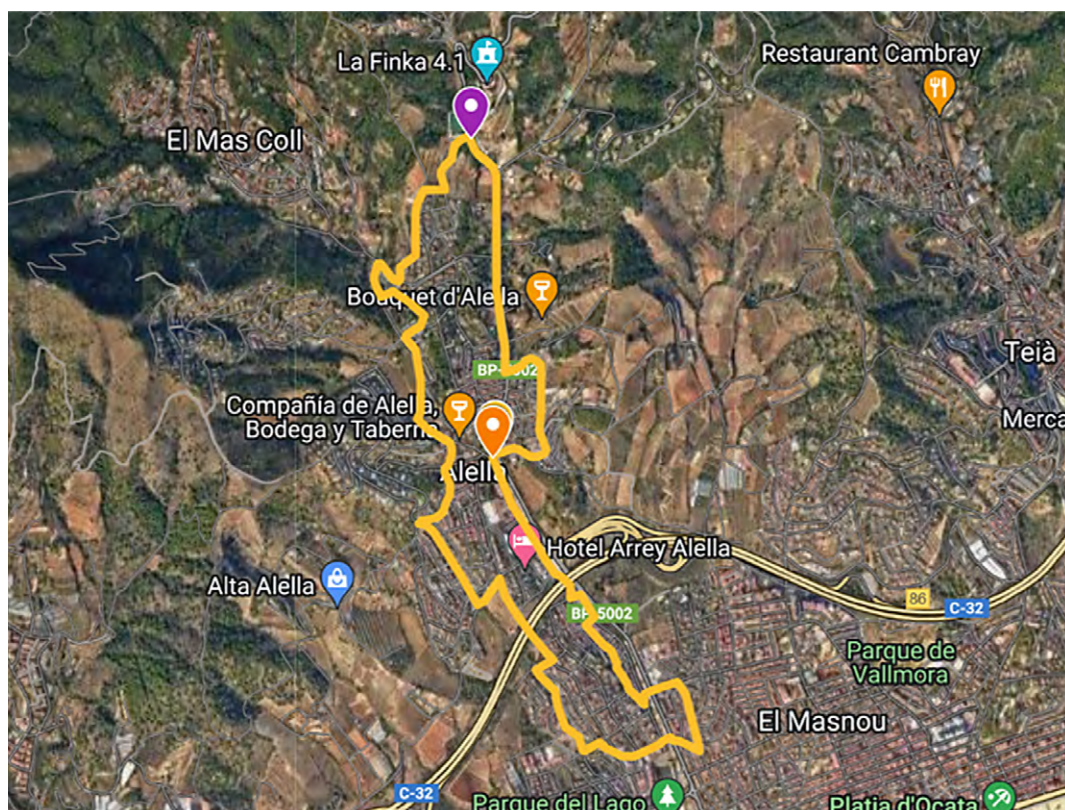
En la presentació de les dades per municipi, es fa una comparativa amb els resultats generals exposats anteriorment, en què la població objecte de la comparació s'avalua acarant-la als resultats generals.

3.2.1. Alella

Alella és un municipi situat a la comarca del Maresme, a la província de Barcelona. Pel que fa a les ciutats limítrofes, Alella limita al nord amb Vallromanes; a l'est, amb Tiana; al sud, amb el Masnou i Montgat, i a l'oest, amb Teià. Té una població de 10.079 habitants i una densitat de 1.050 habitants/km².

El circuit esportiu d'Alella presenta una casuística especialment singular pel fet que el recorregut transcorre per dins del nucli urbà del municipi i no té gaires zones verdes. El circuit és el més llarg dels circuits esportius de proximitat, ja que té una distància de 8 km, però hi ha dos circuits urbans més que permeten modificar-ne la distància.

Figura 14. Circuit esportiu de proximitat d'Alella

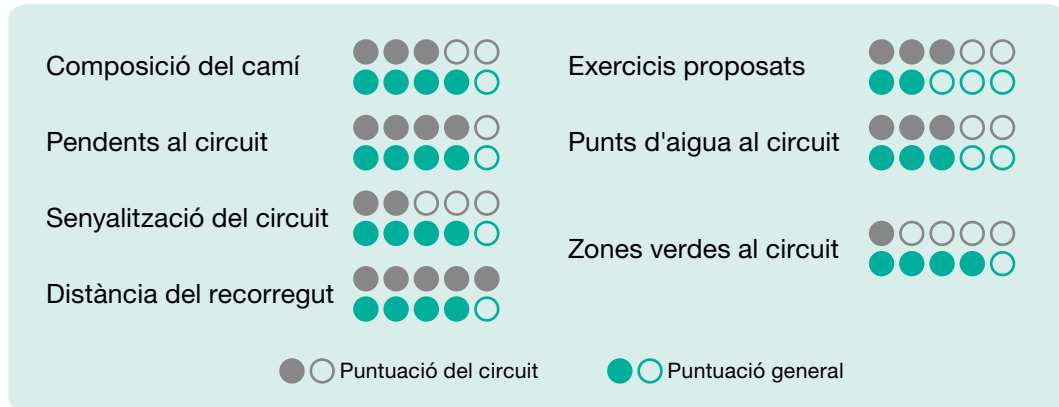


Font: elaboració pròpia a partir de l'Àrea d'Esports i Activitat Física de la Diputació de Barcelona, 2023.

Estat i composició del circuit

Valoració tècnica subjectiva

Quant a l'estat i la composició del circuit, s'han avaluat diferents indicadors que engloben la situació i les característiques de l'espai esportiu. A continuació es detallen els indicadors analitzats en l'avaluació tècnica subjectiva i se n'ofereixen les definicions.

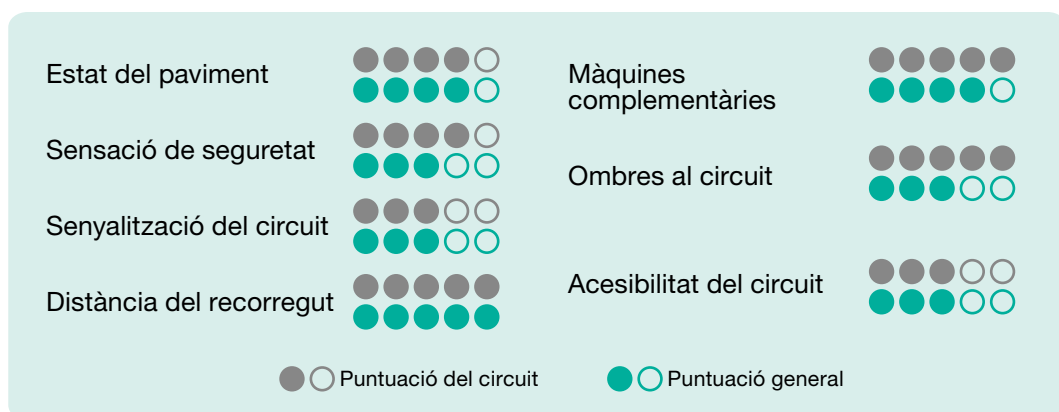
Figura 15. Avaluació tècnica del circuit d'Alella pel que fa a l'estat i la composició

Font: elaboració pròpia, 2023.

A la valoració tècnica subjectiva, es destaca el fet que el circuit sigui totalment urbà, cosa que té un efecte negatiu pel que fa a **zones verdes**, ja que el recorregut no en té, i això pot influir en l'atractiu d'aquest.

L'orografia d'Alella és molt complicada pel que fa als **pendents**, ja que el mateix municipi presenta una gran diferència d'elevació. Tot i això, el recorregut del circuit es considera apte per a la majoria de les persones que vulguin practicar activitat física, i el desnivell no és un impediment per fer ús del circuit. D'altra banda, pel que fa a la **composició del camí**, com que el circuit passa per voreres molt estretes i en mal estat a causa de les arrels dels arbres, l'accés per a persones amb mobilitat reduïda es veu afectat.

Qüestionari a persones usuàries

Figura 16. Valoració que les persones usuàries fan del circuit d'Alella pel que fa a l'estat i la composició

Font: elaboració pròpia, 2023.

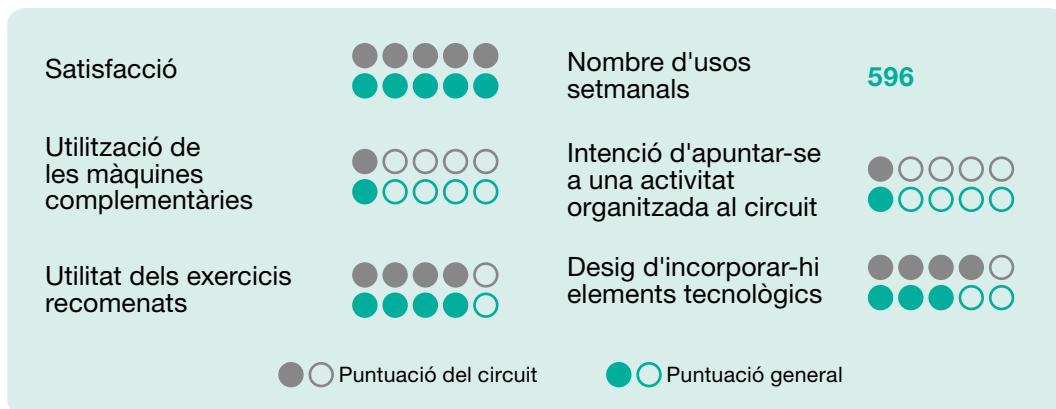
Com que el circuit se situa dins del nucli urbà del municipi, la **senyalització** s'ha hagut d'adaptar a la normativa municipal, que no permet col·locar els senyals a una altura inferior a dos metres, cosa que dificulta, en certs punts, poder seguir el recorregut.

Un avantatge del fet que el circuit sigui urbà és que té moltes **ombres** on les persones usuàries poden resguardar-se del sol, ja que els mateixos elements arquitectònics del municipi fan ombra. En aquest sentit, destaca també l'indicador de **seguretat**, atès que pràcticament la totalitat del circuit té il·luminació, visibilitat i afluència de persones.

Alella s'ha equipat amb un nou parc de salut, cosa que indica que les **màquines complementàries** del circuit són noves i funcionen sense complicacions. A més, s'han obert noves zones amb parcs de salut, que són molt ben valorades per les persones usuàries.

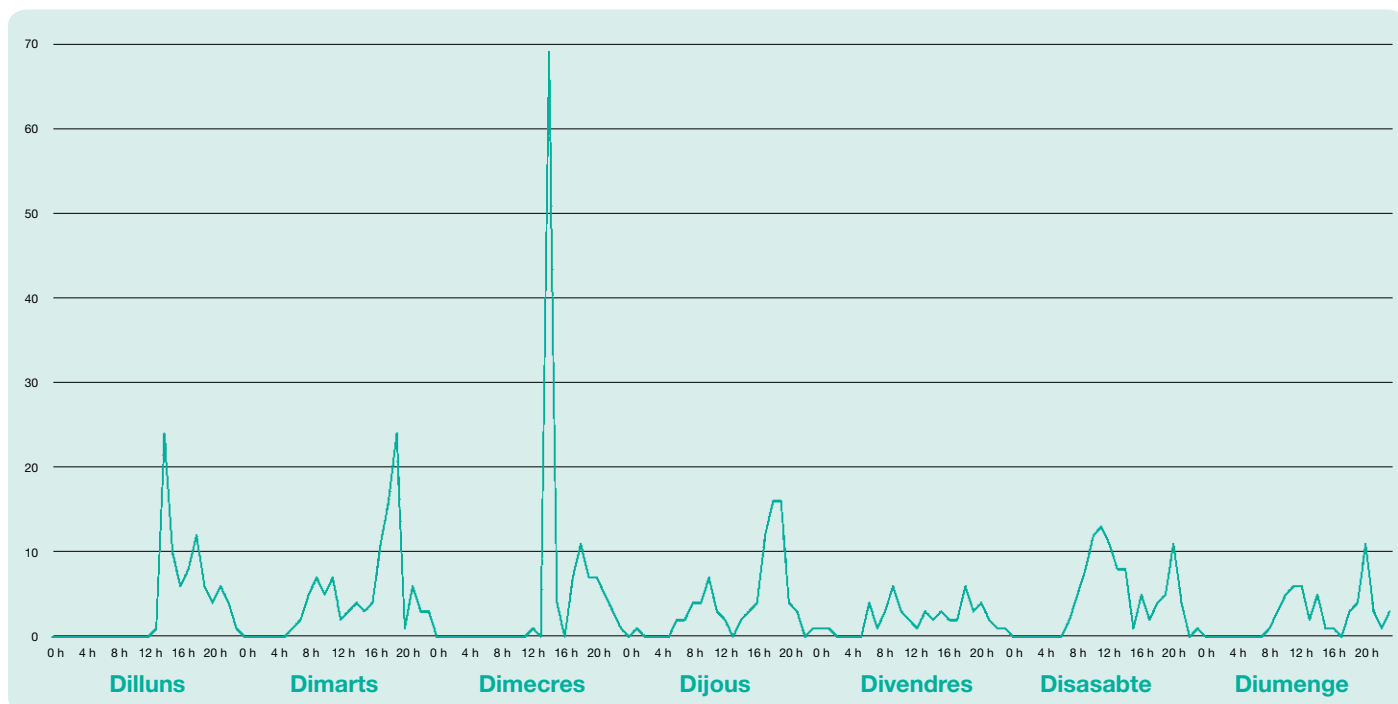
Participació ciutadana

Figura 17. Avaluació del circuit d'Alella pel que fa a la participació ciutadana



Font: elaboració pròpia, 2023.

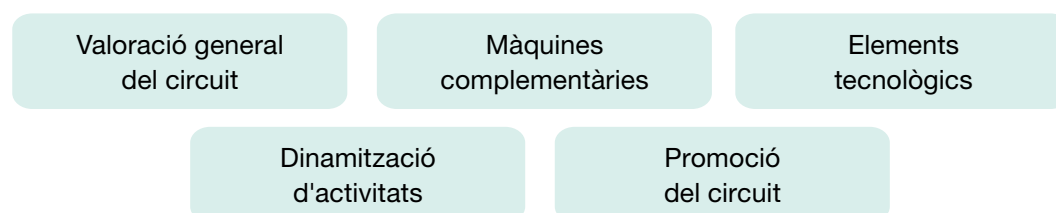
El circuit esportiu de proximitat d'Alella ha comptabilitzat 596 usos a la setmana en un punt bastant remot del circuit. Tal com s'observa a la figura següent, l'ús entre matins i tardes està bastant repartit, amb l'excepció dels dimecres, que és el dia que es fan les caminades de la gent gran i augmenta el nombre d'usos de manera notòria. Una altra dada rellevant és que no s'observen gaires diferències entre l'ús durant els caps de setmana i l'ús durant els dies entre setmana.

Figura 18. Usos del circuit d'Alella per hores i dies de la setmana

Font: elaboració pròpia a partir de l'Àrea d'Esports i Activitat Física de la Diputació de Barcelona, 2023.

Com s'observa, Alella segueix pràcticament el patró de la mitjana intermunicipal pel que fa a la participació ciutadana, amb l'excepció del **desig d'incorporar elements tecnològics** al circuit, punt en què les persones usuàries destaquen que els agradaria tenir una web on poder accedir per veure altres opcions de rutes per fer.

Punts clau de l'entrevista amb el tècnic d'esports

Figura 19. Temes rellevants tractats amb el tècnic d'esports d'Alella

Font: elaboració pròpia, 2023.

Valoració general del circuit

- El circuit és una de les tres rutes saludables que té el municipi. Dues rutes ja estaven senyalitzades abans, però amb aquest projecte s'ha aprofitat per senyalitzar-les totes tres de nou.
- Es va inaugurar fa un any i hi ha molts habitants que el fan servir.
- Els circuits estan dissenyats amb la intenció d'animar la gent gran a sortir a caminar, ja que l'orografia d'Alella és complicada.

- Les persones que volen sortir a córrer o fer camins més llargs van al canal o a la serra, però el circuit no es fa servir en excés tal com està muntat ara, tot i que es promoció perquè es faci servir.
- El circuit es considera un equipament esportiu en termes de manteniment; així doncs, la brigada passa a revisar-ne l'estat.

Màquines complementàries

- Els parcs de salut no estan senyalitzats ni tenen plafons informatius sobre els exercicis. Tot i això, a les persones usuàries els agradaria que a cada espai hi hagués informació sobre tots els exercicis que es poden fer.
- Hi ha diverses màquines complementàries, en bon estat, ja que fa un any que estan instal·lades.

Elements tecnològics

- Cada setmana pugem a Wikiloc la ruta que fan amb l'activitat organitzada pel servei d'esports.
- També pugem a Wikiloc les rutes de les curses, les pedalades, les activitats de marxa nòrdica, les caminades de festa major, etc.
- Estan mirant com donar visibilitat al perfil de Wikiloc.

Dinamització d'activitats al circuit

- Després de la pandèmia es va començar a fer el cicle de passejades de gent gran, però hi havia persones que demanaven més activitats.
- El circuit es fa servir més d'ençà que es va dinamitzar.
- Es fan dues activitats: caminades i marxa nòrdica. La marxa nòrdica és més intensa i implica sortir del nucli, però les caminades es fan pel nucli. Es fan els dimarts.
- La dinamització és per a persones grans.

Promoció del circuit

- El circuit es promoció especialment entre la gent gran des de la Regidoria de Gent Gran.
- A les entitats esportives es promoció que es faci part del circuit fins al parc de cal·listènia.
- A les escoles no promoció tant aquest circuit perquè els parcs saludables són per a persones de 14 anys com a mínim.

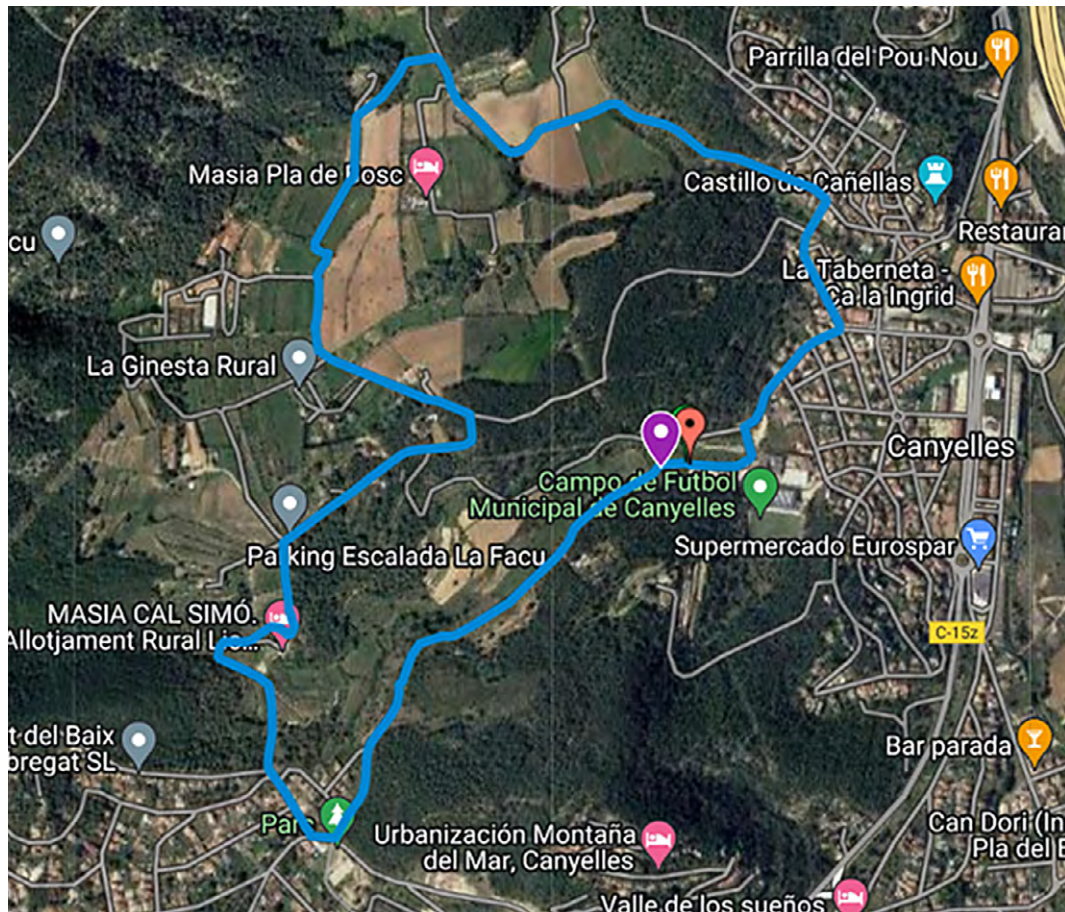
3.2.2. Canyelles

Canyelles és un municipi situat a la comarca del Garraf, a la província de Barcelona. Limita al nord amb Castellet i la Gornal i Olèrdola, municipis de l'Alt Penedès. Té una població de 5.003 habitants i una densitat de 351,9 habitants/km². És el municipi amb menys població dels nou de la prova pilot, tot i que la població diana que podria fer ús del circuit, és a dir, de persones majors de 14 anys, és de 4.269 habitants.

El circuit de Canyelles s'inicia davant del complex esportiu municipal (d'ara endavant, CEM) i l'escola bressol del municipi amb un camí fins a la urbanització de les Palmeres que està il·luminat i asfaltat. Un cop el camí arriba a la urbanització, el circuit segueix per un camí natural entre camps de conreu, sense arbres ni fonts, fins a arribar al nucli del municipi. La distància total és de 5 km.

Cal destacar que el circuit de Canyelles va ser avaluat molt poc temps després que s'inaugurés, i havent de reestructurar l'ens local. Així doncs, quan es va fer aquesta avaluació algunes de les propostes planejades per fer al circuit encara no es podien dur a terme.

Figura 20. Circuit esportiu de proximitat de Canyelles



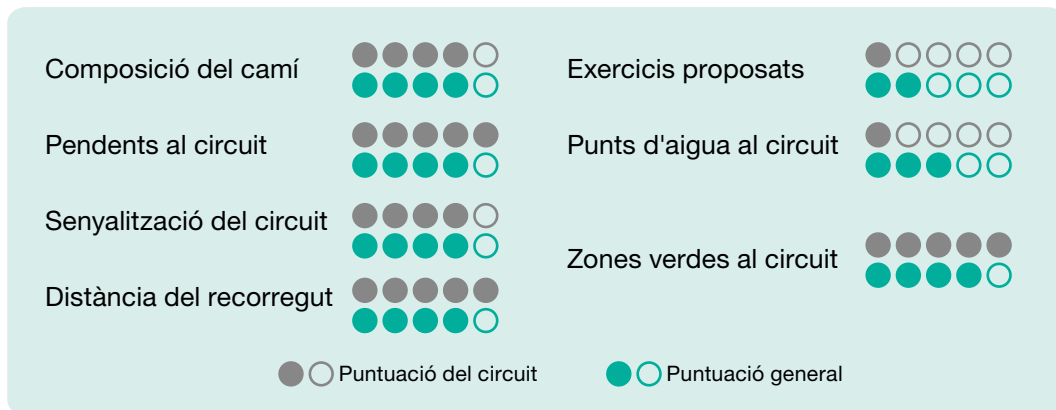
Font: elaboració pròpia a partir de l'Àrea d'Esports i Activitat Física de la Diputació de Barcelona, 2023.

A continuació es presenten els resultats obtinguts per al circuit de Canyelles, i es comparen amb les dades generals recopilades a partir de les respostes de tots els circuits.

Estat i composició del circuit

Valoració tècnica subjectiva

Figura 21. Avaluació tècnica del circuit de Canyelles pel que fa a l'estat i la composició



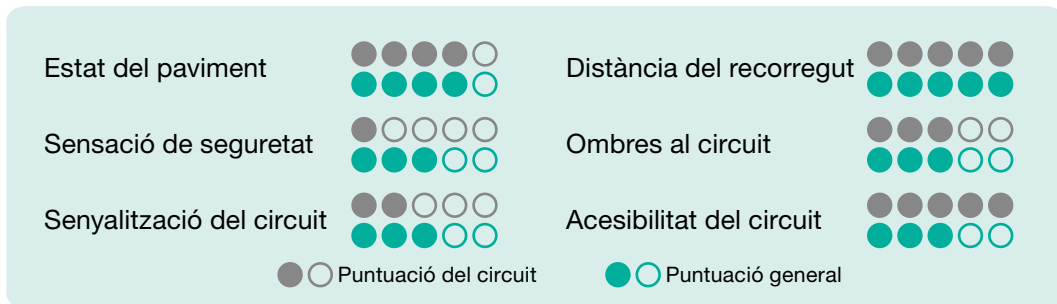
Font: elaboració pròpia, 2023.

A la valoració tècnica subjectiva, destaca el fet que pràcticament la totalitat del recorregut es fa per **zones verdes**, i també, d'altra banda, l'absència de **punts d'aigua** durant tot el recorregut.

Un altre indicador que val la pena destacar és el dels **exercicis proposats**, ja que l'única font d'informació sobre aquests és el plafó inicial del circuit. És cert que el nou parc de cal·listènia té plaques informatives sobre cada element, però falten explicacions clares sobre els exercicis que es poden fer i com adaptar-los. Tot i això, com es veurà a continuació, l'avaluació tècnica és totalment oposada a la valoració de les persones usuàries; això passa perquè les persones que van ser enquestades no feien ús del parc de cal·listènia i trobaven correctes els exercicis del plafó inicial.

Qüestionari a persones usuàries

Figura 22. Valoració que les persones usuàries fan del circuit de Canyelles pel que fa a l'estat i la composició



Font: elaboració pròpia, 2023.

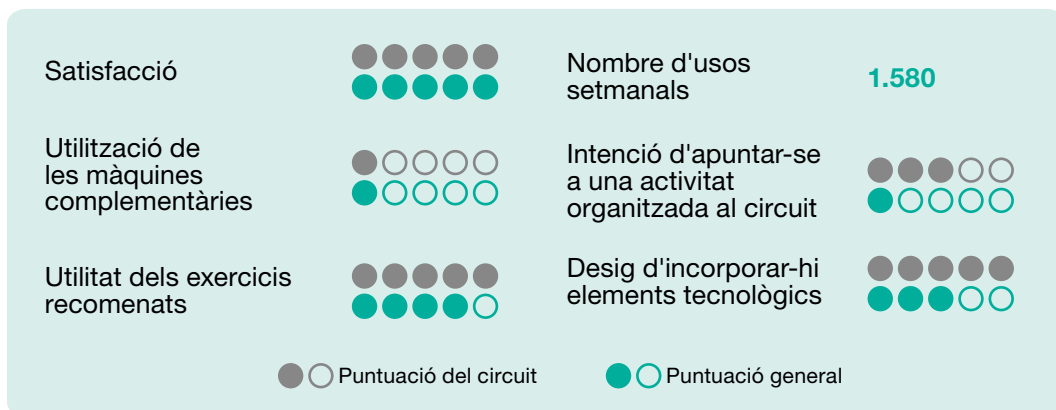
En els indicadors sobre l'estat i la composició del circuit s'observa que, si bé hi ha indicadors sense gaires diferències, els indicadors sobre la sensació de seguretat i l'accessibilitat són els que presenten més diferències respecte a les respostes generals.

Pel que fa a la **sensació de seguretat**, es destaca que gran part del circuit no té il·luminació a la nit, ja que únicament hi ha fanals al segment que passa entre el nucli urbà i la urbanització de les Palmeres. Tot i això, la poca sensació de seguretat, a més de ser causada per la poca aflluència que hi ha en les hores de menys concurrència, també és deguda al fet que, com que el circuit es troba en un indret natural, amb muntanyes als voltants, hi ha presència de porcs senglars molt assíduament. Segons el Programa de seguiment de les poblacions de senglar a Catalunya, elaborat per la Diputació de Barcelona l'any 2022, al parc del Garraf-Olèrdola-Foix hi ha una densitat de 5,9 porcs senglars/km², amb una tendència a l'alça. Això fa que la sensació de seguretat a Canyelles no només estigui relacionada amb la perspectiva de gènere, sinó també amb la realitat dels municipis propers a parcs amb presència de porcs senglars.

L'altre aspecte més destacat en comparació amb els resultats generals és l'**accessibilitat del circuit**. Tot i que el circuit és en gran part natural, al paviment a penes hi ha esvorancs i, en cas que una persona tingués complicacions per poder fer tot el recorregut del circuit, hi ha altres recorreguts que conflueixen amb el proposat i que són més senzills de fer i presenten un paviment més amable.

Participació ciutadana

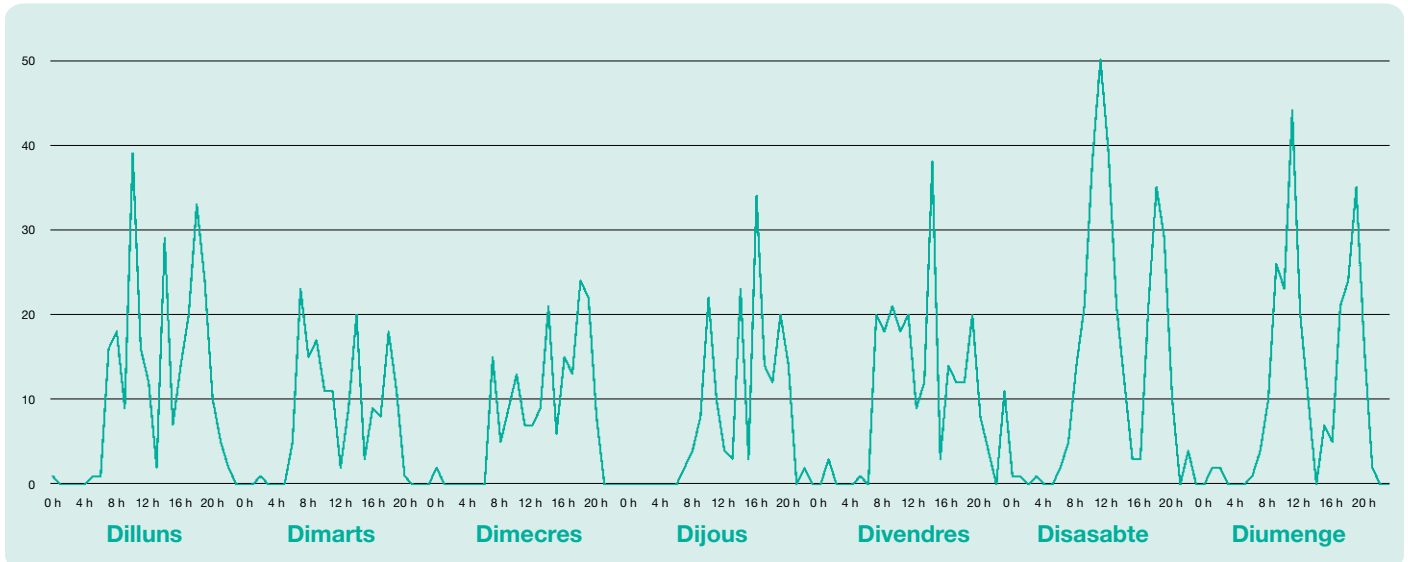
Figura 23. Avaluació del circuit de Canyelles pel que fa a la participació ciutadana



Font: elaboració pròpia, 2023.

El circuit esportiu de proximitat de Canyelles ha comptabilitzat 1.580 usos a la setmana. Cal destacar que el comptador d'aquest circuit es troba en una zona per la qual passen les persones que tenen un hort, així com les que han d'anar a la urbanització de les Palmeres. Tot i això, d'acord amb la figura següent, s'observa que els caps de setmana es fa més ús d'aquest circuit, cosa que indica que se'n fa un ús més recreatiu.

Figura 24. Usos del circuit de Canyelles per hores i dies de la setmana



Font: elaboració pròpia a partir de l'Àrea d'Esports i Activitat Física de la Diputació de Barcelona, 2023.

Un dels indicadors més allunyats de la mitjana intermunicipal és el de la **intenció d'apuntar-se a una activitat organitzada al circuit**. A Canyelles, segons la informació aportada pel tècnic d'esports del municipi, actualment no hi ha cap entitat ni associació que s'ocupi de dinamitzar el circuit. Si bé es pretén que les passejades de gent gran passin pel circuit, en el moment de l'avaluació aquesta dinamització encara no s'havia

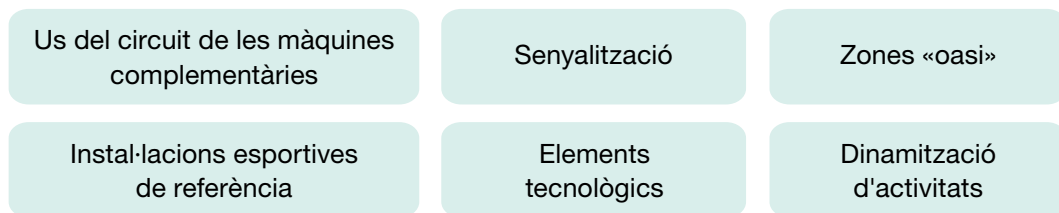
establert. D'aquesta manera, s'observa que a la població hi ha una demanda per poder fer ús dels circuits en el marc d'una activitat organitzada.

Es destaca el desig de les persones usuàries de tenir **elements tecnològics** que permetin poder fer altres rutes pel municipi; aquest desig se situa per sobre de la mitjana general dels circuits. Aquest indicador, doncs, és comentat amb el tècnic d'esports, que aporta informació valuosa que pot donar resposta a aquest desig.

Punts clau de l'entrevista amb el tècnic d'esports

El tècnic d'esports de Canyelles va aportar informació qualitativa que permet entendre millor la situació actual del circuit i les futures actuacions que caldrà dur a terme.

Figura 25. Temes rellevants tractats amb el tècnic d'esports de Canyelles



Font: elaboració pròpia, 2023.

Ús del circuit i les màquines complementàries

- El circuit era la coneguda «ruta del colesterol»; així doncs, la majoria de les persones que fan ús del circuit ja el coneixen i no els calia la senyalització.
- Hi ha pares i mares que, després de deixar els infants a l'escola, aprofiten per fer ús del circuit.
- Ara per ara, les màquines no es fan servir. Es podria parlar amb el casal d'avis perquè els ensenyin a fer-ne ús; així les podrien aprofitar en les seves passejades.

Senyalització

- Una persona usuària comenta que les indicacions només són per fer el circuit des del nucli urbà i que estaria bé tenir un altre plafó amb els exercicis recomanats i la ruta a l'entrada de la urbanització. Tot i això, el tècnic d'esports comenta que el plafó actual es troba en un indret molt bo per a les persones que van al CEM o a l'escola, i a més és en un lloc molt visible. Les persones que facin la ruta des de la urbanització, un cop hagin fet la ruta sencera, ja es coneixeran millor el circuit; per tant, no creu necessari posar un altre plafó a l'altra banda del circuit.

Zones «oasi»

- El circuit passa per zones amb poc arbrat i les fonts són inexistents en tot el recorregut. El tècnic n'és conscient, i es valora incorporar una font a l'inici del circuit. També esmenta que on es troba el circuit no hi ha gaire arbrat, però que si algú ho necessités, les rutes annexes sí que en tenen; a més, escurcen el camí. Per tant, si algú

necessités parar la pràctica i situar-se en un espai d'ombra, podria fer una ruta més curta que porta cap al nucli urbà.

Instal·lacions esportives de referència

- Ara mateix, la funció que té el CEM en relació amb al circuit és molt limitada. Actualment, el circuit només opera com a zona d'escalfament o de càrdio final per als usuaris i usuàries del gimnàs del CEM.

Elements tecnològics

- Fa uns anys van contractar una empresa per tal que fes traçats de diverses rutes pel municipi i el seu espai natural. Les rutes estan creades i pujades, però no s'ha fet promoció d'aquesta eina, més enllà de posar un cartell a l'Ajuntament i un altre al CEM.

Dinamització d'activitats al circuit

- Atès el poc temps que ha passat des de la inauguració, no han pogut fer gaire promoció del circuit, més enllà d'una nota de premsa.
- Al municipi tenen un grup de gent gran que animen a fer exercici físic, i els presentaran el circuit com a manera de poder integrar-lo a les seves rutines.
- Pel que fa a la població jove, comenta que costa molt que els joves participin en activitats municipals.
- Es proposa presentar el circuit per tal que les entitats esportives en facin ús per complementar els entrenaments.

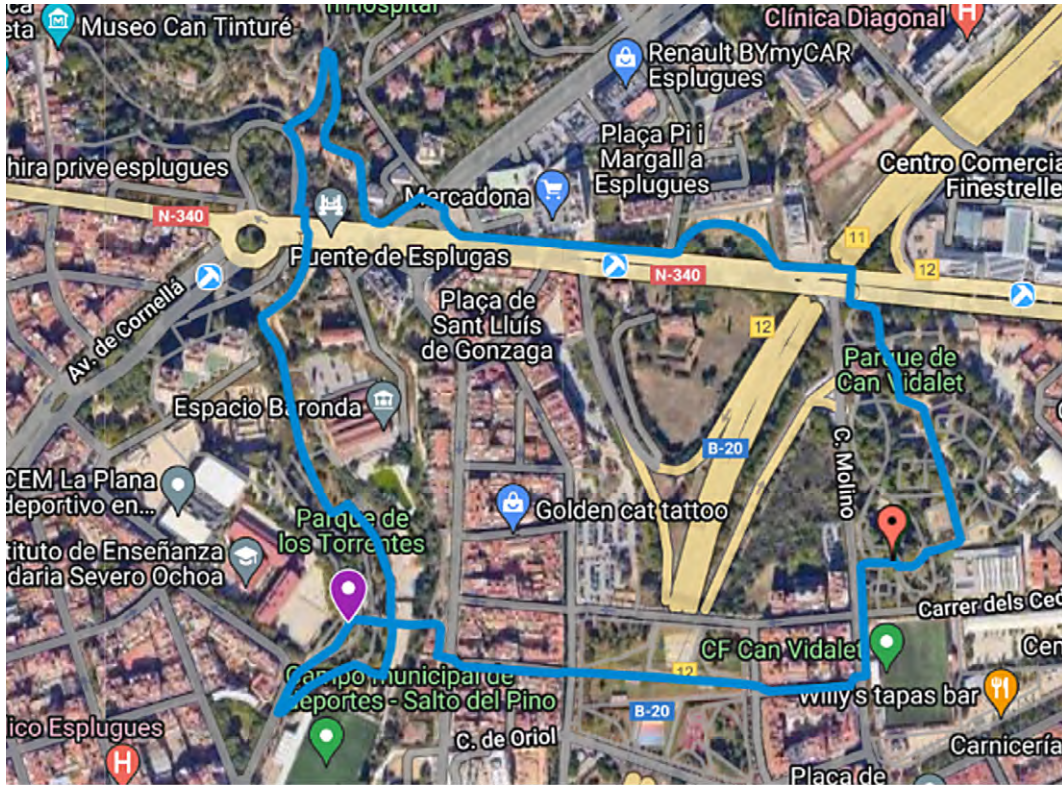
3.2.3. Esplugues de Llobregat

Esplugues de Llobregat és una ciutat situada estratègicament a la regió metropolitana, a la província de Barcelona. Les ciutats limítrofes són, al nord, Barcelona (concretament, els barris de les Corts i Sarrià-Sant Gervasi); a l'est, Sant Just Desvern, i al sud i a l'oest, Sant Feliu de Llobregat. Esplugues té una població de 46.777 habitants i una densitat de 10.090 habitants/km².

Esplugues de Llobregat compta amb un circuit esportiu de proximitat especialment nou, ja que va ser inaugurat el setembre del 2023. El circuit, tot i ser totalment urbà, té un recorregut principalment pedestre, ja que passa per tres parcs del municipi: Can Viladet, el parc dels Torrents i el parc de la Solidaritat. El circuit és el més curt dels circuits esportius de proximitat, ja que té una distància de 2,8 km.

En el moment de l'avaluació, Esplugues estava començant a dinamitzar el circuit, és a dir, ja tenien planejades les activitats que farien i un cronograma, però només havien pogut fer una activitat atès el poc temps transcorregut entre la inauguració i la valoració.

Figura 26. Circuit esportiu de proximitat d'Esplugues de Llobregat



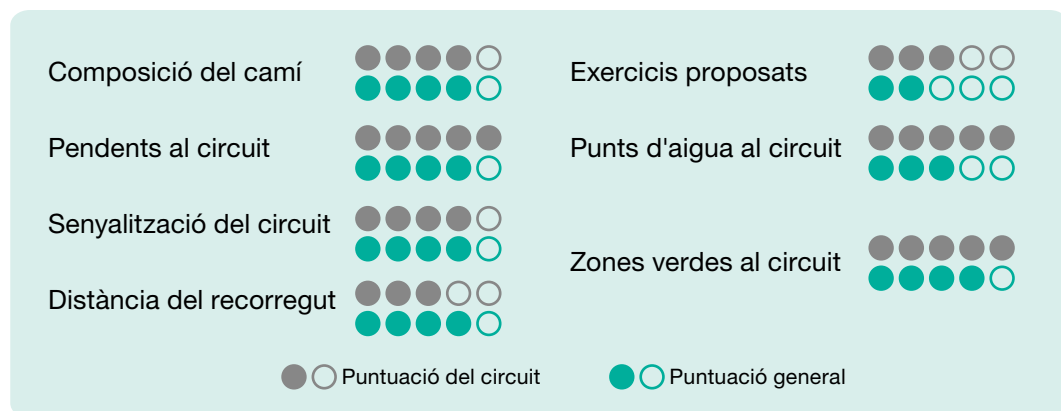
Font: elaboració pròpia a partir de l'Àrea d'Esports i Activitat Física de la Diputació de Barcelona, 2023.

A continuació es presenten els resultats obtinguts per al circuit d'Esplugues, i es comparen amb les dades generals recopilades a partir de les respostes de tots els circuits.

Estat i composició del circuit

Valoració tècnica subjectiva

Figura 27. Avaluació tècnica del circuit d'Esplugues de Llobregat pel que fa a l'estat i la composició



Font: elaboració pròpia, 2023.

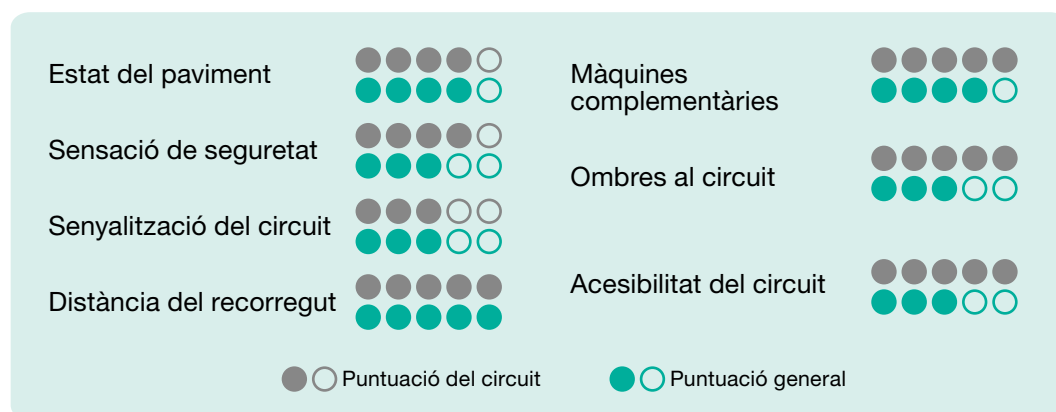
Pel que fa a la valoració tècnica, s'observa que el circuit esportiu de proximitat d'Esplugues compleix bastant bé els requisits i les premisses necessaris per ser una ruta per a gran part de la població. Així doncs, es pot afirmar que el circuit té unes característiques tècniques òptimes per a la seva funció.

Pel que fa a elements tècnics, només hi ha un indicador que es podria millorar: la **proposta d'exercicis** per a la població, ja que no es parla gaire de la tècnica de realització, ni tampoc de les possibles adaptacions.

Per la mateixa idiosincràsia del municipi, resulta complicat poder-hi instal·lar un circuit de gran recorregut, ja que no hi ha prou espai ni elements per poder assegurar que es compleixin les premisses bàsiques. Així doncs, tot i les bones condicions del circuit, el recorregut té una **distància** inferior a la mitjana, que és de 5 km, la qual cosa implica que el temps que es pugui dedicar a fer activitat física en aquest circuit és susceptible de ser menor que en la resta de circuits.

Qüestionari a persones usuàries

Figura 28. Valoració que les persones usuàries fan del circuit d'Esplugues pel que fa a l'estat i la composició



Font: elaboració pròpia, 2023.

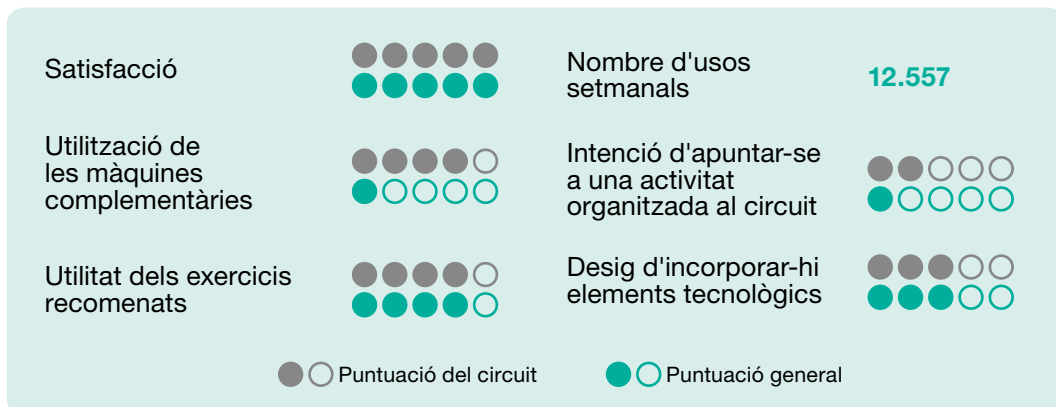
El circuit de proximitat d'Esplugues de Llobregat obté una de les millors valoracions entre tots els municipis que formen part d'aquest estudi. El recorregut del circuit es fa entre diversos parcs, cosa que permet trobar espais allunyats del trànsit rodat i on regna la calma, però ben comunicats, amb il·luminació i bona visibilitat.

A més, a l'hora de crear el circuit se'n va tenir especialment en compte l'**accessibilitat**, cosa que ha tingut com a resultat un circuit accessible per a la immensa majoria de persones, ja que els trams que no eren accessibles han estat modificats per aconseguir ser-ho.

Pel que fa a la **senyalització**, diverses persones usuàries comenten que de vegades pot ser difícil seguir el recorregut amb els senyals, ja que hi ha molts estímuls i en certs punts els senyals no són tan visuals com caldria.

Participació ciutadana

Figura 29. Avaluació del circuit d'Esplugues de Llobregat pel que fa a la participació ciutadana



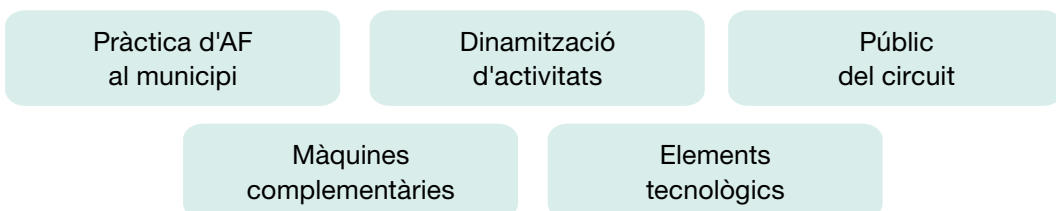
Font: elaboració pròpia, 2023.

El circuit esportiu de proximitat d'Esplugues de Llobregat ha comptabilitzat 12.557 usos a la setmana. Tot i això, cal esmentar que, per la ubicació del comptador, es podria dir que l'elevat nombre d'usos és causat per les persones que passen per la zona, ja que el comptador es troba a l'entrada d'un pont que facilita la mobilitat entre barris i és la manera més ràpida d'accedir al districte contigu.

Esplugues de Llobregat és una ciutat amb una població altament activa, ja que el 68 % fa activitat física, circumstància que es pot comprovar amb les respostes per a l'indicador sobre **l'ús que es fa de les màquines complementàries**, ja que la valoració se situa molt per sobre de la mitjana. Cal destacar que Esplugues té un gran nombre de parcs esportius i màquines complementàries distribuïts pel municipi, cosa que facilita l'apropament de la població a aquests elements. A més, les mateixes persones usuàries destaquen la positiva **utilitat que tenen els exercicis recomanats**, la qual cosa permet relacionar tots dos indicadors i arribar a la conclusió que el gran ús que es fa de les màquines complementàries, a més d'explicar-se per la quantitat que n'hi ha, s'explica pel coneixement que té la població de l'ús que se'n pot fer.

Punts clau de l'entrevista amb el tècnic d'esports

Figura 30. Temes rellevants tractats amb el tècnic d'esports d'Esplugues de Llobregat



Font: elaboració pròpia, 2023.

Valoració general del circuit

- El circuit és una de les tres rutes saludables que té el municipi. Dues rutes ja estaven senyalitzades abans, però amb aquest projecte s'ha aprofitat per senyalitzar-les totes tres de nou.
- Es va inaugurar fa un any i hi ha molts habitants que el fan servir.
- Els circuits estan dissenyats amb la intenció d'animar la gent gran a sortir a caminar, ja que l'orografia d'Alella és complicada.

Pràctica d'activitat física al municipi

- A Esplugues va sorgir la necessitat d'adaptar la ciutat per tal de fer-la més esportiva per a tota la població, ja que el 68 % de la població fa exercici sovint, i d'aquest percentatge, el 40 % fa activitat física a l'exterior. Des de la pandèmia aquestes xifres s'han disparat.
- Pretenen fer de la ciutat un espai on fer activitat física al carrer; per aquest motiu s'ha preparat el programa d'esport al carrer i s'han instal·lat diferents espais de pràctica.

Dinamització d'activitats al circuit

- Han fet servir la marxa nòrdica per donar a conèixer el circuit.
- Tenen un programa anomenat «Activa't», gratuït, que pretén créixer gràcies al circuit esportiu de proximitat.
- Consideren que ja tenen instal·lats tots els espais esportius que volien i ara es troben en la fase de dinamitzar aquests espais.
- Tenen com un dels objectius ensenyar a la gent gran a fer servir els parcs de cal·listènia amb la col·laboració del grup «Activa't».

Públic del circuit

- En el programa «Activa't» hi participen més dones que homes, i el gruix principal de persones participants el trobem en la franja de persones adultes majors de 50 anys.
- Es vol apropar el circuit a la gent jove mitjançant l'aprenentatge de la marxa nòrdica als instituts.
- El grup de persones que participen en el programa de marxa nòrdica de la Diputació de Barcelona són susceptibles de fer servir el circuit amb especial assiduitat.
- Com que és un circuit tan planer i està protegit del trànsit rodat, el poden usar famílies.
- El circuit està situat molt a prop de diverses instal·lacions esportives; així doncs, el poden fer servir les entitats corresponents per continuar la pràctica esportiva en aquell espai.

Màquines i espais esportius complementaris

- El circuit passa per zones esportives urbanes com el camp de futbol de la Fundació Cruyff, pistes poliesportives, pistes de skate, pistes de street basket, etc.
- El municipi té molts espais esportius urbans amb màquines complementàries per millorar la condició física.
- Tenen dos parcs de cal·listènia freqüentats per gent jove, però estan preparats per a tothom que vulgui treballar la força.

Elements tecnològics

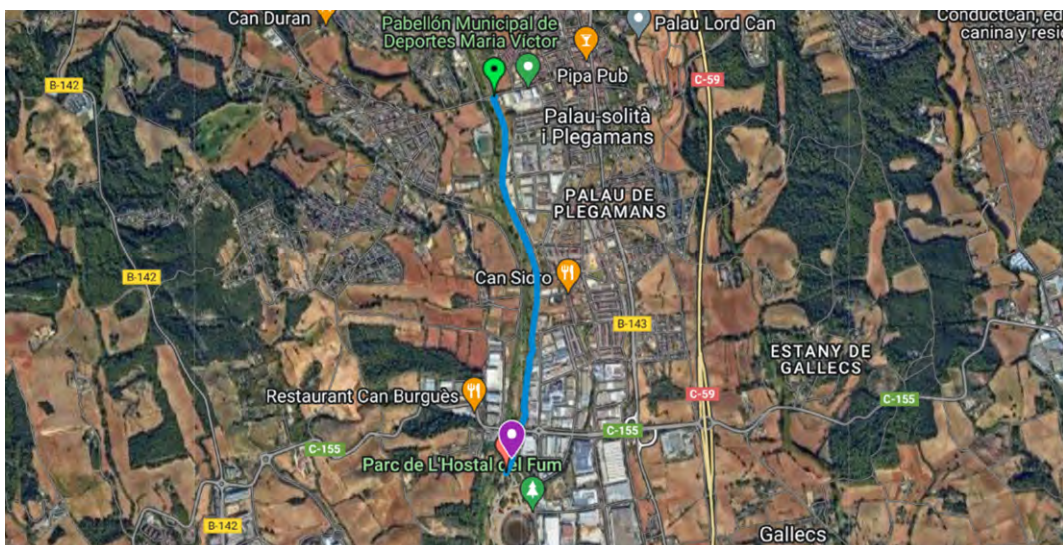
- Abans del circuit hi havia quatre rutes saludables pujades a la web per fer-les amb l'ajuda del mòbil, ja que no estan senyalitzades físicament al territori. Aquestes rutes complementen el circuit esportiu de proximitat instal·lat.
- Els agradaria posar QR explicatius a les màquines complementàries.

3.2.4. Palau-solità i Plegamans

Palau-solità i Plegamans és un municipi situat a la comarca del Vallès Occidental, a la província de Barcelona. Limita amb diverses ciutats i pobles, incloent-hi Caldes de Montbui, Lliçà de Munt, Paret del Vallès, Mollet del Vallès, Sentmenat, Polinyà, Santa Perpètua de Mogoda i l'enclavament de l'estany de Gallecs, pertanyent a Montcada i Reixac. Té una població de 14.911 habitants i una densitat de 999 habitants/km².

Palau-solità i Plegamans compta amb un circuit esportiu de proximitat d'anada i tornada, el qual si s'acaba des d'on es comença té una distància de 4,5 km. El recorregut voreja la riera de Caldes –per tant, queda apartat del nucli urbà–, i està dividit entre la zona pedestre i la zona pedalable, ambdues amb superfície de formigó. L'inici del recorregut es troba a l'escorxador, i el final, al parc de l'Hostal del Fum.

Figura 31. Circuit esportiu de proximitat de Palau-solità i Plegamans



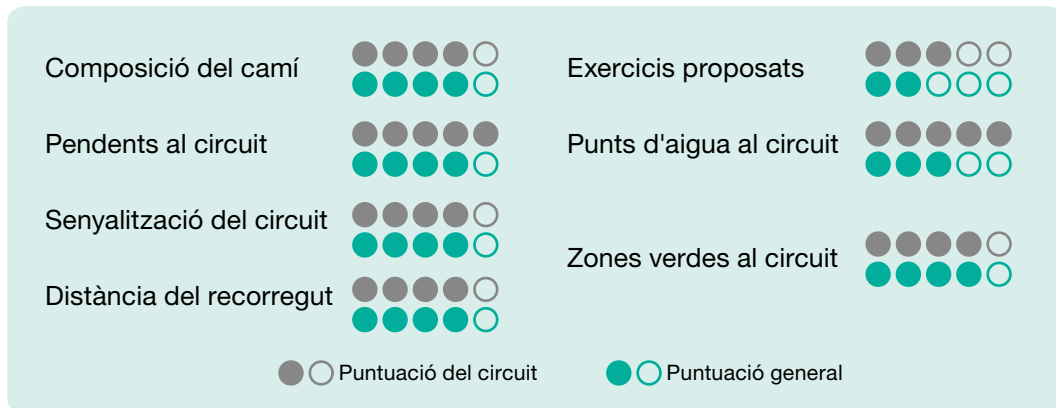
Font: elaboració pròpia a partir de l'Àrea d'Esports i Activitat Física de la Diputació de Barcelona, 2023.

A continuació es presenten els resultats obtinguts per al circuit de Palau-solità i Plegamans, i es comparen amb les dades generals recopilades a partir de les respostes de tots els circuits.

Estat i composició del circuit

Valoració tècnica subjectiva

Figura 32. Avaluació tècnica del circuit de Palau-solità i Plegamans pel que fa a l'estat i la composició



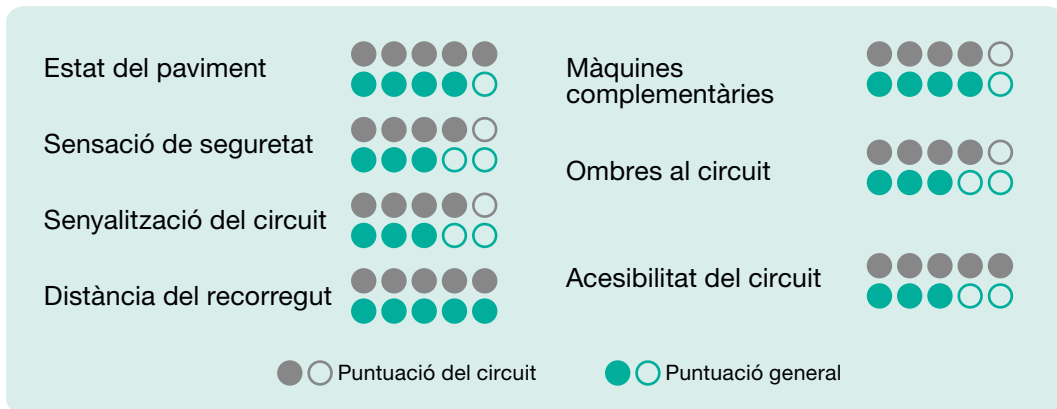
Font: elaboració pròpia, 2023.

El circuit de Palau-solità i Plegamans té molt bones condicions per ser utilitzat per la població. Pel que fa al **paviment**, com que és de formigó, és pla i no hi ha esvorancs, però perd atractiu, especialment per a les persones que surten a córrer. D'altra banda, les persones amb mobilitat reduïda poden fer ús del circuit sense problemes, ja que no hi ha desnivells, la distància és apta i el trànsit rodat és mínim durant el recorregut, cosa que el converteix en un circuit molt **accessible**.

És un circuit amb moltes **zones ombrívoles**; a més, té prou **punts d'aigua** i descans per a les persones que ho puguin necessitar, cosa que fa d'aquest circuit un dels més preparats per a les altes temperatures de l'estiu.

Qüestionari a persones usuàries

Figura 33. Valoració que les persones usuàries fan del circuit de Palau pel que fa a l'estat i la composició



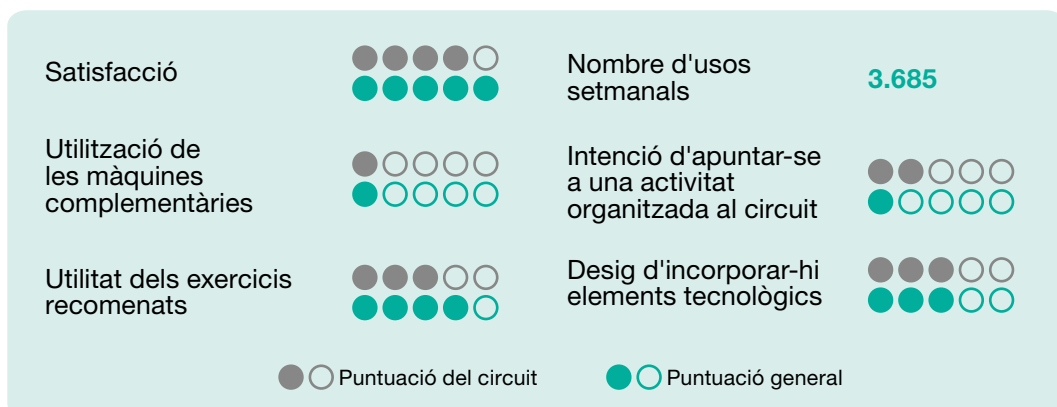
Font: elaboració pròpia, 2023.

Els usuaris i usuàries del circuit de Palau-solità i Plegamans van destacar la gran diversitat de tipus de **màquines complementàries** per fer exercici, ja que hi ha diversos parcs de cal·listènia, un espai de salut per a la gent gran i un conjunt de barres amb explicacions sobre la condició física i com adaptar els exercicis que es poden fer en funció d'aquesta.

Un dels indicadors més destacats del circuit per a les persones usuàries és **l'accessibilitat**, ja que no hi ha impediments per fer-lo, independentment de les condicions físiques. A més, té punts on poder descansar per a les persones que necessiten aturar-se de tant en tant.

Participació ciutadana

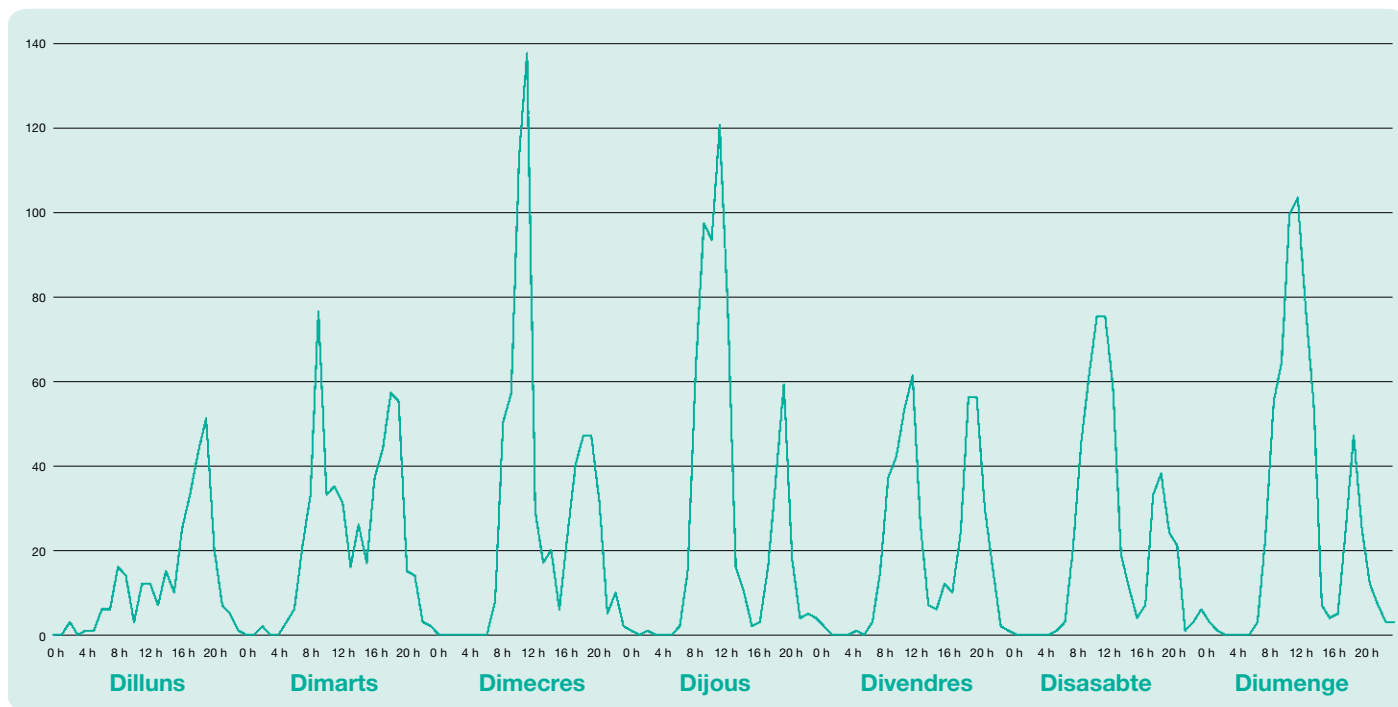
Figura 34. Avaluació del circuit de Palau-solità i Plegamans pel que fa a la participació ciutadana



Font: elaboració pròpia, 2023.

Pel que fa als usos del circuit esportiu de Palau-solità i Plegamans, es detecta que el circuit té un gran èxit entre la població, ja que el comptador es troba en un punt bastant allunyat de l'inici de la ruta. Es pot observar que se'n fa ús especialment als matins, cosa que es podria explicar per les activitats grupals d'exercici físic que es fan al municipi.

Figura 35. Usos del circuit de Palau-solità i Plegamans per hores i dies de la setmana



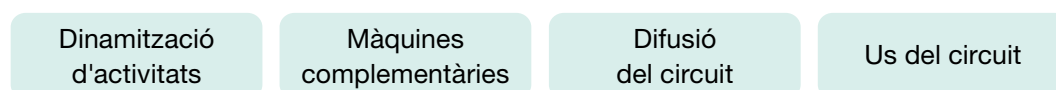
Font: elaboració pròpia a partir de l'Àrea d'Esports i Activitat Física de la Diputació de Barcelona, 2023.

Tot i la gran varietat de **màquines complementàries**, l'ús que se'n fa és molt baix. Això es podria explicar per la poca dinamització del circuit, així com per l'absència de cartells informatius a cada parc de salut que informin dels exercicis que s'hi poden fer.

D'altra banda, la població tampoc no es mostra gaire participativa en les activitats que es podrien organitzar al circuit esportiu. Cal destacar que en les respostes d'aquest municipi la mitjana d'edat és de 40 anys, edat que no es correspon amb el perfil diana per a la majoria de **les activitats dinamitzades**.

Punts clau de l'entrevista amb el tècnic d'esports

Figura 36. Temes rellevants tractats amb el tècnic d'esports de Palau-solità i Plegamans



Font: elaboració pròpia, 2023.

Dinamització d'activitats al circuit

- Es fan moltes activitats al circuit: curses, pedalades, caminades, passejades de gossos, etc.
- És una zona molt fàcil de dinamitzar, ja que enllaça amb altres rutes.

Ús de les màquines complementàries

- Depenent de l'hora, es fa servir més o menys la zona de cal·listènia i màquines complementàries. A la tarda la fa servir molt la gent jove.

Difusió del circuit

- A l'inici hi ha un plafó amb els diversos circuits que es poden fer.
- S'han posat cartells i notes informatives sobre el nou circuit esportiu de proximitat a diferents punts del municipi.
- A la web publiquen les activitats que es fan al circuit, així com la notícia que aquest està inaugurat.
- Si només es publiquen les activitats a les xarxes socials, molta gent no les veurà, així que s'està buscant la manera de fer arribar a la població les activitats que es fan al municipi.

Ús del circuit

- Aquesta via ja existia prèviament, però amb la nova senyalització es marca una ruta i es pot enllaçar amb altres.
- D'ençà que el circuit està marcat, hi ha més gent que hi va.
- Des del servei d'esports es potencia aquesta zona; de fet, el proper pavelló del municipi es farà al costat del circuit, amb la qual cosa es buscarà crear un punt de reunió per fer sortides.
- Es van organitzar uns circuits de *running* que passen pel circuit i es poden enllaçar amb altres vies.
- En general, és com l'eix vertebral de tot l'esport que es practica al municipi.

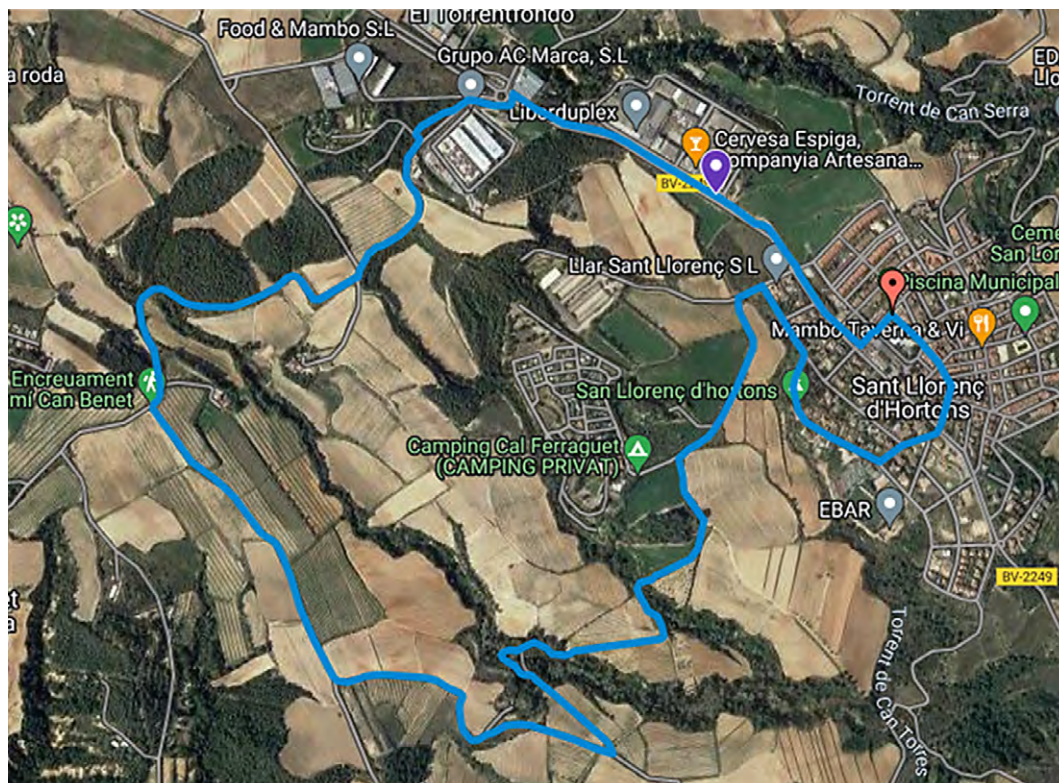
3.2.5. Sant Llorenç d'Hortons

Sant Llorenç d'Hortons és un municipi situat a la comarca de l'Alt Penedès, a la província de Barcelona. Limita al nord i a l'est amb Sant Esteve Sesrovires, al sud amb Gelida i Sant Sadurní d'Anoia, i al nord-oest amb Masquefa. Té una població de 2.503 habitants i una densitat de 127 habitants/km². És el municipi amb menys població dels nou de l'estudi.

El circuit de Sant Llorenç d'Hortons és un dels que té el recorregut més llarg de tot el projecte, amb una distància de 7,5 km. El circuit esportiu de Sant Llorenç d'Hortons

s'inicia al pavelló municipal i té un recorregut urbà d'1,5 km fins a arribar al camí de Can Benet, on es pot escurçar o allargar el camí fins a tornar a arribar al nucli urbà passant pel Pàmpol, on hi ha les màquines complementàries.

Figura 37. Circuit esportiu de proximitat de Sant Llorenç d'Hortons



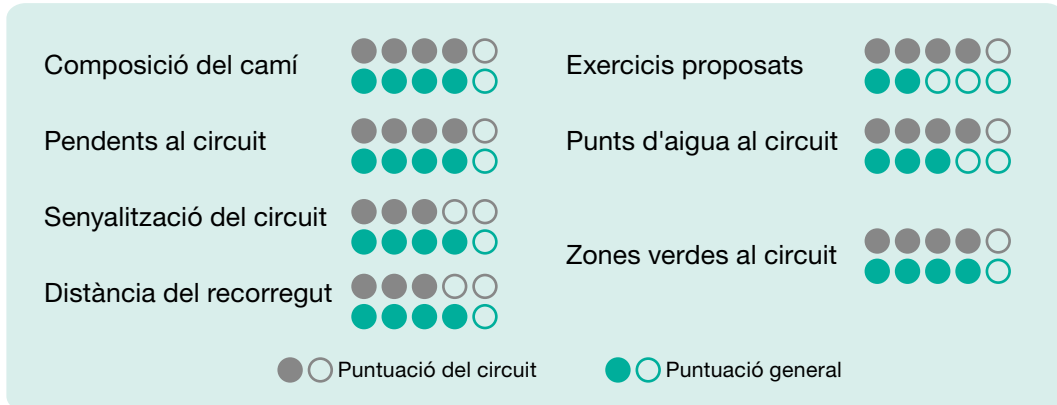
Font: elaboració pròpia a partir de l'Àrea d'Esports i Activitat Física de la Diputació de Barcelona, 2023.

A continuació es presenten els resultats obtinguts per al circuit de Sant Llorenç d'Hortons, i es comparen amb les dades generals recopilades a partir de les respostes de tots els circuits.

Estat i composició del circuit

Valoració tècnica subjectiva

Figura 38. Avaluació tècnica del circuit de Sant Llorenç d'Hortons pel que fa a l'estat i la composició



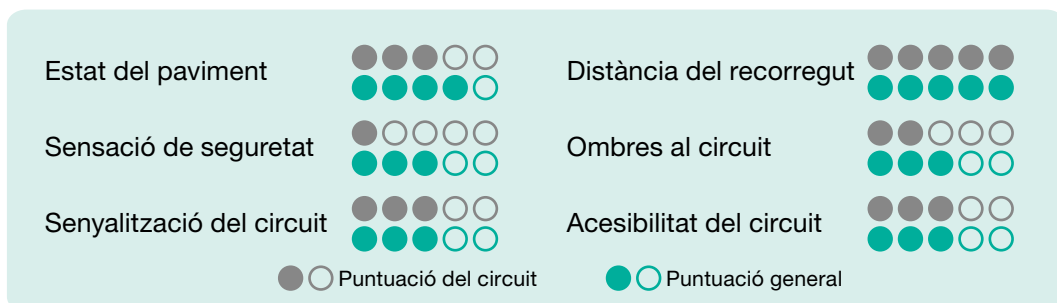
Font: elaboració pròpia, 2023.

Un dels indicadors més destacats en la valoració tècnica subjectiva és el d'**exercicis proposats**, ja que les màquines complementàries per a la tercera edat situades al Pàmpol contenen plaques informatives sobre els elements que hi ha i el que es pot fer en cadascun, i també s'adapten a les característiques de cada persona.

Pel que fa a la **distància del recorregut**, cal destacar que, si bé hi ha moltes opcions per poder fer la ruta més llarga, no passa el mateix quan es vol escurçar, ja que només hi ha un punt on es pot escurçar i no hi ha més rutes entrecruades per aprofitar. Tenint en compte que durant el recorregut les fonts es troben a l'inici del camí rural i al final, al Pàmpol, podria ser adequat tenir un lloc de descans per si algú el necessita.

Qüestionari a persones usuàries

Figura 39. Avaluació del circuit de Sant Llorenç d'Hortons pel que fa a l'estat i la composició

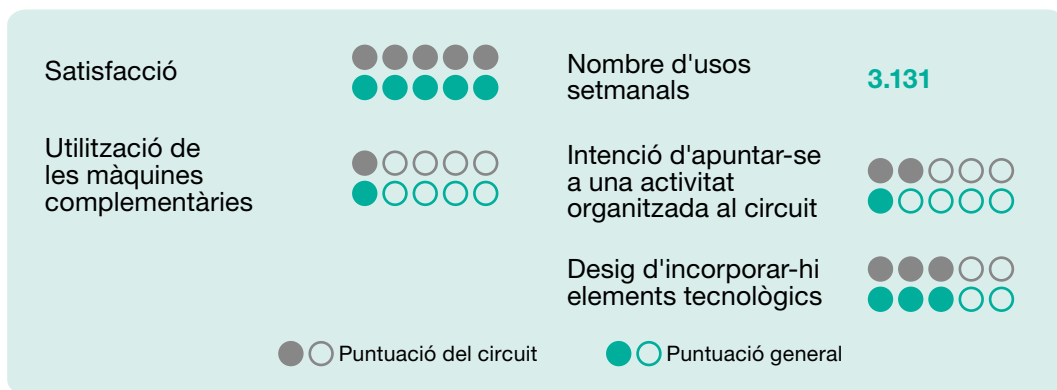


Font: elaboració pròpia, 2023.

El circuit esportiu de Sant Llorenç d'Hortons és, majoritàriament, rural, cosa que implica que hi pot haver alguns esvorancs al **paviment**, que no hi ha gaire il·luminació ni aflluència de persones –per la qual cosa, a certes hores, la **sensació de seguretat** pot minvar– i que en algun punt hi ha algun desnivell important i difícil de modificar amb vista a millorar l'**accessibilitat** del circuit. Així i tot, cal destacar que l'Ajuntament de Sant Llorenç d'Hortons ha fet tot el que ha pogut per facilitar l'ús del circuit a la població. Un exemple clar d'aquestes accions és la gestió de la poca **ombra** amb el gran nombre i la posició dels **punts d'aigua** al llarg del circuit.

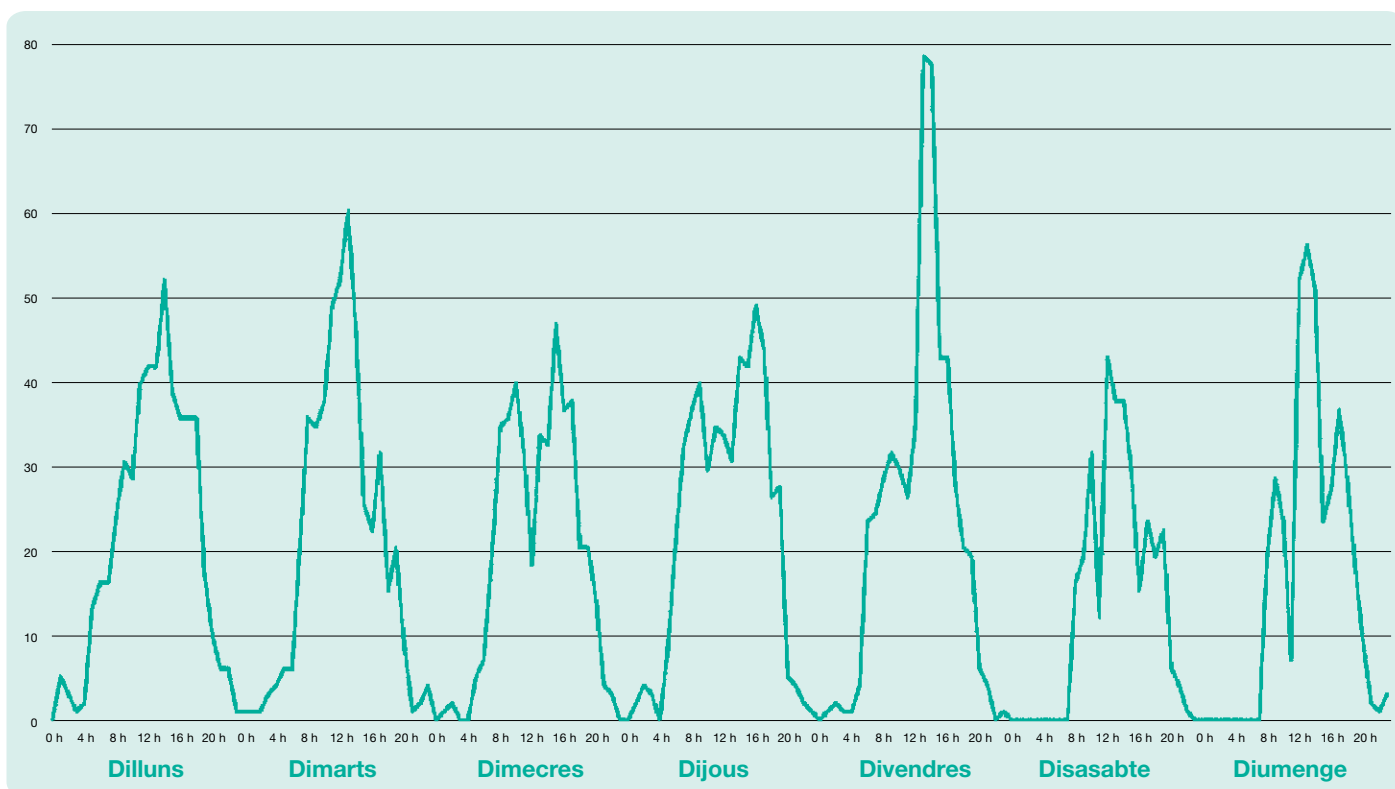
Participació ciutadana

Figura 40. Avaluació del circuit de Sant Llorenç d'Hortons pel que fa a la participació ciutadana



Font: elaboració pròpia, 2023.

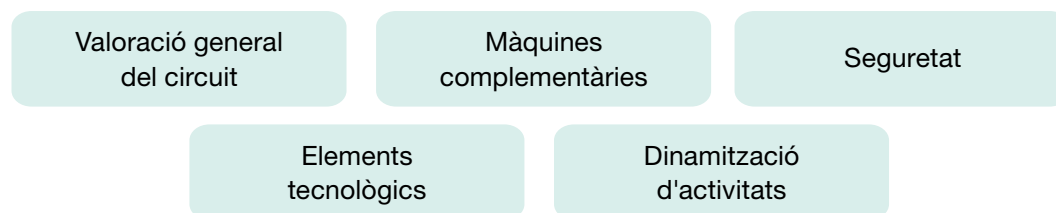
El circuit esportiu de proximitat de Sant Llorenç d'Hortons ha comptabilitzat 3.131 usos a la setmana. És important tenir en compte la ubicació del comptador, perquè se situa a l'inici del circuit, en un lloc urbà i zona de pas per accedir a la zona de naus industrials contigua al nucli urbà, cosa que explicaria les dades presentades. Segons la tècnica d'esports, els caps de setmana es fa molt ús del circuit.

Figura 41. Usos del circuit de Sant Llorenç d'Hortons per hores i dies de la setmana

Font: elaboració pròpia a partir de l'Àrea d'Esports i Activitat Física de la Diputació de Barcelona, 2023.

Per la situació del parc de salut, no hi ha gaires persones usuàries del circuit que facin **ús de les màquines complementàries**. A més, cal tenir en compte que el parc de salut és específic per a la gent gran; així doncs, només les persones grans el fan servir. D'altra banda, amb la intenció de poder complementar l'ús que es fa del circuit esportiu de proximitat, algunes persones usuàries mostraven un fort desig de fer servir **elements tecnològics** per conèixer altres rutes i així poder anar canviant el recorregut mentre fan activitat física.

Punts clau de l'entrevista amb el tècnic d'esports

Figura 42. Temes rellevants tractats amb la tècnica d'esports de Sant Llorenç d'Hortons

Font: elaboració pròpia, 2023.

Valoració general del circuit

- El circuit existia abans de ser traçat, i la gent el fa servir molt, tant sencer com per trams, sobretot els caps de setmana.
- Funciona especialment bé, perquè cada cop ve més gent de fora del poble a viure a Sant Llorenç d'Hortons, i és la manera de poder fer un circuit sense conèixer els camins.
- Al poliesportiu s'hi fan moltes activitats i s'informa de les rutes que es poden fer.
- Hi ha un tram on hi ha bastant pendent; amb cotxet, cadira de rodes o en el cas de persones molt grans, pot ser perillós.
- El circuit està pensat per tal de poder escurçar el recorregut en cas que la persona usuària ho vulgui.

Màquines complementàries

- Al Pàmpol, on hi ha l'àrea d'activitat física, es fan exercicis dinamitzats amb grups de persones grans.
- Estan esperant la serigrafia per tal de poder informar més i millor sobre l'espai, ja que de manera autònoma no es fa servir tant.
- Es preveu instal·lar un nou parc de cal·listènia.

Seguretat del circuit

- Un dels aspectes que més afecta la seguretat del circuit, segons les persones usuàries, són els gossos de les masies. L'Ajuntament és conscient del problema i s'ha avisat per tal que els tinguin sempre lligats.
- Els porcs senglars són un dels perills del circuit, especialment de nit.
- És un circuit segur, i a la part del polígon està il·luminat i hi ha seguretat privada de les empreses. Generalment, de nit es fa el tram urbà.

Elements tecnològics

- Seria molt fàcil pujar la informació relacionada amb el circuit a la web de l'Ajuntament amb un QR. Si es fa des de la web de l'Ajuntament, és més fàcil actualitzar la informació.
- Hi ha un apartat d'esports on es podrien posar activitats a l'aire lliure, amb infografies amb consells d'exercicis que es poden fer, hàbits saludables o altres rutes.
- Es valoraria que hi hagués una web on es poguessin veure progressions d'exercicis pel parc de cal·listènia.

Dinamització d'activitats al circuit

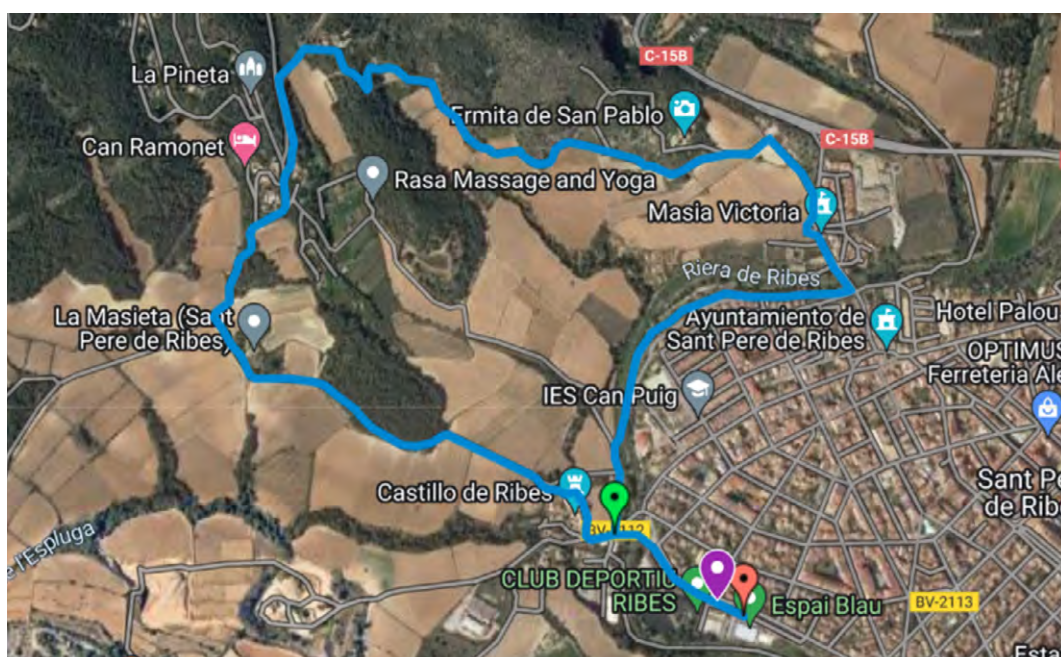
- La cursa de la dona es farà en aquest circuit.
- Hi ha un grup d'infants que fan running, i se'ls farà passar pel circuit.
- Encara no s'han planejat altres actuacions que es puguin fer al circuit.
- Hi ha un grup de salut que treballa amb un fisioterapeuta; a partir de l'octubre treballaran al circuit i a l'àrea d'activitat física.
- Tenen un projecte per tal de traçar diferents recorreguts per fer a la zona més rural.
- Tenen un grup de gent caminadora que fa propostes de diferents rutes i, a través seu, traçarien diverses rutes. Faltaria ensenyar-ho a la població.
- Si es fessin activitats pel circuit, tindrien èxit segur.
- El casal d'avis fa servir el pavelló municipal i el circuit de proximitat.

3.2.6. Sant Pere de Ribes

Sant Pere de Ribes es troba a la comarca del Garraf, a la província de Barcelona. Limita amb Sitges, Vilanova i la Geltrú, Vilafranca del Penedès, Canyelles i Sant Sadurn d'Anoia. Té una població de 31.688 habitants i una densitat de 777 habitants/km².

El circuit de Sant Pere de Ribes s'inicia a l'Espai Blau i voreja la riera de Ribes, cosa que facilita que els habitants que viuen a la zona est de la ciutat puguin iniciar el recorregut des d'un punt més avançat. Un cop es creua la riera, comença un camí rural entre camps de conreu que acaba un cop es passa pel castell, i llavors es torna a arribar al punt d'origen. En total, el recorregut té una distància de 4,5 km. Cal destacar que en el moment de fer l'avaluació aquest circuit encara no estava inaugurat.

Figura 43. Circuit esportiu de proximitat de Sant Pere de Ribes



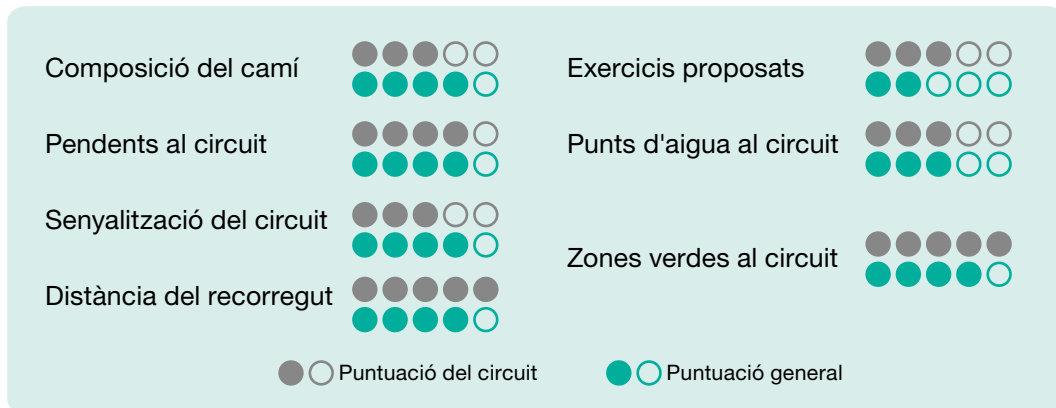
Font: elaboració pròpia a partir de l'Àrea d'Esports i Activitat Física de la Diputació de Barcelona, 2023.

A continuació es presenten els resultats obtinguts per al circuit de Sant Pere de Ribes, i es comparen amb les dades generals recopilades a partir de les respostes de tots els circuits.

Estat i composició del circuit

Valoració tècnica subjectiva

Figura 44. Avaluació tècnica del circuit de Sant Pere de Ribes pel que fa a l'estat i la composició



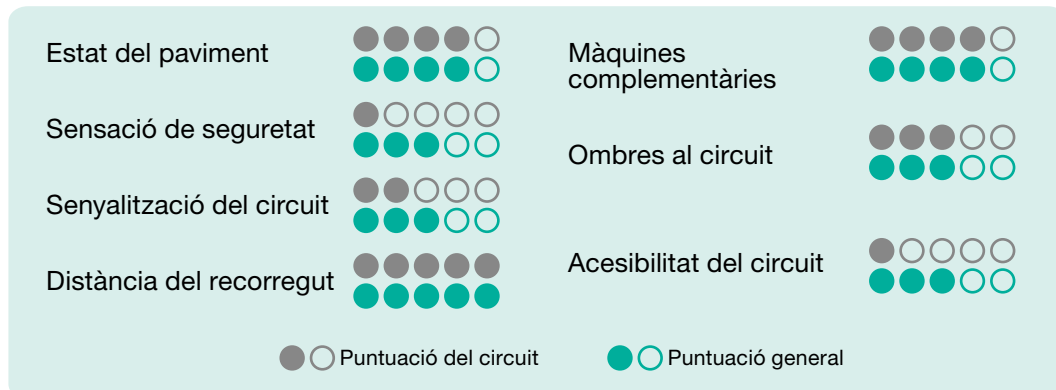
Font: elaboració pròpia, 2023.

El circuit de Sant Pere de Ribes té, en algunes parts, un **paviment irregular**, cosa que dificulta el pas, especialment per a persones amb mobilitat reduïda, en punts on no hi ha altres opcions de ruta, i això limita el tipus de persona que pot fer el circuit.

La **distància** del recorregut és apta per a tothom i, com altres circuits, aquest també té altres camins que s'hi uneixen i que es poden aprofitar per fer la ruta més llarga o escurçar-la.

Qüestionari a persones usuàries

Figura 45. Valoració que les persones usuàries fan del circuit esportiu de proximitat de Sant Pere de Ribes pel que fa a l'estat i la composició



Font: elaboració pròpia, 2023.

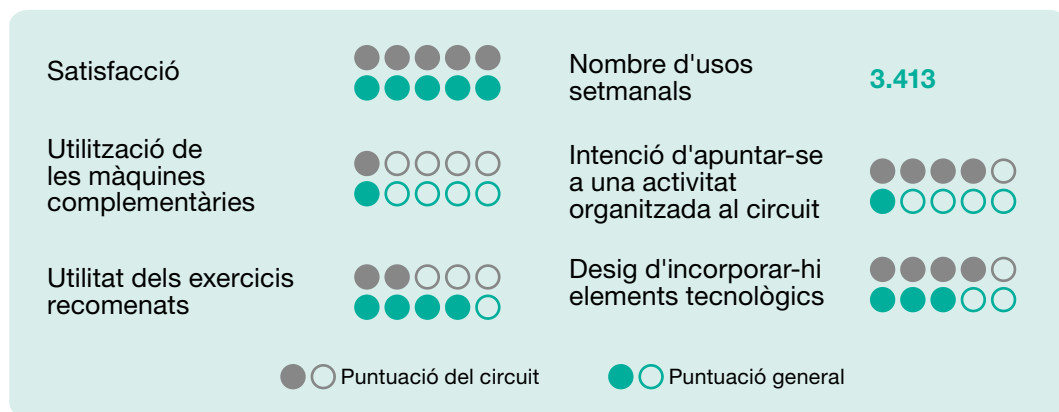
Com s'observa, els indicadors sobre la sensació de seguretat i l'accessibilitat són els que més es diferencien de les respostes generals.

Pel que fa a la **seguretat**, els i les participants en l'estudi van destacar la poca il·luminació que hi ha, així com el fet que pràcticament la totalitat del circuit passa per l'«esquena» del nucli urbà, cosa que fa que hi hagi poca afluència de gent. A més, com es comenta al municipi de Canyelles, la presència de porcs senglars a la serra del Garraf cada cop és més rellevant, i això fa augmentar la sensació d'inseguretat si es recorre el circuit quan es fa fosc.

Respecte a l'**accessibilitat**, tal com s'esmenta a la valoració tècnica subjectiva, hi ha zones on el circuit no té un metre d'amplada; a més, hi ha pedres i roques pel camí que dificulten el pas. Pràcticament és impossible passar per certs punts amb una cadira de rodes o un cotxet de nadó, però, tot i això, les persones amb mobilitat reduïda podrien fer-lo si compten amb ajuda externa.

Participació ciutadana

Figura 46. Avaluació del circuit de Sant Pere de Ribes pel que fa a la participació ciutadana



Font: elaboració pròpia, 2023.

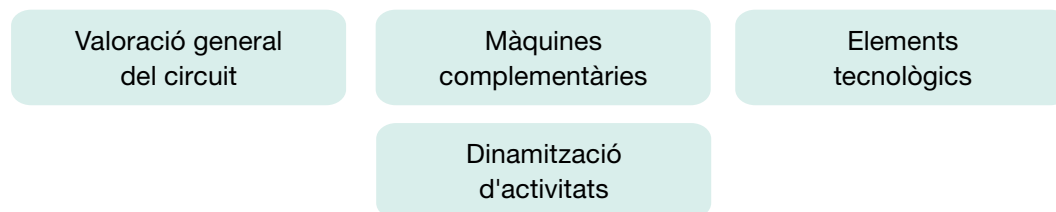
Pel que fa al nombre d'usos del circuit de Sant Pere de Ribes, cal destacar que el comptador es troba en una ubicació que no és la més adient, ja que és davant del CEM, i les dades no concorden amb la informació aportada pels i les participants ni per la tècnica d'esports. Per tant, no s'han tingut en compte en aquesta anàlisi.

Com que el circuit voreja la cara est del municipi, moltes persones que el fan no arriben mai al punt d'inici estipulat, que és on hi ha les **màquines complementàries**. Per aquest motiu, tampoc no veuen el cartell relacionat amb el circuit ni els espais de salut. Això justificaria el poc ús que les persones usuàries del circuit fan d'aquests elements, els quals és possible que siguin més usats per les persones que van al CEM. Per aquest motiu tampoc no veuen útils els cartells de **recomanació d'exercicis**, ja que no arriben a una part considerable de les persones usuàries.

D'altra banda, la població de Sant Pere de Ribes es troba molt motivada i es mostra participativa amb vista a les **activitats** que es puguin fer al circuit, així com pel que fa a l'ús de diverses rutes que l'ens local pugui pujar a internet, com a **element tecnològic**.

Punts clau de l'entrevista amb la tècnica d'esports

Figura 47. Temes rellevants tractats amb la tècnica d'esports de Sant Pere de Ribes



Font: elaboració pròpia, 2023.

Valoració general del circuit

- La població fa esport i s'usava el circuit abans de senyalitzar-lo.
- Es van tenir en compte les persones amb diversitat funcional, però hi ha trams que són més complicats.
- És un punt de trobada per a les persones que fan ciclisme, tot i que després allarguen més el recorregut.

Màquines complementàries

- La informació que hi ha al parc de cal·listènia sobre els exercicis que s'hi poden fer és limitada.
- La intenció és poder fer els escalfaments i estiraments al parc de cal·listènia quan es fa servir el circuit.
- Quan es faci la inauguració es presentaran i es donaran a conèixer les diverses màquines complementàries que hi ha.

Elements tecnològics

- Van contractar una empresa per fer diversos traçats de rutes que passen pel municipi, però encara no s'han publicat, així que fan servir Wikiloc de manera extraoficial.
- Els agradaria posar un QR als plafons per tal de donar a conèixer les diverses rutes que poden fer els ciutadans i ciutadanes.

Dinamització d'activitats al circuit

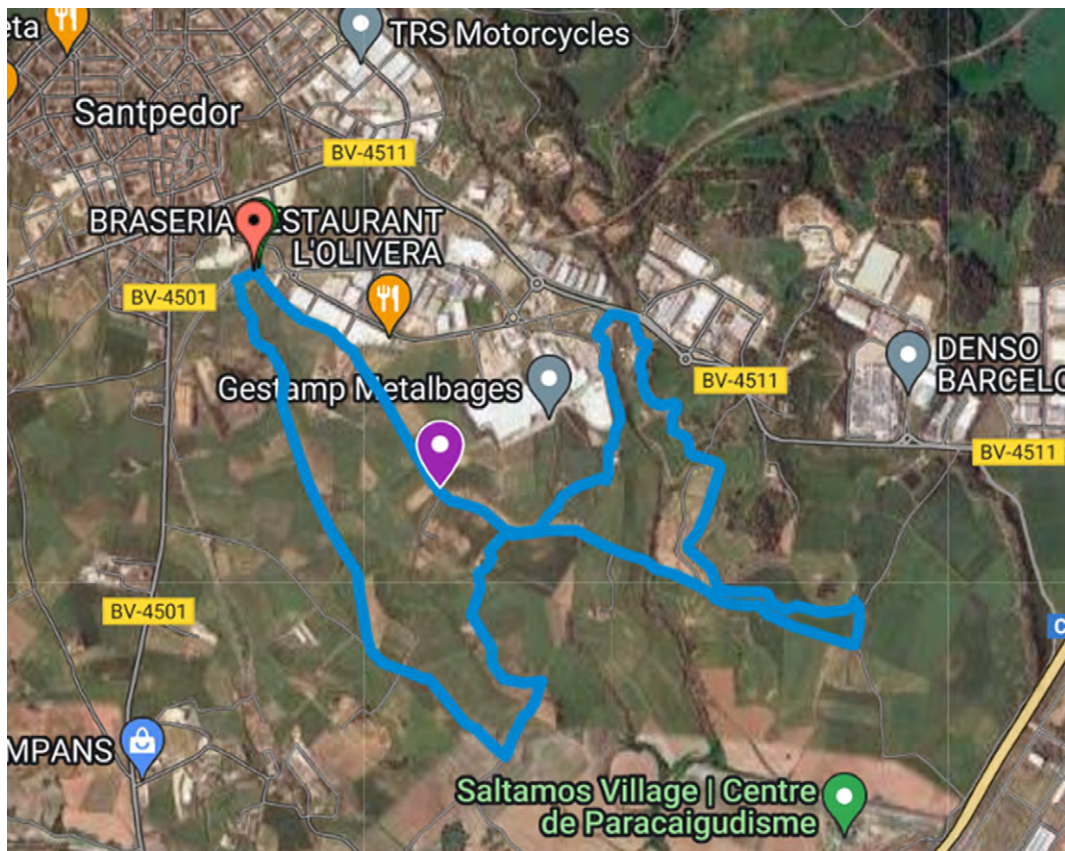
- El casal d'avis fa passejades que passen pel circuit.
- Es proposarà al grup de running del CEM que passi pel circuit per donar-lo a conèixer.
- Un cop inaugurin el circuit, faran una sortida amb les entitats de muntanya pel circuit per presentar-lo.
- Com a activitat municipal, el grup de joves que van fer estades de diferents dies feien ús del circuit, a més de tasques de neteja d'aquest.

3.2.7. Santpedor

Santpedor és un municipi situat a la comarca del Bages, a la província de Barcelona. Pel que fa a les ciutats limítrofes, Santpedor limita a l'oest amb Callús, que es troba a uns 4,5 km de distància; al sud-est, amb Sant Fruitós de Bages, que es troba a uns 4,5 km de distància, i finalment, al sud-oest, amb Sant Joan de Vilatorrada, que es troba a uns 6 km de distància. La població resident a Santpedor és de 7.612 habitants i la densitat és de 459 habitants/km².

El circuit de Santpedor té un recorregut de 8 km en total, però també ofereix l'opció de fer-ne un de 4 km tallant pel mig. El circuit passa entre els camps de conreu dels afores del municipi i per la part de darrere de la zona industrial, cosa que el fa natural però en contacte amb la ciutat.

Figura 48. Circuit esportiu de proximitat de Santpedor



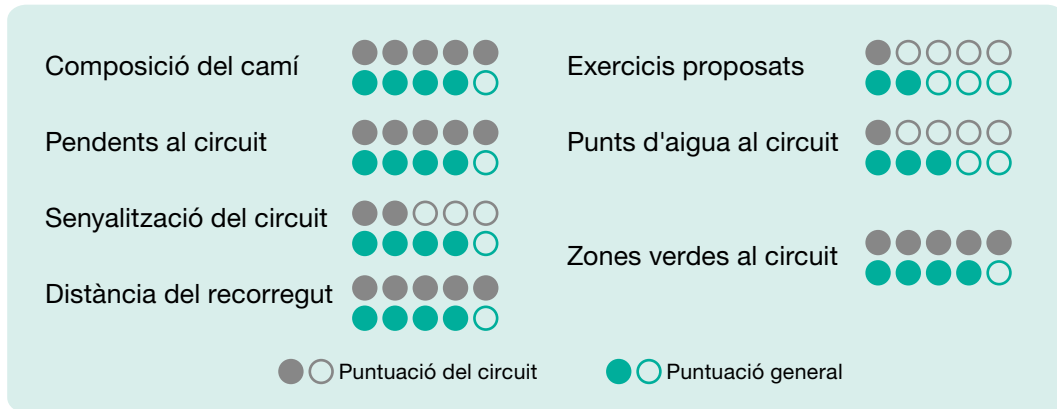
Font: elaboració pròpia a partir de l'Àrea d'Esports i Activitat Física de la Diputació de Barcelona, 2023.

A continuació es presenten els resultats obtinguts per al circuit de Sant Pere de Ribes, i es comparen amb les dades generals recopilades a partir de les respostes de tots els circuits.

Estat i composició del circuit

Valoració tècnica subjectiva

Figura 49. Avaluació tècnica del circuit de Santpedor pel que fa a l'estat i la composició



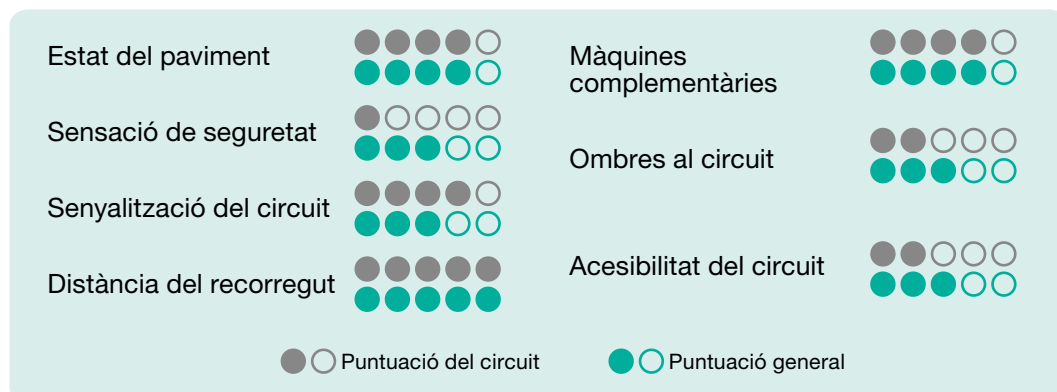
Font: elaboració pròpia, 2023.

El circuit esportiu de proximitat de Santpedor té zones on hi ha altres circuits o rutes senyalitzades, especialment a l'inici del recorregut, cosa que pot crear confusió entre les persones usuàries a l'hora de veure els **senyals** i poder seguir-los.

El recorregut és totalment natural, és a dir, únicament té **zones verdes**, però no hi ha cap **punt d'aigua** per hidratar-se. Es podria aprofitar el recorregut únic que té, que permet escurçar fins a la meitat el circuit, per posar una font al mig o a l'inici de la ruta.

Qüestionari a persones usuàries

Figura 50. Valoració que les persones usuàries fan del circuit de Santpedor pel que fa a l'estat i la composició



Font: elaboració pròpia, 2023.

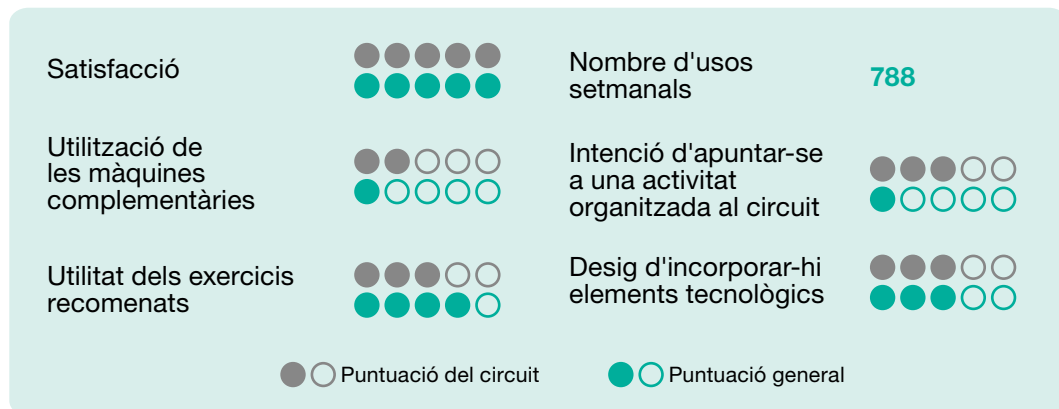
Les **màquines complementàries** del circuit de Santpedor tenen una ubicació molt bona, ja que per poder accedir al circuit s'ha de passar per l'espai de salut; a més, estan en molt bon estat, per aquest motiu agraden tant a la població.

Un dels indicadors clau d'aquest circuit són les **ombres**. Com s'ha esmentat en l'avaluació tècnica, el circuit no té punts d'aigua, però, a més, les persones usuàries consideren que hi ha poques ombres al llarg del recorregut i que a l'estiu només es pot fer a primera hora o al vespre.

D'altra banda, també es destaca la poca **sensació de seguretat** que hi ha al circuit. Com ja hem dit, el circuit es troba als afores del nucli i a prop de les naus industrials, cosa que fa que gairebé no hi hagi afluència de persones que hi siguin de passada. A més a més, no hi ha cap mena d'il·luminació en aquella zona, per la qual cosa de nit la visibilitat és nul·la. Tots aquests elements contribueixen a una valoració molt baixa pel que fa a la sensació de seguretat al circuit.

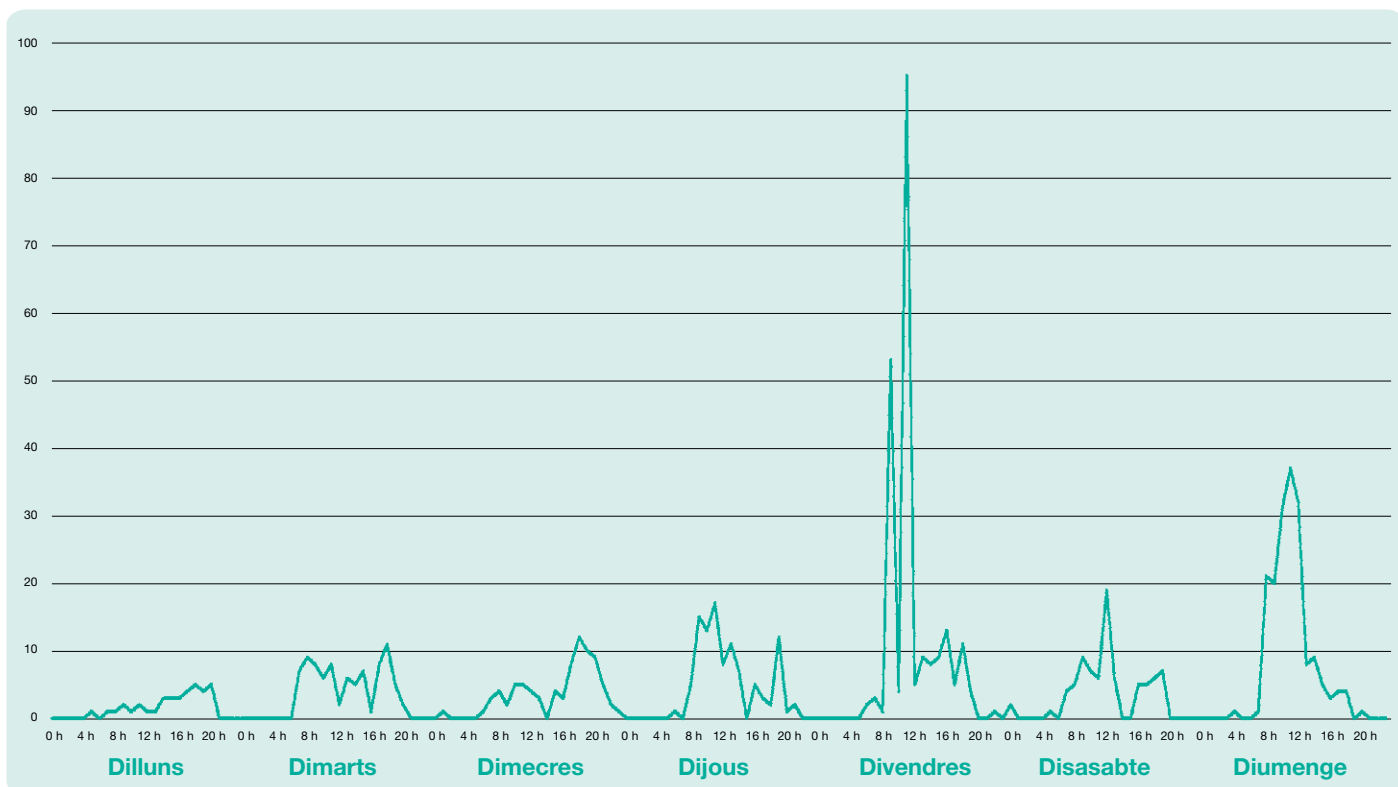
Participació ciutadana

Figura 51. Avaluació del circuit de Santpedor pel que fa a la participació ciutadana



Font: elaboració pròpia, 2023.

Al punt d'unió entre el recorregut llarg i el curt hi ha el comptador d'usos de Santpedor. Aquest va comptabilitzar 788 usos en una setmana, els quals, com s'observa a la figura següent, augmenten als matins i els diumenges. També es pot observar que els divendres hi ha una activitat organitzada que passa pel circuit esportiu de proximitat.

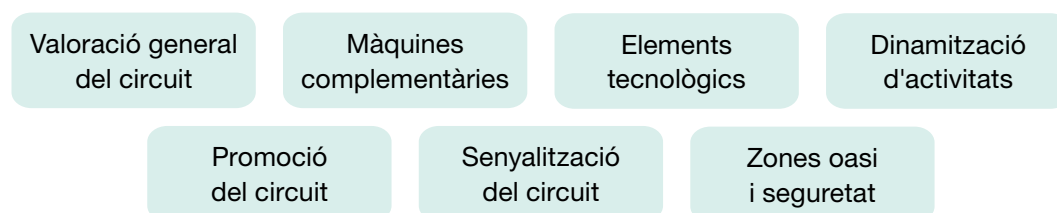
Figura 52. Usos del circuit de Santpedor per hores i dies de la setmana

Font: elaboració pròpia a partir de l'Àrea d'Esports i Activitat Física de la Diputació de Barcelona, 2023.

Un dels indicadors més allunyats de la mitjana intermunicipal és el de la **intenció d'apuntar-se a una activitat organitzada al circuit**. Cal destacar que a Santpedor no es dinamitzen gaires activitats al circuit. Així doncs, es constata que hi ha una demanda per part de les persones usuàries del circuit, però pot ser que l'oferta de l'Ajuntament no els agradi o no s'ajusti a les seves necessitats.

Tot i el bon estat i la bona ubicació de les **màquines complementàries**, s'observa que molt poques persones en fan ús. Això pot ser perquè no tenen interès a fer un treball de força, ja que no el veuen important, o bé perquè no saben fer servir aquestes màquines adequadament.

Punts clau de l'entrevista amb el tècnic d'esports

Figura 53. Temes rellevants tractats amb la tècnica d'esports de Santpedor

Font: elaboració pròpia, 2023.

Valoració general del circuit

- El circuit segueix un traçat de camí rural i ja existia una senyalització turística.
- Hi ha moltes senyalitzacions d'altres rutes i circuits, cosa que pot confondre les persones usuàries, però és un circuit intuïtiu.
- No hi ha desnivells i el paviment és correcte, cosa que fa que el circuit sigui accessible.
- Les persones en fan ús perquè ja el coneixen de tota la vida; a Santpedor tothom coneix el circuit.

Màquines complementàries

- Hi ha dos parcs de cal·listènia a prop del circuit que es fan servir molt.

Elements tecnològics

- No han valorat posar-hi elements tecnològics ni interactius, ja que no tenen mitjans per fer-ho.

Dinamització d'activitats al circuit

- El circuit el fa servir l'alumnat de l'institut per sortir a córrer i el de l'escola primària per anar als aiguamolls.
- L'Ajuntament està adherit al programa de la Diputació de Barcelona per a la gent gran, que moltes vegades fa ús del circuit.
- No s'ha fet cap altre programa que potenciï el circuit esportiu de proximitat.

Promoció del circuit

- Van ubicar el cros escolar de Santpedor al circuit per donar-lo a conèixer més.
- La informació sobre el circuit està penjada a la web com a bàner i es pot trobar dins de les activitats municipals que la web proposa.

Senyalització del circuit

- La senyalització és molt visual i senzilla, però la gent no es para a mirar la cartelleria.
- Hi ha moltes senyalitzacions i molt diverses; costa parar atenció en una de concreta.

Zones oasi i seguretat

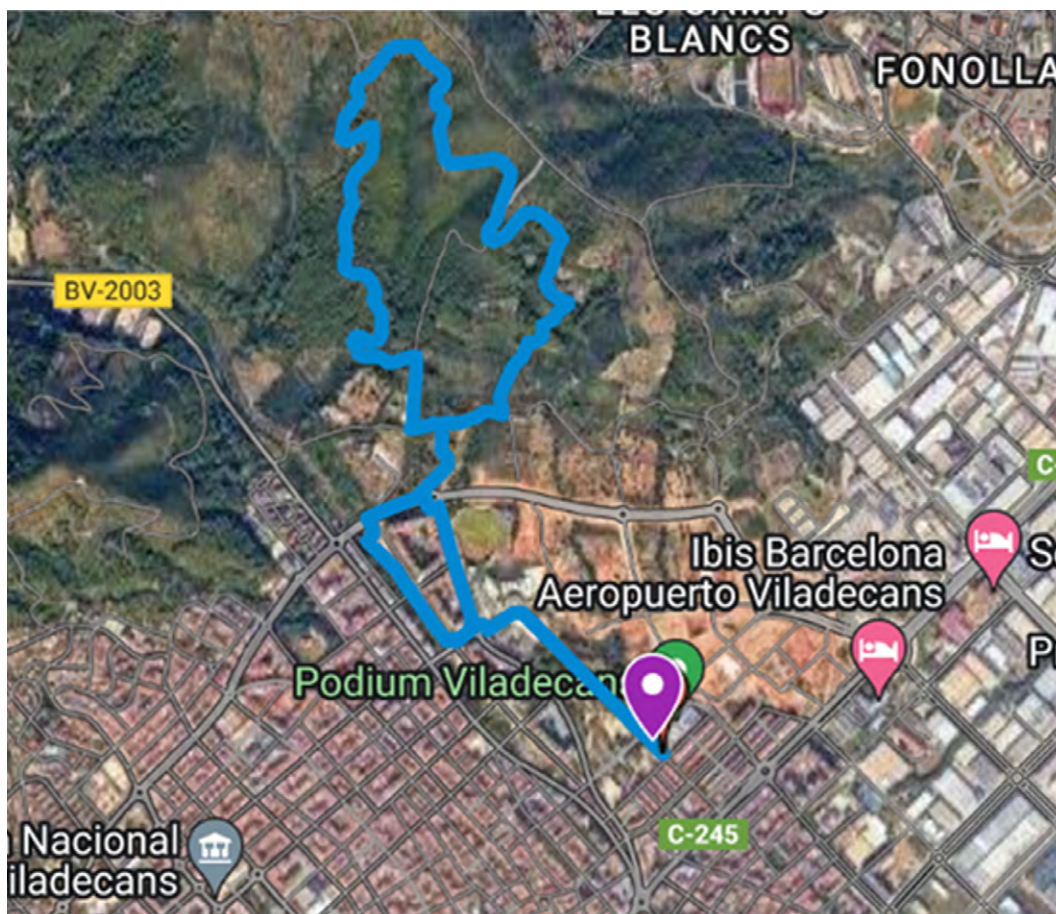
- El circuit té molt poques ombres i a l'estiu és complicat sortir a fer-hi exercici.
- No hi ha cap font propera al circuit.
- El circuit no té il·luminació, i quan es fa fosc no es pot fer servir, però si hi hagués llum augmentaria l'incivisme.
- No s'ha pensat cap actuació en l'àmbit tècnic per a cap d'aquests punts.

3.2.8. Viladecans

Viladecans és una ciutat del Baix Llobregat, a la província de Barcelona. Les ciutats limítrofes són, al nord, Sant Boi de Llobregat i Sant Climent de Llobregat; a l'est, el Prat de Llobregat; al sud, Gavà, i a l'oest, Sant Climent de Llobregat. Té una població de 66.720 habitants i una densitat de 3.271 habitants/km².

El circuit de Viladecans té un inici urbà, ja que comença a l'avinguda de la Torre Roja, i porta, d'entrada, a diferents instal·lacions esportives, parcs i, fins i tot, una àrea de pícnic. Un cop s'allunya del camp de beisbol, comença la part més natural del circuit. En total, el circuit té una distància de 6 km.

Figura 54. Circuit esportiu de proximitat de Viladecans



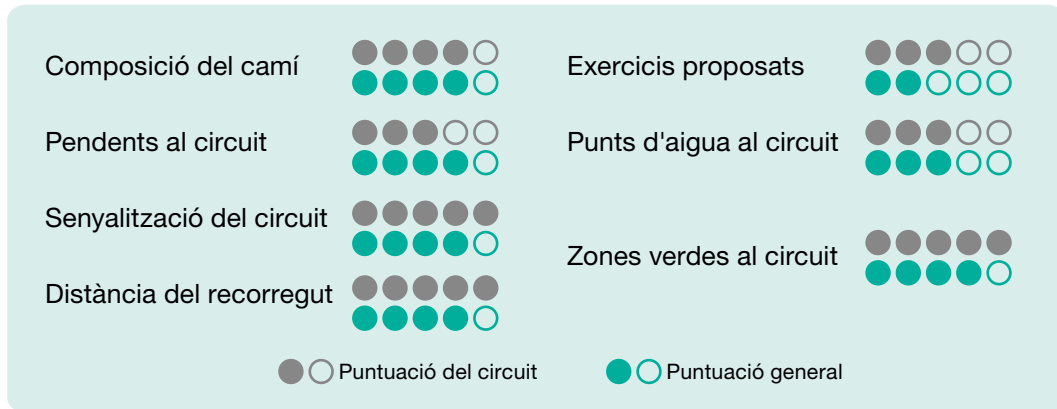
Font: elaboració pròpia a partir de l'Àrea d'Esports i Activitat Física de la Diputació de Barcelona, 2023.

A continuació es presenten els resultats obtinguts per al circuit de Viladecans, i es comparen amb les dades generals recopilades a partir de les respostes de tots els circuits.

Estat i composició del circuit

Valoració tècnica subjectiva

Figura 55. Avaluació tècnica del circuit de Viladecans pel que fa a l'estat i la composició



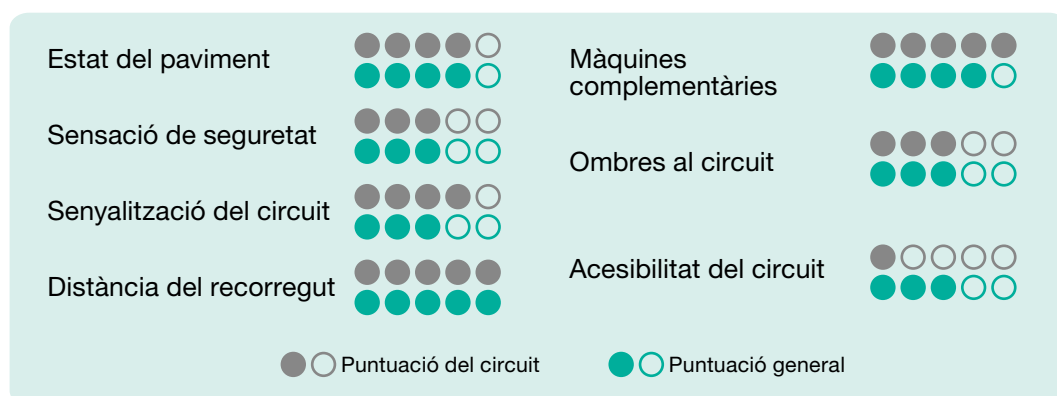
Font: elaboració pròpia, 2023.

A la valoració tècnica subjectiva es destaca el fet que pràcticament la totalitat del recorregut es fa per **zones verdes**, ja sigui perquè el circuit passa per la zona més rural o perquè la zona urbana també disposa de zones verdes.

Un altre indicador destacable és el dels **exercicis proposats**, ja que a l'entrada del circuit hi ha diversos parcs de salut i, si bé en tots hi ha plaques explicatives sobre els exercicis que s'hi poden fer, alguns no són clars i no contenen adaptacions per fer en cas que les condicions físiques no siguin les òptimes.

Qüestionari a persones usuàries

Figura 56. Valoració que les persones usuàries fan del circuit de Viladecans pel que fa a l'estat i la composició



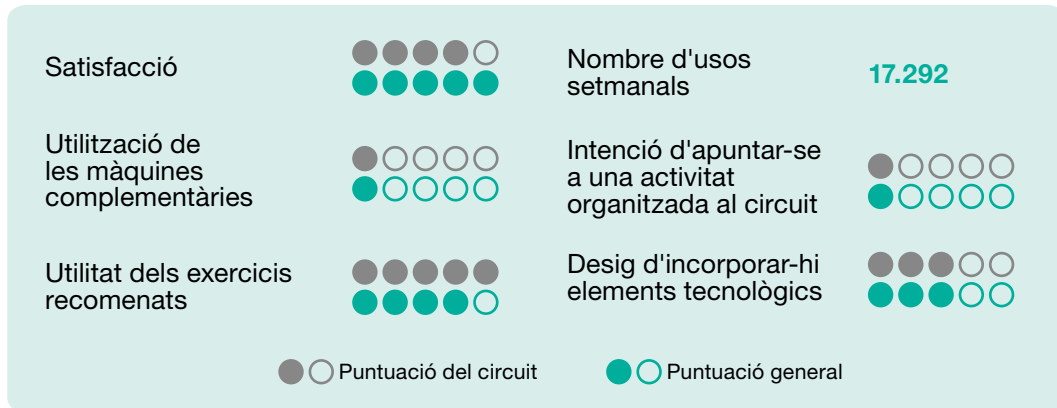
Font: elaboració pròpia, 2023.

Pel que fa a l'estat i la composició del circuit, les persones usuàries han destacat la mala **accessibilitat** del circuit, ja que a la part natural hi ha trams amb un desnivell molt pronunciat i molts esvorancs que dificulten el pas.

D'altra banda, les persones usuàries han destacat la bona **senyalització** que hi ha, especialment a la zona natural, ja que el recorregut es pot fer sense cap ajuda externa perquè els senyals són visuals i n'hi ha a cada encreuament.

Participació ciutadana

Figura 57. Avaluació del circuit de Viladecans pel que fa a la participació ciutadana



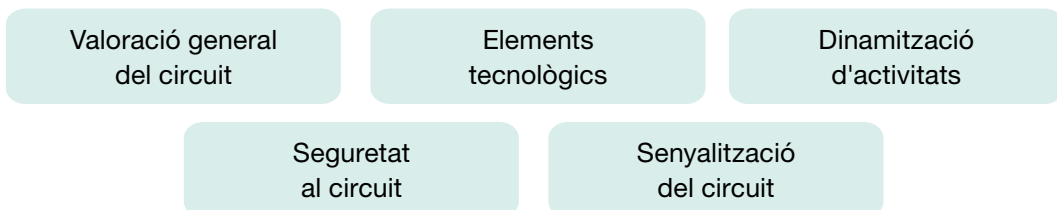
Font: elaboració pròpia, 2023.

Pel que fa al nombre d'usos del circuit de Viladecans, cal matisar que el comptador es troba a l'entrada del circuit, és a dir, a l'avinguda de la Torre Roja, que, com s'ha esmentat anteriorment, és una zona de pas per anar a diferents punts rellevants del municipi; per això, s'estima que el nombre de persones que fan ús del circuit esportiu de proximitat és inferior, però no hi ha cap altra font que permeti obtenir la imatge del nombre d'usos que registra el recorregut, especialment a la zona natural. Per aquest motiu, no s'han tingut en compte les dades obtingudes en aquesta anàlisi.

Les persones usuàries del circuit de Viladecans fan saber la seva preferència per dur a terme activitat física de manera autònoma; així doncs, la **intenció d'apuntar-se a una activitat organitzada** és mínima. Té pràcticament la mateixa valoració l'ús que es fa de les **màquines complementàries** del circuit, ja que estan ubicades a l'inici del recorregut, a la zona urbana, i hi ha persones que van directament a la zona natural i entren al circuit natural per altres punts de la ciutat.

Punts clau de l'entrevista amb el tècnic d'esports

Figura 58. Temes rellevants tractats amb el tècnic d'esports de Viladecans



Font: elaboració pròpia, 2023.

Valoració general del circuit

- Es va inaugurar el gener del 2023.
- El circuit es fa servir molt; a més, les rutes des del circuit es poden allargar: per exemple, hi ha diferents camins per pujar a Sant Ramon.
- Abans de la senyalització, només hi havia circuit de muntanya sense senyalitzar. Ara la situació ha millorat, perquè tothom pot començar des del punt d'inici.
- El circuit està pensat per tal que el pugui fer servir la major part de la població.
- Estan fent un pla per fer servir les zones verdes i crear eixos que siguin més verds; d'aquesta manera, podran aprofitar aquests espais per fer circuits saludables i de proximitat. Dependran de subvencions.

Elements tecnològics

- Es podrien posar QR als pivots per tal de calcular el temps que es triga d'un punt a un altre.
- Es va fer un projecte on hi ha set circuits marcats, però són urbans, i no està fet des del vessant esportiu.
- No existeix un perfil de Wikiloc de l'Ajuntament amb diferents rutes.

Dinamització d'activitats al circuit

- En una edició es va aprofitar per pujar a Sant Ramon de manera cronometrada aprofitant els circuits. S'ha fet la cursa Sant Ramon a Sac (de nit i de dia) en col·laboració amb el club d'atletisme. Ara per ara no hi ha cap activitat pensada, però és un circuit exigent, perquè hi ha pujada. Amb una empresa es fa la mitja maratón de la muntanya, que surt d'aquesta recta, però no és una activitat específica d'aquest espai.
- El programa d'activitat física per a la gent gran de vegades fa servir el circuit.
- Les entitats d'esports com el futbol, el rugbi, el triatló, el bàsquet, el voleibol, el futbol sala, etc., surten a córrer pel circuit.
- Algunes activitats dirigides del CEM es fan a fora. Però, bàsicament, la persona que fa servir el circuit i la que fa servir el poliesportiu són diferents, ja que el pas està restringit a persones usuàries.
- En fan més ús les entitats privades que no pas els programes municipal.

Seguretat al circuit

- El circuit no està il·luminat a la muntanya, i no és una opció: és inviable il·luminar-lo. Tenen present fer-ne algun altre, com unir un camí amb la platja, que estaria il·luminat.

Senyalització del circuit

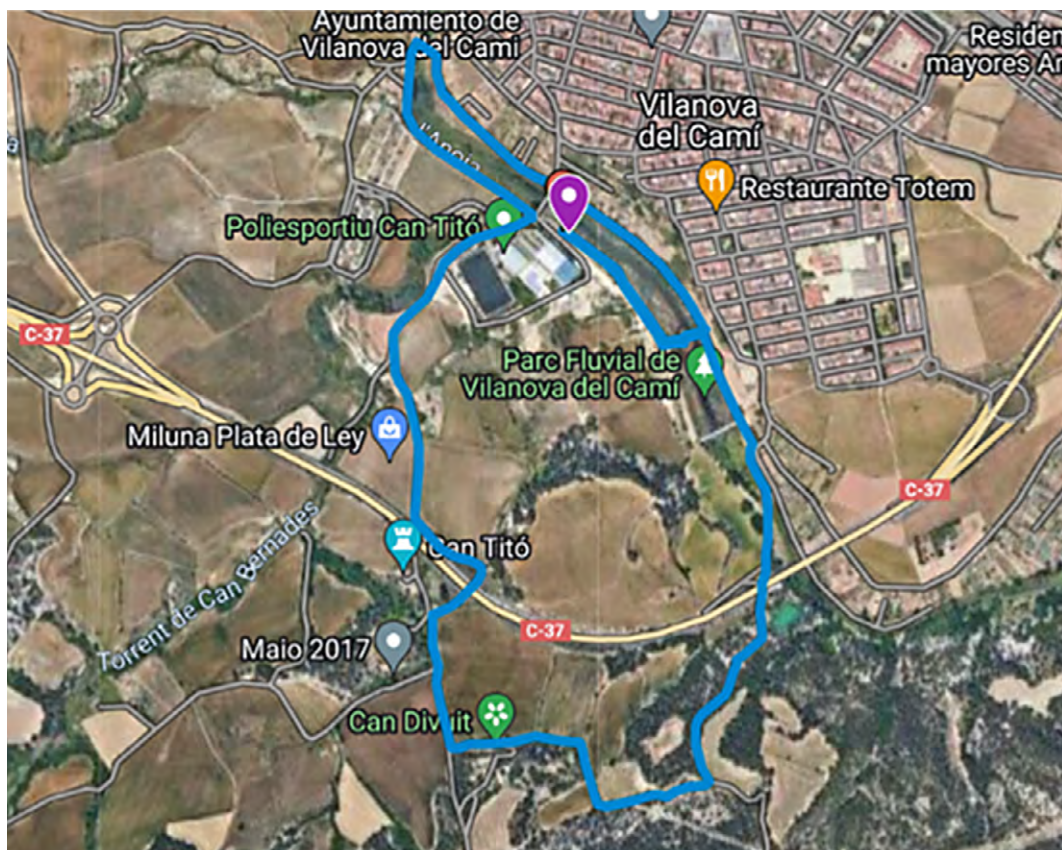
- Es va treballar per aprofitar al màxim la senyalització existent. Només s'hi ha posat la imprescindible. Algun senyal queda alt, però està fet així perquè es vegi bé.
- S'hauria de pensar més en la gent gran per posar marcatges, ja que no fan servir tant el mòbil, el rellotge, etc.

3.2.9. Vilanova del Camí

Vilanova del Camí és un municipi situat a la comarca de l'Anoia, a la província de Barcelona. Està situat a la conca d'Òdena, a la dreta del riu Anoia, i forma pràcticament un continu amb Igualada, que es troba al nord-oest. A l'est, limita amb Santa Margarida de Montbui; al sud, amb Jorba, i a l'oest, amb Òdena. Té una població de 12.699 habitants i una densitat de 1.235 habitants/km².

El circuit esportiu de proximitat de Vilanova del Camí s'inicia per la riera de l'Anoia, una zona molt freqüentada per fer exercici per les persones de Vilanova i Igualada, i segueix per un camí natural fins a arribar a Can Titó; llavors voreja el nord de la riera per la part de Vilanova i torna al punt de sortida. En total el circuit té una distància de 4,6 km.

Figura 59. Circuit esportiu de proximitat de Vilanova del Camí



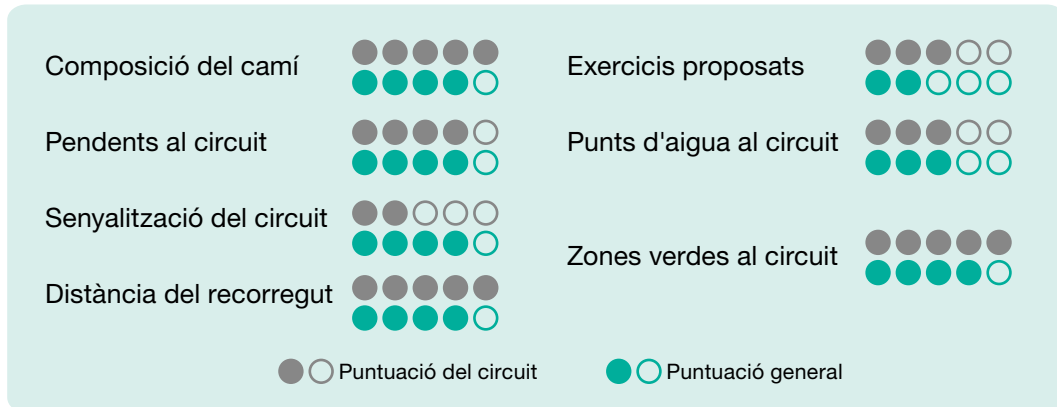
Font: elaboració pròpia a partir de l'Àrea d'Esports i Activitat Física de la Diputació de Barcelona, 2023.

A continuació es presenten els resultats obtinguts per al circuit de Vilanova del Camí, i es comparen amb les dades generals recopilades a partir de les respostes de tots els circuits

Estat i composició del circuit

Valoració tècnica subjectiva

Figura 60. Avaluació tècnica del circuit de Vilanova del Camí pel que fa a l'estat i la composició



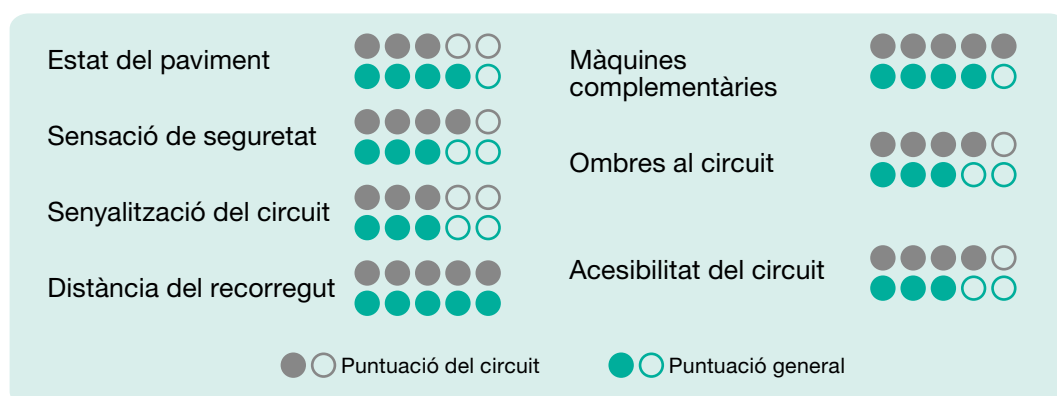
Font: elaboració pròpia, 2023.

En la valoració tècnica subjectiva del circuit de Vilanova del Camí s'ha destacat la dificultat de seguir els **senyals** en alguns moments, especialment quan el camí és tan ample que difícilment el senyal es té a davant. A més, com que a la part final el circuit fa una volta per anar cap al nord del riu, hi ha indicadors que confonen la persona usuària.

D'altra banda, el camí és atractiu i còmode per poder seguir-lo, ja que el **paviment** és de sauló i en tot moment està envoltat de **zones verdes**, cosa que el converteix en un circuit amè i agradable.

Qüestionari a persones usuàries

Figura 61. Valoració que les persones usuàries fan del circuit de Vilanova pel que fa a l'estat i la composició



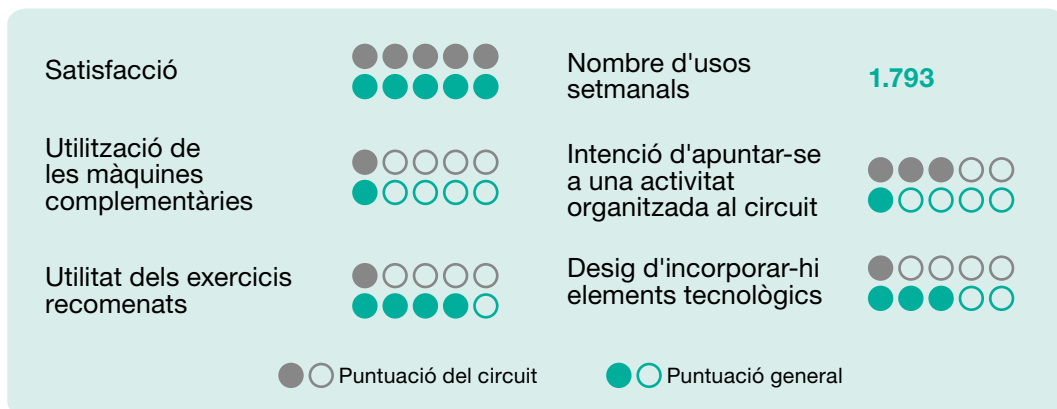
Font: elaboració pròpia, 2023.

El circuit esportiu de proximitat de Vilanova del Camí és un dels que gaudeix de millors valoracions per part de les persones usuàries, excepte pel que fa a l'estat del paviment, ja que algunes persones usuàries consideren que hi ha massa esvorancs que acaben sent bassals quan plou.

Tot i l'estat del paviment, l'accessibilitat del circuit és valorada positivament, ja que el circuit és apte per a tothom: cotxets de nadó, persones amb diversitat funcional o persones amb mobilitat reduïda.

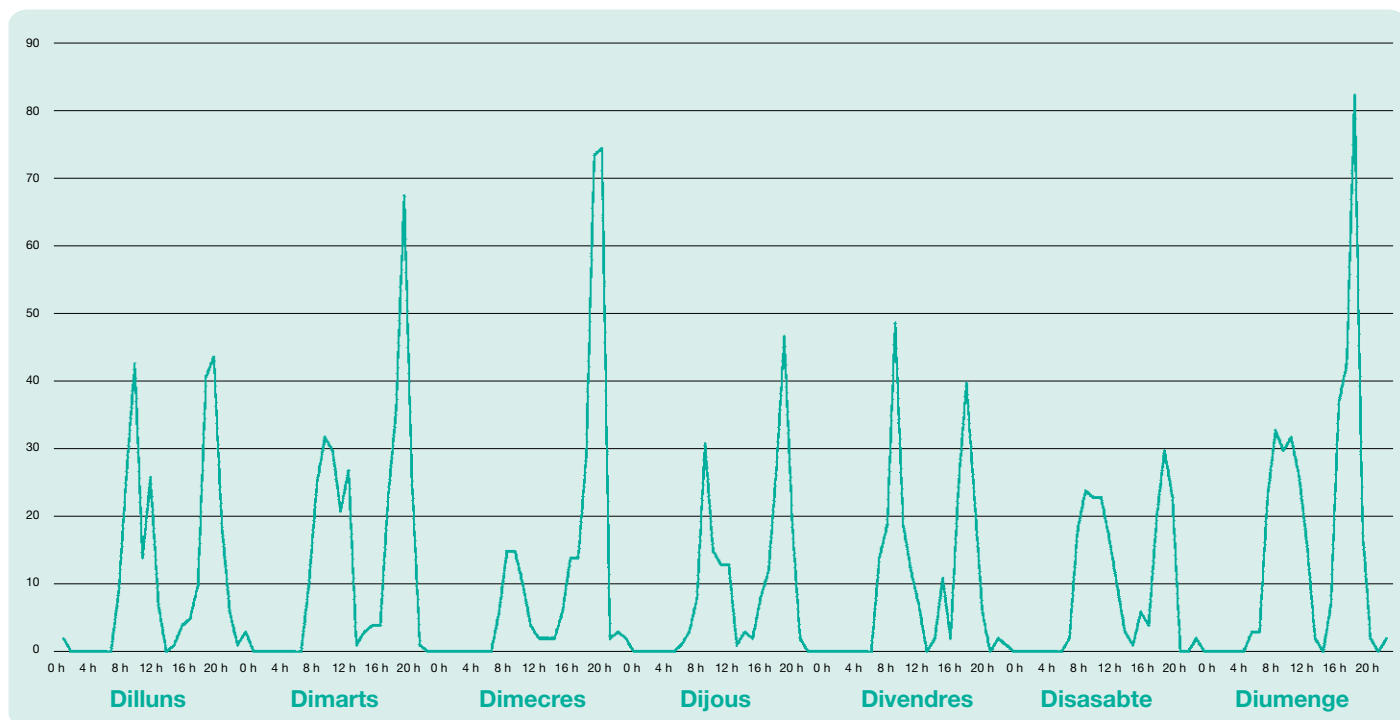
Participació ciutadana

Figura 62. Avaluació del circuit de Vilanova del Camí pel que fa a la participació ciutadana



Font: elaboració pròpia, 2023.

El comptador del circuit de Vilanova del Camí ha comptabilitzat 1.793 usos a la setmana. Tot i això, cal destacar la posició del comptador, atès que es troba a l'inici del circuit i, com s'ha esmentat anteriorment, hi ha molta gent que fa ús de la riera per anar des d'Igualada fins a Vilanova i tornar. Així doncs, no es pot discriminar quants dels usos comptabilitzats són de persones que voregen la riera i quants de persones que fan tot el circuit. Tot i això, a les dades del comptador s'observa que les tardes són la part del dia en què es fa servir més la riera per fer activitat física, independentment d'on es provingui.

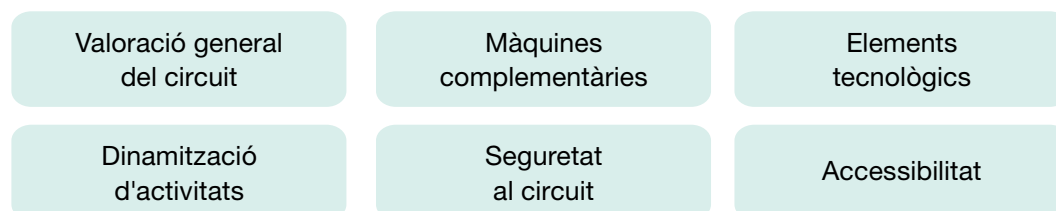
Figura 63. Usos del circuit de Vilanova del Camí per hores i dies de la setmana

Font: elaboració pròpia a partir de l'Àrea d'Esports i Activitat Física de la Diputació de Barcelona, 2023.

Les persones que fan ús del circuit esportiu de proximitat de Vilanova del Camí no valoren gaire la **recomanació d'exercicis** que s'ofereix al plafó inicial. Algunes persones argumenten que el plafó no es troba al seu punt d'entrada al circuit, ja que tenen la residència a prop d'un altre punt del circuit, més avançat, des d'on no es veu el plafó.

D'altra banda, s'ha detectat l'existència de persones usuàries del circuit que sí que voldrien **participar en activitats organitzades** per l'Ajuntament, especialment en caminades i rutes de marxa nòrdica.

Punts clau de l'entrevista amb el tècnic d'esports

Figura 64. Temes rellevants tractats amb la tècnica d'esports de Vilanova del Camí

Font: elaboració pròpia, 2023.

Valoració general del circuit

- El circuit és el punt de referència de la població per a la pràctica d'activitat física.
- Abans de tenir circuit senyalitzat ja existia la volta del circuit fluvial.
- El circuit conté diferents opcions de ruta per distàncies. La gent no coneix tot el camí, només el del costat del riu.
- La gent de Vilanova sí que coneix el circuit perquè se n'ha fet promoció a les xarxes, per WhatsApp, etc. Es va obrir per Sant Joan i se'n va informar la ciutadania. La gent d'Igualada ja feia el circuit abans, així que a mesura que el facin servir, l'aniran coneixent.

Elements tecnològics

- La tècnica proposa posar QR al plafó inicial per poder accedir a veure altres rutes.

Dinamització d'activitats al circuit

- La colla excursionista prepara caminades de muntanya de llarga i mitjana distància. Ajuda grups de joves, el casal de la gent gran i escoles.
- Es pot proposar de fer servir el circuit als grups de marxa nòrdica i d'activitat física del poliesportiu.
- La idea és potenciar activitats a l'aire lliure per fer caminades, i usar els elements d'entrenament de carrer, ja que allà s'hi poden fer activitats.
- El CAP fa rutes de proximitat. Tenen pendent de fer promoció des de l'Ajuntament per aprofitar caminades que ja fan i vincular-les a tota la programació.

Seguretat al circuit

- El projecte d'il·luminació s'ha de revisar i veure on queda més fosc. La part rural sí que no es pot fer a la nit. Pel que fa a l'altra part, al costat del riu, s'ha de mirar, perquè hi ha punts de llum que no se sap si són punts de llum, estan fets malbé o van amb llum solar. La part plana (perimetral que circumda el parc fluvial) hauria de mantenir-se més il·luminada.

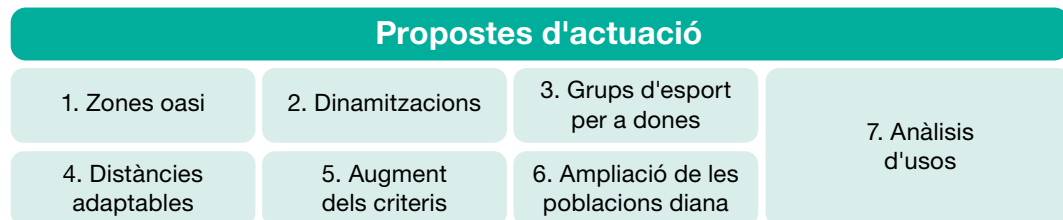
Accessibilitat

- El tram curt sí que és accessible amb cadira de rodes (2,5 km aproximadament). Per a cadira de rodes i cotxet, han fet rampes al pont, però al tram de pujada, el que està més allunyat de la ciutat, l'accessibilitat és complicada.

4. Propostes

Fruit de l'anàlisi duta a terme prèviament, a continuació es plantegen un seguit de propostes d'actuació per implementar amb vista a la confecció i gestió de propers circuits esportius de proximitat.

Figura 65. Propostes d'actuació als circuits esportius de proximitat



Font: elaboració pròpia, 2023.

4.1. Zones oasi

Un dels aspectes més interessants per tenir en compte, un cop feta l'avaluació, és la importància que tenen les ombres, els punts d'aigua i els bancs on poder descansar.

Anteriorment, s'ha esmentat que cada cop hi ha més mortalitat relacionada amb la calor, atès que a Catalunya la temperatura ha augmentat 0,17 °C en aquest últim segle, per la qual cosa es fa indispensable, a l'hora d'oferir activitat física al carrer, que les persones usuàries puguin disposar de llocs on poder recuperar-se i així fer més amable i còmoda la pràctica d'exercici a l'exterior. Com que el que es pretén és impulsar la pràctica esportiva, el fet de no comptar amb aquests punts al llarg del circuit podria ser un motiu de pes per allunyar usuaris potencials dels circuits en èpoques de calor moderada, les quals cada cop duren més temps.

Figura 66. Zones oasi als circuits esportius de proximitat



Font: elaboració pròpia, 2023.

4.2. Dinamitzacions

Un dels aspectes més interessants per tenir en compte, un cop feta l'avaluació, és la importància que té la dinamització dels circuits per tal que la població en faci ús. Com es va comentar en el grup focal amb persones expertes, la senyalització del circuit per si mateixa no fa que la població del municipi practiqui més esport. És per aquest motiu que els ajuntaments han d'apropar els espais esportius a la ciutadania, ensenyar com es poden fer servir i animar la ciutadania a fer-ne ús.

A partir de l'avaluació dels diferents circuits, s'han detectat diverses maneres de gestionar les activitats organitzades:

Figura 67. Propostes d'actuació als circuits esportius de proximitat

Propostes de dinamització dels circuits	
<p>1. Delegar-les al CEM</p>	<p>En cas que el circuit es trobi molt a prop del complex esportiu, es pot considerar el circuit com una extensió del CEM, i que l'empresa gestora sigui qui faci activitats al circuit.</p> <p>De la mateixa manera, es pot oferir a les entitats esportives que en facin ús i el promoguin i dinamitzin.</p> <p>Cal destacar que en aquest cas les activitats organitzades quedaran restringides a les persones usuàries del complex esportiu.</p>
<p>2. Esdeveniments puntuals</p>	<p>Una manera de dinamitzar els circuits és mitjançant la programació i organització d'esdeveniments puntuals. Alguns exemples de possibles esdeveniments són les curses, les activitats de marxa nòrdica o les pedalades, entre altres.</p> <p>D'aquesta manera es presenta el circuit a la població i se l'anima a fer-lo servir de manera autònoma quan vulgui practicar activitat física.</p>
<p>3. Activitats freqüents</p>	<p>Les activitats recurrents s'han establert com una de les dinamitzacions que genera més adherència a l'activitat física. Actualment, una de les activitats més conegudes són les passejades per a la gent gran de la Diputació de Barcelona.</p> <p>Així doncs, es recomana portar al CEP les activitats dinamitzades recurrents i gestionar-les per perfils (gent gran, dones, joves, etc.) o per activitats (marxa nòrdica, senderisme, etc.).</p> <p>També es pot aprofitar per ensenyar els fonaments sobre l'exercici físic i l'ús dels elements.</p>

Font: elaboració pròpia, 2023.

Cal fer èmfasi en el fet que els grups amb monitor/a tenen l'oportunitat d'ensenyar, igual que els circuits, els **espais de salut**, ja que, com es pot comprovar, molt pocs usuaris i usuàries dels circuits en fan ús (en alguns casos, per desconeixement de com es fan servir i, en d'altres, per la inseguretats que pot generar fer exercici sense conèixer les pautes correctes). Per aquest motiu, resulta interessant afegir a les dinamitzacions guiades aturades als parcs de salut per tal de fer exercicis de força i estiraments guiats que després les persones usuàries puguin reproduir de manera autònoma quan facin ús del circuit i dels espais de salut pel seu compte.

Figura 68. Exemples de dinamitzacions als circuits esportius de proximitat

Exemples de dinamització dels circuits	
1. Delegar-les al CEM	<ul style="list-style-type: none"> - Sessions de <i>running</i> com a activitat dirigida. - Preparació física general de les entitats: <i>running</i> al circuit, força al parc de cal·listènia. - Sessions d'entrenament funcional en què la part de córrer es fa al circuit.
2. Esdeveniments puntuals	<ul style="list-style-type: none"> - Caminades a l'aire lliure, promogudes per l'Ajuntament. - Introducció a la marxa nòrdica. - Passejada de gossos pel municipi.
3. Activitats freqüents	<ul style="list-style-type: none"> - Caminades per a la gent gran. - Activitat de força i resistència, fent ús el circuit i dels elements complementaris, per a adults. - Entrenaments funcionals per a joves.

Font: elaboració pròpia, 2023.

4.3. Grups d'esport per a dones

S'ha observat que hi ha circuits que generen molta inseguretat, especialment de nit, a les dones, i atesa la dificultat d'implementar il·luminació i tenint en compte que això tampoc genera gaire més seguretat, es proposa la creació d'un grup de dones per sortir a córrer o passejar pels circuits esportius.

Per poder organitzar els grups de dones caldria tenir un element que permeti fer d'enllaç entre elles per tal de quedar i comunicar els dies i les hores d'entrenament. Aquest element pot ser una aplicació mòbil concreta de *running* o bé un grup en una aplicació mòbil de comunicació (WhatsApp, Telegram, etc.).

Es proposa que la presentació d'aquests grups es faci en una activitat com la cursa de la dona, en què es puguin repartir fulls de mà informatius, o comunicar-ho abans o després de la prova, de manera que les primeres interessades puguin conèixer-se i iniciar les comunicacions per pactar les hores i els dies d'entrenament.

Actualment, hi ha molts grups de dones que han estat un èxit de participació (Mujeres que Corren, Running Mothers, RunninGirls, Corre con Nosotras, Sincronizadas, etc.). És per aquest motiu que en ciutats com Barcelona hi ha instaurades unes quantes aplicacions amb entrenaments grupals, com ara MeetUp, Adidas Running, Run4you o Velocissima.

Reunint diverses dones per sortir a entrenar, s'aconsegueix augmentar l'adherència a l'activitat física i, a més, s'elimina una barrera com és la por de sortir sola al carrer, especialment de nit.

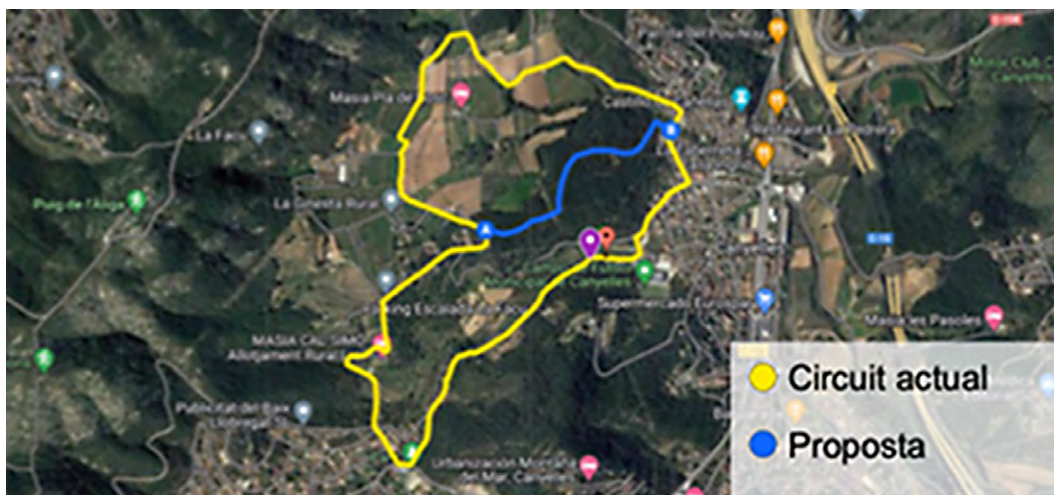
4.4. Distàncies adaptables

La distància és l'indicador que obté una valoració millor en els qüestionaris fets a les persones usuàries, amb una puntuació mitjana de 4,7 sobre 5. Això significa que un dels punts amb més èxit dels circuits ha estat la distància. A més, cal tenir en compte que molts es poden allargar o escurçar en funció de la conveniència de cadascú.

Per aquest motiu, es proposa que els propers circuits puguin ser adaptables, tant per escurçar la ruta com per allargar-la, mitjançant enllaços amb altres camins que ho permetin, i, per facilitar-ne l'ús, es proposa que tinguin un traçat pujat en una aplicació o web que permeti veure altres rutes i, així, poder acompanyar la persona usuària en la ruta que està fent.

D'aquesta manera s'aconseguirà, també, que el circuit sigui més accessible per a les persones amb diferents capacitats físiques.

Figura 69. Propostes d'adaptació de recorregut del circuit de Canyelles



Font: elaboració pròpia a partir de l'Àrea d'Esports i Activitat Física de la Diputació de Barcelona, 2023.

4.5. Augment dels criteris

Veient l'èxit que han tingut els circuits esportius de proximitat, es proposa que els criteris que s'han tingut en compte per a aquests circuits (recorregut circular, distància equivalent a una hora d'activitat física, pendent mitjà d'un 5% com a màxim i puntual d'un 20% com a màxim, amplada d'un metre, etc.).

A continuació, podem veure el circuit de Canyelles amb el comptador instal·lat (lila) i la proposta (taronja).

Així doncs, es proposa col·locar els comptadors en llocs més aïllats i on el nombre de persones que recorren el circuit sense intenció de realitzar activitat física o esportiva sigui menor.

Com es pot observar en la valoració dels circuits de manera específica, alguns no compleixen tots els criteris, però així i tot, obtenen una puntuació molt bona en l'àmbit de la satisfacció. Així doncs, s'anima a mantenir els criteris que hi ha actualment, per tal com ja faciliten la pràctica d'activitat física a la majoria de la població de manera segura i còmoda.

Tanmateix, cal considerar les ombres, els bancs i els punts d'aigua elements tan essencials com l'estat del paviment, ja que es troben entre les variables que fan del circuit un lloc més atractiu i en faciliten l'ús a les persones que no estan tan familiaritzades amb l'entorn natural i l'activitat física.

A més a més, es planteja l'opció que els ajuntaments participants facin promoció del circuit entre la població per tal de donar-lo a conèixer.

4.6. Ampliació de les poblacions diana

Si bé els circuits han tingut una gran acceptació per part de les poblacions locals, cal especificar que les persones grans en són les més beneficiades, ja que la majoria dels programes implantats als circuits s'adreçaven a persones majors de 50 anys i jubilades. Tot i això, s'ha d'entendre la pràctica d'activitat física com quelcom que concerneix globalment totes les edats. Per tant, caldria tenir en compte les persones més joves que, per exemple, tenen problemes de salut i necessiten iniciar-se en la pràctica esportiva, o les persones que ja practiquen esport però d'una manera insuficient, etc. És per aquest motiu que es proposa crear circuits que animin tots els col·lectius a fer-los servir.

Per poder arribar a certes poblacions es recomana, lligant-ho amb la proposta número 2, crear grups de pràctica esportiva específics per a certes poblacions amb la finalitat de generar un ambient de confiança per a les persones que tenen més dificultats per accedir a la pràctica esportiva.

A continuació es presenten diverses propostes de programes d'activitat física en què es fan servir tant el circuit com l'espai de salut i que s'adrecen a poblacions que poden sortir beneficiades de la pràctica d'activitat física i poblacions que tenen més difícil accedir a l'exercici que la població general. Cal destacar que una opció per poder arribar a la població adulta pot ser buscar vies de dinamització amb els sectors privats per tal de facilitar l'ús del circuit per part de les persones empleades.

Figura 70. Exemples de poblacions a les quals es podria adreçar un programa d'activitat física

Exemples de poblacions diana	
Cal·listènia per a joves	Grups d'entrenament per a joves en què s'ensenyen les bases d'aplicació de la força i la tècnica dels exercicis.
Persones amb problemes cardíacs	Grups d'entrenament tant de força com de resistència, per a persones amb problemes cardíacs que necessiten fer activitat física.
Persones amb síndrome metabòlica i obesitat	Grups d'entrenament tant de força com de resistència, per a persones amb síndrome metabòlica i obesitat, en una introducció a l'exercici.
Dones amb fibromiàlgia	Grups de moviment per a dones amb dolors derivats de la fibromiàlgia.
Persones amb diversitat funcional psíquica	Grups d'entrenament per a persones amb diversitat funcional psíquica que tenen problemes per accedir a la pràctica esportiva.

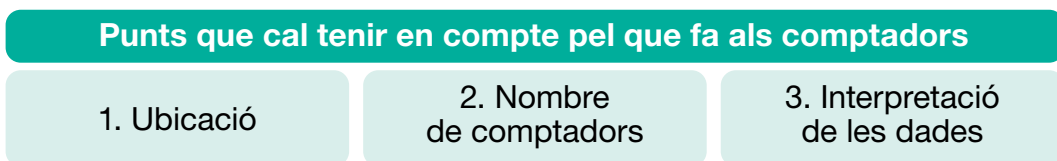
Font: elaboració pròpia, 2023.

4.7. Anàlisi d'usos

Una part fonamental per ser conscients de la pràctica d'exercici que es fa als circuits esportius és conèixer el nombre de persones que en fan ús. Per poder aconseguir aquestes dades cal utilitzar un comptador que permeti analitzar el nombre de persones que passen pel circuit i la modalitat en la qual ho fan (en bicicleta o caminant).

A l'hora d'instal·lar els comptadors d'usos, però, cal tenir en compte unes consideracions per tal d'aconseguir-ne el funcionament òptim.

Figura 71. Punts que cal tenir en compte pel que fa als comptadors d'usos instal·lats als circuits esportius



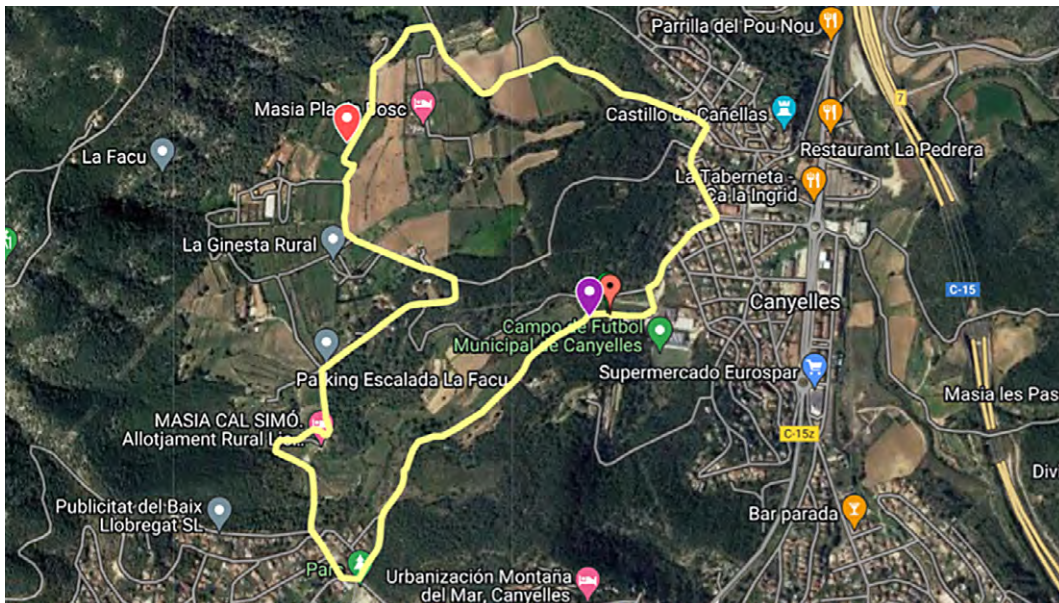
Font: elaboració pròpia, 2023.

4.7.1. Ubicació

Abans d'instal·lar el comptador, és necessari saber a quin indret pot ser més útil. De totes maneres, s'ha de buscar un punt on gran part de les persones que siguin comptades passin per allà perquè estan fent activitat física i no perquè és un lloc de pas del municipi. Cal assenyalar que, depenent del nombre de comptadors de què es disposi, pot ser més interessant col·locar-lo en un punt més concorregut o un altre de més aïllat.

A continuació, podem veure el circuit de Canyelles amb el comptador instal·lat (lila) i la proposta (taronja).

Figura 72. Proposta de comptador al circuit de Canyelles



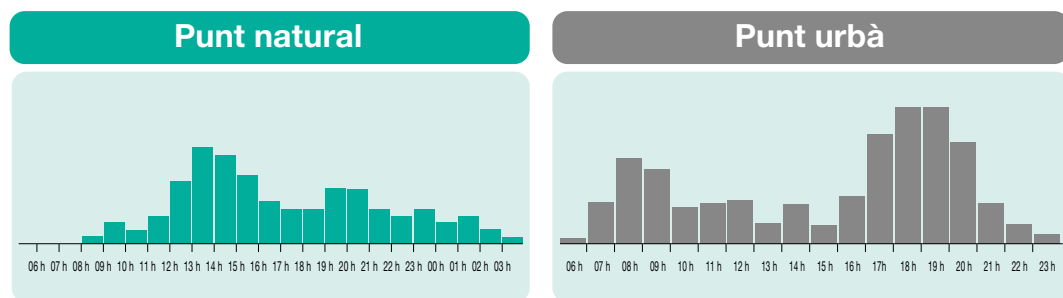
Font: elaboració pròpia, 2023.

Canyelles, tal com s'ha comentat, tenia el comptador en una zona de pas entre la urbanització i el nucli urbà, cosa que permet deduir que el nombre d'usos comptabilitzats era més gran que el de persones que feien activitat física en aquell indret. Així doncs, es proposa col·locar els comptadors en llocs més aïllats per reduir el nombre de persones que puguin passar sense intenció d'anar a un lloc concret, és a dir, estant en punts remots dels municipis.

4.7.2. Nombre de comptadors

D'altra banda, resulta evident que als mateixos circuits hi ha zones més transitades que d'altres. En el cas de Sant Llorenç d'Hortons, per exemple, molta gent fa ús de la part urbana del circuit, però, en canvi, a la part més rural el nombre d'usos baixa molt, segons la tècnica d'esports. Això pot ser degut a diversos motius, però el que resulta interessant és tenir dades per poder comparar i així organitzar activitats en un punt o un altre, esbrinar l'estat de la zona menys transitada i entendre per què és així, i procedir a fer les millores que es considerin necessàries.

Figura 73. Comparativa d'afluència de visita en un punt natural i un d'urbà del circuit de Viladecans



Font: Google i elaboració pròpia a partir de les dades de Google i de l'Àrea d'Esports i Activitat Física de la Diputació de Barcelona, 2023.

4.7.3. Interpretació de les dades

Per interpretar les dades un cop els comptadors estan ben ubicats, és necessari ser coneixedora o coneixedor de les activitats que es fan al circuit per determinar el motiu dels possibles pics d'usos que es puguin produir.

També és interessant analitzar si el circuit és més usat durant la setmana o els caps de setmana, així com la modalitat d'ús (en bicicleta o a peu). Tota aquesta informació permet tenir consciència dels gustos de la població del municipi pel que fa a les passejades i sortides, i facilita la creació d'activitats més atractives per al públic potencial.



5. Conclusions

L'estudi d'avaluació dels circuits esportius de proximitat té com a missió avaluar cada circuit i detectar les necessitats que hi ha a cadascun, així com als municipis, per tal de crear unes propostes de millora i dinamització que afavoreixin l'acostament de la pràctica de l'activitat física a la població.

Per tal d'analitzar cada circuit, s'ha creat una metodologia d'estudi consistent en l'avaluació per part d'un tècnic de l'equip de treball, un qüestionari adreçat a les persones usuàries, una entrevista semiestructurada als tècnics i tècniques d'esports dels municipis i, per acabar, un grup focal amb un grup de persones expertes en la matèria.

Fruit d'aquesta anàlisi, s'han pogut extreure dades rellevants sobre els indicadors proposats, cosa que dona peu a identificar les característiques del circuit que més agraden a la població per tal de poder reproduir-les en els propers circuits, així com els elements de millora. Cal destacar l'elevada satisfacció que manifesten les persones usuàries dels circuits esportius de proximitat, atès que la valoració ha estat molt positiva. Això denota l'interès existent per part de la població per tenir rutes on poder fer activitat física.

És interessant dur a terme una comparativa intermunicipal, així com una d'específica per municipi, per tal d'entendre millor l'orografia i la idiosincràsia de cada localitat i les característiques de la implementació del circuit, així com les necessitats que tenen les persones que en fan ús. Una de les diferències principals és l'existència de porcs senglars als circuits més rurals, element clau per avaluar la seguretat dels circuits, especialment de nit.

L'anàlisi ha permès fer diverses propostes de millora per tenir en compte en els circuits esportius de proximitat següents a fi de millorar-ne el funcionament i, sobretot, millorar també l'ús que es fa de les màquines complementàries. D'altra banda, les propostes de millora també s'encaminen a crear ambients esportius segurs, especialment per a les dones. Aquestes propostes s'han englobat en set temes principals:

- Creació de zones oasi als circuits.
- Realització d'activitats dinamitzadores als circuits.
- Creació de grups d'esport per a dones.
- Disseny de rutes alternatives als circuits per poder variar-ne la distància.
- Augment dels criteris tècnics dels circuits per tal de fer-los més segurs.
- Ampliació de les poblacions diana dels circuits esportius de proximitat per tal de fer-los més atractius tant per al jovent com per a la població adulta.
- Anàlisi dels usos dels circuits.

En el procés d'elaboració de l'estudi, s'han detectat algunes problemàtiques que es presenten com a elements que caldrà millorar amb vista a futurs estudis relacionats amb els circuits esportius de proximitat:

- Hora de resposta del qüestionari: com s'observa als gràfics d'usos de cada municipi, hi ha circuits que tenen més afluència al matí, d'altres a la tarda i d'altres els caps de setmana. Per tal d'obtenir una informació més representativa, es recomana fer una recollida de dades mitjançant els qüestionaris en diferents franges horàries, i així poder disposar d'un perfil de resposta més àmplia, especialment als municipis petits.
- Comptadors d'usos: cal tenir coneixement de la ubicació del comptador, així com de la vida que se sol fer en aquell indret, per tal de poder explicar les dades.
- Temps entre la inauguració del circuit i l'avaluació: es recomana fer una avaluació sobre el funcionament dels circuits quan aquests ja hagin estat inaugurats, promoguts i dinamitzats. D'aquesta manera, les dades d'ús s'hauran estabilitzat i s'analitzarà l'ús que se'n fa de manera quotidiana, un cop implementats tots els projectes que els ajuntaments han planejat.

Com a conclusió de l'estudi, s'extreu que el projecte dels circuits esportius de proximitat ha estat un èxit pel que fa a la satisfacció de les persones usuàries. Com s'ha comentat, però, la implantació dels circuits requereix una dinamització d'aquests, per la qual cosa resulta especialment important que els ajuntaments participants planifiquin la realització de més activitats organitzades als circuits per tal d'incitar la població a fer-ne ús i incrementar la pràctica d'activitat física en el seu dia a dia.

Altres publicacions de la sèrie Esports

Eines

- 1 Avaluació del pes econòmic de l'esport a la demarcació de Barcelona el 2013
- 2 Anàlisi cost-benefici i informe qualitatiu de l'Espai d'Aigua i Salut Taradell
- 3 Els ajuntaments i l'esport a la demarcació de Barcelona
- 4 Guia bàsica. Pautes i criteris en la planificació i construcció de cobriments de pistes poliesportives
- 5 Complexos esportius amb piscina coberta. Anàlisi de la situació actual i evolució dels models de gestió