

English | Español | Français



Banco Internacional de Documentos de Ciudades Educadoras



PORTADA



EXPERIENCIAS

◀ [VOLVER](#)

BÚSQUEDA palabra:

[Búsqueda avanzada](#)

Buscar experiencias

[Búsqueda avanzada](#)

Buscar documentos

(Elementos que permiten hacer una búsqueda de experiencias relacionadas)

⋮ **Torres Vedras Night Run**

Número: 2806

Ciudad: Torres Vedras :

Número de habitantes: 79465

País: Portugal

Continente: Europa

 Temas: [BIENESTAR SOCIAL](#) , [Desarrollo comunitario](#) , [Inclusión social](#) , [CIVISMO Y CONVIVENCIA](#) , [Civismo](#) , [Convivencia](#) , [Educación en valores](#) , [Igualdad de oportunidades](#) , [CULTURA Y OCIO](#) , [Actividades culturales](#) , [Animación sociocultural](#) , [Desarrollo cultural](#) , [Ocio](#) , [Patrimonio](#) , [DESARROLLO PERSONAL](#) , [Comunicación](#) , [Socialización](#) , [SALUD Y DEPORTES](#) , [Deportes](#) , [Promoción de la salud](#) :
[0-3](#) , [4-6](#) , [7-12](#) , [+65](#) , [19-25](#) , [26-40](#) , [41-65](#) , [13-18](#) años

Grupo o grupos de edades a los cuales va dirigida:

Año de inicio: 2014

Fecha entrada: 20-01-2016

Principios de la carta: [1](#) , [3](#) , [16](#) , [5](#) , [11](#) , [4](#)

Justificación y Resumen:





Con el objetivo de promover hábitos de vida saludables, el Ayuntamiento de Torres Vedras puso en marcha en 2014 la experiencia **"Night Run"**, que consiste en organizar un recorrido nocturno por la ciudad, caminando o corriendo en grupo. El hecho distintivo del desarrollo de esta iniciativa en Torres Vedras es que al mismo tiempo que se realiza una actividad física se promueve el conocimiento de la ciudad.

Excepto en los fines de semana, Torres Vedras es una ciudad que cuenta con poca actividad nocturna, pero el Night Run consigue revitalizarla los miércoles por la noche con la presencia de caminantes y corredores que transitan por sus calles, de 21:30 a 22:30 horas. Durante el tiempo que transcurre la actividad, el peatón toma el control de las calles, desplazando el tráfico rodado, y ocupando y disfrutando del espacio público.

Existen 4 recorridos diferenciados, los cuales han sido adecuados a 4 grupos distintos que se han conformado teniendo en cuenta distintos criterios: condición física, intensidad de la práctica, edad, etc., a fin de facilitar la participación en esta actividad gratuita e informal, ya que no requiere de inscripción previa, a un amplio número de personas.

Además de fomentar un estilo de vida saludable y la apropiación del espacio público por parte de la ciudadanía, con esta experiencia se pretende enriquecer la actividad con un aspecto más: la promoción del conocimiento de la ciudad de una forma distinta. Para ello, cada semana se escoge un monumento, un edificio emblemático u otro punto de interés por el que pasarán los 4 grupos en momentos distintos. Ello permite a los participantes descubrir o redescubrir su ciudad y estimular su curiosidad por visitar el lugar en otro momento, con el fin de apreciar con más detalle sus aspectos culturales, arquitectónicos, artísticos, patrimoniales, etc.

Asimismo, la iniciativa favorece el establecimiento de nuevas relaciones entre personas que viven en la ciudad, ya que aglutina a cientos de personas en un determinado momento durante el cual prevalece la convivencia y el diálogo, y permite a los participantes abstraerse de los problemas cotidianos por un rato y estrechar lazos que pueden llegar a perdurar más allá del tiempo de duración de la actividad.

Objetivos:

- Crear hábitos de vida saludables ofreciendo a la ciudadanía la oportunidad de acceder a una práctica deportiva informal.
- Promover la socialización.
- Dinamizar la ciudad y sus lugares de referencia.
- Fomentar la apropiación del espacio público a través de nuevas prácticas urbanas.

Metodología:





La

actividad se lleva a cabo los miércoles por la noche, de 21:30 a 22:30, siendo el punto de encuentro y de retorno siempre el mismo. A las 21:00 los participantes empiezan a llegar y se aprovecha para hacer ejercicios de calentamiento dirigidos por profesionales. A las 21:30 comienza el recorrido.

Los 4 itinerarios diferenciados varían en intensidad y distancia: dos caminatas, una de 5 km y otra de 6, y dos carreras, una de 8/9 km y otra de 10/11. Las personas se adhieren a uno de los recorridos, saliendo los 4 grupos a la misma hora, y regresando una hora después al mismo punto de partida. Cada participante puede elegir el grupo que cree que va más acorde a su condición física y a los objetivos que se ha propuesto para ese día. En algún momento de la actividad, los grupos se cruzan, lo que permite a los participantes cambiarse de grupo para aumentar o disminuir su ritmo, o pasar de una caminata a una carrera o viceversa. A las 22:30 finaliza la actividad y durante unos quince minutos se realizan ejercicios de estiramiento y de relajación.

Cada semana se dedica la actividad al conocimiento de un nuevo espacio o lugar, fortaleciendo el sentimiento de pertenencia a la ciudad. Todos los grupos pasan, en momentos distintos, por el lugar de interés seleccionado para ese día, como por ejemplo: el mercado municipal, el ayuntamiento, el castillo, el claustro del convento, la estación de bomberos, un parque, un centro educativo, una entidad, etc.

Contexto social y urbano de la experiencia:



Con una población de aproximadamente 80.000 personas y una extensión de 407 km², Torres Vedras se sitúa en la parte occidental de Portugal a unos 40 km de Lisboa. La ciudad constituye un importante enclave turístico por su litoral, de 20 km de extensión, con playas y aguas termales.

Además, la agricultura (viñedos y horticultura), la industria alimentaria y la metalurgia y el comercio minorista juegan un papel clave en el desarrollo económico y social de la ciudad, que ha visto crecer exponencialmente el número de habitantes en los últimos años.

Evaluación:





Hasta el momento se han realizado 72 ediciones de la actividad Night Run, que han contado con una alta participación: más de 29.000 personas, aproximadamente 400 personas por edición.

Según un estudio de públicos, la franja de edad más representada es de 19 a 30 años, seguida de las franjas 31-40 y 41-50 años. La mayoría de los participantes residen en Torres Vedras, y en menor grado también participan algunas personas de fuera del municipio.

Por otra parte, los resultados del cuestionario de evaluación revelan un elevado nivel de satisfacción de los participantes, quienes además valoran muy positivamente la visita a los lugares de interés de la ciudad, y la posibilidad de caminar o correr por sus calles sin molestias de tránsito.

Puntos débiles:

- La iniciativa está sujeta a las condiciones meteorológicas, disminuyendo el número de participantes los días en que el clima no invita a salir de casa.
- Como no se requiere inscripción a la actividad, no se dispone de datos fiables sobre la fidelización de los participantes.

Puntos fuertes:

- Una alta participación.
- El reconocimiento por parte de la ciudadanía de la importancia de realizar actividad física para su bienestar general.
- Gracias al principio de inclusión una gran variedad de público participa en la actividad.
- La informalidad de la actividad, por no precisar ningún compromiso por parte de los participantes.
- La iniciativa promueve la adquisición y transmisión de valores y actitudes de respeto esenciales para compartir el espacio urbano.

Propuestas de futuro:

- Se pretende aumentar a 2 veces por semana la frecuencia de la iniciativa.
- Aumentar el número de grupos, lo que permitirá ampliar su diversidad.

<http://https://www.facebook.com/events/515066605314988/>

Archivos asociados:

-  [Foto 15](#)
-  [Foto 1](#)
-  [Foto 2](#)
-  [Foto 3](#)
-  [Foto 4](#)
-  [Foto 5](#)
-  [Foto 6](#)
-  [Foto 7](#)
-  [Foto 8](#)
-  [Foto 9](#)
-  [Foto 10](#)
-  [Foto 11](#)
-  [Foto 12](#)
-  [Foto 13](#)
-  [Foto 14](#)

Organización:

[Câmara Municipal de Torres Vedras](#) (Ayuntamiento de Torres Vedras)

Persona de contacto:

Sr. Rodrigo Antolin Ramalho
Divisão Educação e Atividade Física (División de Educación y Actividad Física)
rodrigo.ramalho@cm-tvedras.pt
00351261310400

