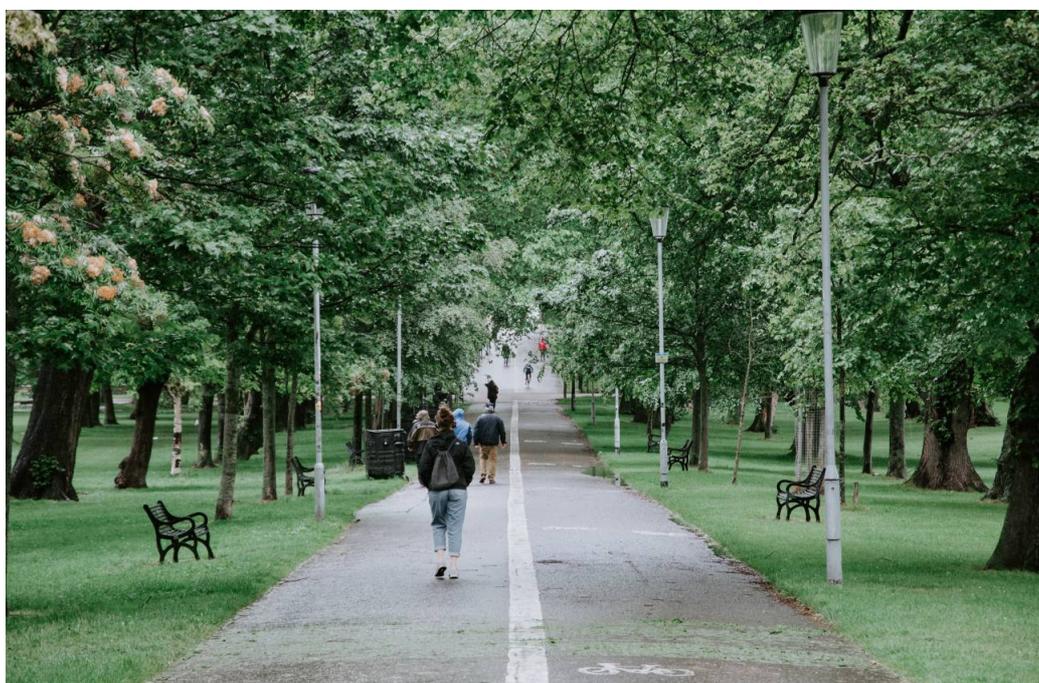


¿Cómo se pueden fomentar en las ciudades los desplazamientos a pie?

Coincidiendo con la Semana Europea de la Movilidad, una investigación en siete urbes europeas se centra en la movilidad a pie, una estrategia para aumentar la actividad física. Los resultados muestran que vivir en un entorno urbano con transporte público y un número mayor de viviendas, servicios e instalaciones se asoció a un 12 % más de minutos caminados por semana.

SINC

18/9/2019 08:01 CEST



Moverse a pie es una forma fácil y saludable de alcanzar los niveles recomendados de actividad física. / Adli Wahid on Unsplash

Diseñar ciudades para que las personas realicen más actividad física.

Coincidiendo con la Semana Europea de la Movilidad, el Instituto de Salud Global de Barcelona ([ISGlobal](#)), centro impulsado por "la Caixa", ha publicado un estudio que describe las **características urbanas que impulsan a las personas a elegir desplazarse a pie**, antes que usar medios de transporte motorizados, con los beneficios asociados para la salud que esto conlleva por la realización de actividad física y la disminución de los niveles de contaminación atmosférica.

La disminución de actividad física en la población ha dado lugar a problemas de salud relacionados con el tráfico, como la contaminación del aire y el ruido

La [falta de actividad física](#) se encuentra entre los diez principales factores de riesgo de mortalidad en el mundo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) [recomienda](#) que las personas adultas realicen al menos **150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada** –lo que incluye caminar–, o al menos 75 minutos de intensidad vigorosa.

El estudio –que forma parte del [Proyecto PASTA](#) (*Physical Activity through Sustainable Transport Approaches*) y que se ha publicado en la revista *Environmental Health Perspectives*– se ha realizado a partir de los datos de **7.875 personas adultas de siete ciudades europeas**: Amberes (Bélgica), Barcelona (España), Londres (Reino Unido), Örebro (Suecia), Roma (Italia), Viena (Austria) y Zúrich (Suiza).

Los participantes rellenaron un **cuestionario digital con información personal y acerca de sus hábitos de ir a pie para desplazarse**: el tiempo que caminaban cada semana, sus criterios para escoger un medio de transporte determinado o la disponibilidad de vehículo motorizado o bicicleta, entre otros. Asimismo, los investigadores recogieron la información sobre las **características del entorno urbano alrededor de sus viviendas y lugares de trabajo o estudio**, a partir de información geográfica pública.

Mireia Gascon, investigadora de ISGlobal y primera autora de la publicación, destaca que se trata del “**primer estudio** que incorpora no solo las características del entorno construido residencial, sino también las del **lugar de trabajo o estudio**, proporcionando así información relevante sobre el entorno al que están expuestas las y los participantes”.

Los resultados muestran que las personas que se desplazan más a pie son las que viven en barrios bien comunicados con **transporte público** y con un **número mayor de viviendas, servicios e instalaciones**. De hecho, vivir en un entorno urbano con estas características se asoció a un 12 % más de minutos caminados por semana, en comparación con aquellas personas que

no vivían en este tipo de entornos. Esta asociación también se encontró en el lugar de trabajo o estudio, pero el vínculo fue inferior.

Movilidad a pie y transporte público

Los participantes que decían valorar más la **seguridad, la privacidad y una menor exposición a la contaminación del aire** fueron los que caminaron más minutos a la semana. Por el contrario, las personas que tenían un nivel educativo alto y acceso a un automóvil eran la que caminaban menos. Las personas que no trabajaban o estudiaban se desplazaron a pie un 65 % más de minutos por semana, en comparación con aquellas que trabajaban a tiempo completo.

Las personas que no trabajaban o estudiaban se desplazaron a pie un 65 % más de minutos por semana

De media, **los participantes de Barcelona fueron los que caminaron más minutos por semana** (259 minutos/semana), mientras que los participantes de Amberes caminaron menos (50 minutos/semana), debido al gran uso de la bicicleta en esta ciudad.

“Aunque **moverse a pie es una forma fácil y saludable de alcanzar los niveles recomendados de actividad física**, el uso creciente de medios de transporte motorizados ha contribuido a la disminución de los niveles de actividad física entre la población en general, y ha dado lugar a otros problemas de salud relacionados con el tráfico, como la contaminación del aire y el ruido”, explica Mireia Gascon.

Mark Nieuwenhuijsen, coordinador del estudio y director de la [Iniciativa de Planificación Urbana, Medio Ambiente y Salud](#) de ISGlobal, destaca que el trabajo “respalda las conclusiones de investigaciones anteriores y proporciona nuevos hallazgos para **lograr ciudades sostenibles, saludables y habitables, de acuerdo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)**”. Estas estrategias incluyen “la mejora del entorno construido cercano a la vivienda –y también el lugar de trabajo y estudio–, con un buen servicio de

transporte público y una variada oferta de servicios”, concreta.

Referencia bibliográfica:

Mireia Gascon, Thomas Götschi, Audrey de Nazelle, Esther Gracia, Albert Ambròs, Sandra Márquez, Oriol Marquet, Ione Avila-Palencia, Christian Brand, Francesco Iacorossi, Elisabeth Raser, Mailin Gaupp-Berghausen, Evi Dons, Michelle Laeremans, Sonja Kahlmeier, Julian Sánchez, Regine Gerike, Esther Anaya-Boig, Lucint Panis, Mark Nieuwenhuijsen. Correlates of walking for travel in seven European cities: the PASTA project. *Environmental Health Perspectives*. <https://doi.org/10.1289/EHP4603>. Septiembre 2019

Copyright: **Creative Commons**

TAGS

MOVILIDAD SOSTENIBLE | CIUDADES | CAMINAR | SALUD PÚBLICA |

Creative Commons 4.0

You can copy, distribute and transform the contents of SINC. [Read the conditions of our license](#)