

## Vivir en barrios 'caminables' favorece un envejecimiento saludable

Las personas mayores que viven en barrios con más servicios y establecimientos comerciales tienen una vida menos sedentaria y realizan más desplazamientos a pie, en distancias más largas. Así se desprende de un estudio elaborado por investigadores de instituciones catalanas que pone de manifiesto cómo el diseño urbano de los diferentes barrios y municipios de la región metropolitana de Barcelona influye de manera directa en los índices de actividad física que realiza la gente mayor que reside.

UAB

1/10/2015 12:11 CEST



Una persona practica deporte en un parque de Madrid. /Sinc

El progresivo envejecimiento de la población y los elevados niveles de dependencia entre las personas mayores de 65 años suponen un problema generalizado en muchos países de Europa, que ya trabajan en la implementación de políticas de salud que promuevan el envejecimiento activo mediante el fomento de la actividad física y la movilidad saludable.

La falta de actividad física es un factor de riesgo clave de padecer obesidad,

patologías mentales, problemas cardiovasculares, distintos tipos de cáncer y artritis, responsables del 6% de la mortalidad. El estudio evidencia que el 15,5% de los mayores de 65 años pasa más de un día sin salir de casa, un dato que se amplía al 21,2% en el grupo de los mayores de 75 años, con tasas aún más elevadas entre las mujeres mayores (25,5%). En este contexto, caminar se presenta como una actividad preventiva adecuada, segura y accesible para las personas mayores.

---

La falta de actividad física es un factor de riesgo clave de padecer obesidad, patologías mentales, problemas cardiovasculares, distintos tipos de cáncer y artritis

Ahora, un estudio elaborado por Carmen Miralles, investigadora del Institut de Ciència i Tecnologia Ambientals (ICTA-UAB), y Oriol Marquet, del Departamento de Geografía de la Universidad Autónoma de Barcelona, analiza cómo la tipología del entorno urbano –y no solo la edad y el género– puede influir en el número de desplazamientos de las personas mayores y, por tanto, en los niveles de actividad física realizados durante sus caminatas.

La investigación, publicada en *Social Science & Medicine*, se llevó a cabo en 164 municipios de la región metropolitana de Barcelona mediante una amplia encuesta a 12.000 personas residentes en barrios catalogados como ‘vitales’ (muy transitados con comodidades, instalaciones y servicios cercanos) y ‘no vitales’ (más aislados, dispersos y poco transitados).

Los resultados confirman que vivir en un entorno urbano vital contribuye a la construcción de hábitos de movilidad saludable, dado que la proximidad a los destinos y la presencia de gente paseando por la calle anima a las personas mayores a hacer más salidas de casa, lo que implica caminar más a menudo y durante más minutos que los que viven en zonas ‘no vitales’.

Esta relación directa entre la vitalidad / ‘caminabilidad’ del barrio y el envejecimiento activo tiene una incidencia más marcada en los hombres de edad avanzada que en las mujeres. En concreto, en los barrios ‘no vitales’, el 20% de los hombres mayores de 75 años son personas ‘inmóviles’ (no salen

de casa) mientras que en los 'vitales' la cifra disminuye hasta el 13%. Del mismo modo, los hombres que viven en zonas consideradas como 'vitales' realizan al día un 11,3% más de viajes que los que residen en áreas más aisladas.

---

Vivir en un entorno urbano vital contribuye a la construcción de hábitos de movilidad saludable

### Más pasos en cada desplazamiento

Los mayores de 65 años que viven en barrios 'vitales' caminan por un 76,7% de sus desplazamientos, una cifra que se reduce al 56,8% en las zonas 'no vitales'. Por el contrario, el coche particular se utiliza solo en el 10,2% de los desplazamientos originados en los barrios 'vitales', mientras que la cifra aumenta hasta el 20,3% en el caso los barrios 'no vitales'.

Los resultados evidencian que los hombres caminan más minutos que las mujeres (86,6 frente 57,7 minutos respectivamente). Vivir en un entorno 'vital' significa andar un 20% más, ya que se dedica una media de 4,8 minutos más diarios a los desplazamientos a pie (72,1 minutos en las áreas vitales y 67,3 minutos en las no vitales) .

Al final de la semana, estos residentes han caminado casi 34 minutos más. De esta manera, se puede establecer que los que viven en barrios 'vitales' son más propensos a alcanzar la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de andar 30 minutos al día para garantizar un envejecimiento activo y saludable.

#### Referencia bibliográfica:

Marquet, O.a , Miralles-Guasch, C.b. "Neighbourhood vitality and physical activity among the elderly: The role of walkable environments on active ageing in Barcelona, Spain". *Social Science & Medicine*. 2015, vol. 135, p. 24-30 <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.04.016>

Copyright: **Creative Commons**

TAGS

ANDAR |

PERSONAS MAYORES |

HÁBITOS SALUDABLES |

**Creative Commons 4.0**

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