

EMBARGADA HASTA EL 18 DE SEPTIEMBRE DE 2019 A LAS 00.01 AM CEST

Un amplio estudio muestra cómo las ciudades pueden fomentar los desplazamientos a pie

Coincidiendo con la Semana Europea de la Movilidad, una investigación hecha en siete urbes europeas se centra en la movilidad a pie, una estrategia para aumentar la actividad física

Barcelona, 18 de septiembre de 2019 - ¿Cómo se puede **diseñar las 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 [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 –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), Zúrich (Suiza).

Las y 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, las y 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 expuestos las y los participantes".

Movilidad a pie y transporte público

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 y/o estudio, pero el vínculo fue inferior.

Las y 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.

De media, **las y los participantes de Barcelona fueron los que caminaron más minutos por semana** (259 minutos por semana), mientras que los participantes de Amberes caminaron menos (50 minutos por 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 sobre **el papel de la planificación urbana y del transporte en la promoción de la movilidad a pie**, y proporciona nuevos hallazgos para ayudar a **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

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

Sobre ISGlobal

El Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) es el fruto de una innovadora alianza entre “la Caixa” e instituciones académicas y gubernamentales para contribuir al esfuerzo de la comunidad internacional con el objetivo de afrontar los retos de la salud en un mundo globalizado. ISGlobal consolida un nodo de excelencia basado en la investigación y la asistencia médica que tiene su origen en los ámbitos hospitalario (Hospital Clínic y Parc de Salut MAR) y académico (Universidad de Barcelona y Universitat Pompeu Fabra). Su modelo de trabajo apuesta por la traslación del conocimiento generado por la ciencia a través de las áreas de Formación y Análisis y Desarrollo Global. ISGlobal es miembro del Programa CERCA de la Generalitat de Catalunya.

Prensa ISGlobal

Marta Solano
marta.solano@isglobal.org
0034 93 214 73 33 / 0034 661 45 16 00

Carolina Pozo
carolina.pozo@isglobal.org
0034 93 214 73 33 / 0034 696 91 28 41

Una iniciativa de:

