

EMBARGADA FINS EL 18 DE SETEMBRE DE 2019 A LES 00.01 AM CEST

Un ampli estudi mostra com les ciutats poden fomentar els desplaçaments a peu

Coincidint amb la Setmana Europea de la Mobilitat, una recerca feta en set poblacions europees es centra en la mobilitat a peu, una estratègia per augmentar l'activitat física

Barcelona, 18 de setembre de 2019 – **Com es pot dissenyar les ciutats perquè les persones realitzin més activitat física?** Coincidint amb la Setmana Europea de la Mobilitat, l'Institut de Salut Global de Barcelona ([ISGlobal](#)), centre impulsat per "la Caixa", ha publicat un estudi que descriu les **característiques urbanes que impulsen les persones a triar desplaçar-se a peu**, abans que utilitzar mitjans de transport motoritzats, amb els beneficis associats per a la salut que això comporta per la realització d'activitat física i la disminució dels nivells de contaminació atmosfèrica.

La [manca d'activitat física](#) es troba entre els deu principals factors de risc de mortalitat al món. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) [recomana](#) que les persones adultes realitzin almenys **150 minuts setmanals d'activitat física d'intensitat moderada –que inclou caminar–**, o almenys 75 minuts d'intensitat vigorosa.

L'estudi –que forma part del [Projecte PASTA](#) (*Physical Activity through Sustainable Transport Approaches*) i que s'ha publicat a la revista *Environmental Health Perspectives*– s'ha realitzat a partir de les dades de **7.875 persones adultes de set ciutats europees**: Anvers (Bèlgica), Barcelona (Espanya), Londres (Regne Unit), Örebro (Suècia), Roma (Itàlia), Viena (Àustria) i Zuric (Suïssa).

Les i els participants van omplir un **qüestionari digital amb informació personal i els seus hàbits de moure's a peu per desplaçar-se**: el temps que caminaven cada setmana, els seus criteris per escollir un mitjà de transport determinat, o la disponibilitat de vehicle motoritzat o bicicleta, entre d'altres. Així mateix, les i els investigadors van recollir informació sobre les **característiques de l'entorn urbà al voltant dels seus habitatges i llocs de treball o estudi**, a partir d'informació geogràfica pública.

Mireia Gascon, investigadora d'ISGlobal i primera autora de la publicació, destaca que es tracta del "**primer estudi** que incorpora no només les característiques de l'entorn construït residencial sinó també les del **lloc de treball o estudi**, proporcionant així informació rellevant sobre l'entorn al qual estan exposats les i els participants".

Mobilitat a peu i transport públic

Els resultats mostren que les persones que es desplacen més a peu són les que viuen en barris ben comunicats amb **transport públic** i amb **un nombre més alt d'habitatges, serveis i instal·lacions**. De fet, viure en un entorn urbà amb aquestes característiques es va associar a un 12% més de minuts caminats per setmana, en comparació amb aquelles persones que no vivien en aquest tipus d'entorns. Aquesta associació també es va trobar en el lloc de treball i/o estudi, però el vincle va ser inferior.

Les i els participants que deien valorar més la **seguretat, la privacitat i una menor exposició a la contaminació de l'aire** van ser els que van caminar més minuts a la setmana. Per contra, les persones que tenien un nivell educatiu alt i accés a un automòbil eren la que caminaven menys. Les persones que no treballaven o estudiaven es van desplaçar a peu un 65% més de minuts per setmana, en comparació amb aquelles que treballaven a temps complet.

De mitjana, **les i els participants de Barcelona van ser els que van caminar més minuts per setmana** (259 minuts per setmana), mentre que els participants d'Anvers van caminar menys (50 minuts per setmana), a causa del gran ús de la bicicleta en aquesta ciutat.

"Encara que **moure's a peu és una forma fàcil i saludable d'assolir els nivells recomanats d'activitat física**, l'ús creixent de mitjans de transport motoritzats ha contribuït a la disminució dels nivells d'activitat física entre la població en general, i ha donat lloc a altres problemes de salut relacionats amb el trànsit, com la contaminació de l'aire i el soroll", explica Mireia Gascon.

Mark Nieuwenhuijsen, coordinador de l'estudi i director de la [Iniciativa de Planificació Urbana, Medi Ambient i Salut](#) d'ISGlobal, destaca que el treball "dona suport a les conclusions de recerques anteriors sobre el **paper de la planificació urbana i del transport en la promoció de la mobilitat a peu**, i proporciona noves evidències per ajudar a **aconseguir ciutats sostenibles, saludables i habitables, d'acord amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS)**". Aquestes estratègies inclouen "la millora de l'entorn construït proper a l'habitatge –i també el lloc de treball i estudi–, amb un bon servei de transport públic i una variada oferta de serveis", concreta.

Referència

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>. Setembre 2019

Sobre ISGlobal

L'Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal) és el fruit d'una aliança innovadora entre "la Caixa" i institucions acadèmiques i governamentals per contribuir a l'esforç de la comunitat internacional amb l'objectiu de fer front als reptes de la salut en un món globalitzat. ISGlobal consolida un node d'excel·lència basat en la recerca i l'assistència mèdica que té el seu origen en els àmbits hospitalari (Hospital Clínic i Parc de Salut MAR) i acadèmic (Universitat de Barcelona i Universitat Pompeu Fabra). El seu model de treball aposta per la translació del coneixement generat per la ciència a través de les àrees de Formació i Anàlisi i Desenvolupament Global. ISGlobal és membre 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:

