



RESUMEN DE INVESTIGACIÓN - ABRIL 2016

Actividad Física en Áreas Urbanas

Evidencia de estudio internacional resalta la necesidad de barrios más caminables

Introducción

La inactividad física se ha relacionado con diabetes, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer. Es un problema global, se estima que es responsable de más de 5 millones de muertes al año a nivel mundial. Los adultos tienden a ser más activos cuando viven en áreas con mayor densidad de personas, y están cerca a tiendas, servicios, restaurantes, transporte público y parques, en comparación con residentes de áreas menos caminables. Sin embargo, la evidencia sobre la asociación entre características relacionadas con la transitabilidad a pie o "walkability" (entorno físico construido) y la actividad física, no siempre ha sido consistente.

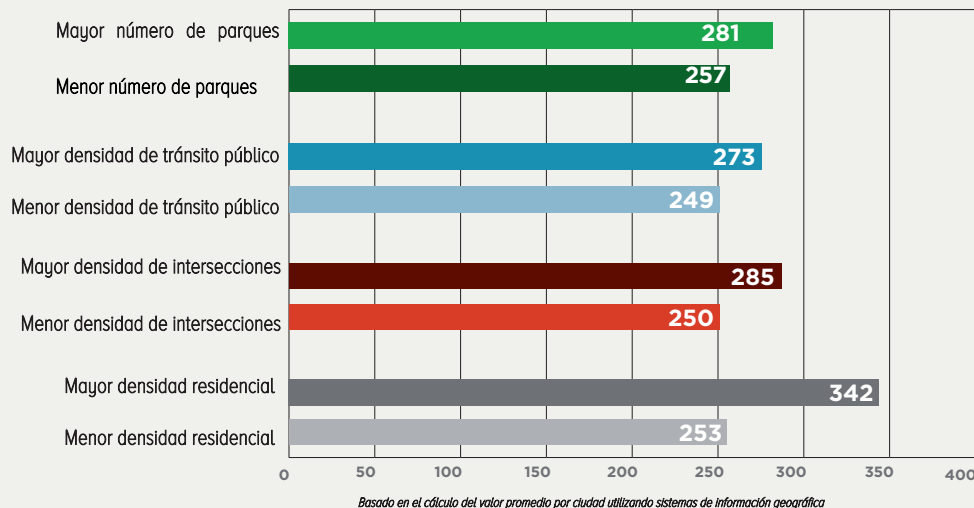
El propósito de este estudio internacional de 6,822 adultos fue mejorar la calidad de la evidencia. Los barrios incluidos en este estudio variaron en relación con el nivel socio-económico y la transitabilidad a pie. El estudio utilizó sistemas de información geográfica (GIS, por sus siglas en inglés) para medir la densidad residencial, número de intersecciones en las calles, paradas de transporte público, número de parques, uso mixto del suelo, y los puntos de transporte público más cercanos. La actividad física se midió con pequeños dispositivos electrónicos, llamados acelerómetros, usados con un cinturón alrededor de la cintura durante una semana para registrar el movimiento cada minuto.

El estudio incluyó participantes de 14 ciudades y regiones circundantes de 10 países: Bélgica (Gante), Brasil (Curitiba), Colombia (Bogotá), República Checa (Olomuc), Dinamarca (Aarhus), China (Hong Kong), México (Cuernavaca), Nueva Zelanda (North Shore, Waitakere, Wellington y Christchurch), el Reino Unido (Stoke-on-Trent), y Estados Unidos (Seattle, WA y Baltimore, MD).

Hallazgos Principales

- La densidad residencial, el número de paradas de transporte público, el número de intersecciones y el número de parques dentro de una distancia caminable se identificaron como las características del barrio más favorables para la actividad física.
- Cada una de estas características favorables para la actividad física, se relacionó de manera independiente con la actividad física. Las relaciones con la actividad física también fueron lineales; por ejemplo, cuanto mayor fue el nivel de densidad residencial, mayor fue el nivel de actividad física.
- Los adultos que vivían en los barrios más favorables para la actividad física hicieron 48 a 89 minutos más de actividad física por semana que aquellos que vivían en barrios menos favorables para la actividad física. Esta diferencia es mucho mayor que la reportada en otros estudios.
- Las relaciones entre las características del barrio y la actividad física de los residentes fueron generalmente similares a través de las diversas ciudades.
- El uso mixto del suelo y los puntos de transporte público más cercanos no tuvieron una asociación significativa con los niveles de actividad física.

Minutos semanales de actividad física moderada a vigorosa de acuerdo a las características del barrio



Conclusiones e implicaciones

En general, el uso único de mediciones objetivas de las características del barrio y de actividad física, aumenta la precisión y credibilidad de los resultados de este estudio.

- La similitud de los hallazgos a través de varias ciudades y varios grupos socio-económicos sugiere que el cambio de los entornos físicos construidos es una solución que puede ser implementada para mejorar la salud a nivel internacional.
- Este estudio refuerza los llamados previos a abordar la prevención de las principales enfermedades crónicas mediante cambios en las políticas de planeación urbana, transporte público, y desarrollo de parques e instalaciones recreativas que aumenten la actividad física.
- Vivir en un barrio favorable para la actividad física puede proveer entre 32 y 59% de los 150 minutos de actividad física semanal recomendados para los adultos para mantener una buena salud.
- Debido a que las relaciones entre las características de los barrios favorables para la actividad física y el nivel de actividad física fueron lineales, se puede esperar que cada mejora en el entorno físico construido incremente la actividad física, independientemente del nivel de actividad física inicial de los residentes de esa ciudad.
- Las grandes diferencias en actividad física entre los participantes que vivían en los barrios más favorables para la actividad física y los que vivían en barrios menos favorables, proveen una fuerte justificación para que las agencias de salud pública trabajen con otros sectores, particularmente con los sectores de planeación urbana, parques y recreación, y transporte, con el fin de crear ciudades más saludables.

- Hacer ciudades más favorables para la actividad física puede ser una parte importante de las soluciones a largo plazo y sostenibles para los problemas globales de morbilidad y mortalidad asociada a la inactividad física.
- Se requiere un enfoque integral que incremente las características de transitabilidad tanto como sea posible para diseñar barrios favorables para la actividad física.

Acerca del estudio

La Red Internacional de Actividad Física y Medio Ambiente (IPEN, por sus siglas en inglés) desarrolló este estudio. El Instituto Nacional del Cáncer del Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos, proporcionó la financiación para la coordinación del estudio. Los estudios realizados en cada país fueron financiados por diferentes entidades.

Este resumen de investigación está basado en: Sallis J, Cerin E, Conway T, Adams M, Frank L, Pratt M, Salvo D, Schipperijn J, Smith G, Cain K, Davey R, Kerr J, Lai P, Mitáś J, Reis R, Sarmiento O, Schofield G, Troelsen J, Van Dyck D, De Bourdeaudhuij I, y Owen N. Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. *The Lancet*. April 2016.

El estudio completo está disponible en: [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(15\)01284-2/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(15)01284-2/abstract)

Para mayor información, por favor visite:

www.ipenproject.org

y <http://activelivingresearch.org/blog/2016/03/designing-global-cities-active-living>

Únase a la conversación en Twitter usando #GlobalActiveCities.