

E S C U E L A

PLAN AIRE
Curso avanzado de
espacio público

D E

MÓDULO
4. Entorno
saludable

TEMÁTICA
4.1. Evidencias
científicas

E S P A C I O

P Ū -

4.1 B L I C O

La Escuela de Espacio Público es un proyecto creado e impulsado por la Red de Ciudades que Caminan, entidad sin ánimo de lucro compuesta por ayuntamientos, diputaciones y otras administraciones públicas que tienen como objetivo común recuperar espacio

público y poner en valor el caminar como modo de desplazamiento. La propiedad intelectual de este cuaderno pertenece a su autora y a la Asociación Red de Ciudades que Caminan, inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones con número 605087. ©2024

ciudadesquecaminan.org/escuela-espacio-publico | admin@eep.ciudadesquecaminan.org | +34 606456917



E
E P





Susana Aznar Laín

CATEDRÁTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y
SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE
CASTILLA-LA MANCHA

Doctora en Actividad Física y Salud por la Universidad de Bristol (Inglaterra).
Master en Actividad Física y salud (Inglaterra) Experta en Ejercicio Físico y
Salud (American College of Sports Medicine).

El enfoque ecológico de salud en sus investigaciones siempre está presente, por
ello la actividad física se plantea desde un enfoque multi-modal, donde el entorno
y otras conductas del estilo de vida tienen gran relevancia. Ha trabajado desde
la comunidad para promover la actividad física y la implantación de programas de
ejercicio en los centros educativos y sanitarios.

También ha trabajado en el proyecto europeo Supporting Policy and Action for
Active Environments (SPACE) colaborando en varias publicaciones internacionales al
respecto. Ha dirigido el proyecto nacional y regional PACO Y PACA, que ha recibido
premios nacionales y europeos y actualmente dirige el proyecto PACO y PACA 2.0
incluyendo trabajo de intervención cualitativo con técnicas de photovoice.

Esta Temática se centra en las evidencias científicas de la relación del entorno y la salud. Definiremos que es un entorno saludable y profundizaremos en algunas características de los entornos que promueven la actividad física (AF). Posteriormente, explicaremos la relación entre movilidad y salud y en cómo la caminabilidad y el diseño urbano de los entornos son tan importantes para promover la conducta de la AF y contribuir en el cumplimiento de las recomendaciones de AF y salud.

Por último, se incluye el marco referencial europeo de la relevancia del diseño de entornos urbanos que mejoren la salud y el bienestar, y como éste está articulado en España a través de la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP) en coordinación con el Ministerio de Sanidad.

01. ¿Qué es un entorno saludable?	6
02. ¿Por qué promover entornos activos?	9
03. Relación entre movilidad y salud	14
04. La importancia del entorno para cumplir con las recomendaciones de AF para mantener o mejorar la salud	21
04.01. <i>Sit less.</i> Sentarse menos	
04.02. <i>Walk more.</i> Moverse más	
04.03. <i>Exercise.</i> Practicar ejercicio físico	
04.04. Importancia de los pasos que damos al día	
04.05. Recomendaciones de AF Ministerio de Sanidad en España	
04.06. Aspectos a considerar en las recomendaciones de actividad física y su relación con los entornos	
04.07. Recomendaciones de AF Organización Mundial de la salud (OMS)	
05. Marco referencial Europeo de la relevancia al diseño de entornos urbanos que mejoren la salud y el bienestar	38
05.01. Hacia Rutas Saludables. Guía para el diseño, implementación y evaluación de un Plan de Ruta(s) Saludable(s)	
05.02. Guía PACO y PACA (Pedalea y Anda al Cole y Pedalea y Anda a Casa)	
05.03. Guía para desarrollar programas de actividad física multicomponente en recursos comunitarios y locales	
05.04. Común denominador	
06. Para saber más	49
07. Imprescindibles	53
07.01. Steven Blair	
08. Glosario	55

01. ¿Qué es un entorno saludable?

01. ¿Qué es un entorno saludable?

Un entorno saludable será aquel que contribuya al bienestar individual y colectivo, favoreciendo el desarrollo humano sostenible. Un municipio saludable es aquel que da una alta prioridad a la salud en todas sus actuaciones. Cualquier municipio puede ser saludable si se compromete con la salud, tiene una estructura para trabajar por ella y comienza un proceso para conseguir más salud. Es importante tener presente que la salud es algo más que la ausencia de enfermedad o la actividad curativa de los servicios sanitarios. La salud puede crearse si el entorno donde vivimos nos facilita estilos de vida más sanos. Los lugares donde vivimos moldean nuestros hábitos y en consecuencia nuestra salud.

«Los lugares donde vivimos moldean nuestros hábitos y en consecuencia nuestra salud».

Cuando hablamos de entornos saludables es obligada la referencia al *Plan Estratégico de Salud y Medio Ambiente 2022-2026* del Ministerio de Sanidad y del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico¹, donde se aborda de forma integral las influencias entre la salud y el medio ambiente. El objetivo principal de promover entornos saludables es generar hábitats que ayuden a mejorar la salud de la población y a reducir los riesgos asociados a la exposición a factores ambientales, así como a afrontar los desafíos del cambio climático.

Entre las líneas de intervención del Plan, referidas a la prevención y protección de la salud en el marco de las Ciudades Saludables, destaca el objetivo definido y orientado a:

Impulsar, desde el ámbito de la planificación urbana y rural, que se tengan en cuenta los elementos necesarios para mejorar las condiciones de salud y bienestar de la ciudadanía a la vez que se lucha contra el cambio climático; favoreciendo la vida activa, la convivencia, la igualdad de oportunidades y la equidad. Propiciar entornos ambientalmente más sostenibles, socialmente más inclusivos, económicamente más competitivos y saludables

¹ <https://www.sanidad.gob.es/organizacion/planesEstrategias/pesma/home.htm>



Caminar, jugar, socializar, ir en bicicleta o en patinete son prácticas que nos hacen más felices y mejoran nuestra salud; sin embargo no todo los entornos nos lo ponen tan fácil como este ejemplo de Vilagarcía de Arousa.

En su tercer apartado se destaca la importancia de

Promover una movilidad sostenible multimodal alternativa al coche privado y formas de movilidad activa (desplazamientos a pie y uso de la bicicleta).

En esta Temática nos centraremos en concreto en los beneficios de la AF y en la necesidad de crear entornos activos a través de un buen diseño urbano favorecedor de la movilidad activa (fundamentalmente, desplazarse caminando y en bicicleta) y de la intermodalidad con el transporte público. También veremos como actuaciones que favorecen un cambio de cultura hacia la movilidad activa pueden ayudar a crear comunidades más saludables, más activas y con mejor calidad de vida.

02. ¿Por qué promover entornos activos?

02. ¿Por qué promover entornos activos?

La AF regular está asociada a una vida más saludable y longeva. Está demostrado que la AF regular ayuda a prevenir y tratar enfermedades no transmisibles (ENT), como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y cáncer de mama y colon. También ayuda a prevenir la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

Actualmente los niveles de inactividad en la población son demasiado elevados. La inactividad física durante los primeros años de vida está reconocida actualmente como un importante factor coadyuvante en el incremento de los niveles de obesidad y de otros trastornos médicos graves que se observan en niñas, niños y adolescentes. La evidencia científica señala que, practicada con regularidad, la AF en la infancia y adolescencia genera una serie de beneficios que incluyen:

- Mejora la forma física, la función cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la masa ósea y, además, disminuye la grasa corporal y ayuda a mantener un peso saludable.
- Mejora la salud mental: mejora la autoestima, reduce los síntomas de ansiedad y depresión y disminuye el estrés. Además, es divertido y ayuda a sentirse más feliz. Ofrece oportunidades de socialización y el aprendizaje de habilidades.
- Aumenta la concentración, lo que contribuye a tener mejores resultados académicos.
- Favorece un crecimiento y desarrollo saludable.
- Mejora las habilidades motrices, la postura y el equilibrio.
- Disminuye el desarrollo de factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas en la vida adulta como enfermedades del corazón, hipertensión, diabetes tipo 2, hipercolesterolemia (colesterol elevado), obesidad u osteoporosis, ya que muchos de estos factores pueden desarrollarse en las primeras etapas de la vida.

Para población adulta, la evidencia científica demuestra que la actividad física practicada con regularidad, es decir, todos o casi todos los días de la semana:

- Ayuda a mantenerse ágil físicamente. Fortalece los músculos mejorando la capacidad funcional. También, previene la pérdida de masa ósea (osteoporosis).



Si para la población adulta la ciudad es el gimnasio, para la infancia el barrio, el vecindario, es el patio de juegos.

- Mejora el bienestar mental, reduce los síntomas de ansiedad y estrés, mejora el sueño y reduce el riesgo de depresión. Además, aumenta la percepción de bienestar y satisfacción con el propio cuerpo.
- Mejora la función cognitiva, y reduce el riesgo de deterioro cognitivo, incluyendo la Enfermedad de Alzheimer.
- Fomenta la sociabilidad y aumenta la autonomía y la integración social, especialmente en personas con discapacidad.
- Contribuye a mantener un peso adecuado y reducir la adiposidad; la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso.
- Reduce el riesgo de desarrollar:
 - Obesidad.
 - Diabetes tipo 2.
 - Enfermedades cardiovasculares.
 - Hipertensión arterial.
 - Cáncer de mama, colon, vejiga, endometrio, estómago, riñón y esófago.
 - Hipercolesterolemia (colesterol elevado), aumentando el colesterol “bueno” (HDL) y disminuyendo el “malo” (LDL).



Además de la movilidad activa el espacio público puede ofrecer espacios para otro tipo de actividad física, como en esta supermanzana de Valencia. Fuente de la imagen: *Las Provincias*.

En las personas adultas mayores, además de los beneficios ya mencionados, la actividad física:

- Disminuye el riesgo de caídas.
- Mejora la evolución de algunas enfermedades crónicas una vez se han desarrollado, como diabetes (ayudando a controlar los niveles de azúcar), hipertensión arterial, hipercolesterolemia u obesidad.
- Reduce la mortalidad por todas las causas y la mortalidad cardiovascular.

Muchos de estos beneficios también aluden a personas adultas con discapacidad.



Para favorecer la actividad física cotidiana en el día a día de las personas mayores es esencial que su entorno sea caminable, tanto en el medio urbano como en el rural y en las travesías. Fuente de la imagen: Diputación de Pontevedra.

Es necesario hacer llegar al estado municipal a la opinión pública y expresar nuestras capacidades técnicas para hacer seguimiento del proceso de cambio de paradigma del espacio público con acciones eficaces para influir en la opinión pública. Participando y colaborando activamente e integrando con la mano ambas con fundamentos y al punto de partida de cualquier procedimiento estratégico.

94.92. La representación. El movimiento asociativo

La participación del movimiento asociativo que representa a vecinos y vecinas, comerciantes, empresarios y emprendedores y otros actores sociales de un territorio y

ESCUELA DE
ESPACIO PÚBLICO

Contenido exclusivo para personas vinculadas a entidades asociadas a la Red de Ciudades que Caminan.

Consulta cómo integrar a tu municipio o Diputación en [nuestra página web](#) o pregunta por los cursos de la escuela en: secretaria@eep.ciudadesquecaminan.org

El movimiento asociativo es el conjunto de personas que se unen para defender sus intereses y promover el bien común. Este movimiento es el que impulsa y organiza las acciones de participación ciudadana y contribuye a difundir el estado para que sea nuestra realidad. Del sector comercial, a través de medios de transporte compartido, defendiendo y haciendo que el proceso transformador, el nuevo modelo de movilidad.

Hay que aprovechar el tejido asociativo para realizar procesos participativos de todo estado o, incluso, como actor en el proceso de participación asociativa en territorios constituidos y grupos informales o colectivos "ad hoc", sobre todo en entornos en los que se afirma que existe un movimiento organizado (vecinos, comerciantes, etc.).