



**ciudades  
activas  
entornos  
para una  
vida  
saludable**

**X Convención NAOS**

Madrid, 7 de noviembre de 2016

**murua**  
active people active places



<http://economiaenchandal.com>

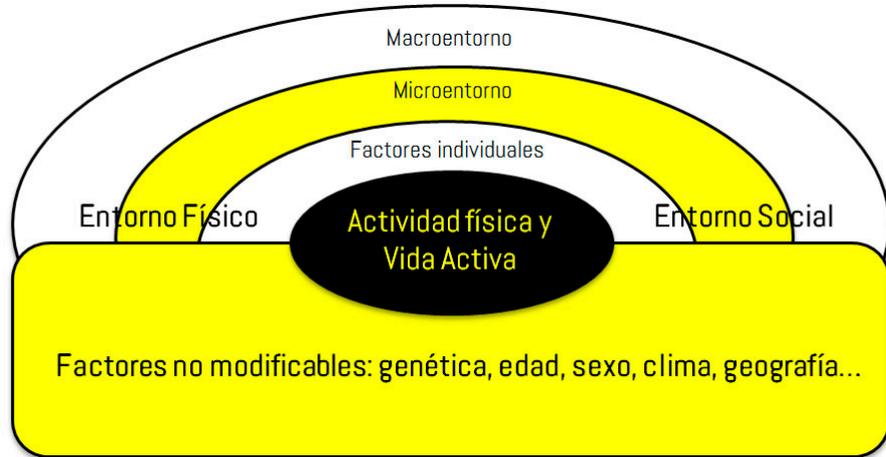


[juanma@murua.eu](mailto:juanma@murua.eu)



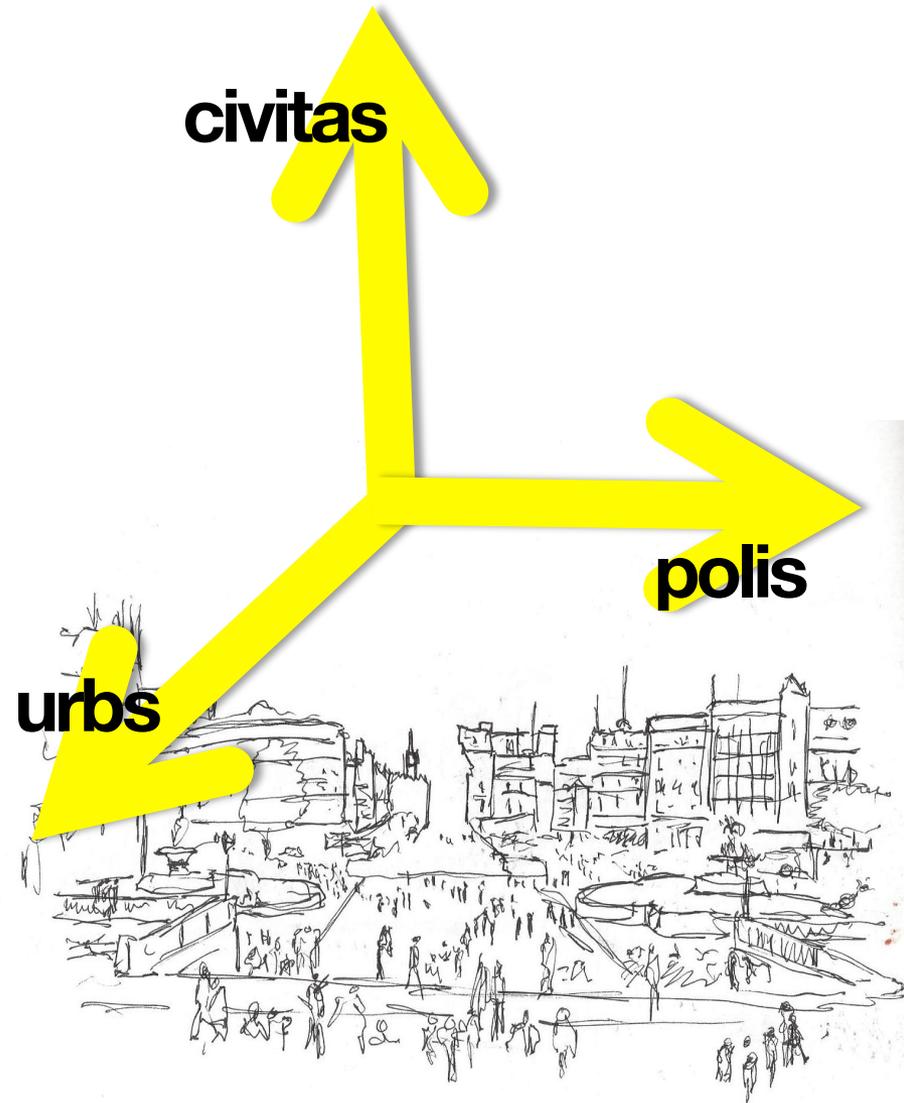
[@juanmamurua](https://twitter.com/juanmamurua)

# enfoque socioecológico



Desde este enfoque socioecológico, el **entorno físico** (natural y construido) y el **entorno social** de las personas son aspectos clave a considerar a la hora de promocionar la Actividad Física ya que condicionan directamente las actitudes y comportamientos de las personas a la hora de llevar estilos de vida más activos o inactivos.

# hábitat social



# urbanismo salud

BMJ

Helping doctors make better decisions

Research Education News Comment Multimedia Careers

Search all BMJ news articles From 1840 Jan To 2014 Jan

BMJ investigation reveals the "cosy relationship" between the alcohol industry and the UK government. Find out more

## NEWS

### BMJ readers choose the "sanitary revolution" as greatest medical advance since 1840

BMJ 2007; 334 doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.39097.611806.DB> (Published 18 January 2007)

Cite this as: BMJ 2007;334:111.2

Other anaesthesia Infectious diseases

Article Related content Read responses (3) Article metrics

Get access to this article and all of [bmj.com](http://bmj.com) for the next 14 days

[Sign up for a 14 day free trial today](#)

Access to the full text of this article requires a subscription or payment. Please log in or subscribe below.

Annabel Ferriman

Author Affiliations

More than 11 300 readers of the *BMJ* chose the introduction of clean water and sewage disposal—the "sanitary revolution"—as the most important medical milestone since 1840, when the *BMJ* was first published. Readers were given 10 days to vote on a shortlist of 15 milestones, and sanitation topped the poll, followed closely by the discovery of antibiotics and the development of anaesthesia.

## PDF

Easy Read

Respond to this article

Tweet 3

+1 0

Like 1

## Services

Email to friend

Download to citation manager

Add article to BMJ portfolio

Request permission

## Email Alerts

Email me when this article is cited

Email me when responses are posted

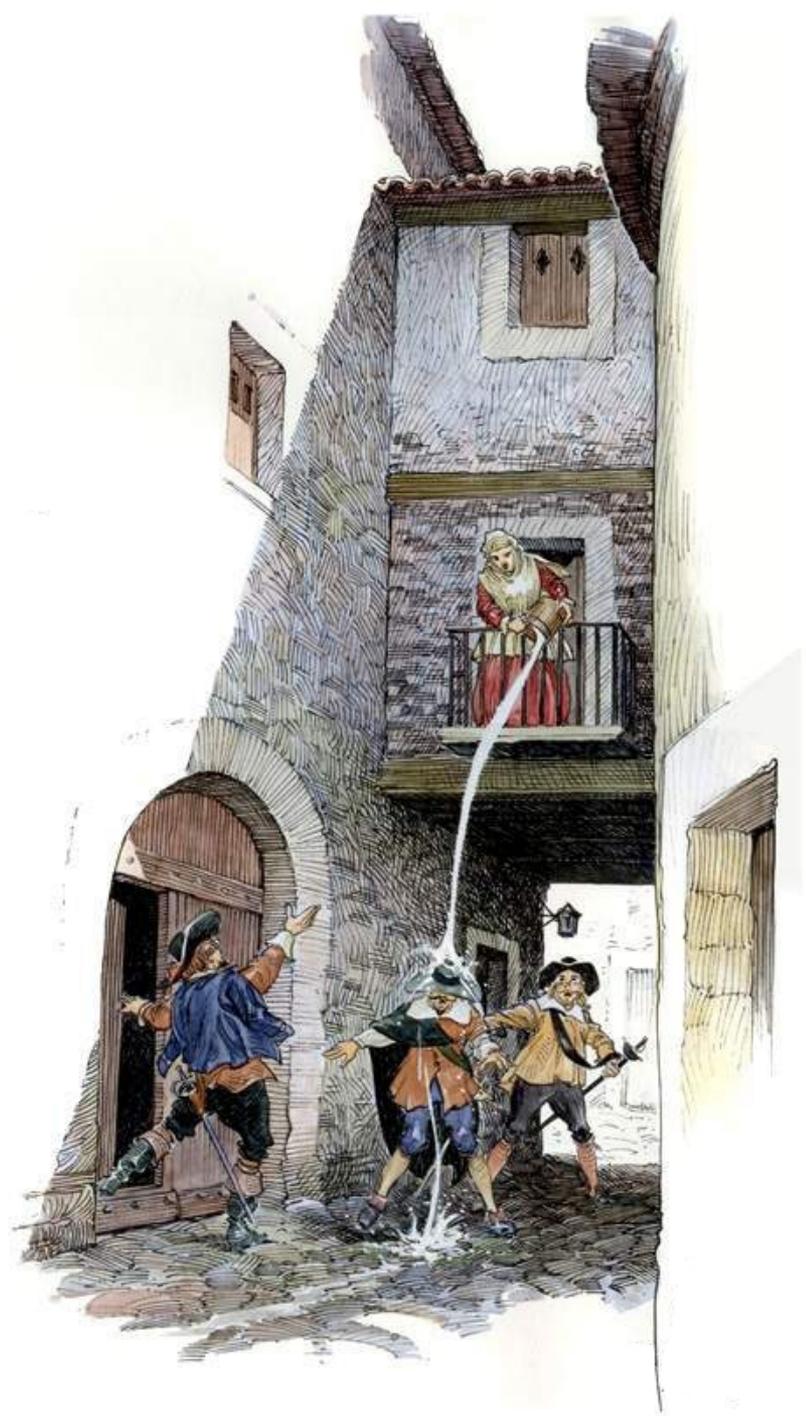
Email me when a correction is posted

## Citations

Find similar articles in PubMed

Articles by Annabel Ferriman

Citing articles via Web of Science (25)





**epidemia  
del  
futuro**



¿del futuro?

# nuevos soluciones

# problemas nuevas



## Your Neighborhood Is Why You're Fat

And it's also why you're not. Data shows that there is something as important as what you eat to your overall health: how where you live is laid out.



# The Jubilee Line of Health Inequality

Travelling east from Westminster, each tube stop represents up to one year of male life expectancy lost at birth (2002-06)



London Health Observatory

Male Life Expectancy  
78.6 (CI 76.0-81.2)

Female Life Expectancy  
84.6 (CI 82.5-86.7)

Westminster

Waterloo

Southwark

London Bridge

Bermondsey

Canada Water

Canary Wharf

North Greenwich

Canning Town

Male Life Expectancy  
72.8 (CI 71.1-74.6)

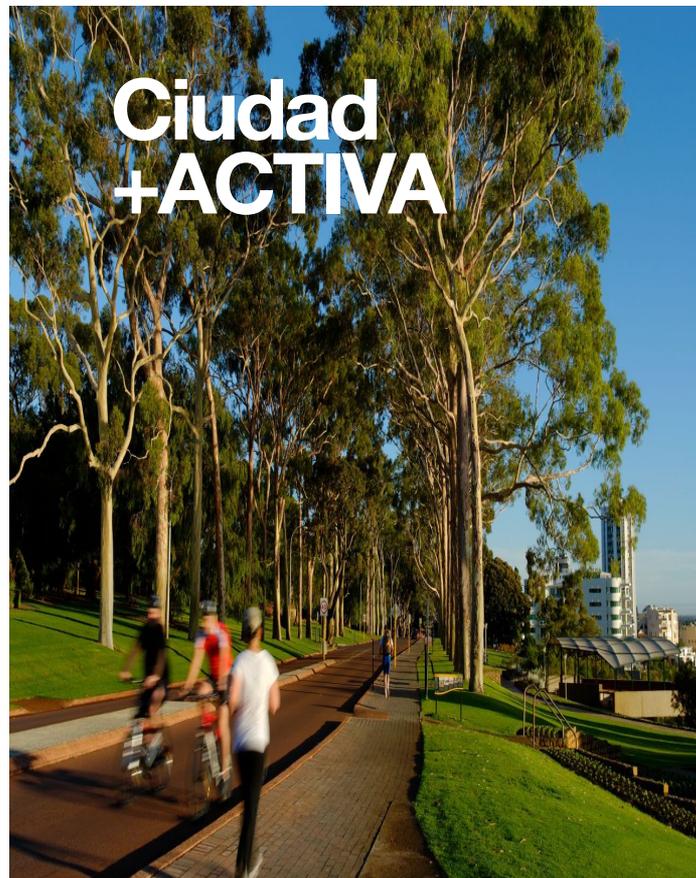
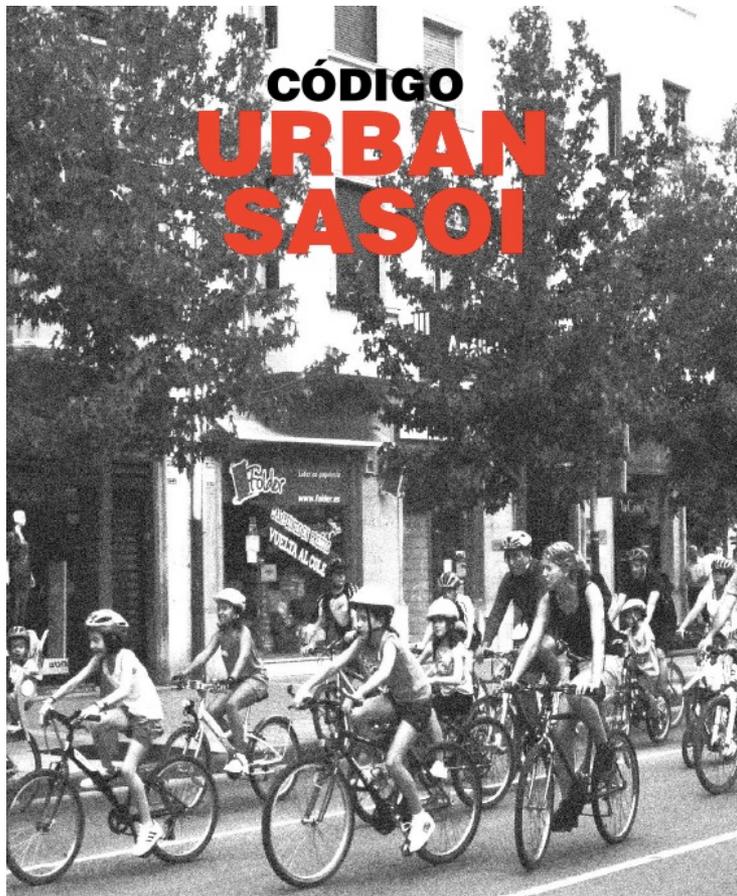
Female Life Expectancy  
81.4 (CI 79.3-83.6)

tu código postal  
es más importante  
para tu salud que  
tu código genético

Jubilee Line

Electoral wards just a few miles apart geographically have life expectancy spans varying by years. For instance, there are eight stops between Westminster and Canning Town on the Jubilee Line – so as one travels east, each stop, on average, marks up a year of shortened lifespan. <sup>1</sup>

# proyectos referencia



# urbanismo activo



Código Urban Sasoi  
(Irun – Gipuzkoa)

ciudad compacta  
ciudad diversa  
diseño para las personas  
distancias cortas  
accesibilidad  
seguridad  
escala humana

## claves

## ámbitos de intervención

movilidad activa  
usos del suelo  
espacio público atractivo  
“diseño activo” de edificios  
equipamientos para la actividad

# movilidad

Probablemente sea la movilidad el ámbito en el que mayor capacidad tienen las ciudades para incidir sobre los comportamientos sedentarios de su población. Un modelo de movilidad que impulse los desplazamientos a pie o en bicicleta facilitará mayores niveles de actividad física en las actividades cotidianas, favoreciendo una “vida activa”.

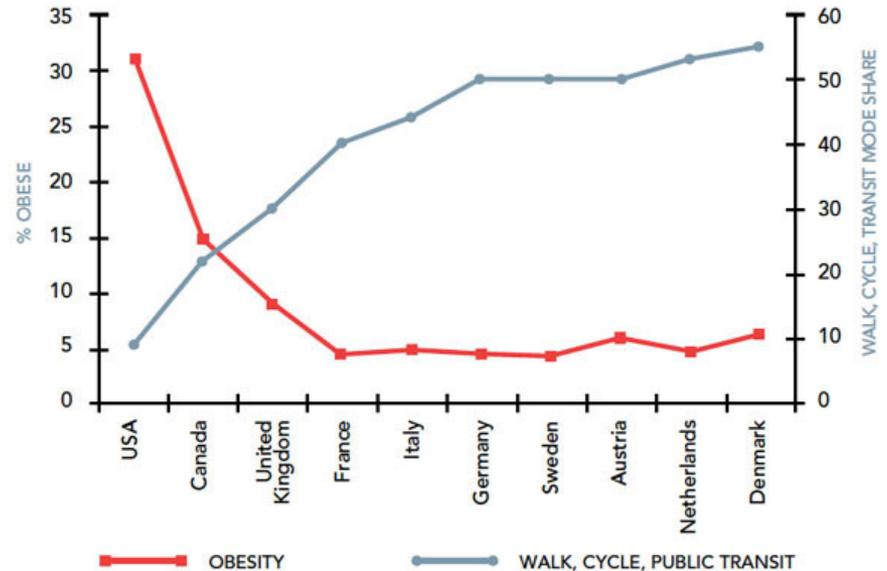
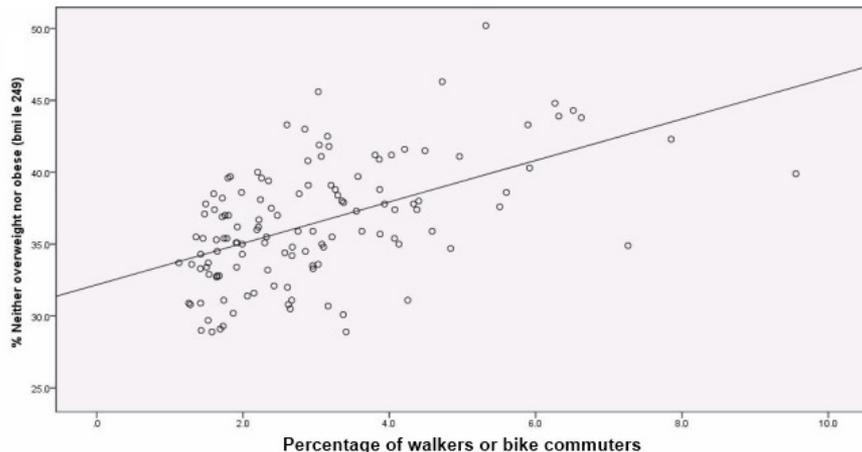


Gráfico de dispersión de caminantes / ciclistas en áreas metropolitanas correlacionados con los pesos saludables:



Un análisis del Centers for Disease Control and Prevention (USA) sobre 126 áreas metropolitanas mostró que “Cuanto mayor sea el acceso de las personas a este tipo de redes, mayores son las posibilidades de que sean saludables”.

Se estima que, en general, **más del 60%** del espacio público en los entornos urbanos se dedica a la **movilidad motorizada**, cuando menos del 20% de las personas que lo ocupan van en coche. El modelo de movilidad urbano determina directamente la **calidad del espacio público**.

**Los niños y las personas mayores son grandes perjudicados** por este modelo de movilidad urbana en el que los vehículos a motor (especialmente los coches) son considerados elementos prioritarios en la conformación de las calles.

# PARKING

## movilidad y espacio público





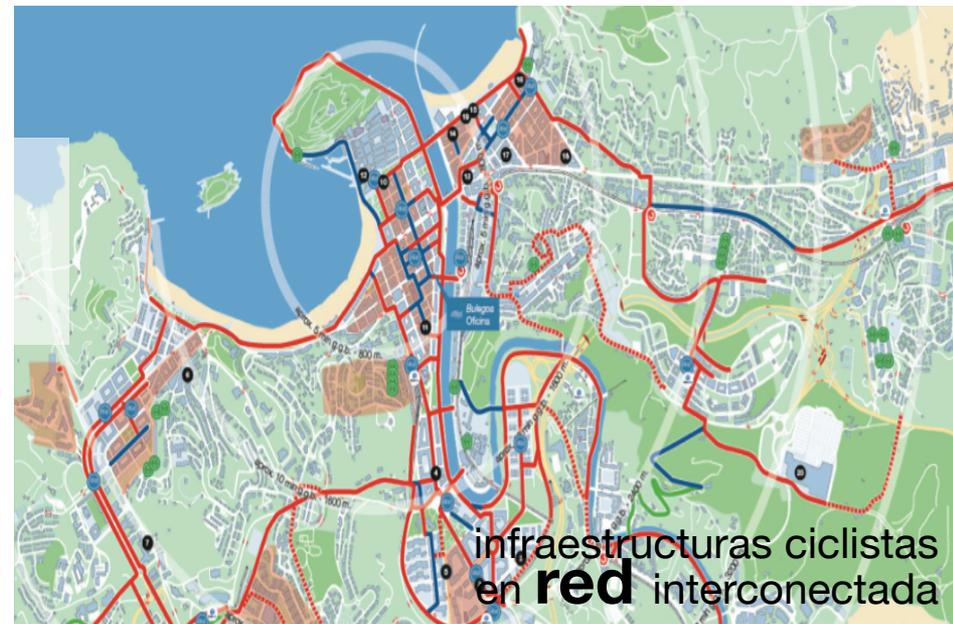
movilidad y  
espacio público



# movilidad

# infraestructuras

# ciclistas

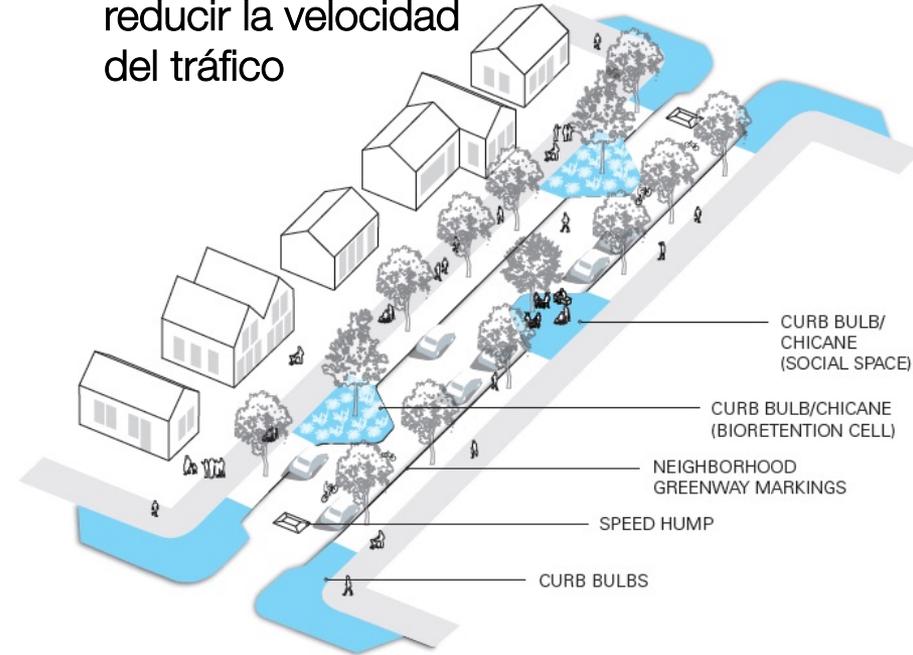


señalética  
adaptada



# movilidad calmado de tráfico

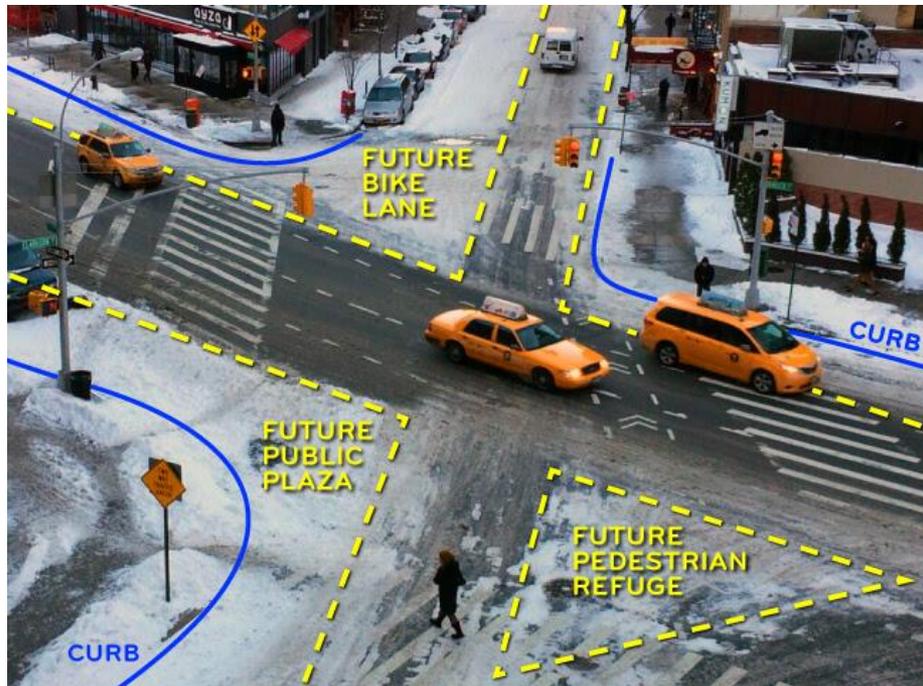
elementos que obliguen a  
reducir la velocidad  
del tráfico



reducir al mínimo posible el ancho y el  
número de carriles de la calzada



Semana Europea de la Movilidad Getxo 2014



# movilidad

## proyecto

**SPAcE** (Supporting Policy and Action for Active Environments)

## Castilla-La Mancha

Tiene como objetivo integrar los programas de movilidad activa (es decir caminar a la escuela, ir en bicicleta al trabajo, etc.) en las políticas públicas en toda la UE.

Planifica, prepara, desarrolla e implementa los planes de acción UActive en 5 regiones europeas (en Grecia, Italia, Letonia, Rumania y España).

- University of Gloucestershire (UK)
- University of Oxford (UK)
- University of Thessaly (Greece)
- University of Zurich (Switzerland)
- LIKES Foundation for Sport and Health Science, Fit for Life Program (Finland)
- Castilla la Mancha Regional Government of Education, Culture and Sport (Spain)
- Tukums Municipality (Latvia)
- Brasov Metropolitan Agency for Sustainable Development (Romania)
- CESIE (Italy)
- Municipality of Trikala (Greece)

Aplica la herramienta **HEAT** (Health economic assessment tool) para realizar un análisis coste-beneficio de las intervenciones en movilidad o proyectos de infraestructura. Calcula cuál es el valor económico de las mejoras de la tasa de mortalidad de las diferentes intervenciones.



# USOS del suelo

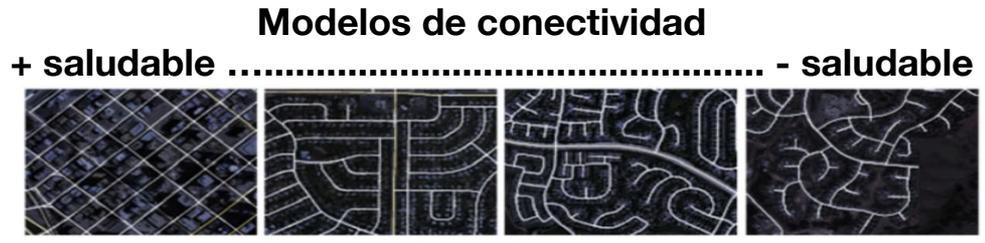
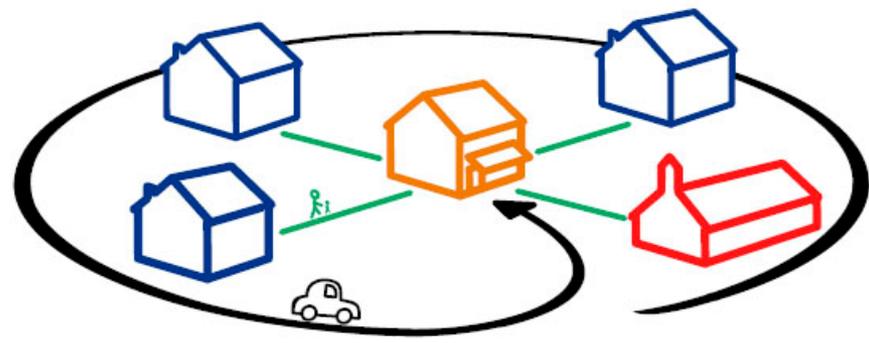
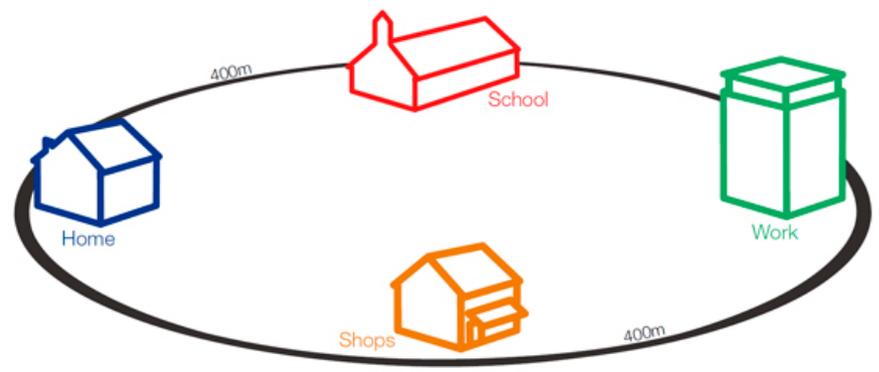
---

# distancias

Ubicar destinos de actividad cotidiana relativamente cercanos (o dentro de) a los barrios, fomentará los desplazamientos activos. En general se acepta que una distancia de **400 a 800 metros** constituye una distancia razonable a un destino siempre que haya puntos regulares de descanso en el camino para las personas con movilidad limitada. Esto equivale a 5-10 minutos.

En **bicicleta**, las distancias de **hasta 3 km.** son generalmente aceptadas como razonables, con un umbral superior de **5 km.**

La planificación debería tratar de buscar rutas alternativas de desplazamiento activo más rápidas y convenientes que el coche.



Fuente: Marshall, Piatkowski, Garrick (2014)

# evitar dispersión urbana

An aerial photograph of a suburban residential development. The houses are scattered across a green landscape with winding roads, small ponds, and numerous trees. The overall appearance is one of low-density, dispersed housing.

Se han demostrado impactos negativos de la dispersión urbana para la salud, relacionados con el aumento de accidentes de tráfico y con **mayores niveles de obesidad** de las personas que viven en estas urbanizaciones dispersas.

# espacio público atractivo

La **proporción y calidad del espacio público** influye en gran medida los niveles de actividad física de la población. Un espacio público vivo, **activo y atractivo facilita la decisión de optar por caminar o desplazarse en bicicleta**. Los coches “se pierden algo bueno”. El atractivo de las calles para caminar, jugar, acoger actividades, relacionarse con otras personas es una cuestión compleja que se estudia desde muy diferentes perspectivas, habiendo dado lugar al concepto de “**ciudades caminables**”.

## **Variedad continua:**

Garantizar una experiencia variada, teniendo en cuenta en cuenta las diferentes velocidades de las personas y la variedad de actividades que pueden ocurrir en la acera.

## **Sostenibilidad + Resiliencia:**

Considerar las características locales sobre el clima, vegetación, árboles, los materiales, la calidad del aire y la gestión de las aguas pluviales.

## **Seguridad:**

Diseño de las aceras con una iluminación adecuada, pendientes y materiales, para permitir un uso seguro las 24 horas del día..

## **Escala Humana + Complejidad:**

Usa detalles arquitectónicos: las entradas, la transparencia, la jardinería, etc. para aumentar la complejidad en los bajos y plantas inferiores, lo que ayuda a complementar la escala humana y romper el ritmo de la longitud de la acera.



## **Conectividad:**

Señalización adecuada y fácilmente localizable que facilite la orientación. Evitar los calles sin salida.

## **Accesibilidad:**

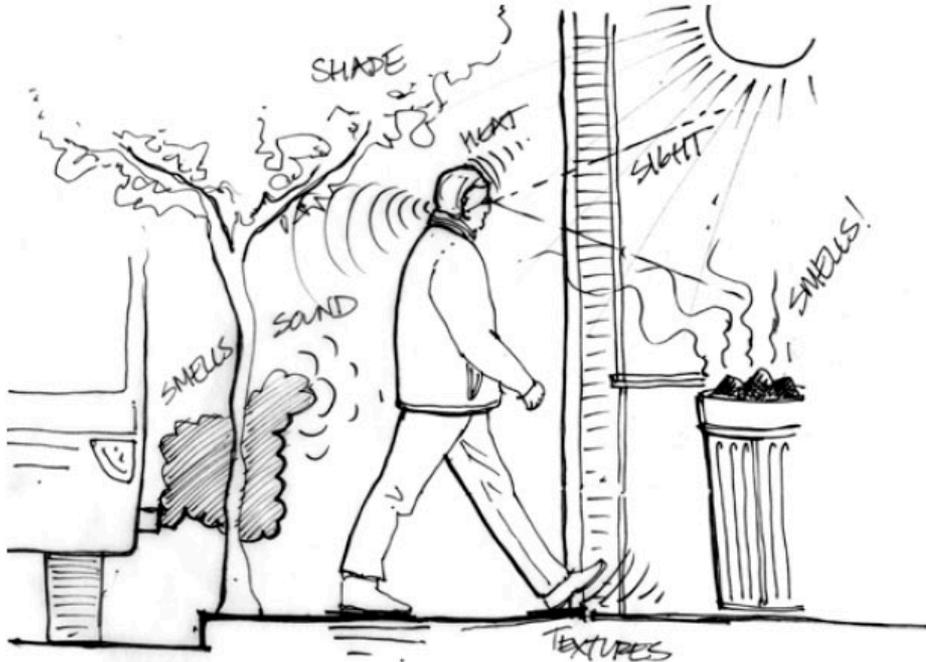
Diseño para todas las personas, de todas las edades y posibles limitaciones de movilidad.

# espacio publico atractivo

# paisaje urbano

## la perspectiva del peatón

diseño  
fuentes  
iluminación  
fachadas  
mobiliario urbano  
seguridad  
escaleras  
arte urbano



## la experiencia del peatón

vista    olores    temperatura  
sonidos    sombra    texturas





Green Belt of Vitoria-Gasteiz

Agricultural land in the urban fringe

espacio  
publico  
atractivo

espacios  
abiertos

parques  
plazas  
espacios naturales

Los parques no deben considerarse “islas verdes”, reductos de naturaleza dentro del entorno construido. Con el objetivo de fomentar su uso para la realización de actividad física, bien sea para caminar, correr, andar en bicicleta o jugar es necesario planificar una **red de espacios verdes**, conectados, que permitan la entrada de la naturaleza periurbana en el casco urbano.

# espacio publico atractivo

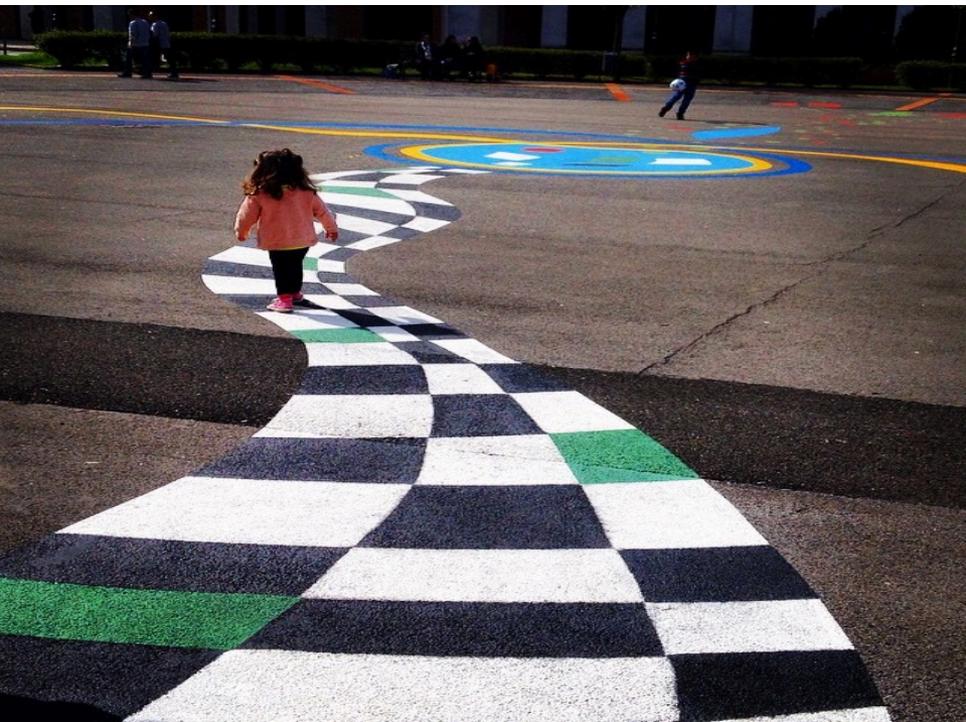


A la hora de diseñar las plazas y espacios abiertos tener en consideración **criterios** que favorezcan las **actividades físicas** e incorporar variables como las características de la población del entorno y sus necesidades de actividad física, las características del entorno físico y algunas posibles actividades.

Los espacios abiertos deberán ser **flexibles** para diversos usos.

Parque Superkilen. (Copenhague)

# espacio publico atractivo



Las **marcas** en el suelo en plazas y parques de juego infantiles se han mostrado efectivas y de un coste relativamente bajo .

Plaza Puiana – Proyecto ArtSasoi (Irun)



espacio  
publico  
atractivo



Semana Europea de la Movilidad Getxo 2014

# espacio público atractivo



Semana Europea de la Movilidad Getxo 2014



**espacio  
público  
atractivo**

# “reciclaje” de espacios



Programa municipal estonoesunsolar (Zaragoza)

# aprovechamiento temporal de espacios



Fútbol Playa en La Concha (Donostia)

# espacios abiertos

huertos, nuestro “gardening”



Parque de huertos (Gipuzkoa)

# espacios e instalaciones específicos

Proceso participativo para la ubicación de equipamientos biosaludables para mayores (Gipuzkoa)



Los **pequeños equipamientos** para actividad física en los recorridos recreativos, dotan a estos recorridos de un mayor interés, creando una variedad de experiencias a lo largo de las rutas.

# diseño activo de edificios

El diseño de los edificios puede incluir una serie de consideraciones orientadas al fomento de la actividad física de las personas, tanto en su interior como en sus cercanías. Integrar criterios de actividad física a la hora de planificar el sistema de circulación en los mismos, la introducción de elementos individuales como aparcamientos de bicicletas o pequeños vestuarios en nuevos edificios de oficinas o la disposición de los espacios para las actividades a las que se destinan son algunas de las líneas de intervención en este sentido.

**oportunidades**  
**programa de construcción**  
**elementos generales**  
**circulaciones**  
**elementos específicos**



Woodstock Library (Bronx, NYC)

# civitas

## cohesión social equidad

la oportunidad latente es que la actividad física y el deporte tienen especial incidencia en la formación y desarrollo de **capital social**

(Maza, 2004)

## factores

- nivel económico
- modelos familiares
- sexo
- envejecimiento
- dependencia
- movimientos migratorios
- cultura

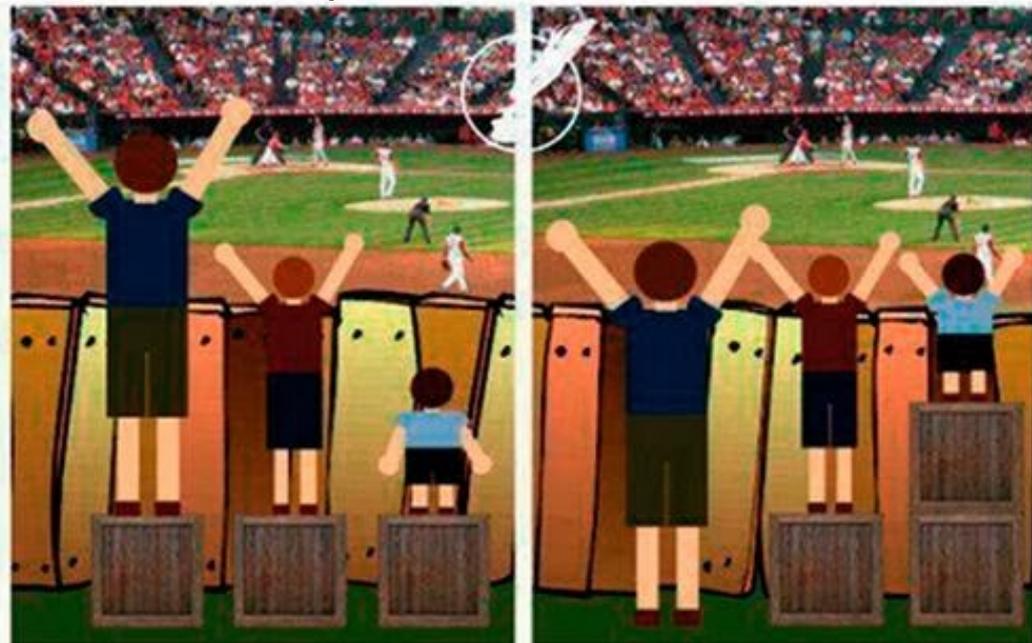
## ciudad | política activa | social

¿política orientada a la igualdad en el proceso o en los **resultados**?



Igualdad en el proceso

Igualdad en los resultados



papel activo de la  
**comunidad**

**innovación  
social**



# polis

un modelo de  
**gobernanza**

**transversal**

**multinivel**

**colaborativo**

**participativo**



# transversal



Mesa Transversal de la  
Movilidad Activa de Getxo

**ciudadanía**

**problemas complejos  
múltiples factores**

**administración**

**soluciones simples  
lógicas sectoriales**

es fundamental la construcción de una **organización en red**, coherente, flexible y abierta que fomente la interacción continua y las relaciones de confianza entre las **diferentes especialidades**.



**participación**

Proceso “¿Qué quieres que pase en la plaza?” (Getxo)

# **muchas gracias**

**murua**  
active **people** active **places**

 [juanma@murua.eu](mailto:juanma@murua.eu)

 [@juanmamurua](https://twitter.com/juanmamurua)

 <http://economiaenchandal.com>